

Tipp: Passivspiel – früh retournieren und die Initiative ergreifen

Bei noch so guten Aufschlägen oder Rückschlägen gelingt es nicht immer den ersten Topspin zu spielen und von Beginn des Ballwechsels an zu dominieren. Um erfolgreich spielen zu können, sollte der Spieler also auch Ballwechsel gewinnen, bei denen er auf den ersten Topspin des Gegners reagieren muss und sich dann Stück für Stück eine bessere Ausgangsposition verschaffen. Wie man durch sein Passivspiel zu einer 'Mauer' wird, erklärt Martin Adomeit heute im 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

Für ein erfolgreiches Passivspiel gibt es mehrere Voraussetzungen, die es im Training zu erarbeiten gilt. Sie gehen weit über das technische Können des Spielers hinaus, auch wenn wir uns im Training oft daran orientieren. Denn der technische Fehler ist der, den Trainer und Spieler direkt sehen. Er ist häufig aber erst die Folge eines Defizites vorher. Ein einfaches Beispiel hierfür: Der Spieler trifft den RH-Block immer spät neben dem Körper. Der Ball ist hoch, unsicher und sicherlich ohne Tempo. Die Ursache hierfür ist aber nicht das technische Niveau beim RH-Block. Denn wenn der Spieler beim Training in der Blocksituation steht, kann er kontrolliert blocken. In der Wettkampfsituation erwartet er den Ball aber plötzlich in leichter VH-Stellung, der Weg zum Ball wird länger, der Ellbogen ist neben dem Körper oder er steht vor der Rückschlagsituation oder Aufschlagsituation noch zu nah am Tisch.

Im Training gilt es also verschiedene andere Grundlagen zu erarbeiten. Das eine ist eine Grundposition in Körperspannung, aus der jeder Schlag besonders passiv und ein leichter Gegentopspin mit jeder Schlagseite möglich ist. Der Schläger ist also vor dem Körper, die Spitze zeigt nach vorne, der Ellbogen ist so weit vorne, dass aus dieser Position VH- und RH-Schläge möglich sind, ohne eine Bewegung in der Schulter auszuführen – also nur durch Unterarm- und Handgelenksbewegung. Es gilt also folgendes Grundschema zu erlernen: Grundposition – Überlegen, was möglich ist (hilft bei der wichtigen Antizipation) – Beobachten, welcher Ball kommt – Entscheidung für einen Schlag – Beinbewegung für den Schlag – und erst jetzt beginnt die Schlagbewegung. Je schlechter ein Spieler ist, desto früher entscheidet er sich für einen Schlag und beginnt mit der Schlagbewegung und desto höher ist seine Fehlerquote aufgrund von falschen Antizipationen. Training für ein erfolgreiches Passiv-Aktivspiel kann also nur unregelmäßig erfolgen, um die Gesamtsituation trainieren zu können. Als zweiter Aspekt ist zu beobachten, dass der Spieler zwar die Gesamtsituation Passivspiel beherrscht, aber im Spiel große

Probleme hat, den ersten Ball zurückzuspielen. Er kommt nach der Aufschlag-Rückschlagsituation nicht in die Grundposition. Mit diesem Thema beschäftigt sich Martin Adomeit im nächsten Trainingstipp.

Bewusstes Training des Passiv-Aktiv-Spiels ist übrigens körperlich und konzentrativ mindestens so anstrengend wie das Training des Aktivspiels, auch wenn weniger ‚Action‘ zu sehen ist. Viel Spaß bei den Übungen unter dem Motto: "Ich bin die chinesische Mauer. Durch meinen Block kommst Du nicht durch, mein Schläger ist überall."

1. Übung: Beinarbeit im Passivspiel - Hereinkommen ins Thema VHT auf drei Punkte

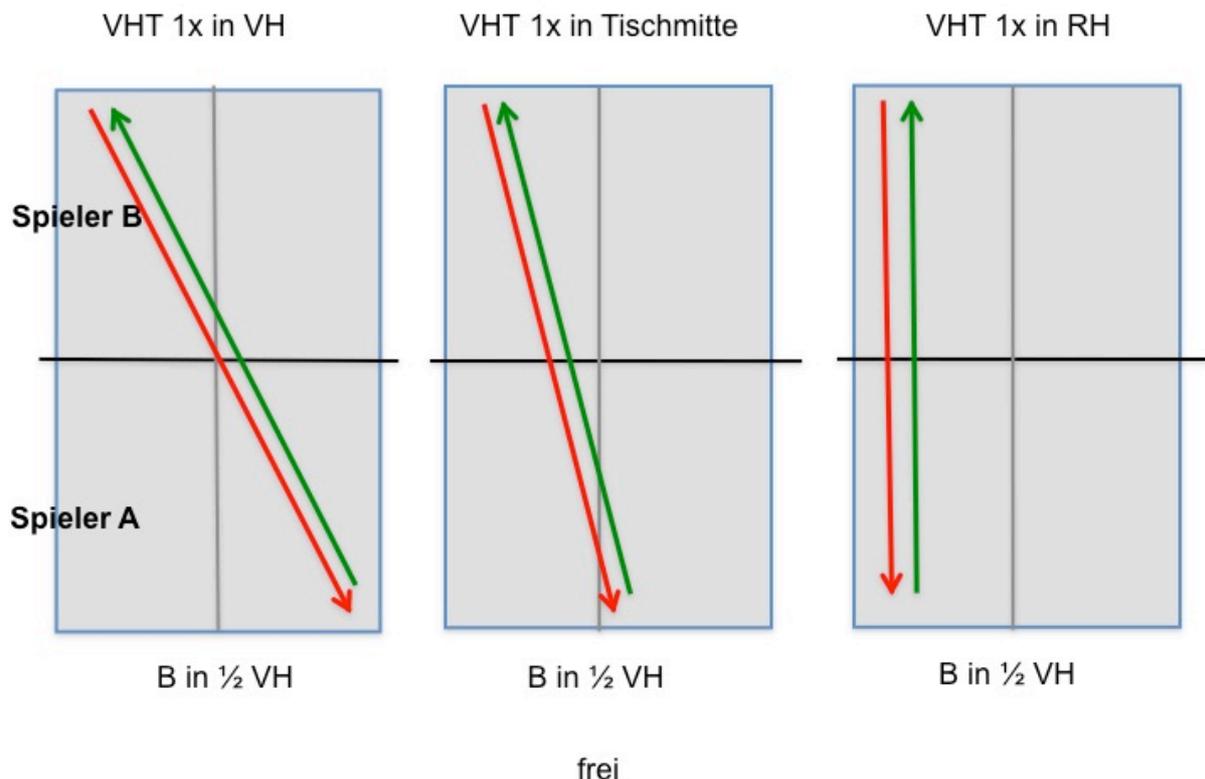
Spieler B: VHT 1 x in VH, 1 x in Tischmitte 1 x in RH, 1 x in Tischmitte 1 x in VH usw.

Spieler A: B in 1/2 VH

Spieler B: irgendwann T 2 x gleichen Punkt dann frei

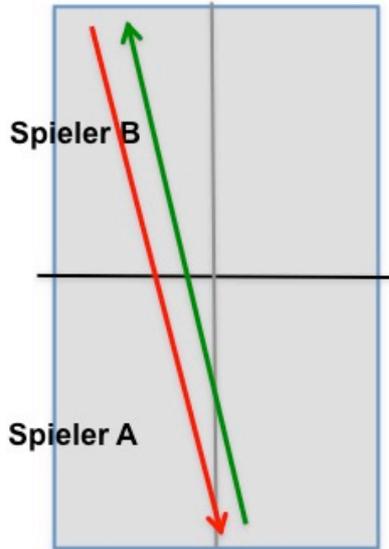
Hier soll der Blockspieler an die Bewegung im Passivspiel gewöhnt werden, das Ballgefühl und damit das Selbstbewusstsein erwerben, „wenn ich gut stehe, blocke ich jeden Ball.“

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:

VHT 1x in Tischmitte
Usw.



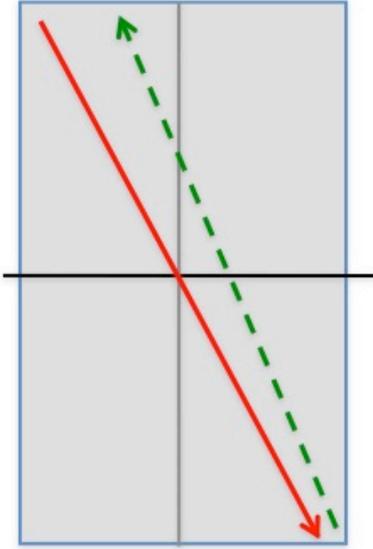
B in ½ VH

Irgendwann T 2x gleicher
Punkt dann frei



B in ½ VH

frei



2. Übung: Mitte - Ecke mal umgedreht

Spieler B: VHT aus 1/2 VH

Spieler A: B in 1/2 VH

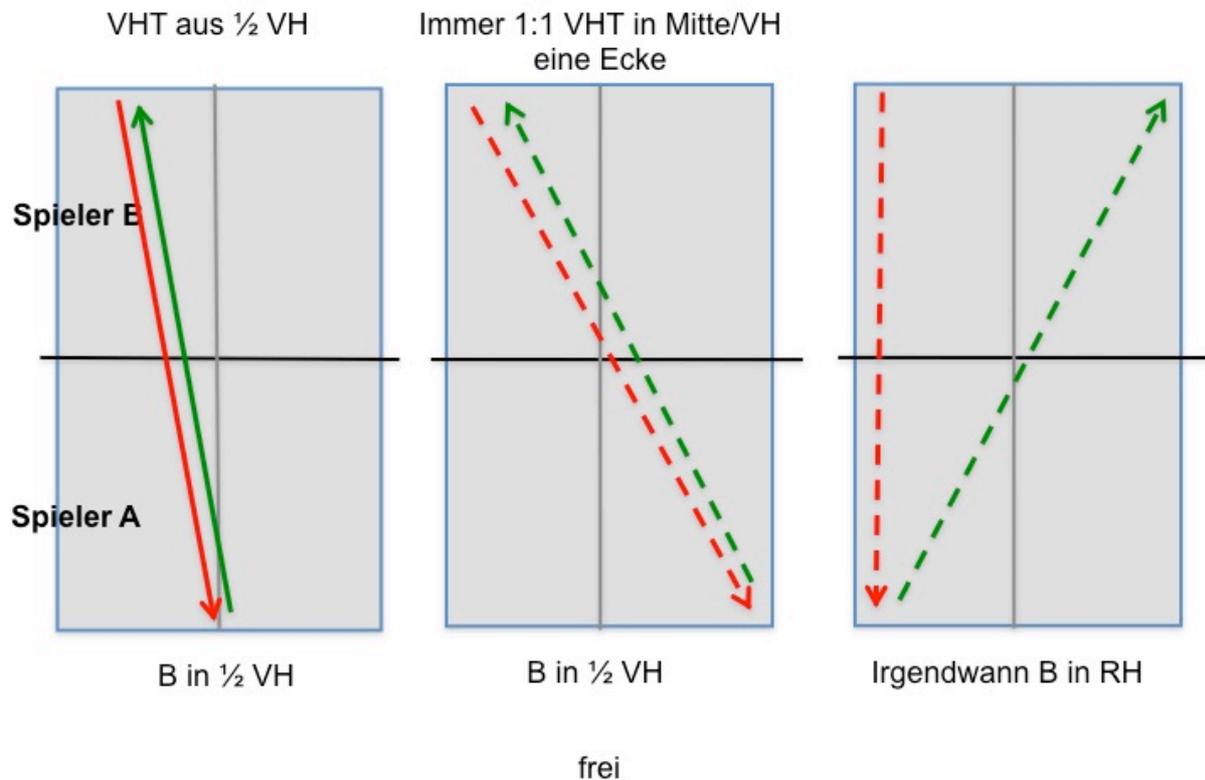
immer 1:1 VHT in Mitte VH/eine Ecke

irgendwann B in RH

frei

Bei dieser Übung weiß der Spieler bei jedem zweiten Ball, dass der Ball in Mitte VH kommt, bei dem anderen Spieler in eine Ecke. Das heißt also, den einen Ball weiß er im Voraus, er blockt mit VH, beim anderen muss er reagieren. Natürlich kann man die Übung auch so variieren, dass der erste Ball genau auf den Ellbogen kommt. Jetzt muss sich der Spieler bei jedem Ball entscheiden, der Topspinspieler trainiert gleichzeitig unter taktischen Gesichtspunkten, welche Ecke nun sinnvoll anzuspielen ist.

Übung 2:

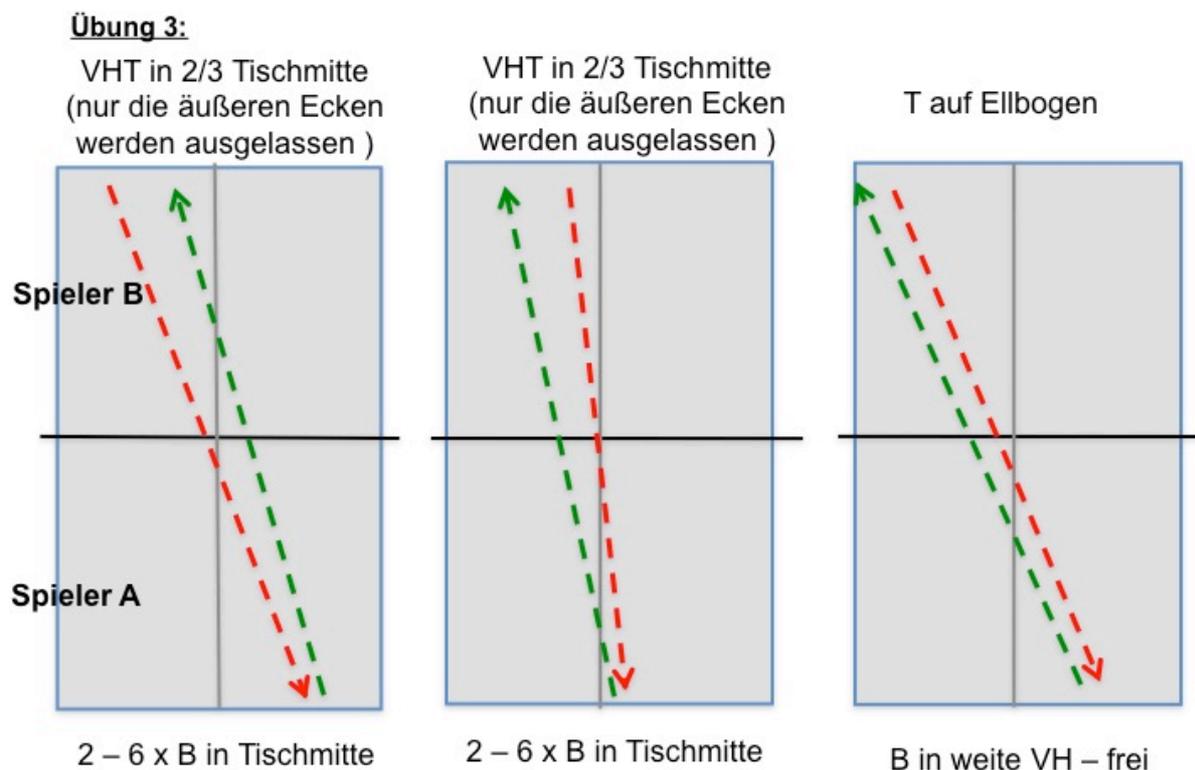


3. Übung: Topspin in 2/3 Mitte Blockspieler reagiert ständig

Spieler B: VHT in 2/3 Tischmitte (nur die äußeren Ecken werden ausgelassen)

Spieler A: 2 - 6 x B in Tischmitte dann B in weite VH - frei

Bei dieser Übung sollte der Topspinspieler zunächst sein Tempo leicht reduzieren. Wenn die Mauer auf der anderen Seite dann dicht ist, fängt er an immer schneller und variabler zu ziehen.



4. Übung: Block von überall auf gezielte Punkte

Spieler A: B 1:1 in die Ecken

Spieler B : Topspin überall

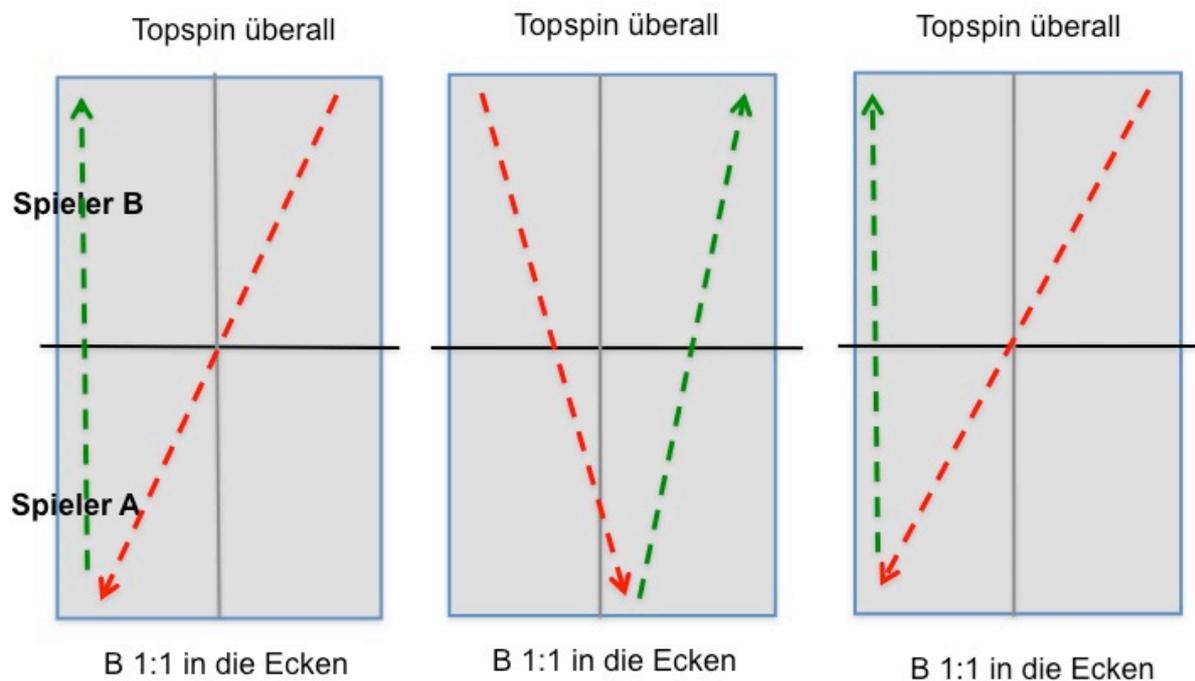
irgendwann 2 x gleiche Ecke

frei

Bei dieser Übung muss der Blockspieler frei reagieren auf Bälle aus unterschiedlichen Positionen. Das heißt, Wahrscheinlichkeiten der Platzierung verschieben sich ständig, die Grundposition durch die Veränderung der Möglichkeiten des Topspinners auch. Gleichzeitig soll er aber noch genau spielen.

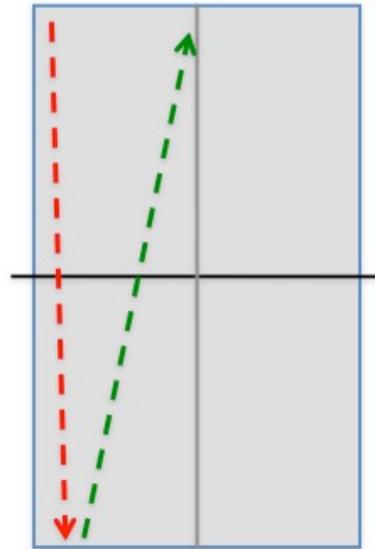
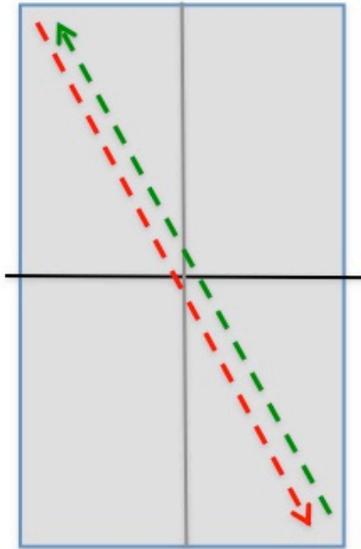
Diese Übung lässt sich natürlich noch gut variieren, indem dem Blockspieler andere Platzierungen vorgegeben werden, wie 2:2 oder VH, Mitte, VH, RH Hier gibt es sicherlich unbegrenzte Möglichkeiten.

Übung 4:



Fortsetzung Übung 4:

Spieler B Topspin überall



Spieler A Irgendwann 2x die gleiche Ecke – frei

frei

5. Übung: frei mit klarer Rollenverteilung

Spieler A: B überall

Spieler B: T überall

irgendwann Gegentopspin

frei

Hier spielen beide Spieler eigentlich frei Topspin gegen Block. Irgendwann soll der Blockspieler die Chance suchen aktiv zu übernehmen **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