

Trainingstipp: Platzierungen auf den Ellbogen im Aktivspiel

Einer der wichtigsten Anspielpunkte für den Angriffsspieler beim Tischtennis ist der Ellbogen des Gegners. Also jener Punkt, bei dem der Gegner nicht weiß, ob er besser die Vorhand oder die Rückhand nehmen soll. Wie Sie den Punkt richtig und effektiv anspielen, ohne dass der Gegner zurück ins Spiel findet, erklärt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Zu Anfang sei gesagt: Gelingt einem eine nicht besonders genaue Platzierung auf den Ellbogen, ist der Gegner ohne Laufarbeit direkt mit dem Schläger zur Stelle. Da der Punkt um den Ellbogen herum gleichzeitig beweglich und auch beim Gegner je nach Spielsituation immer etwas anders gelagert ist, kommt es darauf an, den Gegner zu beobachten und die Gesamtsituation auch immer wieder zu trainieren.

Wenn die gewinnbringenden Topspins auf den Ellbogen im Training nicht trainiert werden und damit kürzere Ballwege in Kauf genommen werden, wird es auch im Spiel kaum gelingen, sie erfolgreich ins eigene Spiel einzubauen. Gleichzeitig müssen die Bälle sehr lang auf den Tisch in den Bereich der Grundlinie gespielt werden, denn ansonsten kann der Gegner leicht mit beiden Schlagseiten an diese Bälle gehen. Ein hoher Spinanteil macht den eigenen Punktgewinn zudem wahrscheinlicher, weil der Ball auf den Gegner zuspringt.

Ein guter Ball auf den Ellbogen führt zwar nicht immer zum direkten Punktgewinn, aber in der Regel zumindest zu einer Notlösung des Gegners. Die Antwort des Gegners kommt meist etwas unorthodox und langsam. Um diese dann auch zu einem Punktgewinn verwerten zu können und nicht aus dem erspielten Vorteil plötzlich einen Nachteil entstehen zu lassen, sollte die Platzierung auf den Ellbogen oft ins Training eingebaut werden.

Der heutige Trainingstipp zeigt Übungen auf, bei denen der Ellbogen/Wechselpunkt immer wieder Ziel der Attacke ist.

1. Übung: leichte Beinarbeit mit angestrebtem Abschluss auf den Wechselpunkt

Spieler A: 2 x VHT in VH

Spieler B: VHB in VH

VHB in Mitte

VHB in VH

RHB in RH

RHB in Mitte

VHT in RH

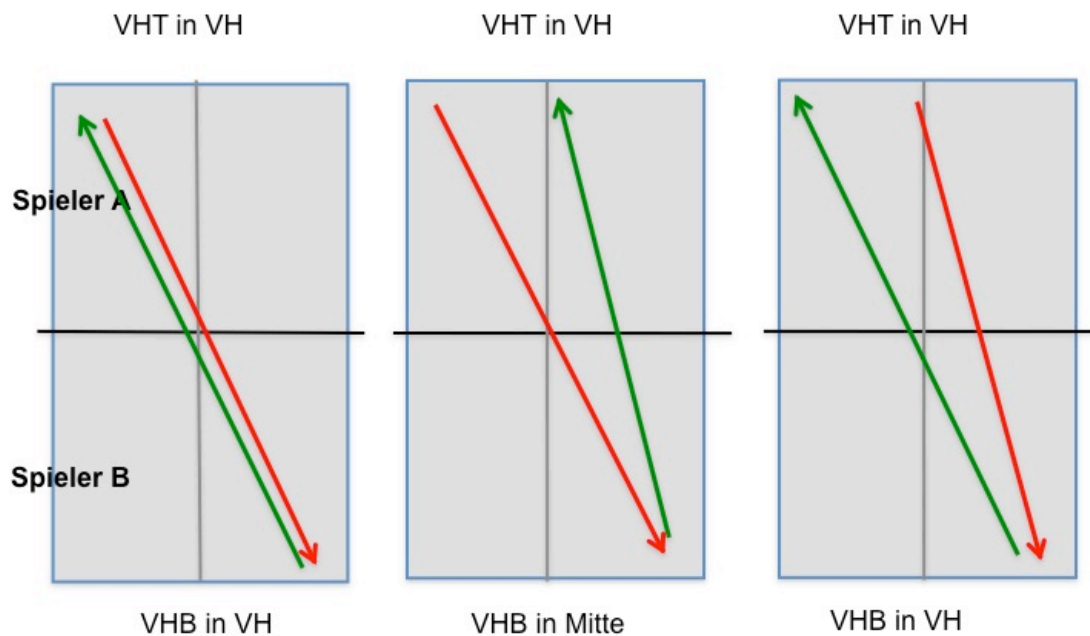
RHT in RH

VHT auf Wechselpunkt

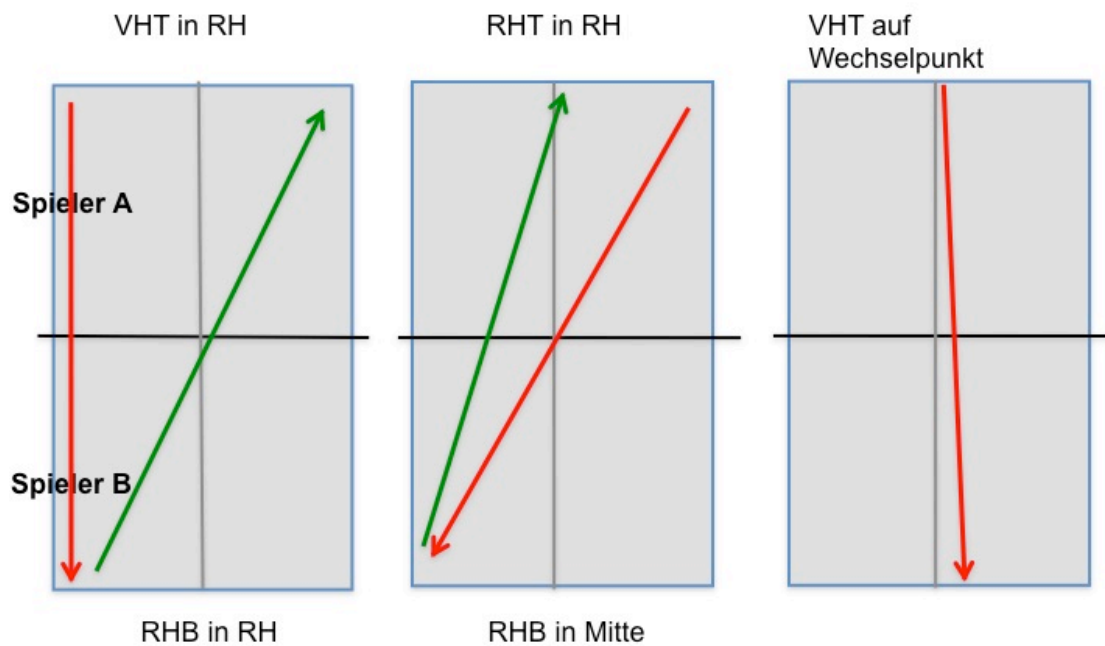
frei

Zur Einführung wird der Ball etwas laufen gelassen, um ihn dann auf den Ellbogen abzuschließen bzw. den Punktgewinn vorzubereiten.

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



frei

2. Übung: Beinarbeit mit dem frei gewählten Abschluss auf den Wechselpunkt

Spieler A: 3 - 6 x VHT 1:1 in die Ecken
VHT auf Ellbogen

Spieler B: B in 2/3 VH

frei

Diese Übung kann man natürlich gut auch mit ständigen Wechseln spielen. Beispielsweise: Wer den letzten Ballwechsel gewonnen hat, darf Topspin ziehen. Wenn ein Punktgewinn direkt mit dem T auf den Ellbogen gelingt, macht der andere Spieler fünf Hocksprünge. Der Unterschied zur ersten Übung ist, dass der Spieler sich den Ball aussuchen darf, mit dem er glaubt, auf den Ellbogen punkten zu können.

3. Übung: Eröffnung nach außen, um dann in den Ellbogen zu punkten

Spieler A: KA in RH/Mitte (LA in Mitte - frei)

Spieler B : Sch in RH (LR in VH - frei)

RHT in eine Ecke

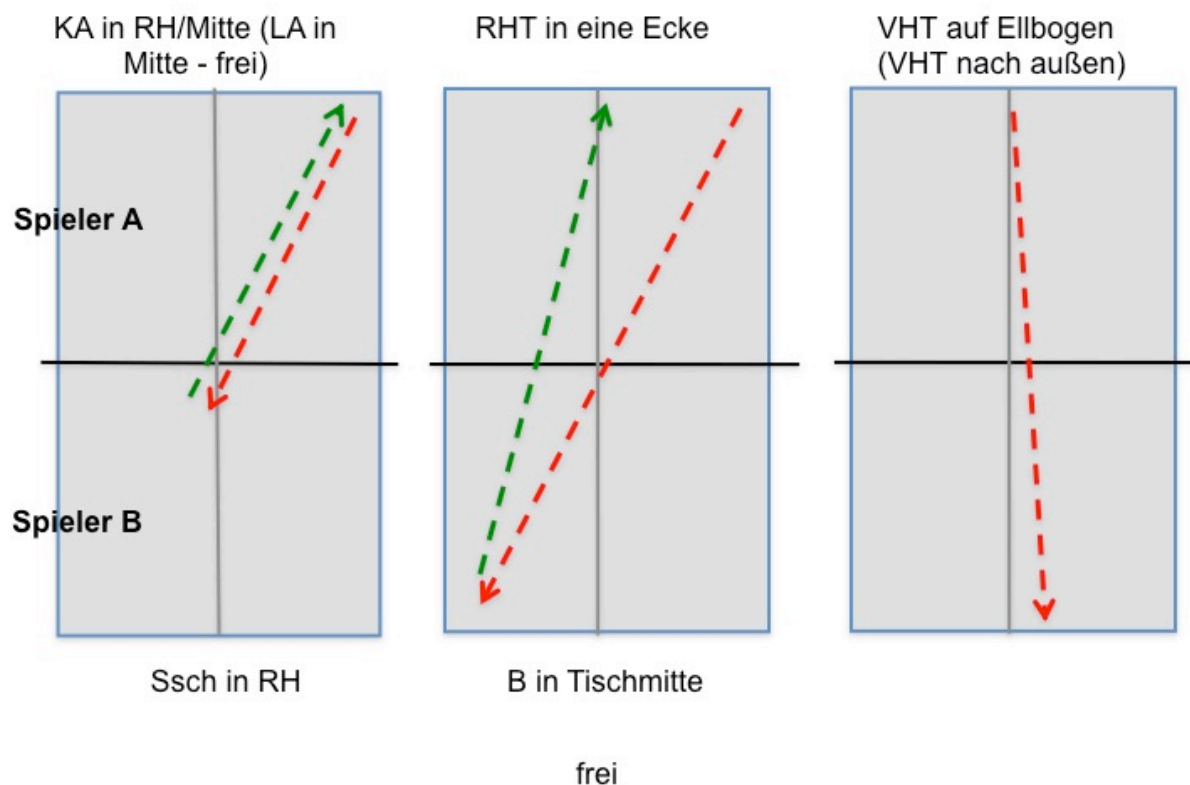
B in Tischmitte

VHT auf Ellbogen (VHT nach außen)

frei

Hier wird versucht, nach einer Eröffnung nach außen mit dem nachgespielten Ball den Ellbogen zu treffen. Der Ellbogen des Gegners bzw. seine Position wird sich verändern, je nach Platzierung des ersten Balls. Natürlich kann der nachgespielte Ball auch mal nach außen platziert werden, damit der Gegner nicht in der Mitte auf den Ball warten kann.

Übung 3:



4. Übung: Eröffnung mit VH und den nachgespielten Ball auf den Ellbogen

Spieler A: KA in VH (LA in Mitte - frei)

Spieler B: LR in 1/2 VH

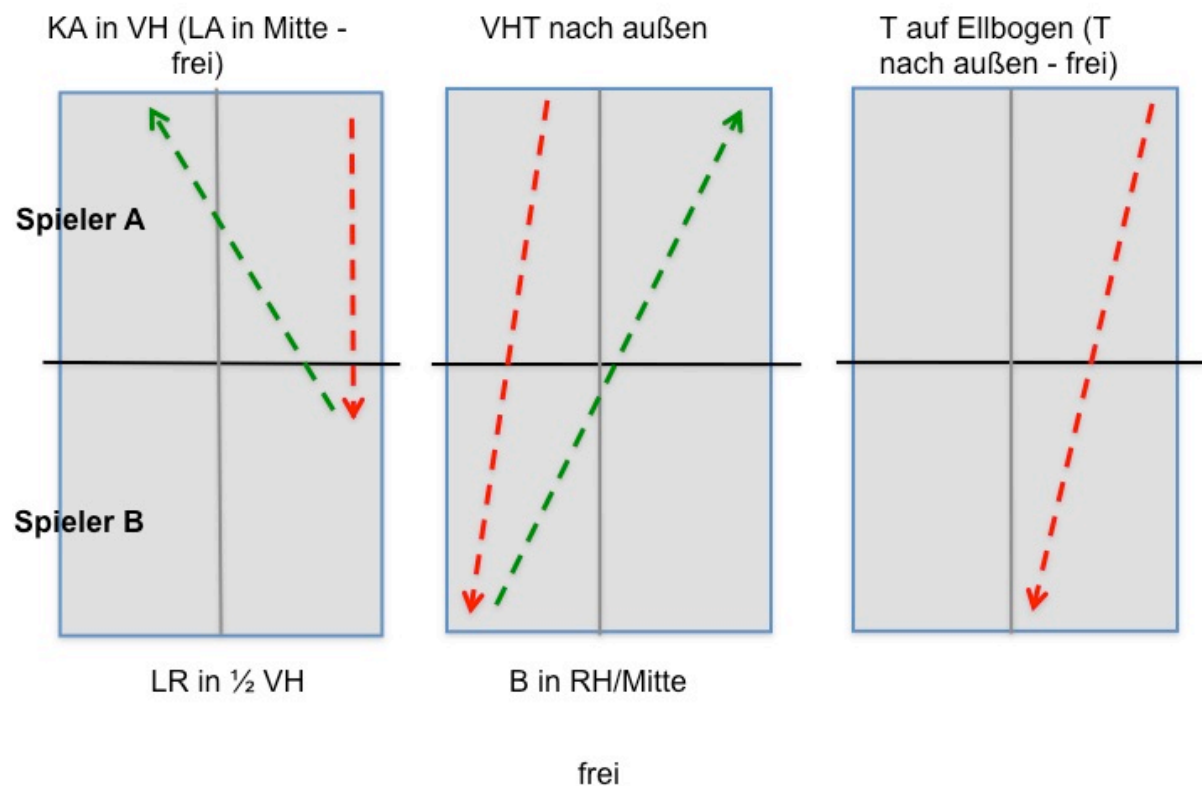
VHT nach außen

B in RH/Mitte

T auf Ellbogen (T nach außen - frei)
frei

Jetzt eröffnet der Spieler aus VH. In der Entscheidungssituation VH oder RH soll er nun versuchen, den Ellbogen zu treffen. Sicherlich ist je nach Situation auch mal ein Ball nach außen möglich. Diese Übung eignet sich natürlich auch gut für Wettkämpfe mit der Übung.

Übung 4:



5. Übung: direkte Eröffnung in Mitte nach KR

Spieler B: KA überall (LA in Ecken - frei)
Sch/F nach außen

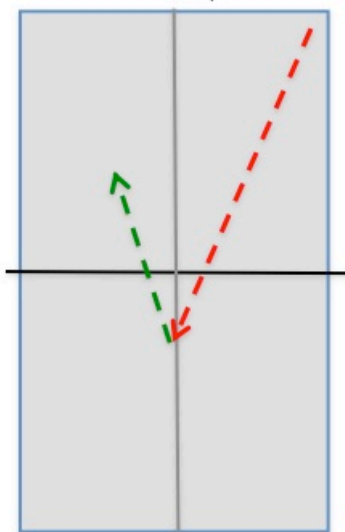
Spieler A: KR (F auf Ellbogen - frei)
T auf Ellbogen

frei

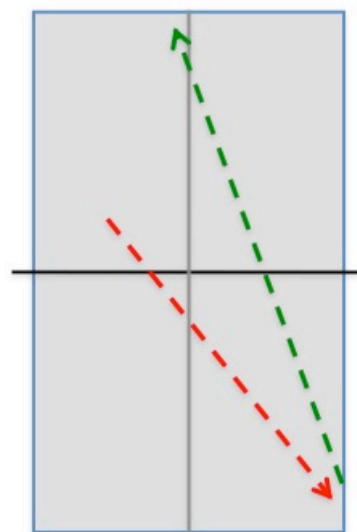
In dieser Übung soll die Eröffnung jetzt direkt auf den Ellbogen gespielt werden. Je nach Leistungsstand kann der lange Ball durch Spieler B auch nur in eine Seite gespielt werden.

Übung 5:

Spieler B KA überall (LA in Ecken - frei)



Sch/F nach außen



Spieler A KR (F auf Ellenbogen - frei)

T auf Ellenbogen

frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 52-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann.

Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen