

Trainingstipp: Mit dem richtigen Timing das RH-Tempo erhöhen!

Die Rückhand wird von den meisten Spielern benutzt, um den Ball im Spiel zu halten und nach Möglichkeit keinen Fehler zu machen. Anders herum werden sie so von ihren Gegnern hier festgenagelt, um keinen Druck erzeugen zu können. Dies kann man aber ändern, denn auch von RH sind recht schnelle Schläge möglich. Der heutige Trainingstipp beschäftigt sich mit zwei Zentralbereichen im Spiel der meisten TT-Spieler: zum einen mit der RH, zum anderen mit dem Timing.

"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

Natürlich kann bei der RH der Körper die Bewegung nicht im gleichen Maß wie bei der Vorhand unterstützen, anders herum machen das Drehen von Elle und Speiche in der Ausholbewegung Vorspannungen anatomisch leichter und so kürzere Bewegungen möglich, die für Gegner eine Antizipation der Platzierung erschweren. Die Technik ist für die meisten Spieler auch nicht besonders schwer zu erlernen, wobei sich dieser Trainingstipp auch nicht auf eine Angriffstechnik festlegt. Es kann ein schneller Konter, Topspin, Schuss oder auch mal ein Pressblock sein. Das Grundgeheimnis, neben dem Mut zu einer schnellen Bewegung und zu hohem Tempo, ist das Timing – sprich die Tatsache, den Ball auch dann zu treffen, wenn der Schläger das höchste Tempo hat.

Die Bewegung bei den meisten Schlägen beginnt zu spät, oft erst dann, wenn der Ball den Schläger schon fast erreicht hat. Jetzt ist es bei den kurzen Kontaktzeiten Ball - Schläger nicht mehr möglich, Geschwindigkeit zu erzeugen. Der Zeitpunkt, wann Spieler mit Schlägen beginnen, ist durch jahrelange Erfahrung stark festgelegt. Dies gilt es aufzubrechen, auch wenn es schwer ist. Dazu gehört der Mut des Spielers, mal zu experimentieren: Extrem früh mit der Bewegung zu starten, "ohne Rücksicht auf Verluste", um einfach mal das Feeling zu gewinnen, wie sich ein Treffpunkt im Schwung anfühlt, auch wenn der Ball weit über den Tisch fliegt. Lernen Sie einfach mal die Kontrolle loszulassen.

Hilfreich kann dabei sein, Zeitpunkte für den Bewegungsanfang zu bestimmen. Beispielsweise: Starten Sie mit der Schlagbewegung, wenn der Ball über dem Netz ist. Spielen Sie auch mal Schläge außerhalb des Tisches, einfach quer durch die Halle, um möglichst weit zu kommen, und einfach mal, um das Gefühl schneller Schläger mit frühem Balltreffpunkt zu erleben. Zudem gehören Begriffe wie kurz und schnell zusammen. Je kürzer die Bewegung desto leichter ist das Timing, desto schneller der Ball. Viele Spieler holen, wenn sie schnell spielen wollen, weiter aus als

normalerweise. Da das Timing der Ausholbewegung aber nicht angeglichen werden kann, treffen sie den Ball dadurch noch später. Der Kraftaufwand ist größer ohne irgendeinen Effekt. Wenn Kraft eingesetzt wird, dann "isometrisch" (also ohne Veränderung der Körperposition) zur Körperspannung, damit sich diese auch auf den Ball überträgt.

Bei allen Übungen wird die Angriffsschlagtechnik auf RH nicht vorgegeben, sondern jeder Spieler muss sie individuell einsetzen und unter Umständen auch situationsgemäß anpassen.

1. Übung: RH-RH plötzliche Tempoerhöhung

beide Spieler spielen 3 - 5 x RH - RH über die RH-Diagonale

Spieler A: RH-Angriff extrem schnell überall

frei

Aus dieser simplen Übung kann man natürlich sehr gut Wettkämpfe machen oder aber direkte Konsequenzen. Wenn der Spieler A mit der schnellen RH punktet, dann macht Spieler B drei Hocksprünge. Wenn er gar den Ball nicht berührt, sogar fünf oder ähnliches. Wichtig ist für den schnellen Ball die Bewegung eher zu verkürzen als zu verlängern. Bei gelungenen Bewegungen soll kurz innegehalten werden, um das Gefühl zu speichern.

2. Übung: schnelle Rückhand nach VH

Spieler B: RHB in VH

Spieler A: VHT in RH

RHB in RH

RH-Angriff in RH

RHB in Tischmitte

VHT in RH

RHB in RH

RH-Angriff in RH

RHB in VH

VHT in RH

usw.

irgendwann schneller RH-Angriff

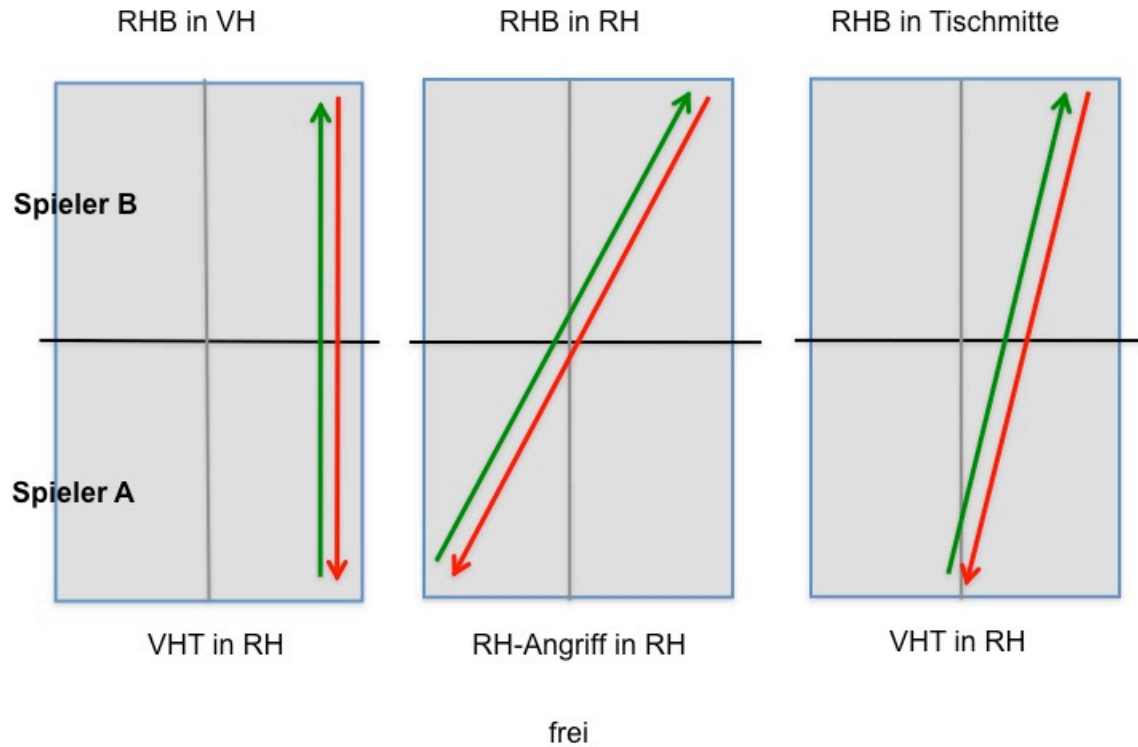
überall

frei

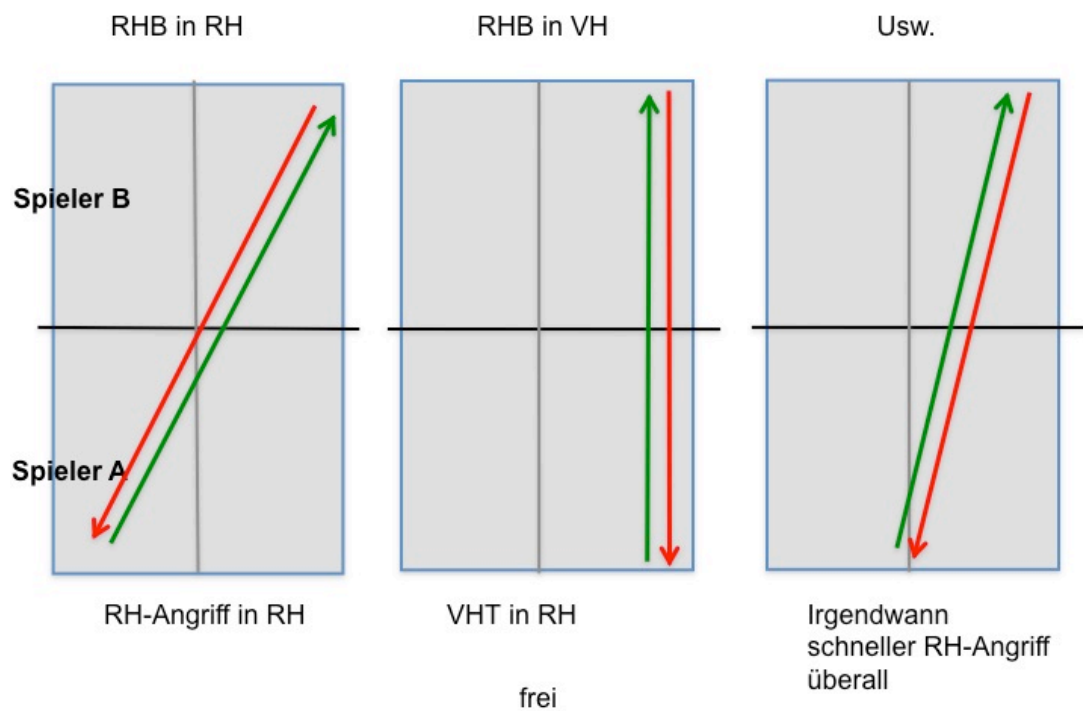
In der Übung VH, RH, Mitte, RH soll der Spieler irgendwann schnell mit RH spielen. Hier muss er die Situation aussuchen aber sicherlich auch seine Technik je nach Länge des anfliegenden Balles und seiner Tischentfernung situationsgemäß anpassen. Auch in den Kontakten vorher kann er dies vorbereiten, indem er den VH-

Ball etwas als Sicherheitsball spielt und das Tempo versucht mit der RH zu machen.

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



3. Übung: Schnelles RH-Nachsetzen nach VH-Eröffnung

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

Spieler B : sSch/F in VH

VHT in RH

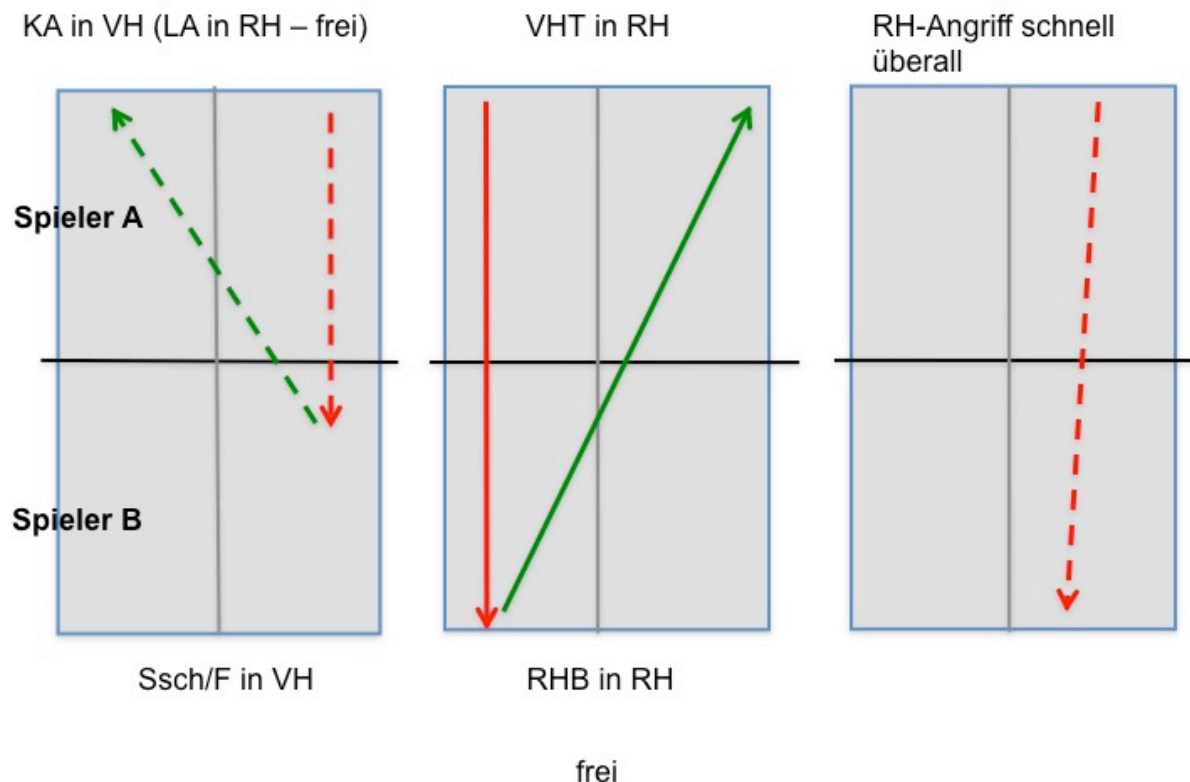
RHB in RH

RH-Angriff schnell überall

frei

Hier wird eine recht häufige Wettkampfsituation genommen. Die erste Eröffnung wird in RH gespielt, der Gegner spielt diesen Ball in RH zurück, um das Spiel zu kontrollieren. Jetzt sieht die Antwort aber anders als gewohnt aus. Aus der RH versucht der andere Spieler extrem viel Druck zu entfalten.

Übung 3:



4. Übung: RHT als Eröffnungsball und dann RH

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

Spieler B: sSch/F in RH (KR in VH - frei)

RHT auf Ellbogen

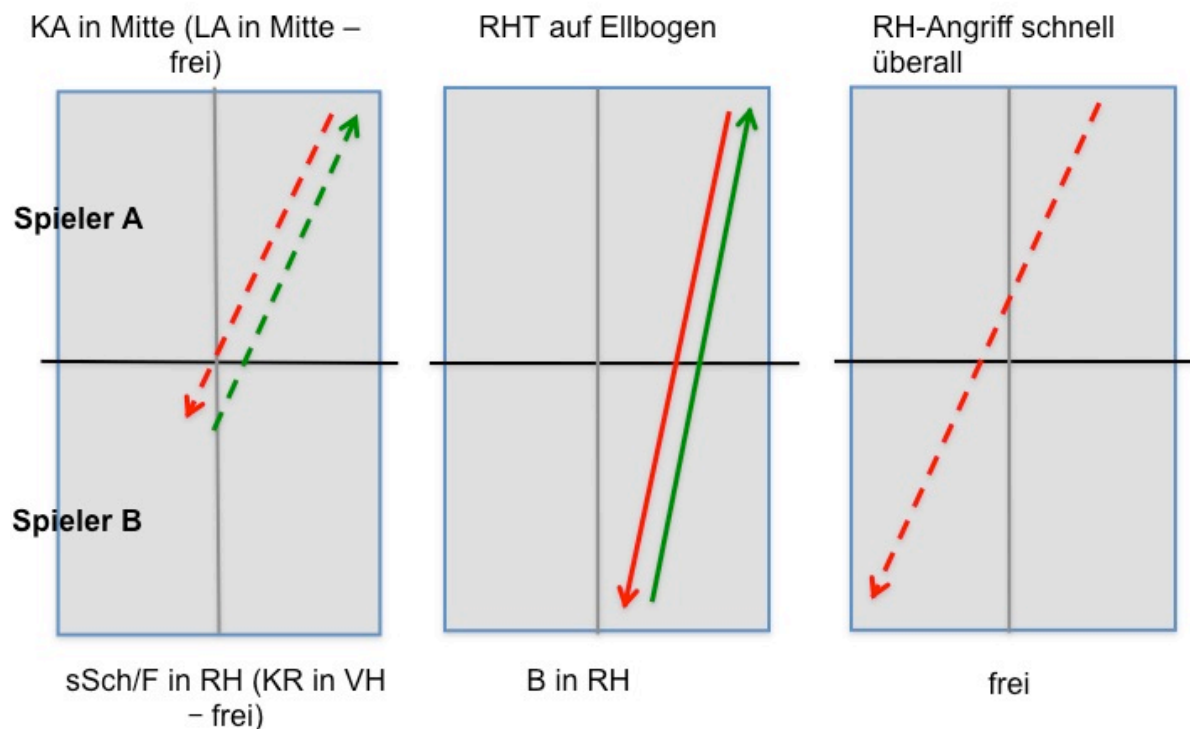
B in RH

RH-Angriff schnell überall

frei

Jetzt wird der Rückschlag in RH gespielt und somit soll der schnelle Ball nach der RH-Eröffnung erfolgen. Wenn der erste Ball aber gut liegt, ist es natürlich auch schon möglich den ersten RHT mit einer extrem schnellen Bewegung zu spielen.

Übung 4:



5. Übung: schneller RH-Ball im 3. oder 4. Kontakt

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

Spieler B: LR überall

T in RH/Mitte

0 - 1 x B in VH

T in RH/Mitte

B in RH

RH-Angriff schnell überall

frei

Jetzt eröffnet der Spieler von überall und soll mit einer schnellen RH am Ende versuchen zu punkten. Der Block kommt aber nicht immer sofort in RH zurück, sondern unter Umständen blockt der Spieler B erst einen Ball noch in tiefe VH, um dann den B in RH zu setzen.

Übung 5:

Spieler A KA überall (LA in VH – frei)



Spieler B LR überall

T in RH/Mitte

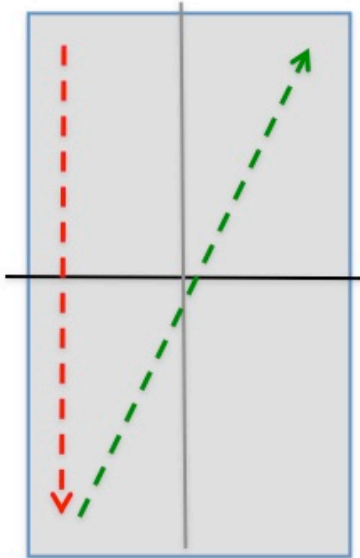


0-1 x B in VH

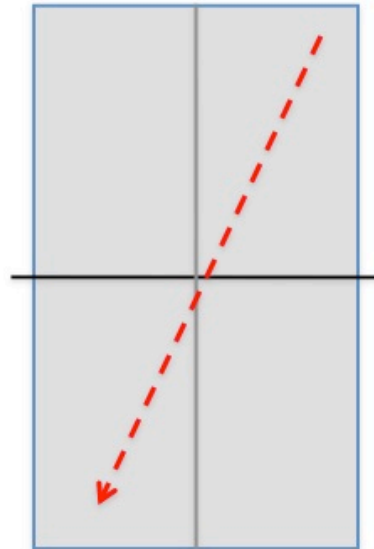
Fortsetzung Übung 5:

Spieler A

T in RH/Mitte



RH-Angriff schnell
überall



Spieler B

B in RH

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