

Taktiktip: Platzierung von langen Aufschlägen und Nachspielen

Taktische Fähigkeiten dienen Spielern jeden Leistungslevels zum Erfolg und können einmal erlernt auch durchgängig angewendet werden. Im Gegensatz zu technischen Fertigkeiten, die sich veränderten Körperverhältnissen, oder Materialveränderungen ein Leben lang anpassen müssen, bleiben die Grundzüge taktischer Verhaltensweisen gleich. Dies ist einer der Gründe weshalb unser Trainingsexperte Martin Adomeit in den nächsten Wochen in einer Serie Einheiten zum Taktiktraining vorstellen wird.

"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

Sie sind dabei so konzipiert, dass sie unabhängig vom Leistungslevel gespielt werden können und sich somit auch für sehr inhomogene Gruppen hervorragend eignen.

Im heutigen Trainingstipp geht es darum, die Aufmerksamkeit des Spielers besonders in der Situation mit langen Aufschlägen auf den Gegner zu lenken: Dessen Position oder auch dessen Absichten und Bewegungen zu erkennen und zum eigenen Vorteil zu nutzen. Tischtennis ist ein Zweikampfsport und zu einer erfolgreichen Zweikampfführung gehört die Beobachtung des Gegners und die Ergebnisse dieser Beobachtung direkt in die eigene Aktion einzubinden, sogenannte Wenn-dann-Verbindungen zu schaffen. Diese Fähigkeit ist Resultat eines Trainingsprozesses im Kopf und genau darum geht es beim Taktiktraining, es sollen feste Verknüpfungen geschaffen werden. Ein einfaches Beispiel hierzu wäre: „Sehe ich, dass der Spieler in VH-Ecke mit VH auf meinen Aufschlag wartet, spiele ich automatisch in RH.“

Taktiktraining ist Training für den Kopf. Seien Sie clever genug, es anzugehen. ;)

1. Übung: Block in Mitte und eine Ecke - Training der Wahrnehmung der Position des Gegners oder seines Schlägers in Verbindung mit der eigenen Spielhandlung in einer halbregelmäßigen Übung

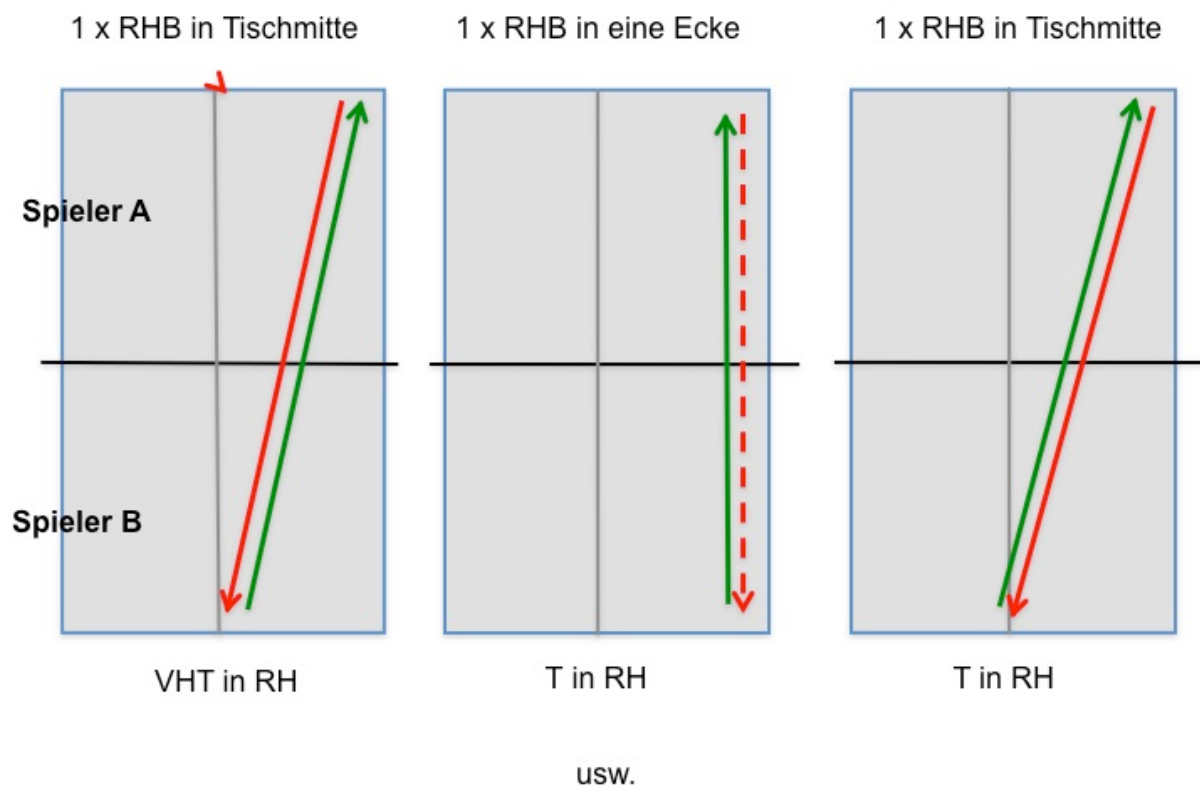
Spieler A: 1 x RHB in Tischmitte
1 x RHB in eine Ecke

Spieler B: VHT in RH
T in RH

usw.

Der Spieler soll hier beobachten, wo der Schläger des Gegners nach dem ersten Ball ist und in welcher Ecke er den Ball erwartet. Er spielt, um gute Bälle des Gegenübers zu verhindern, genau in die andere Ecke. Um diese Aufgabe zu lösen, muss er mehrere Schritte erfolgreich absolvieren. Zunächst den Gegner beobachten, dann daraus die richtige Lösungsmöglichkeit ziehen (RH oder VH-Ecke) und dann den Schlag selbst noch technisch ausführen. Selbst bei Spielern, die die Schläge technisch ausführen können, kann man nun beobachten, dass sie, wenn sie ihre taktische Aufgabe konzentriert wahrnehmen, nun zunächst Fehler machen, da sie sich überfordert fühlen. Bei Anfängern wird in dieser Übung auch das Bewusstsein des Unterschiedes zwischen einem Ball in die Mitte oder die Ecken geschult. Hier sollten im Platzierungsversuch deutliche Unterschiede zu erkennen sein. Hier geht es auch nicht darum, dass in der Technikform Topspin gegen Block gespielt wird, sondern einfach RH-Schläge gegen VH- und RH-Schläge.

Übung 1:



2. Übung: Block überall, Erweiterung der Platzierungsmöglichkeiten auf drei in einer unregelmäßigen Übung auf der einen Seite

Spieler A: RHB auf Ellbogen oder Ecken

Spieler B: T in RH

irgendwann T in VH

frei

In dieser Übung soll Spieler A seinen Gegner die ganze Zeit beobachten. Sieht er bei dem Gegner anhand seiner Körperposition oder der des Gegners eine Absicht für einen gewissen Schlag, spielt er in die entgegengesetzte Ecke. Sieht er nichts, spielt er dem Gegner genau auf den Ellbogen, wo sein Gegenüber nicht weiß, ob er RH oder VH spielt. Selbst muss er ständig auch beobachten, ob Spieler B auch in RH zieht, denn der darf jederzeit auch mal in VH spielen und dann ist das Spiel frei.

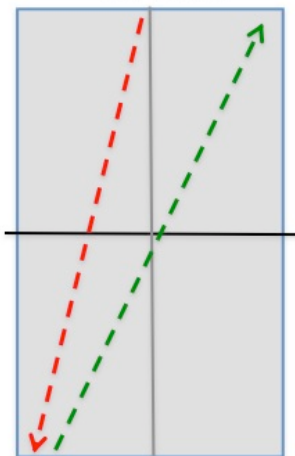
Die Entscheidungen im Kopf und damit auch die gezielten Beobachtungen während man spielt, laufen also folgendermaßen ab:

1. Wenn Spieler B den nächsten Ball mit RH spielen will, dann spiele ich in VH
2. Wenn Spieler B den nächsten Ball mit VH spielen will, dann spiele in RH
3. Wenn bei Spieler B keine Vorentscheidung zu erkennen ist und er in der neutralen Position steht, dann spiele ich ihm auf den Ellbogen

Diese Übung ist auch problemlos auf jedem Leistungslevel möglich. Bei Anfängern kommt sicherlich dazu, dass sie lernen, die Platzierung auf dem Ellbogen als sinnvolle Platzierung zu erkennen. Dass natürlich Spieler A versuchen muss, seine Entscheidungen nicht frühzeitig zu treffen bzw. zu erkennen zu geben, ist ein zusätzlicher Nebeneffekt der Übung. Hier kann man mit Seilen oder Klebebändern auch Entscheidungspunkte zwischen VH und RH vorgeben und, wenn es dem Spieler A gelingt, Spieler B zu Fehlentscheidungen zu verleiten, entsprechende Belohnungen zukommen zu lassen. Beispielsweise: Wem dies öfter gelingt, der entscheidet, wer nach der Übung 30 Situps macht. Oder bei jeder Fehlentscheidung oder nicht berührtem Ball macht Spieler B drei Hocksprünge.

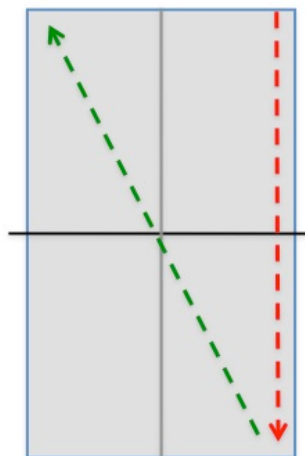
Übung 2:

Spieler A RHB auf Ellenbogen oder Ecken



Spieler B T in RH

RHB auf Ellenbogen oder Ecken



Irgendwann T in VH

frei

3. Übung: LA auf Ellbogen Nachspielen in freie Ecke - Beobachtung der Aktion des Gegners

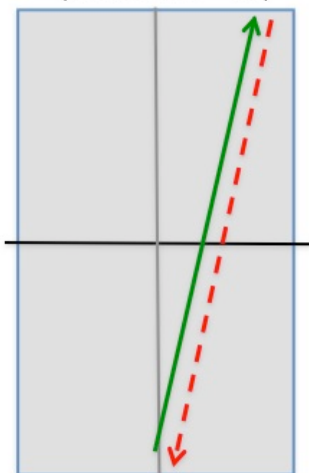
Spieler A: LA/HLA auf Ellbogen (LA in Ecken - frei) Spieler B: Topspin in RH
 RHB in VH bei VH-Rückschlag/ RHB in RH bei RH-Rückschlag
 frei

Mit einer Beobachtung des Gegners verbunden soll nun der Aufschlag lang auf den Entscheidungspunkt zwischen RH und VH gespielt werden. Je nach Antwort des Rückschlägers erfolgt nun der RHB in die Ecke, mit der Spieler B gespielt hat. Mit dem Aufschlag soll der Gegner gezwungen werden, sich zu entscheiden und seine Position im Mittelbereich zu verlassen. Diese Positionsveränderung wird nun ausgenutzt. Sollte der Gegner bereits zur Aufschlagannahme eine Entscheidung getroffen haben und somit eine Seite weit geöffnet haben, soll natürlich der Aufschlag sofort in die lange Ecke erfolgen. Wenn der Gegner im Verlauf der Übung oder bei höherem Niveau direkt in die nun angespielte freie Ecke startet, darf der RH-Block natürlich auch gegen den Lauf gespielt werden.

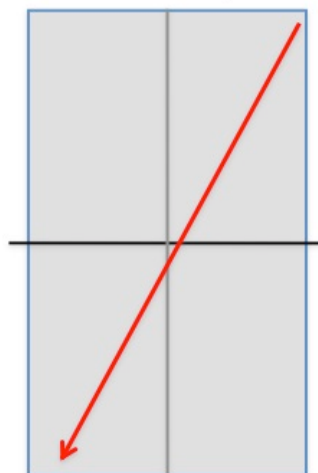
Prinzipiell geht es aber um folgende taktische Aufgabe: Ich versuche den Gegner durch die Platzierung meines Aufschlages dazu zu bewegen, die VH-Ecke oder die RH-Ecke weiter zu öffnen. Geschieht dies, dann spiele ich in die nun frei werdende Ecke. Dieses planvolle Handeln gilt es zu trainieren und dann wahrzunehmen. Wenn er VH gespielt hat, spiele ich den nächsten Ball in VH-Ecke. Wenn er RH gespielt hat, in RH-Ecke.

Übung 3 – Variante 1:

Spieler A LA/HLA auf Ellenbogen
 (LA in Ecken - frei)



RHB in RH bei RH-
 Rückschlag

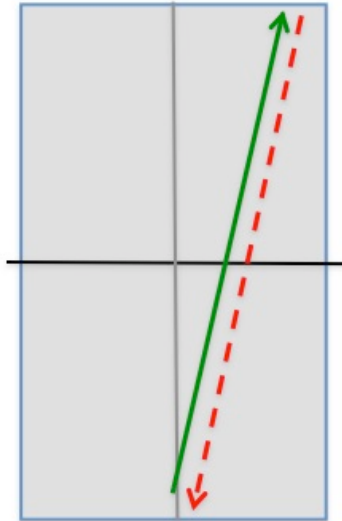


Spieler B Topspin in RH

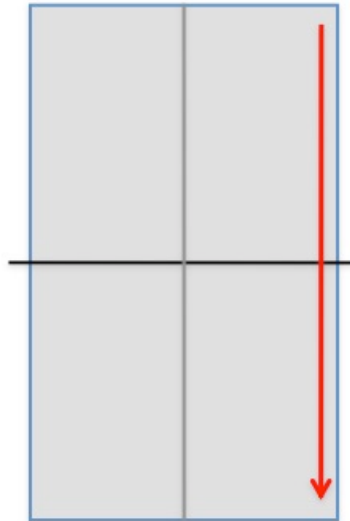
frei

Übung 3 – Variante 2:

Spieler A LA/HLA auf Ellenbogen
(LA in Ecken - frei)



RHB in VH bei VH-
Rückschlag



Spieler B Topspin in RH

frei

4. Übung: LA über außen – Nachspielen in andere Ecke - Beobachtung, dann automatischer Spielzug

Spieler A: LA in Ecken

Spieler B : T diagonal

B/T in andere Ecke als A

frei

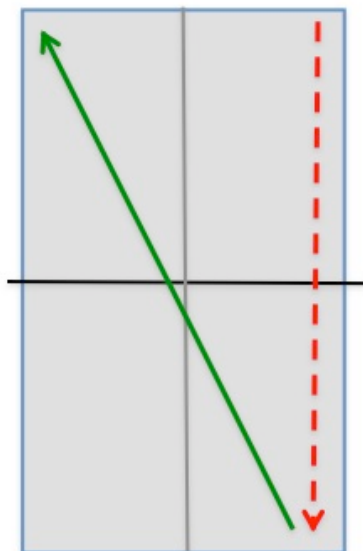
Jetzt geht es darum, den Gegner zu beobachten und lang in die Ecke aufzuschlagen, aus der er aufgrund seiner Position und seiner Fertigkeiten schlechter zurückschlagen kann. Der Gegner soll nun wie häufig diagonal zurückschlagen und der Spieler A nun die Ecke wechseln, also parallel spielen. Der zweite Ball steht so für den Aufschläger also fest. Also erst die Beobachtung des Gegners für den Aufschlag durchführen, dann automatisiert mit einem parallelen Ball den Gegnern zum Laufen bringen bzw. punkten. Noch besser wäre es natürlich, wenn er bereits beim Aufschlag punktet.

In einer Variation kann man natürlich den Rückschläger frei zurückschlagen lassen. Die Übung wird nun deutlich schwerer, aber auch spielnäher. Je besser der Aufschlag in seiner Platzierung und Qualität ist, desto schlechter kann der Rückschläger antworten.

Übung 4:

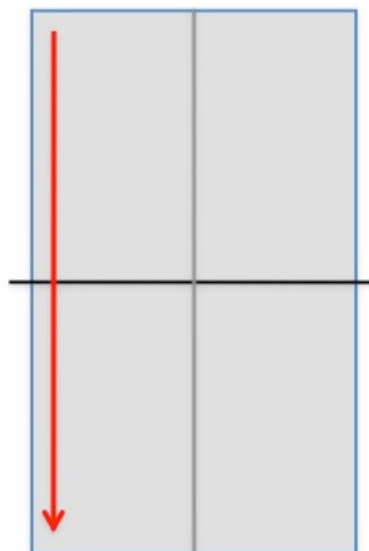
Spieler A

LA in Ecken



B/T in andere Ecke als

A



Spieler B

T diagonal

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 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