

Tipp: Gegner mit Rückschlaglänge unter Zeitdruck setzen

Häufig finden sich in Trainingsprozessen vorgegebene Ballwege wieder: der Gegner weiß, wo die Bälle hinkommen. Wenn Variationen vorkommen, dann vor allem bei Entscheidungen zwischen Vorhand und Rückhand oder in der seitlichen Streuung. Im Trainingstipp soll es heute darum gehen, den Gegner mit unterschiedlicher Rückschlaglänge in Bedrängnis zu bringen.

"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

Oft ist im Training in der Rollenverteilung klar vorgegeben, wer der aktive Spieler ist und wer sich eher in der passiven Rolle befindet. Der Aufschläger bestimmt die Rollen, schlägt länger auf, um den anderen eröffnen zu lassen, oder meist kürzer, um selbst zu eröffnen. Im modernen Tischtennis taucht als Ausbrechen aus diesem Schema verstärkt der Flip auf. Der Rückschläger setzt den Aufschläger mit dem Flip mit Vorwärtsrotation unter Druck und zwingt den Gegner durch den entstehenden Zeitdruck zu einer schlechten Eröffnung.

Etwas in Vergessenheit geraten ist dabei der kurze Rückschlag und das Kurz-Kurz-Spiel. Auf immer nur kurze Bälle kann der Gegner aber zu leicht regieren und den Spieler durch gute Streuwinkel und die Bälle nah am Netz selbst unter Druck setzen. In vielen Bereichen soll gleich mit der gesamten Bandbreite gespielt werden, der Gegner mit der Variation zwischen kurzen und extrem langen Bällen unter Druck gesetzt werden. Dann erkennt man die Wirkung der kurzen Bälle und ihrer exakten Platzierung auch sehr gut und selbst ein vielleicht etwas zu hoch geratener kurzer Ball kann noch erfolgreich sein, da der Gegner weiter weg vom Tisch wartet und, bis er wirklich am Ball ist, dieser auch schon wieder recht flach ist.

Kurze Bälle haben dann viel Qualität, wenn ihr erster und ihr gedachter zweiter Aufsprung möglichst nah (zeitlich und räumlich) zusammenliegen, der Ball dann am besten noch mit Unterschnitt kommt und der Gegner sich nicht nur nach vorne, sondern vielleicht auch zur Seite bewegen muss, um eine gute Position zum Ball zu erreichen. Wenn der Rückschläger den Ball extrem früh nimmt, ist der kurze Ball leichter zu spielen und dem Gegner wird auch deutlich weniger Zeit gelassen, zu sehen, was passiert.

Die von Spielern oft gehörte Aussage „Auf einen Überschnittball kann man nicht kurzlegen“ muss an dieser Stelle auch zurückgewiesen werden. Sicherlich ist es

schwerer, den Aufsprung auf dem Schläger weich und damit möglichst tempoarm zu machen. Mit etwas Übung und Geduld kann man aber sogar die Vorwärtsrotation zum eigenen Unterschnitt nutzen. Jetzt ist der Gegner erst recht überrascht, denn er will ja aus seiner Gewohnheit mit dem Überschnittball den langen Rückschlag.

1. Übung: Rückschlagtraining

Spieler A: Kurze Aufschläge

Spieler B: kurze Rückschläge

Um ins Thema zu kommen und ein Gefühl zu entwickeln, macht der eine Spieler durchweg kurze Aufschläge und der andere schlägt den Ball kurz zurück. Der Ball wird nicht weitergespielt, damit man den Ballflug des Rückschlages beobachten kann: Wo ist der zweite Aufsprung auf der gegnerischen Tischhälfte, hat der Ball Unterschnitt? Auch hier kann man Marken mit Seilen hinlegen, vor denen der Ball den zweiten Aufsprung haben soll. Je nach Leistungsstärke sollte der Aufschläger Schnitt und Platzierung mehr variieren, zunächst vielleicht nur in VH, dann nur in RH, dann überall. Ebenso sollte der Rückschläger immer aus der Grundposition kommen. Dies kann man verstärken, indem der Rückschläger zwischendurch lange Aufschläge einstreut, die der Rückschläger direkt eröffnen soll. Um eine solche recht trockene Übungsform interessant zu gestalten, kann man sich dabei sicherlich auch eine Reihe von Wettkampfformen einfallen lassen.

2. Übung: kurz in VH oder lang in Tischmitte

Spieler B: KA in VH (LA in RH - frei)
Tischmitte

Spieler A: KR in VH/sSch in

auf KR: kurz zurück

sSch in VH oder Mitte

VHT auf Ellbogen

frei

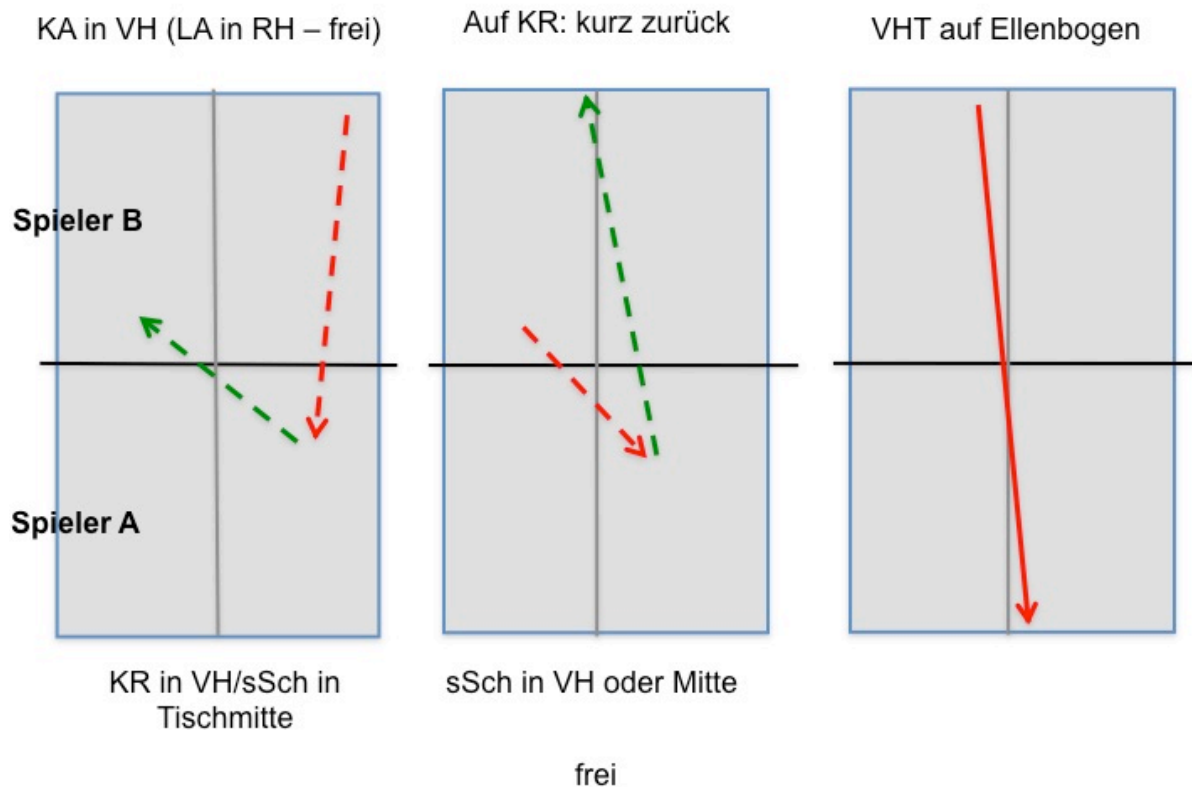
auf sSch: VHT in Ellbogen

B/T eine Ecke

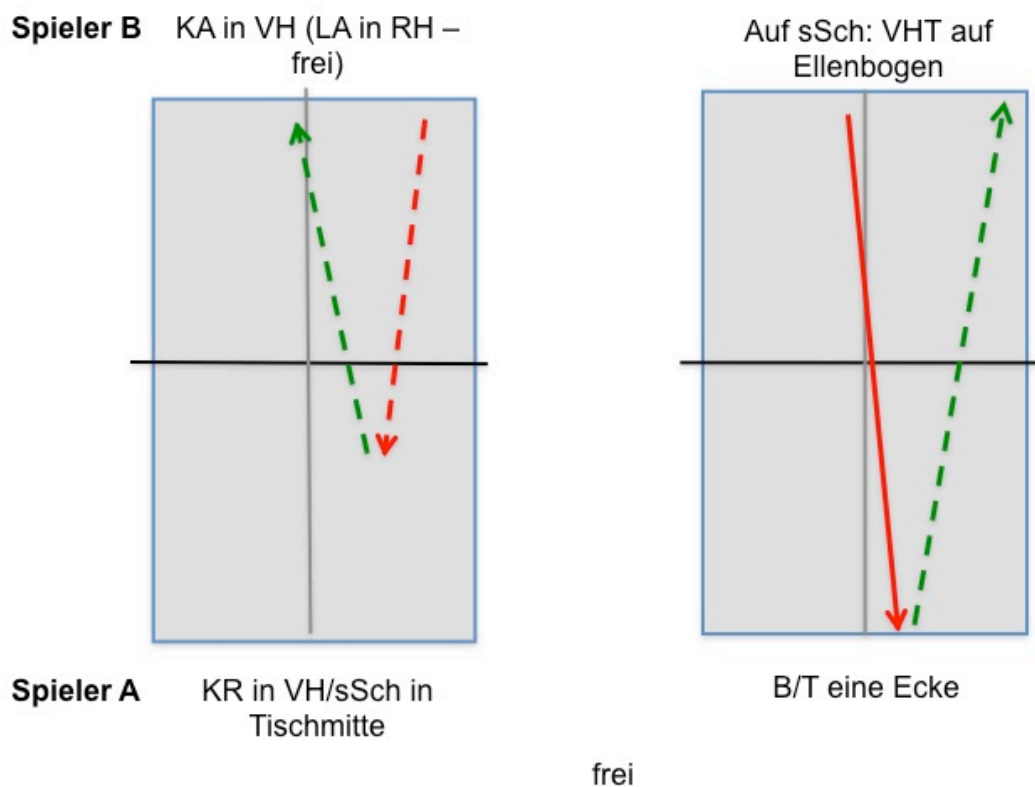
frei

Der Rückschläger weiß, dass er in der Regel den Rückschlag aus kurzer VH macht und soll sich nun zwischen dem KR und dem langen Rückschlag als sSch in die Mitte entscheiden. Beides sollte aus dem gleichen Schlagansatz geschehen, damit der Gegner möglichst wenig oder erst späte Signale für seine Antwort erhält. Natürlich ist hier auch die Beobachtung des Aufschlägers und seiner Position von entscheidender Bedeutung.

Alternative 1 Übung 2:



Alternative 2 Übung 2:



3. Übung: Rückschlag mit RH lang in VH oder kurz in RH

Spieler B: KA in RH (LA in Mitte oder VH - frei)

VHT in 1/2 VH/RHF in 1/2 VH

frei

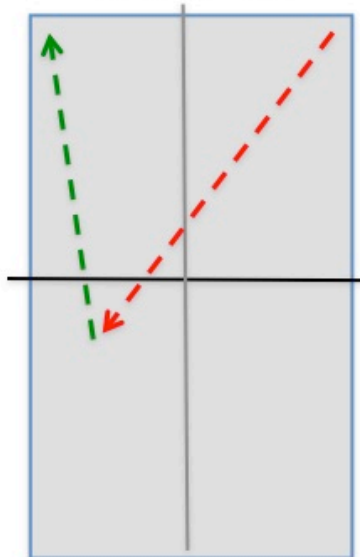
Spieler B : KR in RH/LR in VH

VHT überall

Jetzt erfolgt der Aufschlag in RH, von hier schlägt der andere lang parallel oder kurz in RH zurück. Der kurze Ball in RH ist von der Länge, da er diagonal fliegt, etwas schwerer einzuschätzen. Nach dem Rückschlag soll es das Ziel sein, direkt mit VH zu übernehmen.

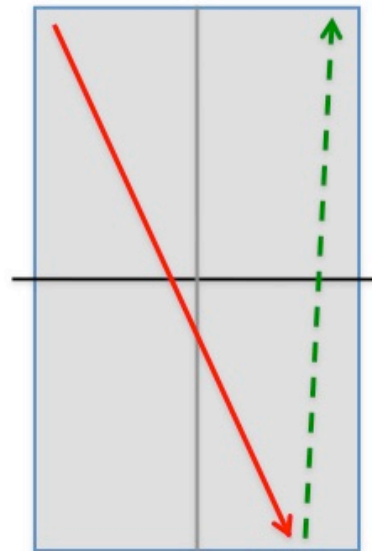
Übung 3:

Spieler B KA in RH (LA in Mitte oder VH – frei)



Spieler A KR in RH/LR in VH

VHT in 1/2 VH/ RHF in 1/2 VH



VHT überall

frei

4. Übung: Rückschlag von überall kurz in Ecken oder lang auf Ellbogen

Spieler B: KA überall (LA in RH - frei)
Ellbogen

Spieler A: KR nach außen/LR auf

nach KR: KR

F auf Ellbogen/weite

VH

frei

nach LR auf Ellbogen: T überall

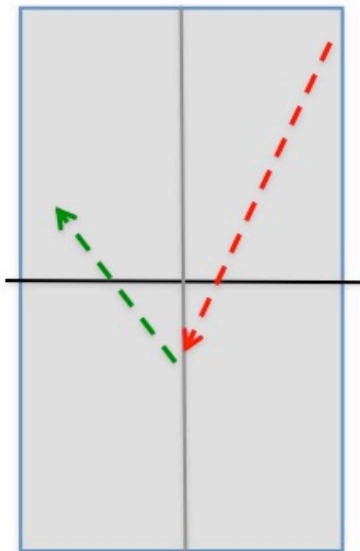
B/T nach außen

frei

Diese Übung ist recht komplex und so gehört auch das Verstehen der Übung – je nach Leistungsstand – zum Bestandteil der Übung. Es geht darum, auf kurze Aufschläge auf den ganzen Tisch zu reagieren und dann den Aufschläger mit der Rückschlaglänge so unter Druck zu setzen, dass schnell die Initiative übernommen werden kann. Solche Übungen bieten sich an, in kleinen Wettkampfformen gespielt zu werden. Ein Beispiel ist: Drei Punkte in Folge bedeuten einen Minuspunkt für den Gegner und am Ende macht man für jeden Minuspunkt zehn Situps.

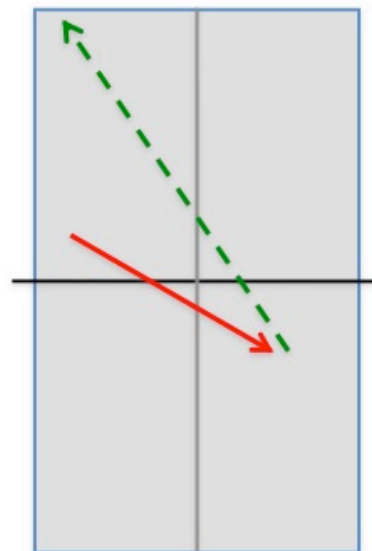
Alternative 1 Übung 4:

Spieler B KA überall (LA in RH – frei)



Spieler A KR nach außen/LR auf Ellbogen

Nach KR: KR

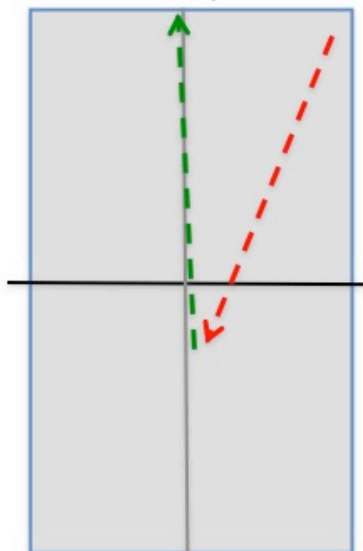


F auf Ellbogen/weite
VH

frei

Alternative 2 Übung 4:

Spieler B KA überall (LA in RH – frei)



Nach LR auf
Ellenbogen: T überall



Spieler A KR nach außen/LR auf
Ellenbogen

B/T nach außen

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 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 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