

Trainingstipp: Nachsetzen im zweiten Ball mit Spin

Nachdem sich der letzte Trainingstipp mit dem zweiten Topspin und dem aktiven Nachsetzen auseinandergesetzt hat, schlägt der heutige Tipp eine sehr ähnliche Richtung ein. Anders als in der letzten Woche soll der zweite Ball aber nicht mit maximalem Tempo, sondern meist mit maximaler Rotation nachgespielt werden.

"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

Sehr oft versuchen Spieler den ersten Ball mit Rotation zu eröffnen und dann mit Tempo hinterherzuspielen. Dies ist sicherlich auch ein bewährtes Schema und funktioniert in sehr vielen Fällen. Es funktioniert jedoch nicht immer, gerade wenn die Positionen nicht optimal stimmen oder ein Gegner auf Bälle mit gleichem und besonders hohem Tempo sehr gut reagiert. Steht auf der anderen Seite eine "Block-Konterwand", ist es hilfreich, auch im zweiten Ball mit maximaler Rotation zu spielen. Gerade weil dies über das Standardschema der meisten Spieler hinausgeht, ist es erfolgreich, denn die Gegner sind dies oft nicht gewohnt.

Dabei soll die Schlagbewegung aber keinesfalls langsamer als beim schnellen Topspin sein. Um viel Rotation zu erzielen, ist ein hohes Armtempo nötig. Der Ball wird lediglich tangential getroffen und unter Umständen der Schläger etwas mehr geöffnet, somit geht die Schlagbewegung etwas steiler nach oben. Damit ist aber an der Dynamik des Schlages für den Gegner nicht erkennbar, welcher Topspin jetzt kommt. Durch den anderen Zeitpunkt des Ballauftreffens muss er mit gutem Timing reagieren. Zur Unterstützung geht die Bewegung aus den Beinen etwas mehr nach oben, während sie beim Tempospin mehr nach vorne ging.

In jedem Fall sollte der Spieler aber auf die Höhe des Blocks achten. Ist dieser zu hoch, ist es fast unmöglich, viel Rotation zu erzeugen. In diesem Fall sollte unabhängig von der Übung sofort auf Tempospin oder Schuss umgestellt werden.

Bringen Sie die Gegner mit Ihrer Rotation zur Verzweiflung!

1. Übung: Übung zum Reinkommen VHT plötzlich mit extremer Rotation

Spieler B: RHB in VH, Mitte, VH, in RH usw.

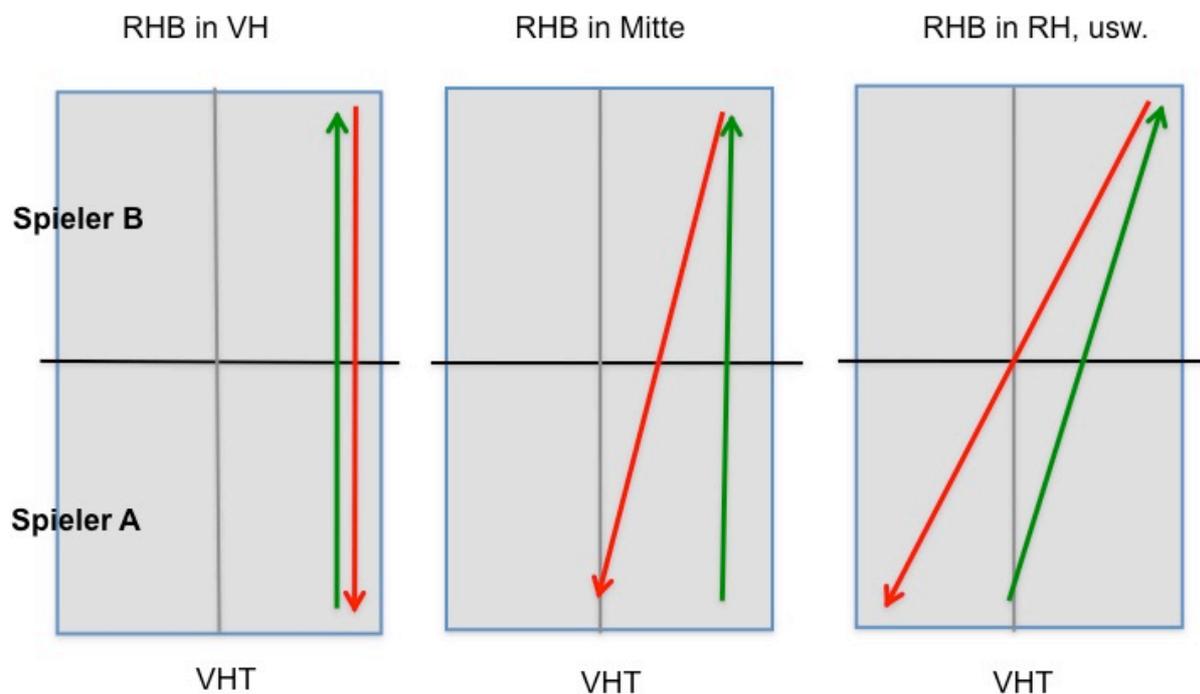
Spieler A: 3 x VHT, 1 x RHT

mal wieder
VH

zwischendurch immer
max. Rotation mit

Der Topspinspieler spielt in dieser Übung dreimal VHT und einmal RHT. Dabei versucht er immer wieder Bälle mit extremer Rotation einzubauen. Ziel ist es, dass der Blockspieler auf diese Wechsel nicht richtig reagiert und Bälle über den Tisch blockt.

Übung 1:



2. Übung: Versuch maximaler Rotation mit RH

Spieler A: 2 - 4 x VHT in RH/Mitte

Spieler B: 2 - 4 x B in 1/2 VH

B in RH

RHT mit maximaler Rotation überall

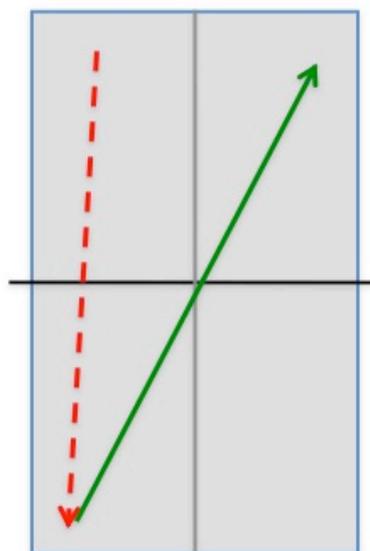
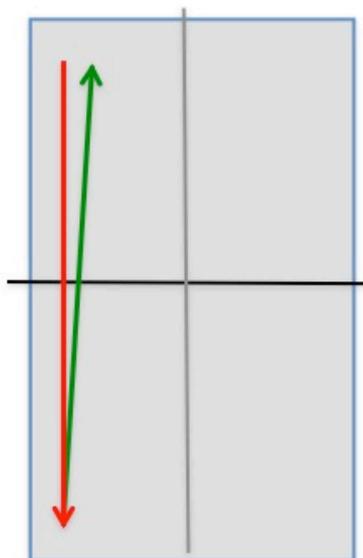
frei

Hier soll der Topspinspieler den unregelmäßigen Wechsel zur RH mit Rotation beantworten. Er spielt also VHT in mittlerer Intensität. Wenn der B in RH kommt, versucht er einen RHT mit maximaler Rotation. Ist der Block in RH höher und langsam, sollte er direkt versuchen umzuspringen und mit VH-Tempo spielen.

Übung 2:

Spieler A 2-4x VHT in RH/Mitte

RHT mit maximaler
Rotation überall



Spieler B 2-4x B in 1/2 VH

B in RH

3. Übung: RHT mit maximaler Rotation nach VH-Eröffnung

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

Spieler A: LR/HLR in VH

VHT auf Ellbogen

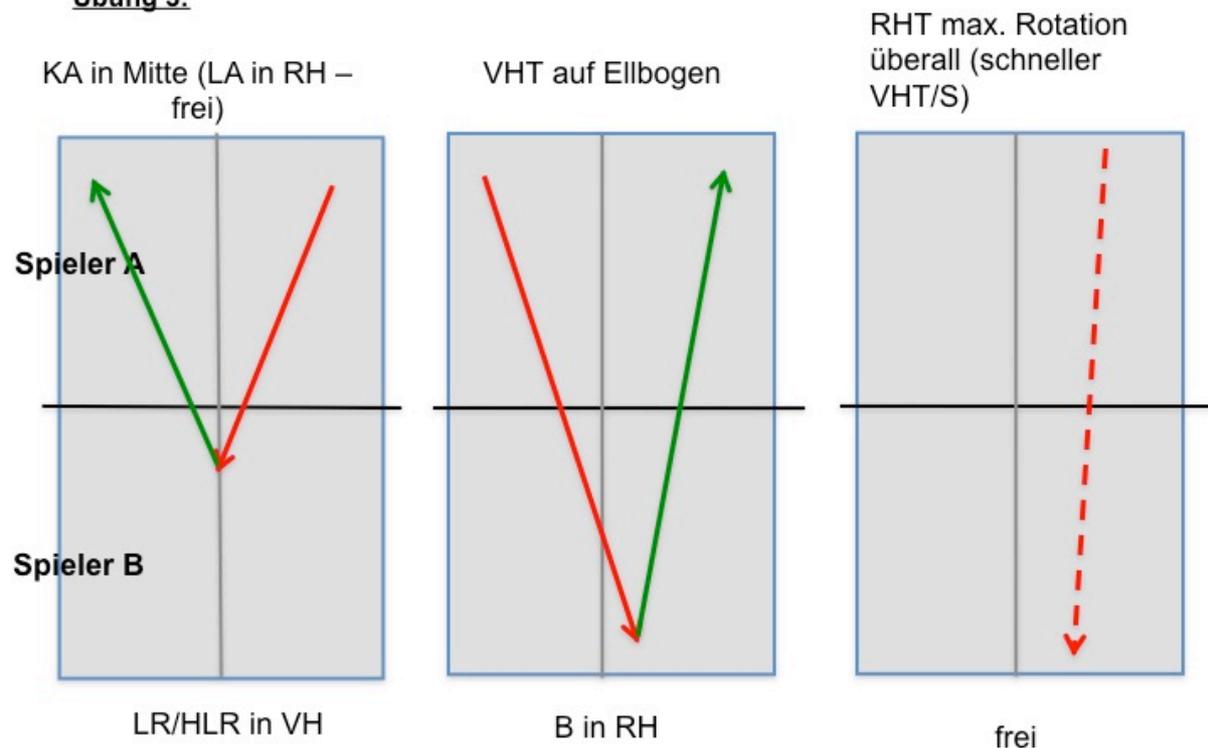
B in RH

RHT max. Rotation überall (schneller VHT/S)

frei

Nun wird dieser Inhalt in den Aufschlag-Rückschlagbereich übertragen. Nach der VH-Eröffnung erfolgt der Block in RH und nun soll viel Rotation (im Gegensatz zum Standardschema RHK) gespielt werden. Gelingen ist dieser Ball, wenn der Gegner über den Tisch blockt.

Übung 3:



4. Übung: Nachsetzen aus RH/Mitte mit viel Rotation

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

Spieler B: F in eine Ecke (KR - frei)

T in RH

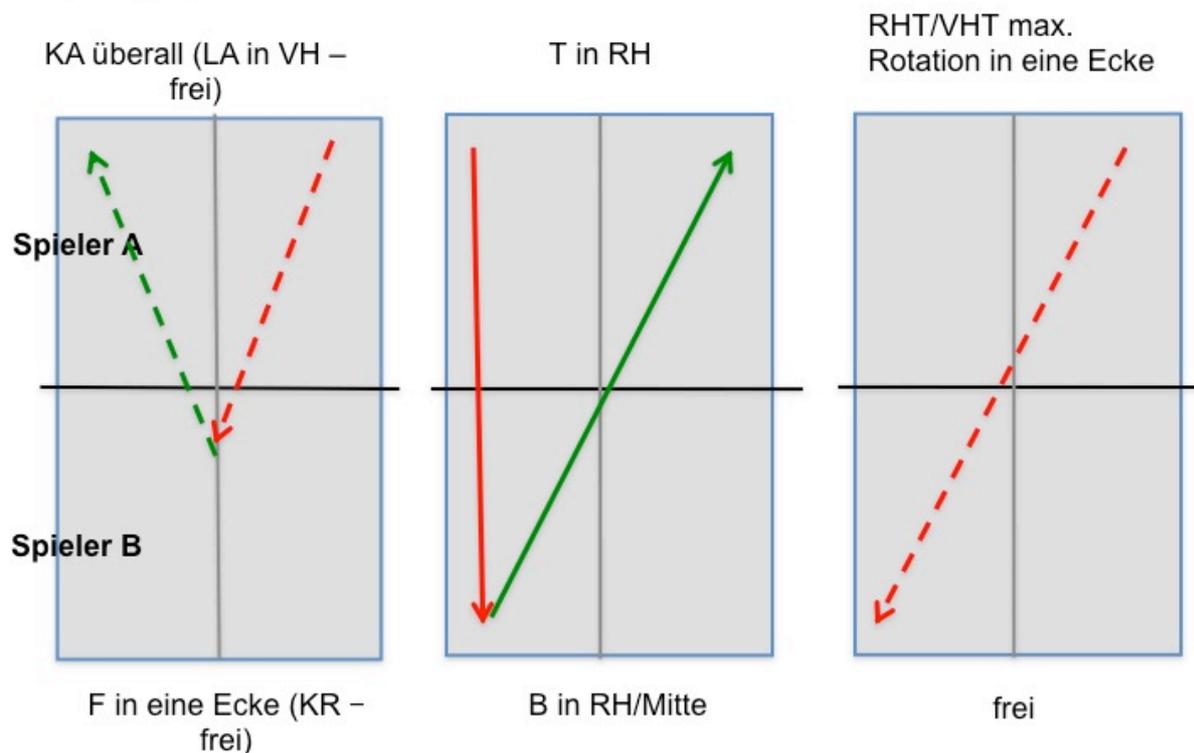
B in RH/Mitte

RHT/VHT max. Rotation in eine Ecke

frei

Nach der Eröffnung von den Ecken kommt der Block nun, da Spieler B die Platzierung des ersten T kennt, oft recht schnell in RH oder Mitte. Aus dieser Situation heraus soll der der Tospinspieler jetzt mit maximaler Rotation über außen reagieren

Übung 4:



5. Übung: VH-Topspin im zweiten Angriffsball mit maximaler Rotation in RH/Mitte

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

Spieler A: T in eine Ecke

B in 2/3 VH
in RH/Mitte
auf Ellbogen)

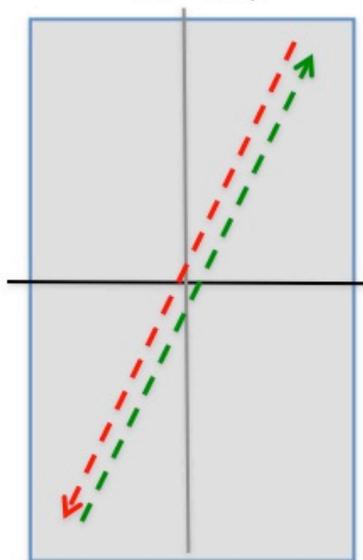
VHT mit max. Rot
(VHT/VHS schnell

frei

In dieser Übung wird der Rückschläger durch die langen Aufschläge des Gegenüber zum Topspinspieler. Er beantwortet den Aufschlag zunächst mit einem T in die Ecken. Auf den Blockball oder auch Gegenzieher versucht er nun mit max. Rotation in RH/Mitte zu punkten. Hier können auch mal höhere aber lange Bälle in RH sehr erfolgreich sein.

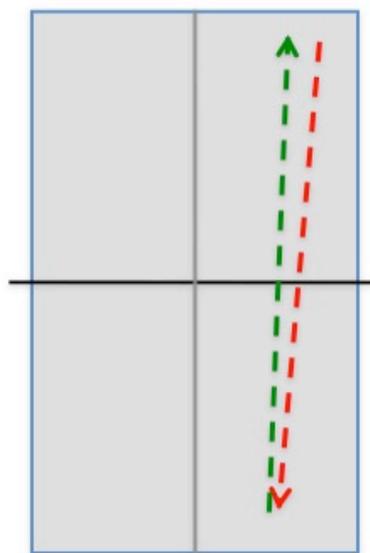
Übung 5:

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



Spieler A T in eine Ecke

B in 2/3 VH



VHT mit max Rotation in RH/Mitte
(VHT/VHS schnell auf Ellbogen),
danach 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 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