

Tipp: Spin oder Tempo – wie und wohin mit dem zweiten Angriffsball?

Die letzten beiden Trainingstipps haben sich mit dem zweiten Topspin beschäftigt. Einmal stand das Tempo im zweiten Ball, einmal der Spin im Vordergrund. Nach den beiden eher technisch orientierten Einheiten geht es heute darum, sich taktisch mit diesem Ball auseinanderzusetzen. Aus der Situation heraus sollen beide möglich sein.

"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

Der Spieler soll hier variieren und entscheiden, welcher Ball in dieser Situation der richtige ist. Sofern er ein Schema bevorzugt, soll er in die Lage versetzt werden, auch auf das andere ausweichen zu können, wenn es in einer Situation oder gegen einen bestimmten Gegner besser ist. Agiert der Gegner gegen schnelle Bälle extrem gut, sollte man in der Lage sein, auch mal mit langsamem Spin weiterzuspielen – und umgekehrt.

Bei der eigenen Position gilt es zu beobachten: Kann ich diesen Ball besser mit extrem viel Spin erfolgreich spielen oder besser mit Tempo? Bei den Gegnern sollten die Antwortmöglichkeiten eingeschätzt werden. So sind beispielsweise viele Gegner auf der RH-Seite gegen Tempo sehr gut, haben aber auf dieser Seite mit Spin erhebliche Probleme. Ein anderer Spieler findet womöglich auf die schnellen Bälle mit VH einen guten Winkel zum Gegenziehen. Wenn der Ball nun aber mit einer anderen Flugkurve kommt, hat er erhebliche Probleme. Der nächste Gegner lernt direkt aus Fehlern bzw. stellt seine Antworten direkt um. Gegen ihn sollte man also ständig variieren und nie zweimal den gleichen Ball in Folge spielen. Für all diese Situationen dient dieser Trainingstipp. Der Spieler soll in die Lage versetzt werden, auf gleiche Situationen unterschiedlich, aber situationsangepasst zu agieren und so den Gegner vor ständig neue Herausforderungen zu stellen, die ihn überfordern.

Wer nun glaubt, dass das Ganze erst bei Spielern ab einem bestimmten Niveau klappt, dem entgegnet unser Trainingsexperte Martin Adomeit: Es ist viel leichter, variable Antwortmöglichkeiten zu entwickeln und solche Schemata zu automatisieren, wenn die Bälle in noch nicht so hoher Qualität anfliegen. Lernt man immer erst mit Tempo und einer bestimmten Platzierung zu reagieren, ist es später auf höherem Niveau sehr schwierig, mit der nötigen Qualität aus diesem einmal

erlernten Schema auszubrechen – besonders dann, wenn der Spieler unter Stress steht.

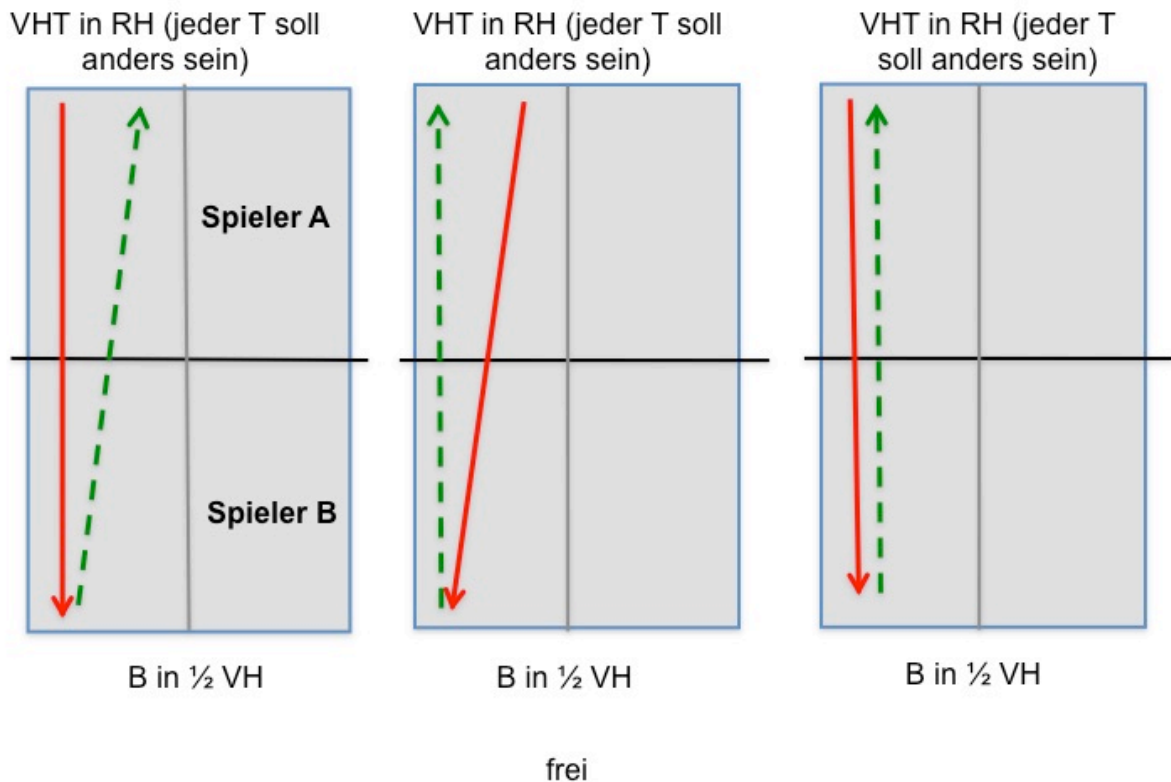
Stellen Sie Ihren Gegner mit Ihrem zweiten Topspin vor unlösbare Aufgaben und bringen Sie ihn so zur Verzweiflung!

1. Übung: Übung zum Reinkommen VHT ständig anders

Spieler A: VHT in RH (jeder T soll anders sein) Spieler B: RHB in 1/2 VH

Um die nötige Intensität zu erreichen und das Thema dieser Einheit vorzubereiten, spielt der Spieler VHT in RH aus der Beinarbeit heraus. Dabei soll er jeden Topspin anders spielen. Mal langsam ohne Rotation, mal schnell ohne Rotation, mal höherer Bogen, mal maximaler Spin. Trotz der immer gleichen Platzierung versucht er den Block des Gegners durch seine Variabilität zu überwinden.

Übung 1:



2. Übung: Nachspielen mit VH (maximale Rotation in RH oder Tempo auf Ellbogen)

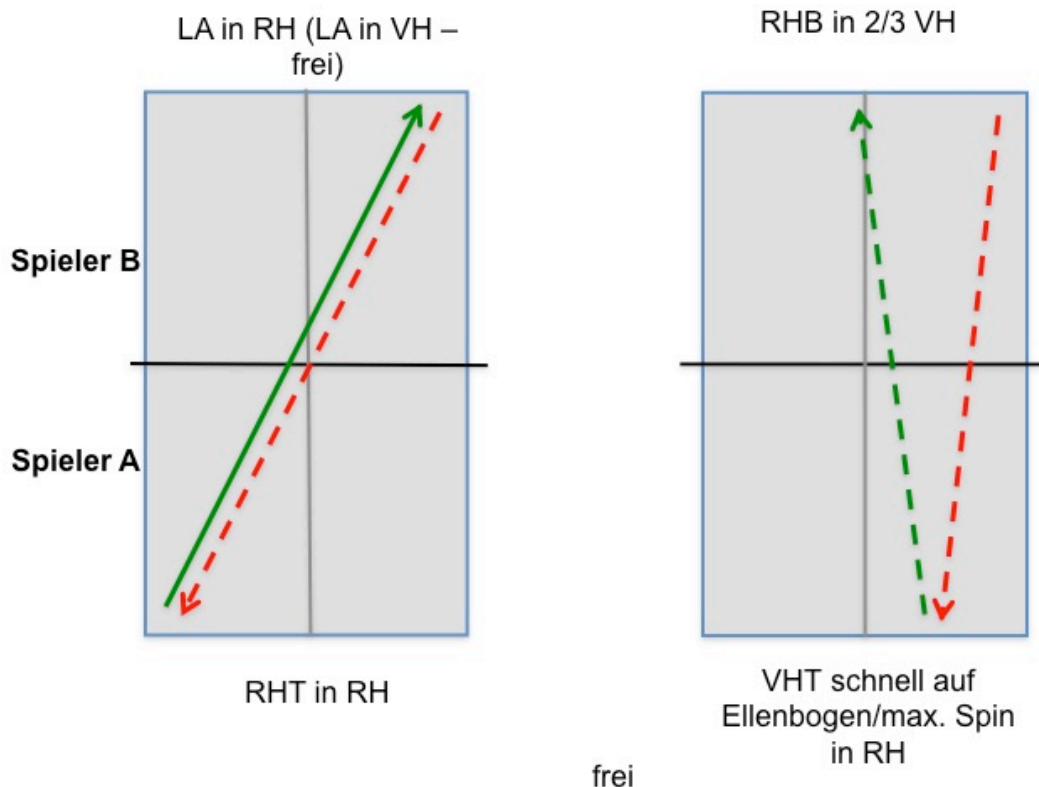
Spieler B: LA in RH (LA in VH - frei)
RHB in 2/3 VH

Spieler A: RHT in RH
VHT schnell auf Ellbogen/max.
Spin in RH

frei

Zunächst antwortet der Spieler auf den LA in RH mit einem RHT. Im zweiten Ball gilt es nun, zum Punktgewinn zu kommen. Hierbei spielt er entweder Rotation über RH oder schnell in den Ellbogen des Gegners. Für welchen Ball er sich entscheidet, hängt zum einen von der Position des Gegners und dessen Schläger ab, zum anderen aber auch von seiner eigenen Position zum Ball und von seinen Bällen in den vorherigen Ballwechseln.

Übung 2:



3. Übung: Nachspielen mit VH (schnell auf Ellbogen oder Rotation über VH-Hälfte)

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

Spieler B: Sch in RH (KR in VH - frei)

RHT in RH/Mitte

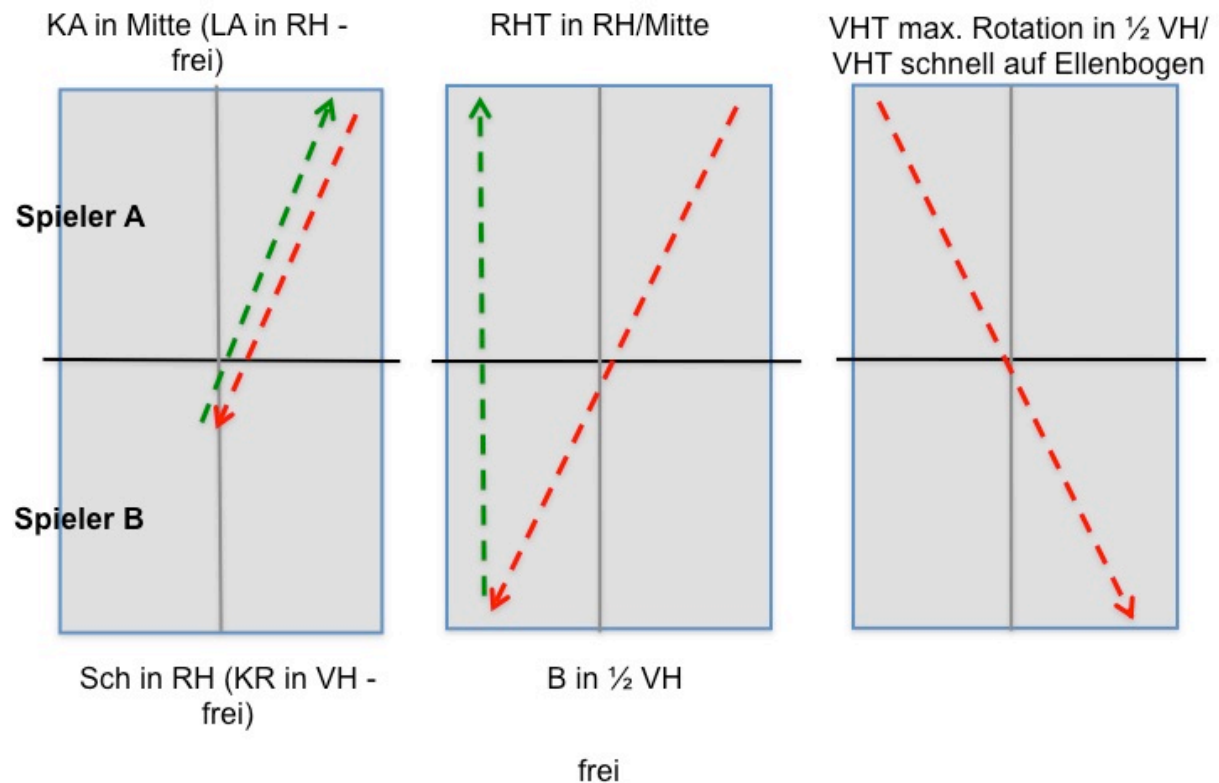
B in 1/2 VH

VHT max. Rotation in 1/2VH/VHT schnell auf Ellbogen

frei

In dieser Übung hat der Spieler nun selbst Aufschlag, eröffnet nach kurzem Aufschlag mit RH und soll nun beim Nachspielen entscheiden, ob er Rotation in VH-Hälfte spielt oder extrem viel Tempo auf den Ellbogen.

Übung 3:



4. Übung: Nachsetzen aus RH Spin oder Tempo

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

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

T auf Ellbogen

B in RH (B in VH - frei)

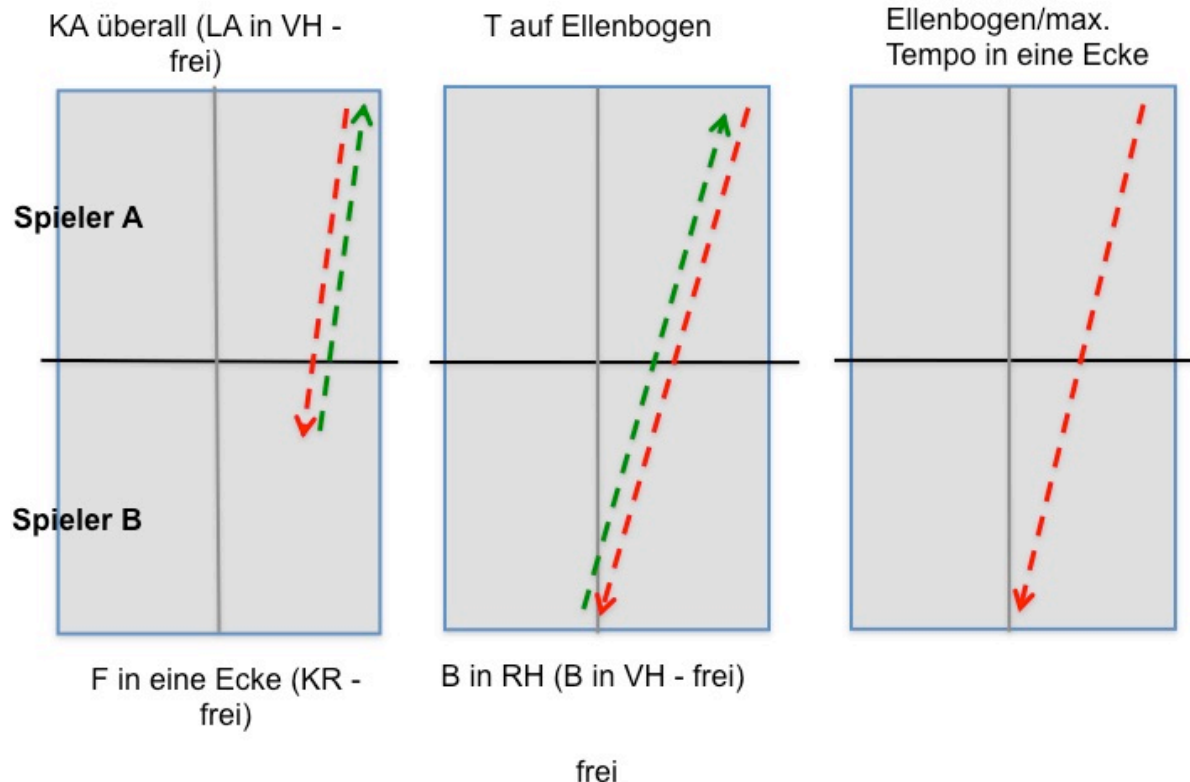
RHT/VHT max. Rotation auf Ellbogen/

max Tempo in eine Ecke

frei

Der Blockball auf den ersten Topspin erfolgt nun in RH. Von hier soll sich der Spieler nun entscheiden, Rotation über den Ellbogen zu spielen oder viel Tempo nach außen, besonders dann, wenn es ihm gelungen ist, durch den ersten T auf den Ellbogen eine Ecke zu öffnen. Dabei kann er natürlich je nach Spielsystem auch mal umspringen und mit VH agieren. Aber Achtung: Der Spieler B darf auch mal in weite VH blocken.

Übung 4:



5. Übung: Nachsetzen von überall

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)
 VHT in VH/Ellbogen
 T max.Tempo auf Ellbogen/
 max. Rotation in Ecken

Spieler B: hl Sch in VH (KR/LR in RH - frei)
 B überall

frei

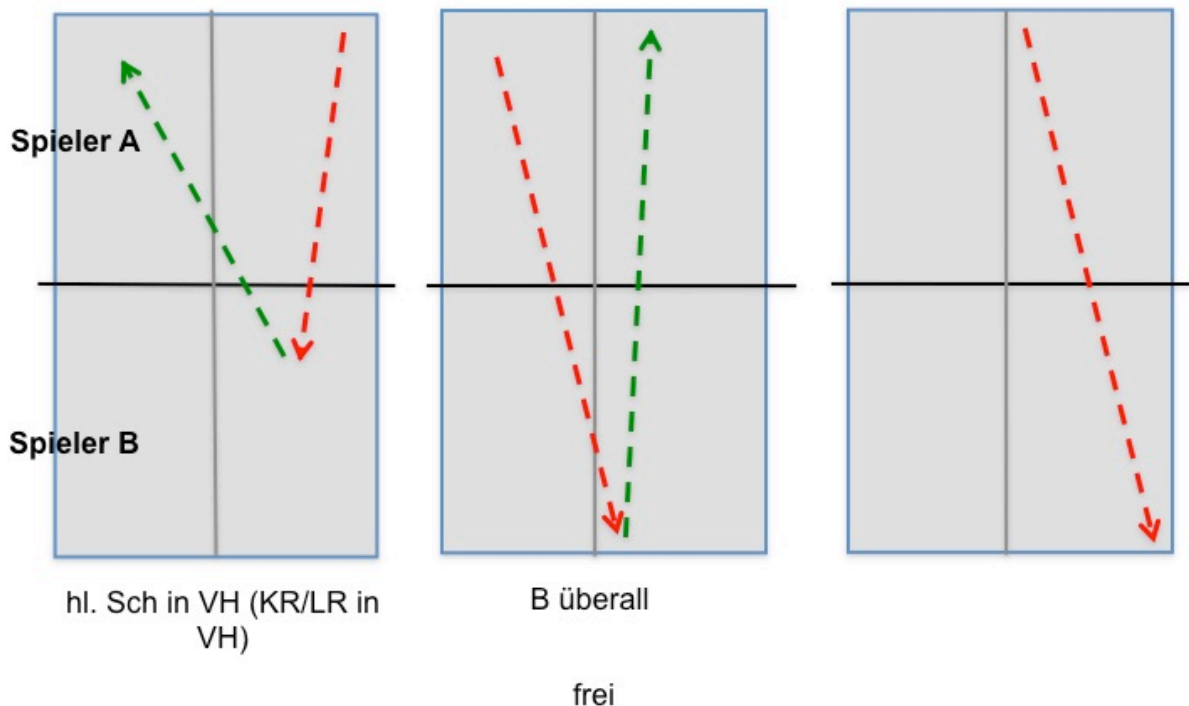
Nun erfolgt die Eröffnung aus halblanger VH. Der Block wird dann frei platziert. Auf diesen Ball gilt es nun zu punkten. Wieder ist taktische Disziplin gefragt. Wenn der zweite Ball mit Tempo gespielt wird, soll er zum Ellbogen, bei maximaler Rotation nach außen

Übung 5:

KA in VH (LA in RH - frei)

VHT in VH/Ellbogen

T max. Tempo auf
 Ellenbogen/max.
 Rotation in Ecken



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