

Trainingstipp: Spin-Spin aus der Rückschlagsituation heraus

Nach den Übungen in der letzten Woche, als die Faszination des Spin-Spin-Spiels über den Aufschlag eingeleitet wurde, widmet sich Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp weiteren Facetten dieses Themas. Diesmal geht es darum, über den Rückschlag in die Spin-Spin-Situation zu gelangen und so den Gegner mit nicht "alltäglichen" Bällen zu beschäftigen. Nachfolgend eine Situation in Zusammenhang mit diesem Thema, die Martin Adomeit bei einer Trainingseinheit erlebt hat.

"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

Wie vielfältig dieses Thema ist, zeigte sich schon bei den ersten Übungen in einer meiner Trainingsgruppen. Für Spieler, die es nicht gewohnt waren, ergaben sich einige Schwierigkeiten, die mit steigender Übungszeit aber ihre tischtennisspezifischen Fähigkeiten verbesserten. So galt es, besonders die richtige Position zum Ball zu finden. Wie weit muss ich vom Tisch weg, wie weit fliegt der Ball in der verlängerten Flugzeit nach außen? Wenn es dann gelungen war, die richtige Position zu erreichen, war es faszinierend, wie viel nun durch den Zeitgewinn mit der größeren Tischdistanz mit dem Ball möglich war. Mit dem Armzug durch Körperunterstützung ergaben sich direkt neue und spannende Situationen.

Denn Platzierungsveränderungen, Flughöhenveränderungen und ständige Umkehr der Rotation schafften immer wieder neue Herausforderungen, die nicht einfach ins Schema zu pressen sind und gegen jeden Gegner immer wieder anders wirken. Für viele Spieler war es körperlich – durch die Laufarbeit und den Ganzkörpereinsatz – deutlich anstrengender als gewohnt, dazu war ein sehr hohes Maß an Konzentration notwendig, um den immer neuen Situationen begegnen zu können. Gleichzeitig aber machte es den Spielern ungeheuren Spaß – gerade jenen, die normalerweise vorne am Tisch stehen, den kurzen Ball schupfen oder flippen, dann Topspin spielen und danach im schnellen Spiel am Tisch Topspin gegen Block spielen. Ihnen wurden neue Dimensionen der Sportart gezeigt, und zwar unabhängig von der Spielstärke. Egal, ob ein Anfänger plötzlich weit weg vom Tisch Bälle retournieren oder ein etwas erfahrener Spieler diesen Ball über verstärkte Rotationen in alle möglichen Richtungen mit Spin zurückspielen sollte – beides erzeugte bei jedem durch die Situation alleine so viel neue Herausforderungen, dass weniger in kleinen scheinbaren Fehlern die Perfektion gesucht wurde, sondern die Gesamtsituation als solche gelöst werden musste.

Wenn heute die Übungsreihe über den Einstieg in Rückschläge fortgesetzt wird, treten wieder neue Situationen auf, besonders dadurch, dass die Tischdistanzveränderungen noch größer werden. Zum Rückschlag auf kurz kommt der Spieler extrem nah an den Tisch, zur Beantwortung des gegnerischen Topspins mit einem Spin soll er nun weit weg. Für den Gegner tritt das folgende Phänomen auf: Der Rückschlag erreicht ihn – auch wenn es ein Schupfball ist – durch den kurzen Weg schnell, die Antwort auf seinen Topspin durch die lange Flugbahn plötzlich erst recht spät, durch die Vorwärtsrotation dann aber nach dem Aufsprung auf dem Tisch schnell bzw. unberechenbar.

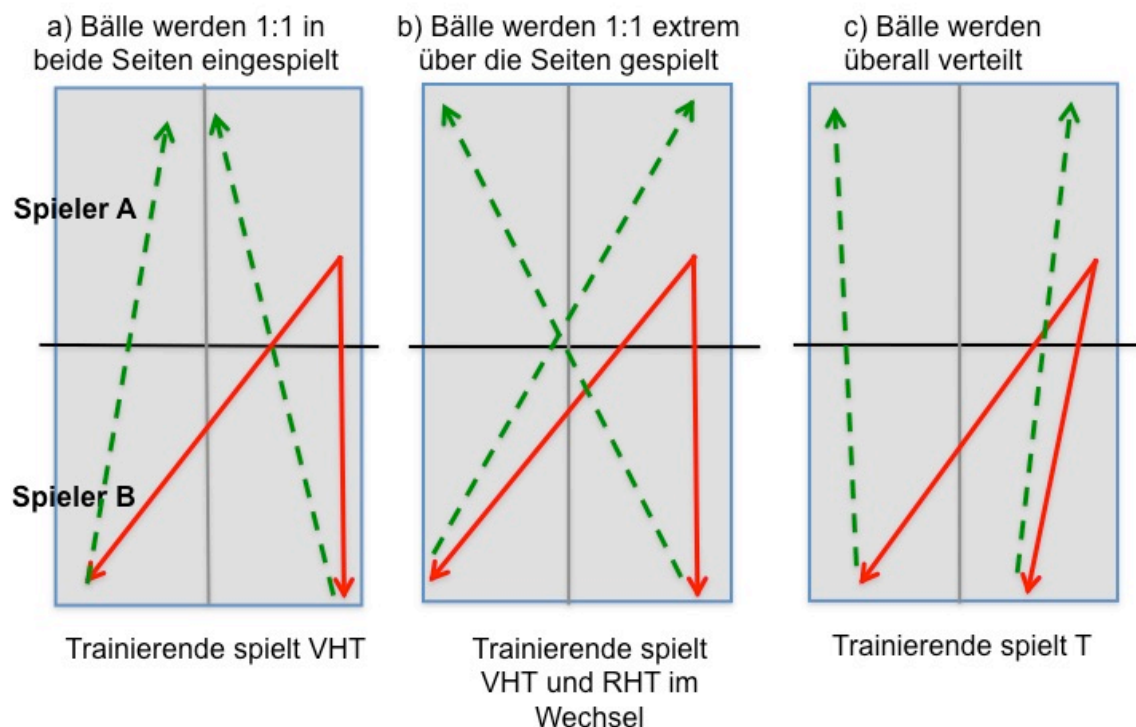
Lassen Sie sich von dieser Faszination anstecken!

1. Übung: Balleimer zum Reinkommen

Ein Spieler hat eine Schüssel mit 30 bis 50 Bällen. Er spielt diese mit Spin ein, der andere Spieler beantwortet das Einspiel aus zwei bis drei Metern Tischdistanz mit Spin. Gespielt wird jeweils eine Schüssel Bälle, dann ist Wechsel. Dabei werden drei verschiedene Teilübungen gespielt.

- Bälle werden 1:1 in beide Seiten gespielt - Trainerende spielt VHT
- Bälle werden 1:1 extrem über die Seiten gespielt - Trainerende spielt VHT und RHT im Wechsel
- Bälle werden überall verteilt - Trainerende spielt T

Übung 1:



2. Übung: hISch/sSch über VH - VHT - VHT

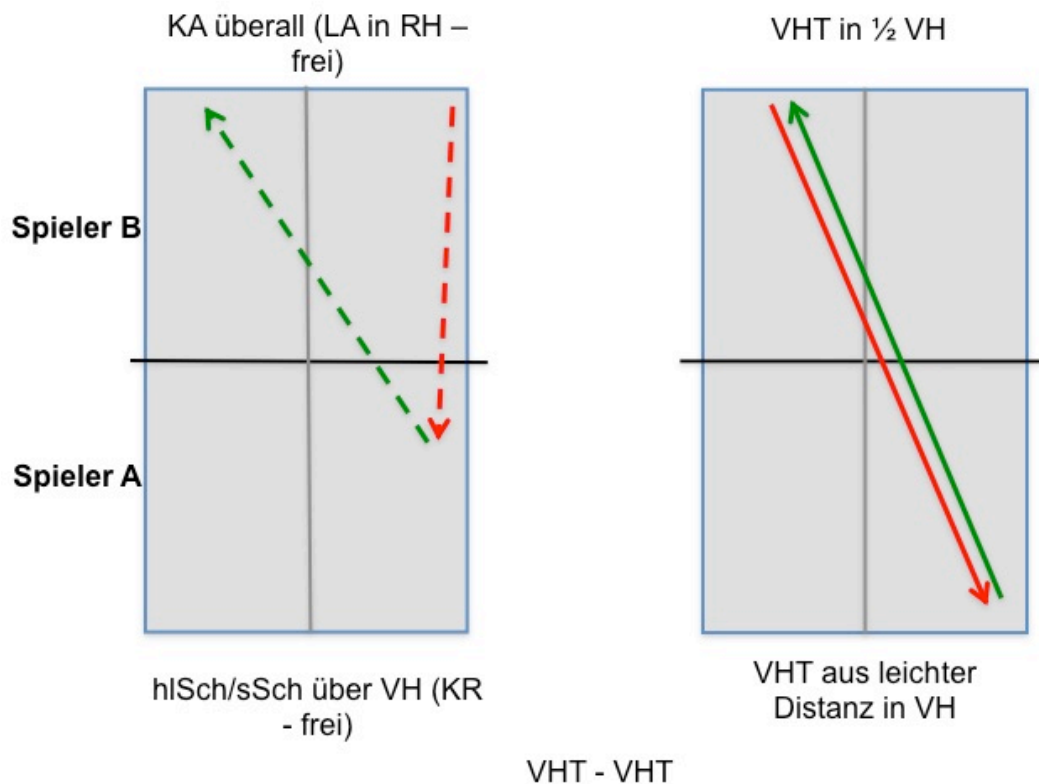
Spieler B: KA überall (LA in RH - frei)
VHT in 1/2 VH

Spieler A: hI Sch/sSch über VH (KR - frei)
VHT aus leichter Distanz in VH

VHT - VHT

Spieler A versucht über gute Längenwechsel im Rückschlag den Gegner mit VHT eröffnen zu lassen, aber nicht sehr hochwertig. Auf diesen Ball reagiert er dann mit einem VHT aus leichter Distanz und beide Spieler versuchen dann über Spin-Spin über VH den Punkt zu gewinnen. Sollte der Rückschlag zu kurz sein für die Eröffnung und dies ist bei gutem Anspiel halblang zwischendurch so, ist direkt freies Spiel. Natürlich soll der Spieler bei einer zu schlechten und hohen Eröffnung auch nicht mehr aus Distanz gegengehen, sondern direkt punkten.

Übung 2:

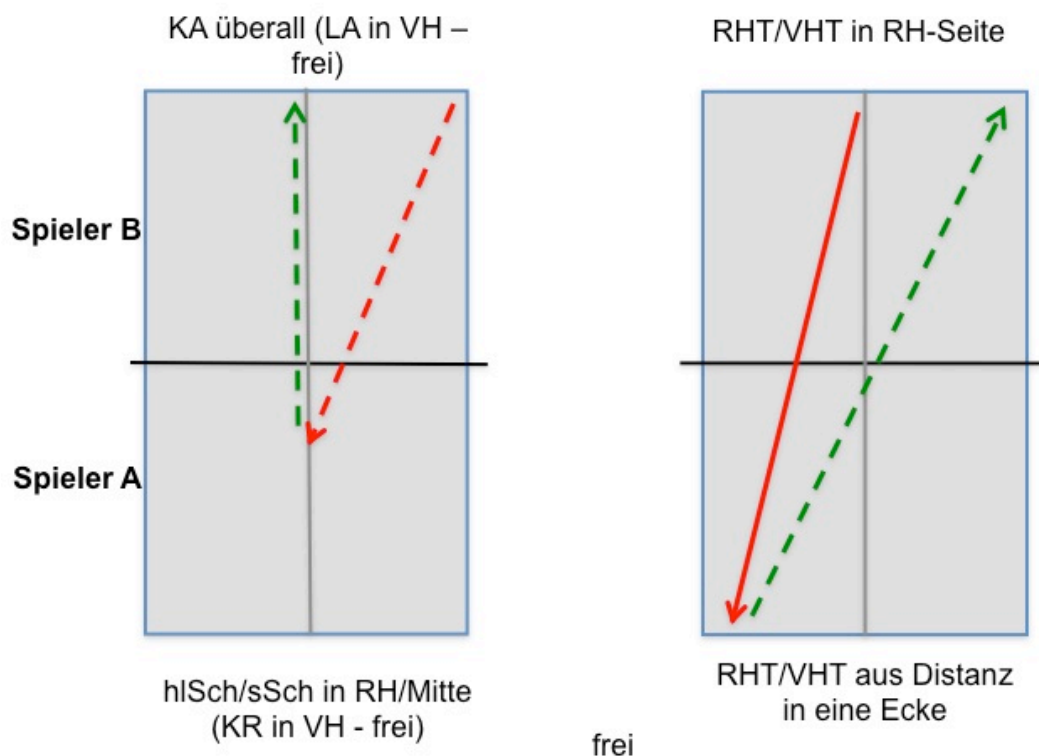


3. Übung: Gegenzieher aus RH-Seite

Spieler B : KA überall (LA in VH - frei) Spieler A: hl Sch/sSch in RH/Mitte (KR in VH - frei)
 RHT/VHT in RH-Seite RHT/VHT aus Distanz in eine Ecke
 frei

Jetzt erfolgt der Rückschlag über RH oder den Ellbogen. Die Eröffnung über die RH-Hälfte soll nun mit Gegenspin aus dem RH-Bereich angenommen werden. Ob dies mit RHT oder VHT erfolgt, hängt vom anfliegenden Ball, aber auch vom Spielertypen ab.

Übung 3:



4. Übung: Rückschlag über außen - Gegenzieher auf die diagonalen T

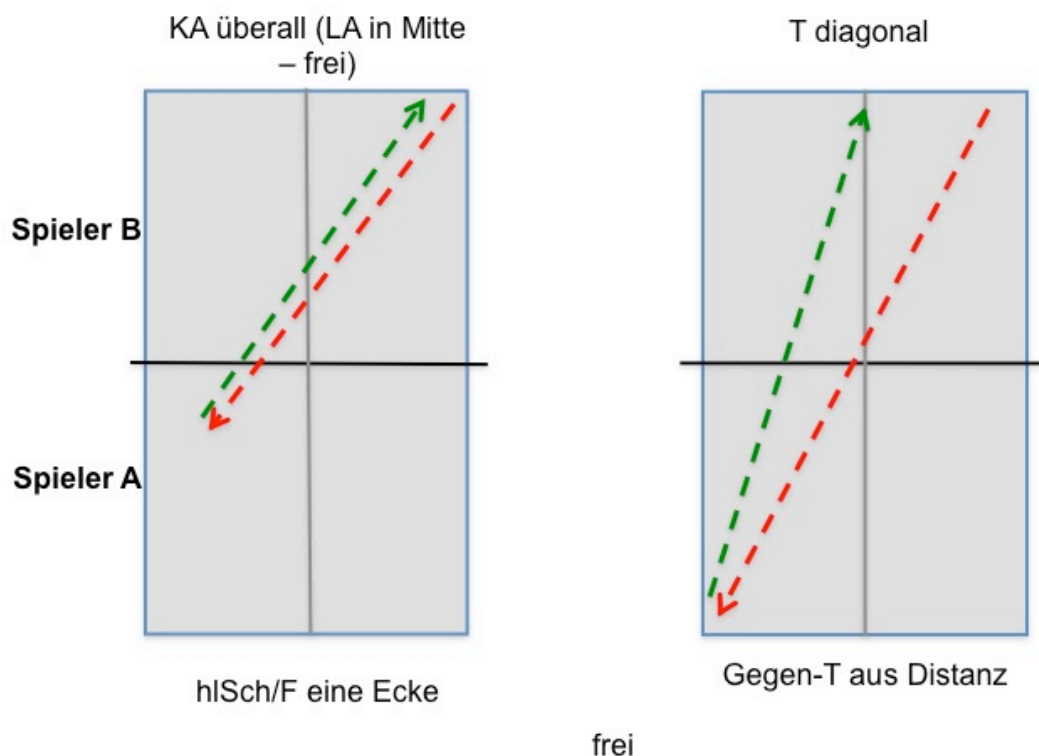
Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)
T diagonal

Spieler A: hISch/F eine Ecke
Gegen-T aus Distanz

frei

Der Rückschlag erfolgt nun über außen, gleichzeitig wird der Flip miteingebaut, um wieder eine tempo- und rotationsverändernde Komponente und damit neue Situationen und Herausforderungen zu haben. Das Spiel ist hiernach direkt frei, so dass es auch gut möglich ist, diese Übung in Wettkampfformen zu spielen, was die Qualität der einzelnen Bälle vielleicht noch einmal erhöht.

Übung 4:



5. Übung: halblange/lange Rückschläge - Topspin - Gegenzieher

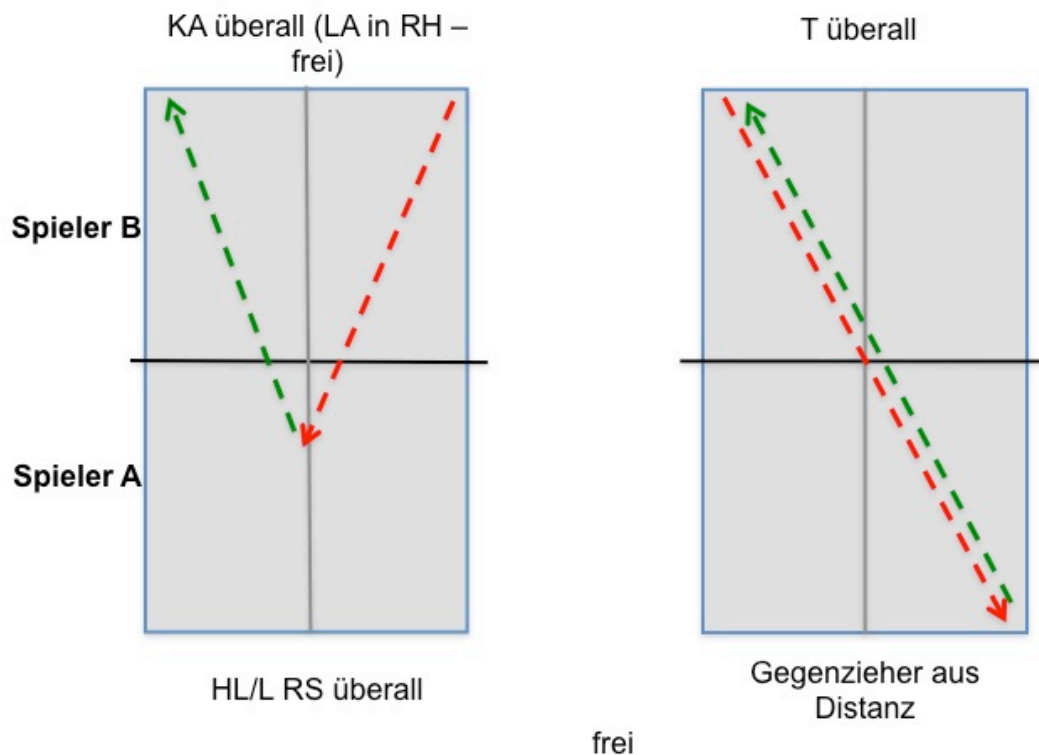
Spieler B : KA überall (LA in RH - frei)
T überall

Spieler A: hl/l R überall
Gegenzieher aus Distanz

frei

In der Zielübung der heutigen Einheit geht es darum, den Rückschlag lang oder halblang zu spielen, um den gegnerischen Topspin mit einem Gegentopspin aus der Distanz zu beantworten. Dazu muss der Rückschlag qualitativ gut sein, um den gegnerischen T zu antizipieren und in nicht zu hoher Qualität kommen zu lassen. Natürlich gilt aber auch hier, wie bei allen Übungen: Sollte er nur gehoben oder von zu schlechter Qualität sein, geht der Spieler nicht zurück, um ihn in mit Gegenspin zu beantworten, sondern punktet direkt.

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