

Trainingstipp: Halblang/lang aufschlagen, um Spin zu übernehmen

Die WM in Düsseldorf vor wenigen Monaten begeisterte die Zuschauer mit unglaublichen Ballwechseln. Ein Teil dieser Ballwechsel bestand dabei aus einer hohen Anzahl von Spin-Spin-Rallys, bei denen viele gegnerische Topspins nicht nur auf der VH-Seite mit eigenem Spin beantwortet wurden, sondern auch mit der RH. Wie sich solche Ballwechsel im eigenen Training üben lassen, verrät Martin Adomeit im heutigen 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

Der Einstieg in diese Ballwechsel ist häufig ein halblanger Aufschlag, manchmal auch ein langer. Man verleitet den Rückschläger zu einem Topspin, der jetzt mit einem Topspin beantwortet wird. Dabei ist es natürlich wichtig, die Qualität des eigenen Aufschlages in Bezug auf Länge und Rotation so weit hochzuschrauben, dass der Gegenspieler nicht zu schnell und gut platziert eröffnen kann und der Aufschläger die Platzierung des Rückschlages gut antizipieren kann.

Trainingsexperte Martin Adomeit stellt einige Übungen vor, zum Einstieg ins Thema werden zunächst zwei direkte Spin-Spin-Übungen vorgeschlagen. Viel Spaß beim Nachspielen der Top-Ballwechsel der WM!

1. Übung: Spin gegen Spin über den VH-Bereich

Die RH-Seite des Tisches wird mit einem Handtuch abgedeckt und beide Spieler stehen in ca. zwei Meter Entfernung zum Tisch. Der Ball wird von hinten mit einer leichten Spinbewegung ins Spiel gebracht. Nun spielen beide Spieler Topspin gegen Topspin. Ziel ist, es zunächst den "Mega-Ballwechsel" zu spielen. Nach einigen Minuten dieser Form des Miteinanderspielens folgt nun die Phase des Gegeneinander. Jetzt werden mit dem gleichen Einstieg in die Ballwechsel Sätze gespielt. Natürlich sind Bälle auf dem Handtuch Fehler.

2. Übung: Einbau des RHT im Spin-Spin-Spiel

2 - 4 x VHT - VHT

Spieler B : VHT in RH

Spieler A: RHT überall

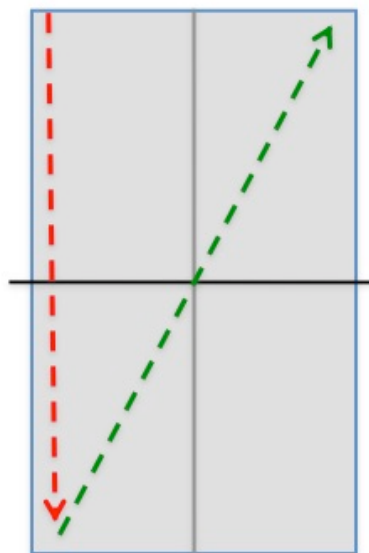
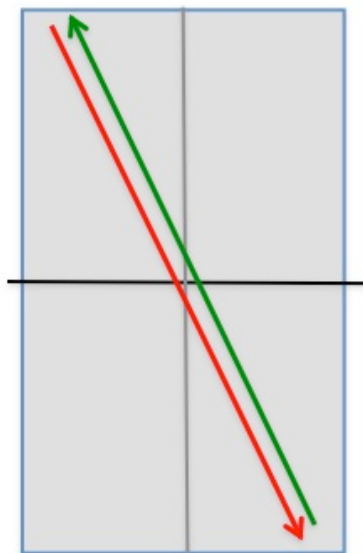
frei

Beide Spieler spielen Spin gegen Spin mit der VH-Seite aus der Halbdistanz. Nach zwei bis vier Bällen wechselt der eine Spieler in RH und nun versucht Spieler A, diesen Ball mit einem RH-Spin-Ball zu beantworten.

Übung 2:

Spieler B 2 - 4 x VHT – VHT

VHT in RH



Spieler A 2 - 4 x VHT – VHT

RHT überall

frei

3. Übung: HLA in 1/2 VH und Rückschlag dann mit VHT übernehmen

Spieler A : HLA in 1/2 VH

Spieler B: VHT über 1/2 VH

0 - 1 x VHT in VH

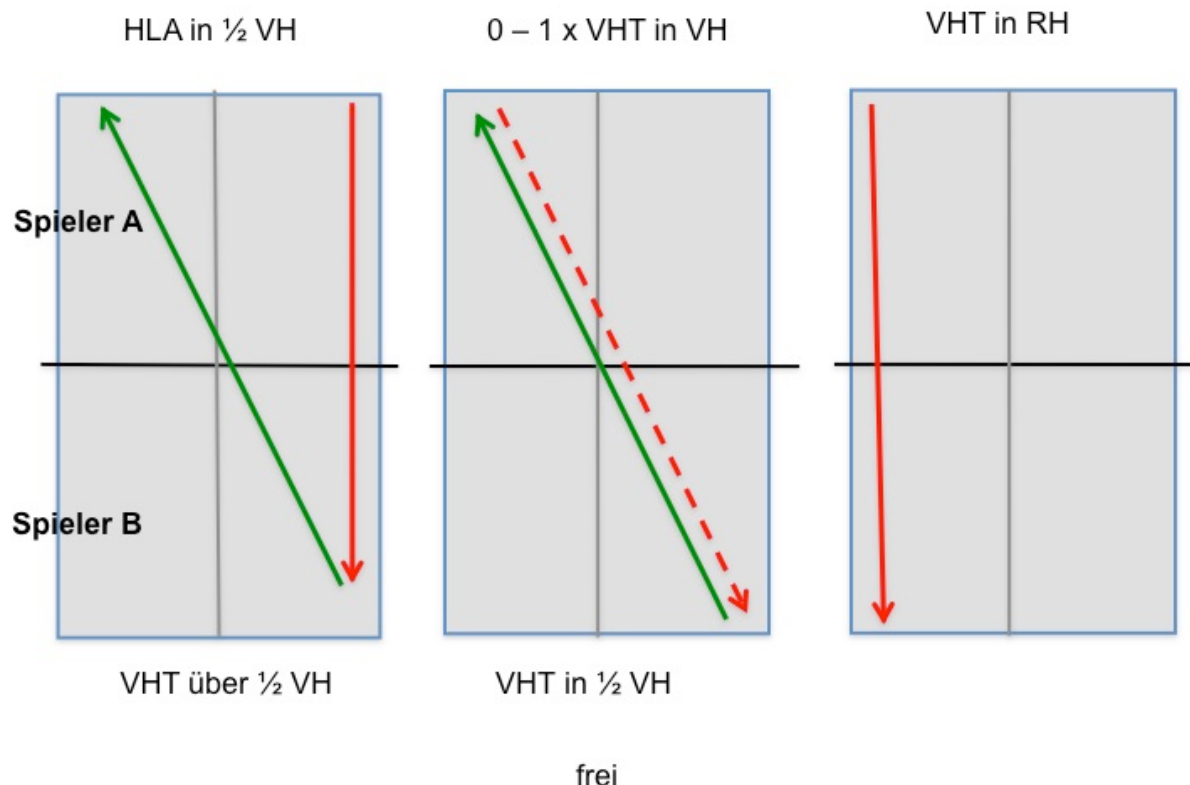
VHT in 1/2 VH

VHT in RH

frei

Hier schlägt der Spieler A halblang über VH auf. Der Aufschlag sollte in der Rotation variieren. Nimmt er neben Unter- und Überschnittaufschlägen, Aufschlägen ohne Rotation, auch Seitschnittvariationen dazu, sollte es eine Links-Rechtsvariation sein, denn ansonsten kommt die Antwort eher zur RH Seite. Nach dem Aufschlag nimmt der Spieler etwas Tischdistanz auf, je nach Aufschlag und Antwort. Den gegnerischen Topspin beantwortet er dann mit 0 - 1 diagonalen Topspin, ehe er dann zur RH wechselt.

Übung 3:



4. Übung: HLA in RH oder Mitte Gegenzieher aus RH-Seite

Spieler A: HLA/LA in Mitte/RH

Spieler B: T in 1/2 RH

VHT überall

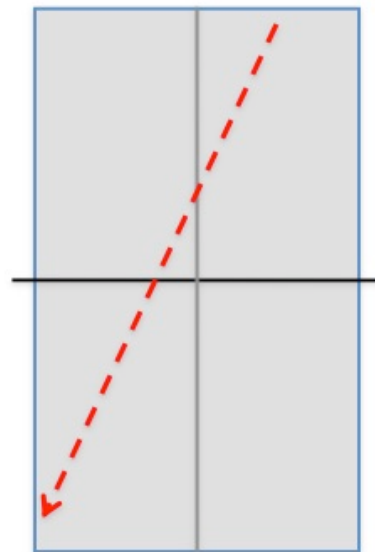
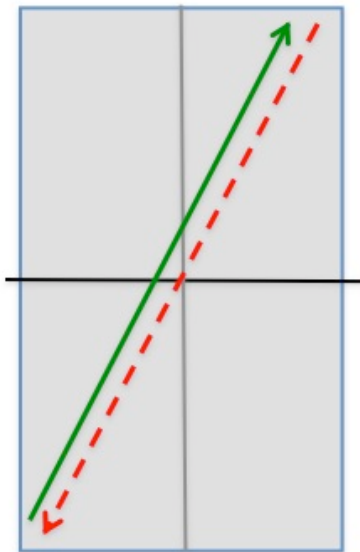
frei

Über die Aufschlagplatzierung in RH oder auf den Körper soll der Rückschlag in RH provoziert werden. Auf diesen Rückschlag geht der Spieler dann in einiger Tischdistanz herum und spielt seinen eigenen T überallhin. Danach ist schon frei. Jetzt sollte der Aufschlag eher Rechts-Linksdrall haben, um die Wahrscheinlichkeit des Rückschlages in RH-Hälfte zu erhöhen.

Übung 4:

Spieler A HLA/LA in Mitte /RH

VHT überall



Spieler B T in 1/2 RH

frei

5. Übung: HLA/LA Übernahme des Rückschlages mit Spin von überall

Spieler A : HLA/LA Überall

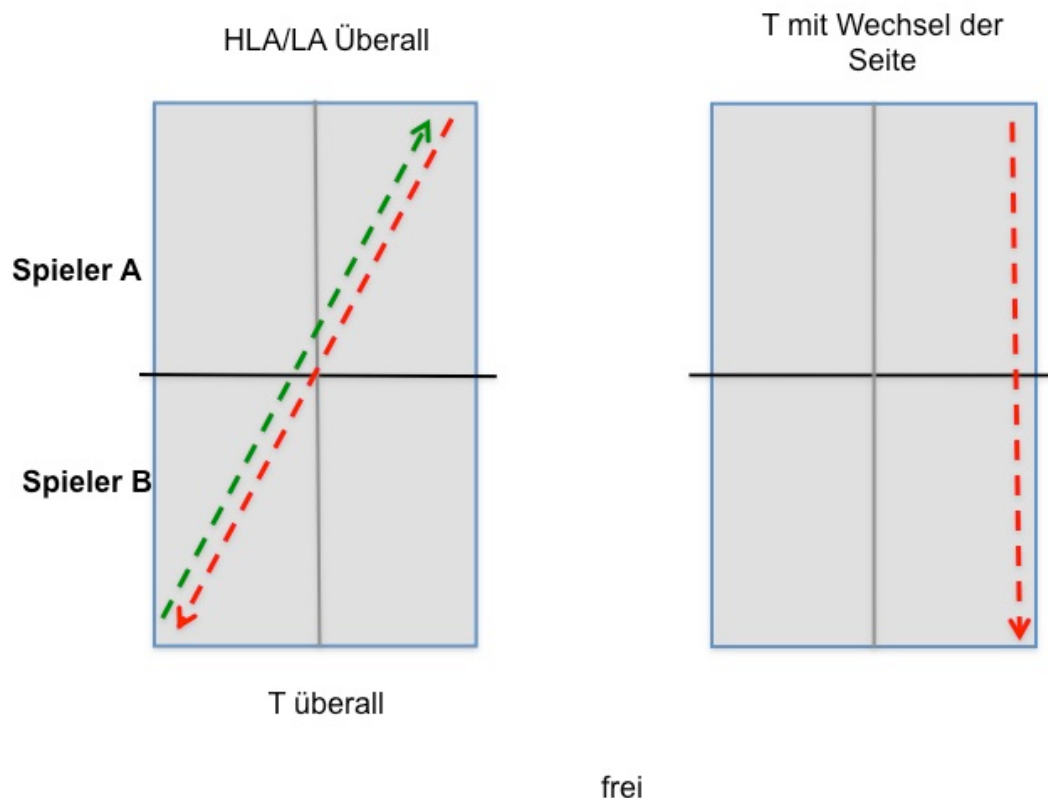
Spieler B: T überall

T mit Wechsel der Seite

frei

Spieler A schlägt überallhin lang oder halblang auf. Der Gegner darf zwar frei eröffnen, aber durch den freien Einsatz seiner Aufschläge ist ihm die Antizipation erleichtert. Danach nimmt er etwas Distanz auf und versucht dann mit T die Seite zu wechseln. D.h. nach Aufschlag in RH-Seite spielt er den T in VH und umgekehrt. Dabei ist es ihm überlassen, ob er mit VHT oder RHT agiert.

Übung 5:



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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit 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