

Tipp: Überraschungsaktionen aus dem Entscheidungsbereich

Seit letzter Woche haben wir eine Neuerung in unseren Trainingstipps: Die jeweils vorgeschlagenen Übungen werden nicht nur von Grafiken begleitet, sondern auch von Videos, in denen die Ballwege dargestellt sind. Produziert werden die Videos von unserem Partner "Tischtennis Helden". Thema des Trainingstipps in dieser Woche sind überraschende Aktionen aus dem Entscheidungsbereich zwischen VH und RH.

"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

Es ist eine Situation, in die Angriffsspieler recht häufig geraten: Man wird in der Mitte oder RH angespielt und muss sich nun entscheiden, ob man mit VH oder RH agiert. Die Antwort heute soll einen Schritt weitergehen. Nimmt der Spieler die VH, spielt er über die RH-Seite des Gegners. Nimmt er die RH, spielt er über die VH des Gegners (nur, wenn beide Spieler die gleiche Schlaghand haben). Diese Lösung hat mehrere Vorteile, und wird daher separat trainiert, um im Stress automatisiert abgerufen werden zu können: Zum einen erwartet der Gegner Bälle, die mit VH gespielt werden, eher in der VH. Bälle, die mit RH gespielt werden, erwartet er eher in der RH. Bälle, die nah am Körper mit VH getroffen werden, können – rein technisch gesehen – leichter in die tiefe RH gespielt werden. Solche, bei denen in der Mitte etwas zu weit mit RH agiert wird, können dagegen leichter in VH gespielt werden.

Die fast automatischen Seitschnittaktionen durch das Hereinbewegen des Schlägers in diese Position können verstärkt und für die Platzierungen genutzt werden. Ein Verrutschen in der Schlägerhaltung bei VH-Bällen in den VH-Griff, bei RH-Bällen in den RH-Griff kann den Effekt des Seitschnitts noch einmal vergrößern. Hierbei hilft auch der Treffpunkt am Ball. Beim VH-Angriff trifft ein Rechtshänder den Ball leicht links vom Mittelpunkt, bei RH-Angriffen leicht rechts. Ein weites Herausspielen über die RH-Seite beim VH-Ball verhindert beim nächsten Ball des Gegners, dass man in der nun offenen, weiten VH erwischt wird. Insgesamt soll also versucht werden, dass man aus der schwierigen Situation mit gut platzierten Topspins punktet oder sich eine deutlich vorteilhaftere Position erspielt.

Seit letzter Woche haben wir für unsere Trainingstipps einen Wunsch vieler Leser umgesetzt: Die Ballwege der von unserem Trainingsexperten Martin Adomeit vorgeschlagenen Übungen können Sie sich jetzt auch im Video anschauen. Diese

produzieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Partner "Tischtennis Helden". Den gleichnamigen YouTube-Kanal betreibt B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel seit einiger Zeit überaus erfolgreich. Für die Übungen unserer Trainingstipps steht der Bonner mit vielen bekannten Gesichtern aus der Szene vor der Kamera – wie hier mit dem Kölner Zweitligaspieler und DM-Viertelfinalisten im Einzel, Gianluca Walther. Zudem wird er ab und zu auch eigene Tipps in einer kleinen Serie einstreuen.

1. Übung: Einspielübung mit leichter Beinarbeit

Spieler A: VHT aus Tischmitte in RH

RHT in VH

Tischmitte

VHT in RH

usw.

irgendwann T weit diagonal

frei

Spieler B: RHB in RH

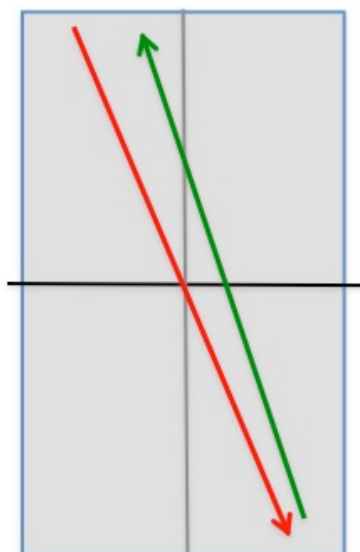
VHB in

Hier werden in regelmäßiger Übung die Schläge, die nachher in den Zielübungen auftauchen, trainiert. Der Spieler beginnt schon jetzt, seine Schlägerhaltung zu den einzelnen Schlägen leicht zu verändern, um die Situationen möglichst gut zu lösen. Ziel sind bei den Topspins die weißen Außenlinien.

Übung 1:

Spieler A

VHT in VH



Spieler B

VHB in ½ VH

VHT in RH

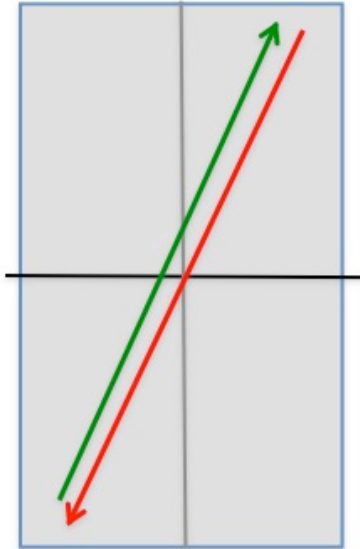


RHB in RH

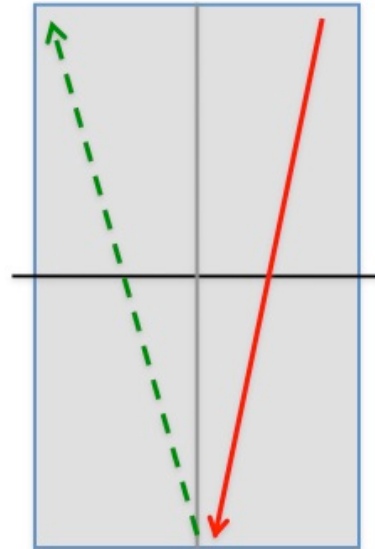
Fortsetzung Übung 1:

Spieler A

RHT in RH



VHT auf Ellenbogen



Spieler B

RHB in RH

B/T in eine Ecke

frei

2. Übung: Entscheidungen im Topspinspiel - Bälle in die "parallelen" Ecken

Spieler A: 3 - 6 x VHT in RH/RHT in VH
in VH - frei)

Spieler B: B in 1/2 RH (B weit

T extrem diagonal

frei

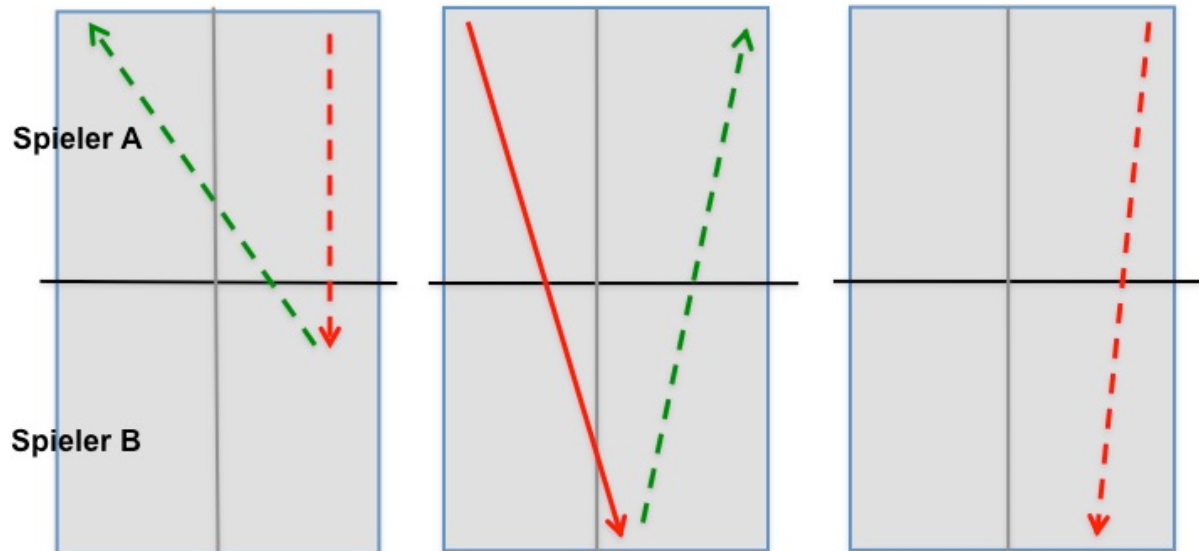
Im Gegensatz zur ersten Übung kommt der Ball jetzt nicht mehr abwechselnd in RH und Mitte, sondern in den gesamten Bereich und der Topspinspieler muss sich entscheiden, ob er VH oder RH nimmt.

Übung 2:

KA in VH (LA in RH – frei)

VHT auf Ellbogen/RH

VHT/RHT in 1/2 VH



LR in 1/2 VH (LR in RH - frei)

B in RH/Mitte

frei

3. Übung: Übertragung der Platzierungen in die Eröffnungssituation auf Sch

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

Spieler B : Sch in RH/Mitte (sSch in

VHT in RH/RHT in VH

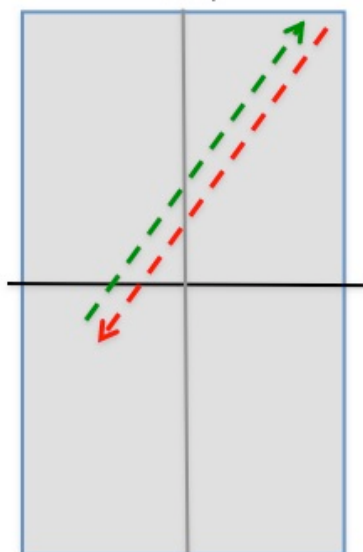
B weit diagonal

frei

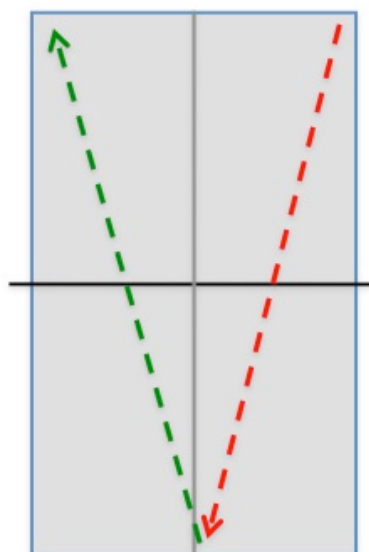
Hier soll der Spieler die gleichen Platzierungen nun gegen Unterschnitt spielen. Das erfordert ein Anpassen der Bewegung, je nach dem, wie viel seitliche Rotation zur Topspinerzeugung nötig ist. Der Blockspieler soll versuchen, gut hinter den Ball zu kommen, um aggressiv diagonal antworten zu können. Natürlich kann man hier auch die Seitenlinien anpeilen, um die Zielgenauigkeit und den Spaß beim Training zu erhöhen.

Übung 3:

Spieler A KA in RH (LA in VH – frei)



RHT in Mitte/VH-Ecke



Spieler B Sch in RH (KR in VH - frei)

B/T in eine Ecke

frei

4. Übung: kurzer Rückschlag - Flip in RH oder Mitte

Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)

F in Mitte/RH (KR - frei)

B weit in VH

Spieler A: KR (F in RH - frei)

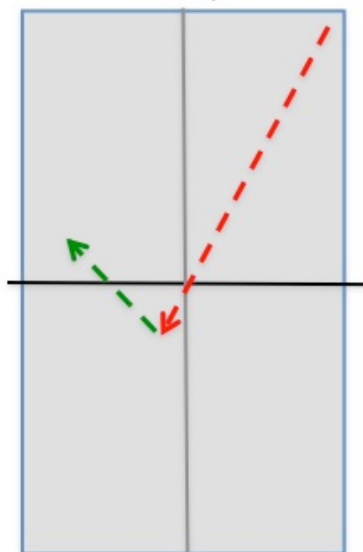
VHT in RH/RHT in VH

frei

In dieser Übung wird dasselbe Thema komplexer angegangen. Erst erfolgt ein kurzer Rückschlag und danach muss der Spieler auf einen Flip reagieren. Er hat also weniger Zeit. Anders herum reicht ihm aber aufgrund des temporeicheren Balls auch eine kürzere Bewegung und der Gegner muss sich nach dem Flip über den Tisch erst zurückbewegen. Lange Topspins in die Ecken können nun sehr viel Erfolg bringen.

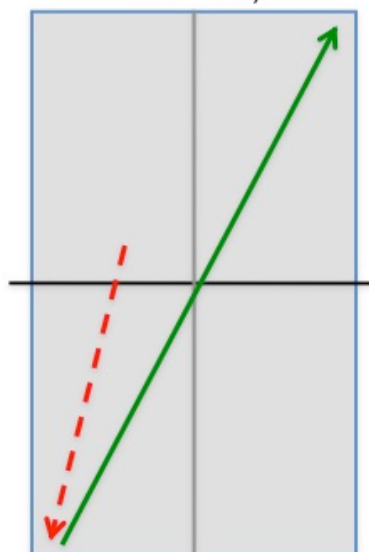
Übung 4:

Spieler B KA überall (LA in Mitte - frei)



Spieler A KR (F in RH - frei)

Ssch in Mitte/RH (F in RH - frei)



VHT/RHT extrem eine Ecke

5. Übung: 1 - 5 x kurz - kurz über den ganzen Tisch

Spieler B: Sch/F in RH oder Mitte

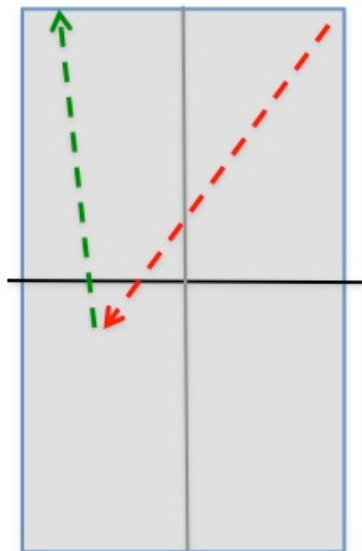
Spieler A: RHT in VH/VHT in RH

frei

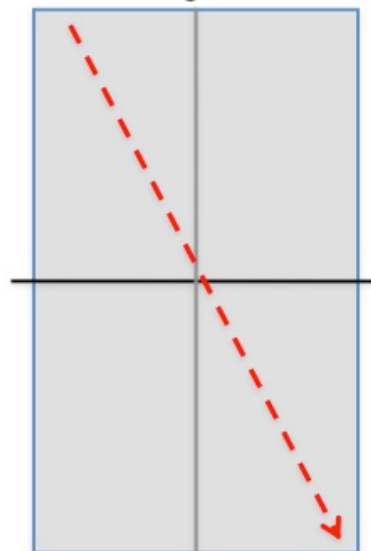
Bei dieser Übung ist der Spieler schon nah an der Automatisierung, denn zunächst muss er schauen, wann der Ball lang kommt, sich dann entscheiden zwischen RH und VH und dann möglichst genau auf die Seitenlinien spielen. Das wird nicht immer gelingen, dennoch sollte man derart komplexe Übungen angehen, denn das Spiel ist mindestens so komplex. Hier wird auch jedem klar, dass es nicht so leicht ist und so wird man sich eher über gelungene Aktionen freuen.

Übung 5: Zunächst 1-5x kurz-kurz

Spieler A KA in 2/3 RH (LA in RH - frei)



T auf Ellenbogen/weit diagonal



Spieler B RHF überall (KR – frei)

frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 53-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 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