

Trainingstipp: Nachsetzen im zweiten Ball mit Tempo

Der heutige Trainingstipp beschäftigt sich mit dem nachgespielten Topspin. Gemeint ist der zweite Topspin, nachdem der Spieler eröffnen konnte und der Gegner den Ball mit einem Block oder auch Abwehrball zurückgebracht hat. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit empfiehlt, aktiv zu bleiben, wenn die erste Eröffnung gelungen ist, und gibt Ihnen diesmal viele Übungen und Tipps an die Hand, wie Sie diesem Ball künftig mehr Tempo mitgeben können.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

Wenn der zweite Topspin gefährlich, also schnell und gut platziert, gespielt wird, ist die Chance auf einen Punktgewinn natürlich größer. Gleichzeitig steigt aber auch die Wahrscheinlichkeit, schon mit dem ersten Topspin einen Punktgewinn zu erzielen. Denn der Gegner fühlt sich gezwungen, den ersten Topspin gefährlicher zurückzubringen, und wird somit mehr Fehler dabei machen.

Für einen guten zweiten Topspin mit Tempo muss der Spieler den Schläger nach seiner Eröffnung oben halten, um einen frühen Balltreffpunkt zu erwischen. Gleichzeitig muss er eine optimale Position haben. Das heißt, er muss nach seiner Eröffnung in Bewegung bleiben, unter Umständen etwas Distanz zum Tisch aufnehmen, denn der Block springt dem Spieler mehr entgegen als der Schupf. Je mehr Distanz der Spieler aufnimmt, desto mehr kann er in den Ball hineingehen und ein dementsprechend höheres Tempo spielen. Gleichzeitig wird das Spiel, um mehr Tempo aufnehmen zu können, etwas vorhandorientierter.

Bei der Platzierung des schnellen Topspins muss der Spieler zwei Dinge im Auge behalten. Erstens seine eigene Position: Welche Platzierung ist aus dieser Position im Verhältnis zum Ball möglich? Zweitens die Position des Gegners und dessen Schlägers. Trifft er diesen mit einem schnellen Ball, kommt der Ball noch schneller zurück. Die folgenden Übungen sollten also schnell, aber mit Köpfchen gespielt werden.

1. Übung: Übung zum Reinkommen - VHT mit viel Tempo im 3. - 5. Ball

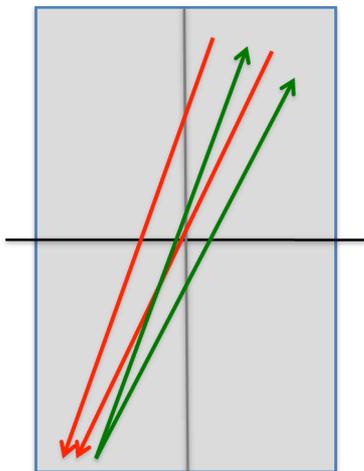
Spieler B: RHB in 2/3 RH
RHB in 2/3 RH

frei

Spieler A: 2 - 4 x RHT/VHT in RH
VHT sehr schnell überall

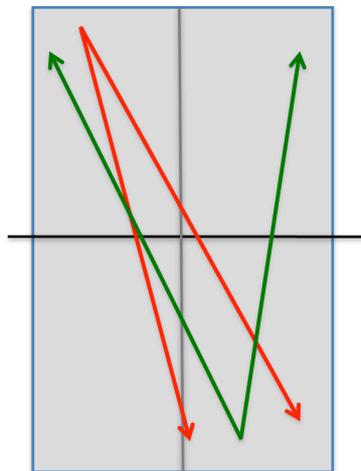
ÜBUNG 1:

2-4x RHT/VHT in RH



RHB in 2/3 RH

VHT sehr schnell überall



RHB in 2/3 RH, danach frei

Der Spieler spielt aus 2/3 RH (also von 2/3 des Tisches von RH-Ecke aus) T mit RH oder VH. Dann sucht er sich den Ball aus, den er mit schnellem VHT gut, für den Gegner schwer erreichbar, platziert.

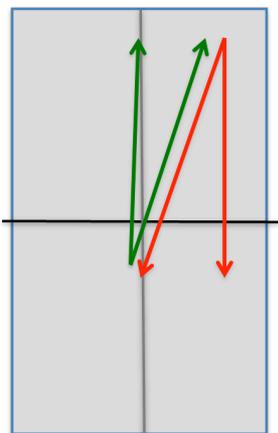
2. Übung: Nachspielen mit VH aus RH oder Mitte

Spieler A: KA überall in VH/Mitte (LA in RH - frei)
 RHT/VHT in RH
 VHT/VHS schnell in eine Ecke
 frei

Spieler B: Sch in RH/Mitte
 B in RH/Mitte

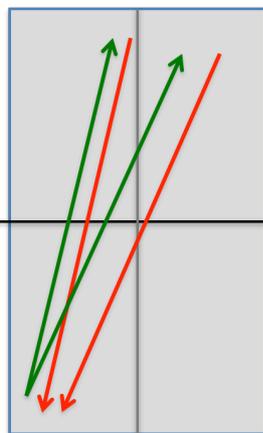
ÜBUNG 2:

KA überall in VH/Mitte
 (LA in VH - frei)



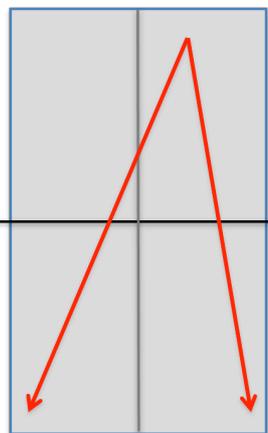
Sch in RH/Mitte

RHT/VHT in RH



B in RH/Mitte

VHT/VHS schnell in Ecke



i

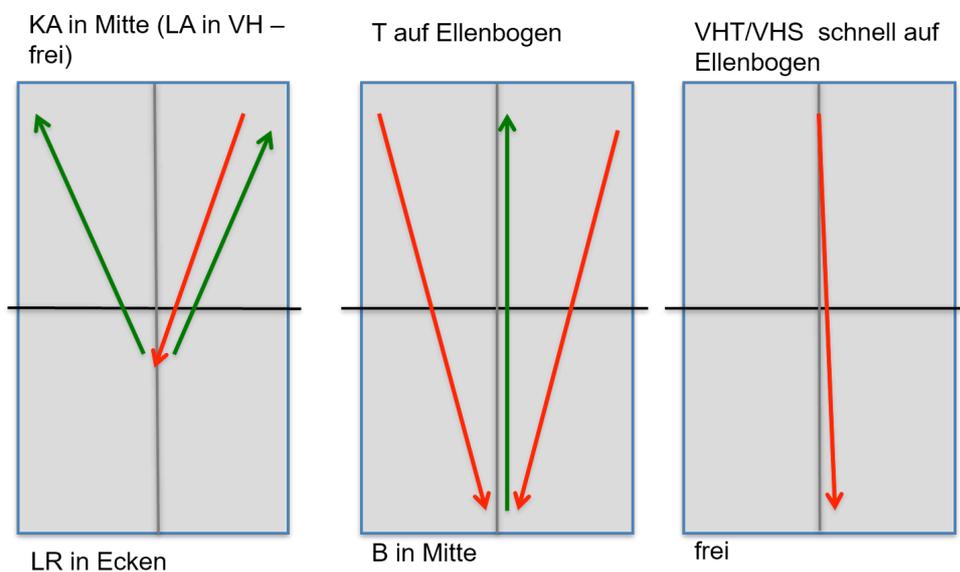
Nach der Eröffnung aus Mitte oder RH, soll der Spieler schnell in eine Ecke nachsetzen. Damit die Platzierung in beide Ecken möglich ist, muss er genügend seitlichen Abstand zum Ball haben. Gleichzeitig muss er seinen Gegner beobachten. Denn trifft er den Schläger, ist seine eigene VH-Ecke sehr weit offen.

3. Übung: Schnelles Nachspielen auf Ellbogen

Spieler A: KA in Mitte (LA in VH - frei)
T auf Ellbogen
VHT/S schnell auf Ellbogen
frei

Spieler A: LR in Ecken
B in Mitte

ÜBUNG 3:



Nach der Eröffnung aus den Ecken soll nun der Ball vom Mittelbereich nachgespielt werden. Dabei muss die Platzierung genau erfolgen, die Beobachtung des Schlägers ist wichtig, denn der Gegner kann sonst den Ball sehr schnell und mit schwer zu antizipierender Platzierung zurückspielen.

4. Übung: Schneller Ball aus VH-Hälfte

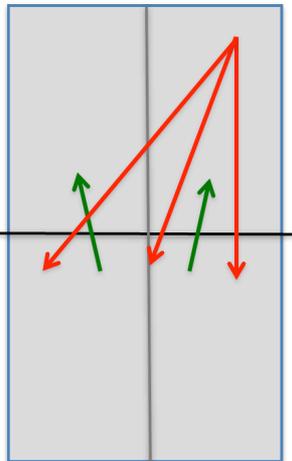
Spieler B : KA überall
LR in RH/Mitte
B/T in Mitte/VH

Spieler A: KR (F - frei)
RHT/VHT in 1/2 VH
VHT schnell überall

frei

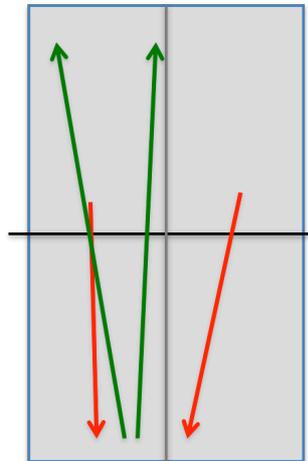
ÜBUNG 4:

KA überall



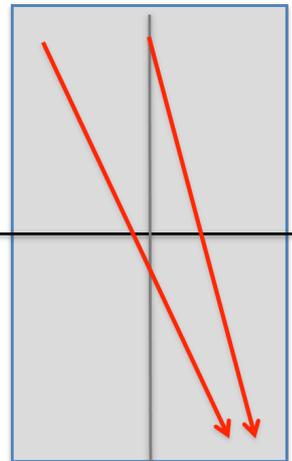
KR (F – frei)

LR in RH/Mitte



RHT/VHT in ½ VH

B/T in Mitte/VH



VHT schnell überall

Nach der Eröffnung über VH-Hälfte soll der Spieler nun aus VH schnell nachsetzen. Hier ist auch schon die Platzierung der ersten Eröffnung wichtig, denn ansonsten kann der Spieler B selbst schon recht viel Tempo machen.

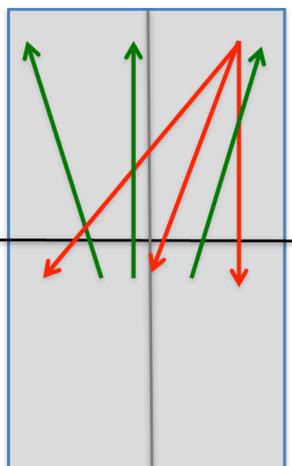
5. Übung: Eröffnung und Nachsetzen von überall

Spieler A: KA überall (LA in RH - frei)
T nach außen
Versuch, VHT schnell nachzusetzen
frei

Spieler B: LR überall
B überall

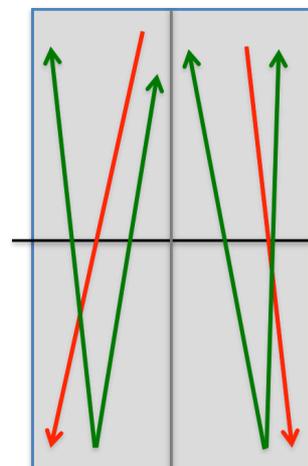
ÜBUNG 5:

KA überall (LA in RH - frei)



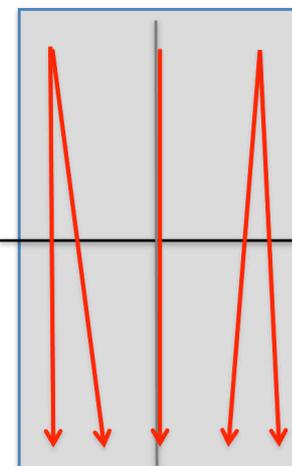
LR überall

T nach außen



B überall

Versuch mit VHT
schnell nachzusetzen



frei

Der Spieler muss versuchen, zu antizipieren, wohin Spieler B seinen Block platziert. Dies geht natürlich bei eigener guter Qualität des ersten T besser. Gleichzeitig ist eine gute Beinarbeit von ihm gefragt.

(Martin Adomeit)

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