

Trainingstipp: Aktives Nachsetzen aus der Mitte oder Rückhand

Folgende Situation dürfte so manchem Spieler im Amateurbereich bekannt vorkommen: Die Eröffnung aus der Vorhand gelingt, aber nun kommt der Block in die eigenen Rückhand-Hälfte und man gerät direkt wieder ins passive Spiel. Dieser Schwachstelle im Angriffsspiel geht unser Trainingsexperte Martin Adomeit in seinem heutigen Trainingstipp nach.

"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

In dieser Situation ist sicherlich neben dem Willen, den zweiten Ball aktiv zu bestimmen, die Beinarbeit von entscheidender Bedeutung. Zum einen muss sich der Spieler wieder schnell aus der VH-Ecke in die Ballerwartungshaltung zurückbewegen, gleichzeitig aber auch in der richtigen Distanz zum Tisch stehen. Denn der Blockball könnte schnell kommen und es nötig werden, eine etwas größere Distanz aufzunehmen, um wieder mit dem Körper in den nächsten Ball hereingehen zu können. Dabei sind für den richtigen Stand beim zweiten Topspin zwei Schritte oder Sprünge nötig, denn erst muss die Ballerwartungshaltung eingenommen werden, dann die konkrete Bewegung für den ankommenden Ball gemacht werden.

Für einen guten Schlag sind außerdem die Wahrnehmungs- und Entscheidungsfähigkeit von Bedeutung: Wohin kommt der geblockte Ball des Gegners? Spiele ich ihn besser mit der Vorhand oder Rückhand nach? All diese Prozesse brauchen Zeit und so ist es wichtig, diese Situation zu trainieren. Denn dann laufen die Prozesse schneller und qualitativ hochwertiger ab, zumal sie sich auch je nach Art der eigenen Eröffnung verändern.

Positiver Nebeneffekt eines guten zweiten Topspins kann sein, dass der erste Topspin dadurch häufiger direkt zum Punktgewinn führt. Hat der Gegner nämlich Respekt oder sogar Angst vor dem zweiten Topspin, muss er beim Block des ersten Topspins ein deutlich höheres Risiko eingehen und wird mehr Fehler machen.

1. Übung: Beinarbeitsübung zum „Reinkommen“

Spieler B: 1 x RHB in VH

1 x RHB in RH/Mitte

1 x RHB in VH

Spieler A: VHT in RH

RHT/VHT in RH

VHT in RH

USW.

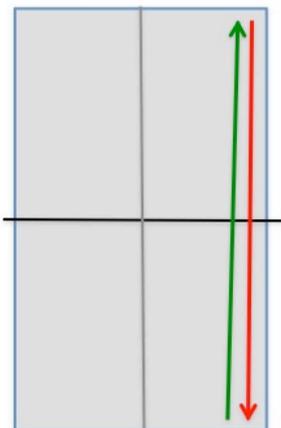
3. Ball aus RH/Mitte in VH

frei

Der eine Spieler verteilt den Ball mit RHB jeweils einmal in VH-Ecke und einmal in RH oder Mitte. Der andere Spieler spielt T über die RH. Bei der dritten Entscheidungssituation wechselt er nun die Platzierung seines Topspins in VH und dann ist freies Spiel. Achten Sie bei diesem Ball auf sehr viel Qualität, sonst kann der andere leicht mit Gegentopspin übernehmen.

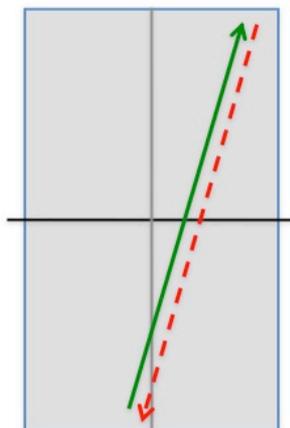
Übung 1:

Spieler B 1 x RHB in VH



Spieler A VHT in RH

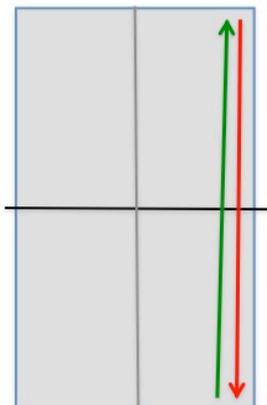
1 x RHB in RH/Mitte



RHT/VHT in RH

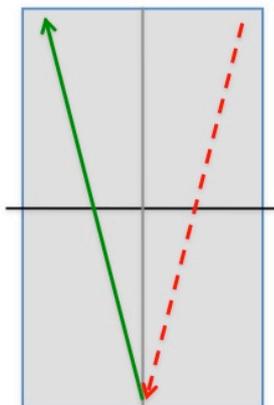
Fortsetzung Übung 1:

Spieler B 1 x RHB in VH



Spieler A VHT in RH usw.

1 x RHB in RH/Mitte



3. Ball aus RH/Mitte in VH - frei

2. Übung: Eröffnung in RH, Nachsetzen in VH

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

Spieler A: LR in VH (KR – frei)

VHT in RH

RHB in RH/Mitte

schneller RHT/VHT in VH

frei

Nun wird die Eingangsübung in die Aufschlag-/Rückschlagsituation übertragen. Im Gegensatz zur ersten Übung ist somit je nach Rückschlag die Position zum Tisch für den ersten Topspin etwas anders und dies gilt es nun in der Rückwärtsbewegung für den guten zweiten Topspin zu verändern. Natürlich lässt sich im zweiten T auch mit einem rotationsreichen langsameren Topspin punkten, aber für den schnellen T in VH muss der Spieler genauer stehen. So sollte man das erst beherrschen und dann mit Variationen beginnen.

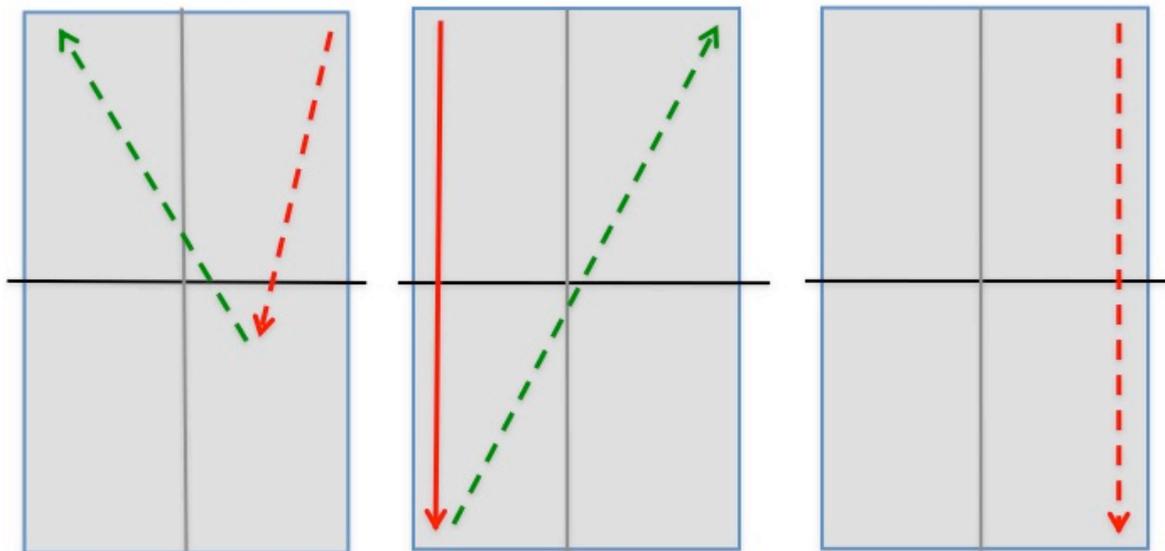
Übung 2:

Spieler A

KA überall (LA in RH- frei)

VHT in RH

Schneller RHT/VHT
in VH



LR in VH (KR - frei)

RHB in RH/Mitte

Spieler B

frei

3. Übung: Eröffnung über VH und dann in RH-Ecke nachsetzen

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

Spieler B: HLR/LR in VH

VHT in VH

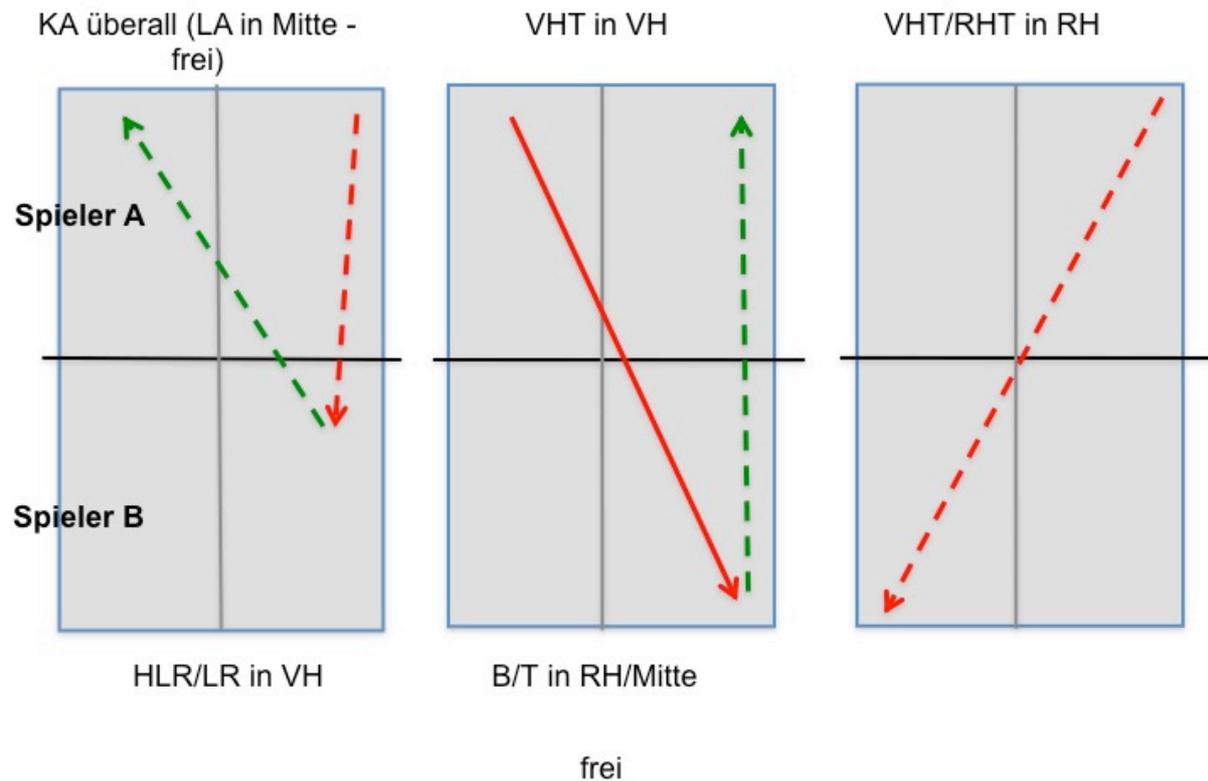
B/T in RH/Mitte

VHT/RHT in RH

frei

Jetzt wird der Rückschlag noch etwas mehr variiert, dadurch ändern sich die Tischdistanzen für den ersten Topspin noch mehr. Der Topspin kommt nun diagonal, der Block oder Gegentopspin aber parallel oder in Mitte und das Nachspiel erfolgt in RH.

Übung 3:



4. Übung: Eröffnung in Mitte Nachspiel in die Ecken

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

Spieler B: LR/HLR in VH (LR in RH – frei)

T auf den Ellbogen

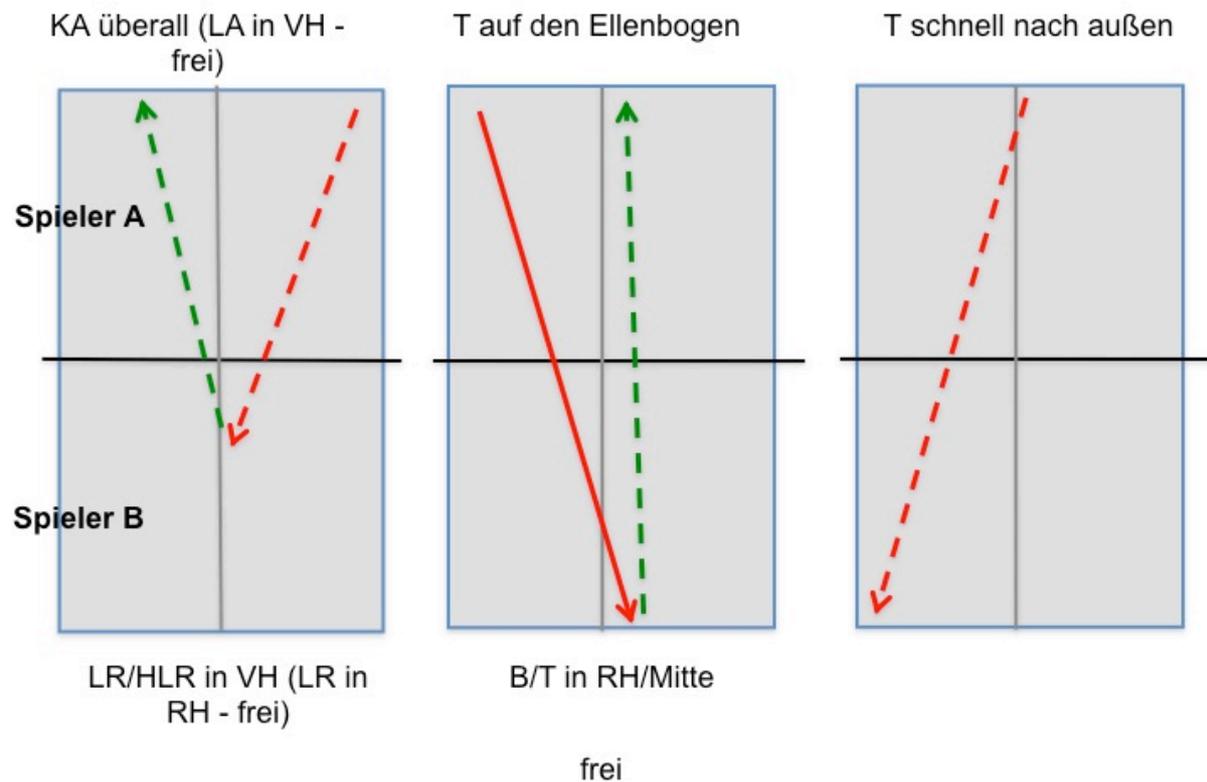
B/T in RH/Mitte

T schnell nach außen

frei

In dieser Übung kommt zu den Aspekten der vorherigen Übungen dazu, dass der Spieler nun auch noch entscheiden muss, in welche Ecke er nachspielt. Dies sollte in Abhängigkeit von seiner eigenen Position und der des Gegners erfolgen.

Übung 4:



5. Übung: Eröffnung nach außen – freies Nachspielen

Spieler A: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler B: LR/HLR in VH (KR – frei)

VHT eine Ecke

B/T in RH/Mitte

schneller T überall

frei

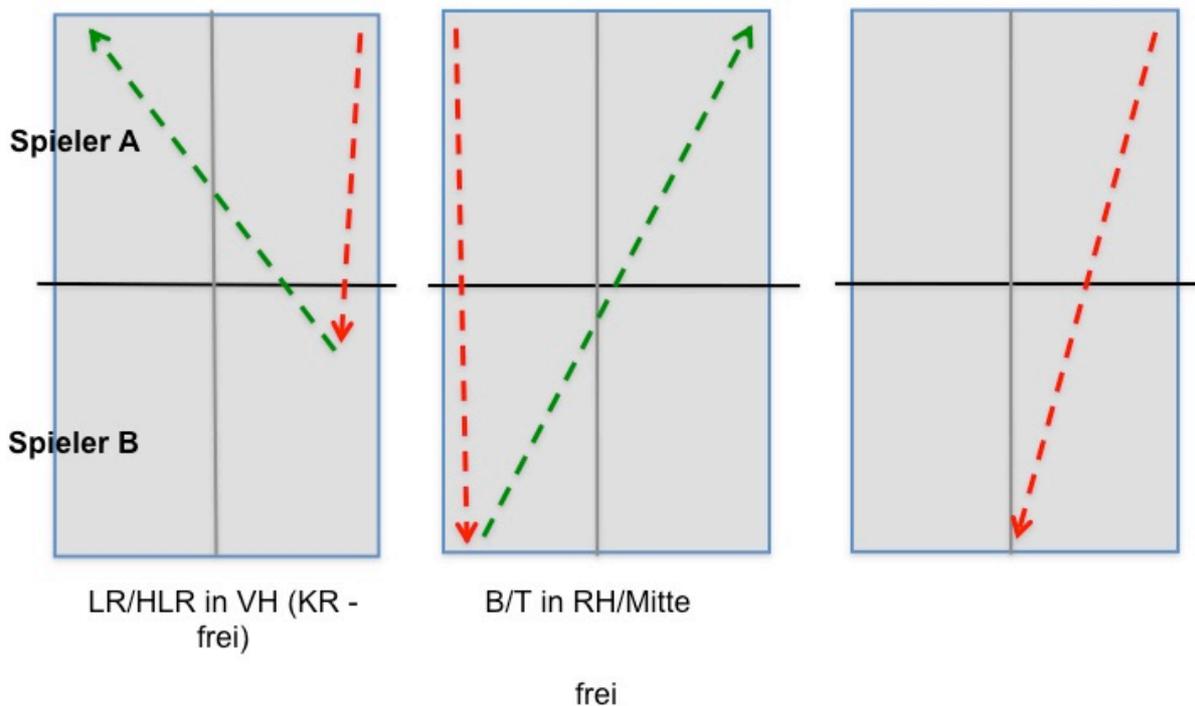
Da nun der Eröffnungstopspin über eine der beiden Ecken gespielt wird, kommt die Antwort immer wieder unterschiedlich. Auf diese soll der Spieler nun die Möglichkeit zum schnellen punktbringenden Topspin suchen. Dazu muss er neben eigener schneller Entscheidung die Gesamtspielsituation auch recht schnell antizipieren oder wahrnehmen.

Übung 5:

KA in VH (LA in RH – frei)

VHT eine Ecke

Schneller T überall



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 |