

Taktiktipp: Tempo- und Längenwechsel im Passivspiel

In der zweiten Folge von Martin Adomeits 'Taktiktipps vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen' geht es um die Beantwortung gegnerischer Angriffsbälle. Um den Gegner aus seinen normalen Abläufen zu bringen, rät unser Trainingsexperte dazu, Angriffe mit variierendem Tempo und Längenwechseln zurückzuspielen. Welche Übungen sich dazu anbieten und worauf man achten soll, erzählt Adomeit in seinem neuesten Trainingstipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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

Diesmal nehmen wir die Beantwortung gegnerischer Angriffe in den Fokus. Diese Antworten über Block oder Gegentopspin sollen mit unterschiedlichem Tempo erfolgen, um den Gegner auch zu Distanzwechseln zum Tisch zu zwingen, bzw. ihn aus dem zeitlich normalen Ablauf ‚Eröffnung - nachspielen‘ zu bringen. Dies geschieht immer in Verbindung mit bestimmten Platzierungsänderungen, die für die Anfänger sicherlich zunächst die Hauptrolle spielen. Je höher das Level, desto mehr können die Tempowechsel auf fortgeschrittenem Level natürlich auch mit Rotationsveränderungen unterstützt werden. Insgesamt muten die einzelnen Übungen zwar recht einfach an, bei einer kompletten Durchführung aller Parameter werden sie dennoch für alle Spieler anspruchsvoll und zu einer Trainingsherausforderung. Dabei ist klar, dass am Ende in der Wettkampfsituation nicht alles bewusst durchgeführt werden kann. Um situativ die richtigen Entscheidungen zu treffen und die richtigen Bälle zu spielen, ist diese Anforderung im Training aber nötig, um das Gefühl für die entsprechenden Situationen zu fördern. Wie alle anderen Trainingstipps unseres Experten Martin Adomeit, sind auch diese Trainingstipps in der Praxis auf sehr unterschiedlichem Leistungslevel getestet und erfolgreich durchgeführt worden.

1. Übung: Antworten auf VHT ½ VH – Entwicklung des Gefühls von unterschiedlichen Tempi in Verbindung mit unterschiedlicher Rotation bei der Beantwortung gegnerischer Topspins

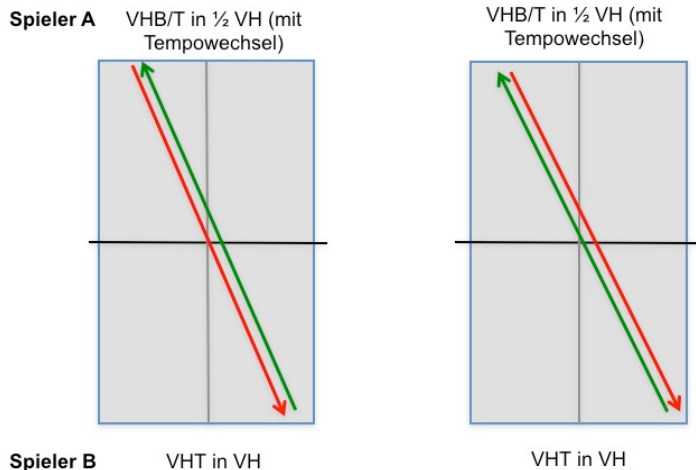
Spieler A: VHB/T in ½ VH (mit Tempowechsel)

Spieler B: VHT in VH

Bei dieser Beinarbeitsübung für Spieler B geht es darum, dass Spieler A die Topspins ständig unterschiedlich nimmt und Spieler B auf diese Weise ständig vor neue Herausforderungen stellt. Mal zieht er leicht gegen, mal probiert er, passiv zu blocken - vielleicht sogar mit Seitunterschnitt -, dann wieder aktiv und hart und dies auch mit ständig unterschiedlichen Platzierungen auf dem Tisch - sowohl in der

seitlichen Streuung als auch in der Länge. Schnell wird er feststellen, dass sein Gegner bei immer geradem Block mit dem gleichen Tempo wenige Probleme hat. Kommt aber plötzlich ein Ball mit leichtem Überschnitt oder extrem langsam und kurz mit Seitunterschnitt, wird es für Spieler B erheblich schwieriger.

Übung 1:



2. Übung: Unterschiedliche Passiv-Aktivbälle in weite VH nach Anspiel in Mitte

2 – 4 x RH-RH

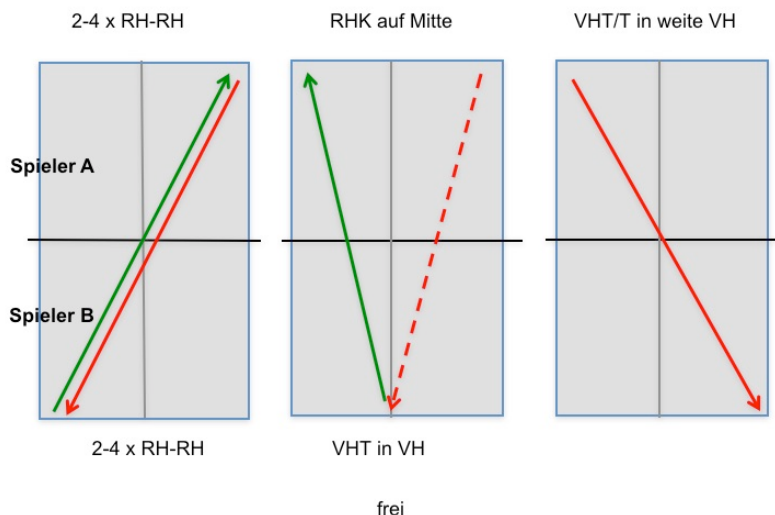
Spieler A: RHK auf Mitte
VHB/T in weite VH

Spieler B: VHT in VH

frei

Erst zwingt Spieler A seinen Gegner durch den Ball in die Mitte zu einem VH-Ball. Dieser wird dann in die weite VH beantwortet. Auch hier soll wieder für eine Erschwerung des gegnerischen Timings in Verbindung mit der sinnvollen Platzierung gesorgt werden: mal extreme Länge über Überschnitt in dem Blockball oder Gegenzieher, mal weich und langsam, am besten mit Unterschnitt verstärkt.

Übung 2:



3. Übung: Passiv-Aktiv in weite VH nach gegnerischer Eröffnung – variable Antworten im VH-Passivspiel

Spieler B: KA überall (LA in Ecken - frei)
VHT in VH

Spieler A: Sch/F in Tischmitte
VHT/weicher VHB
in tiefe VH

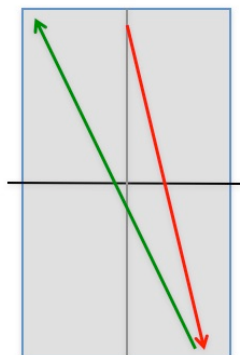
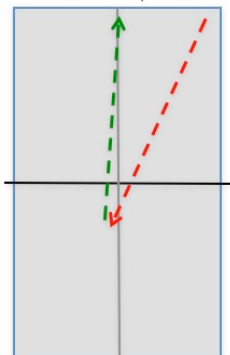
frei

Spieler B kann schon beim Rückschlag das Tempo über die unterschiedlichen Techniken F oder Sch wechseln - natürlich auch innerhalb der Techniken. Bei der Antwort auf den gegnerischen Topspin kommt es nun darauf an, diesen Ball zu beobachten und zu schauen, welche eigene Technik möglich ist. Gleichzeitig gilt es, den Gegner und seine Tischdistanz zu beobachten, aber auch vorherige Bälle im Kopf zu beantworten, um nun die am meisten Erfolg versprechende Antwort für seinen B und T zu wählen. Das Ziel ist natürlich, spätestens mit diesem Ball in der Übung zu punkten oder sich zumindest einen Riesenvorteil für den nächsten Ball zu erarbeiten.

Übung 3:

Spieler B KA überall (LA in Ecken - frei)

VHT in VH



Spieler A Sch/F in Tischmitte

VHT/weicher VHB in tiefe VH

frei

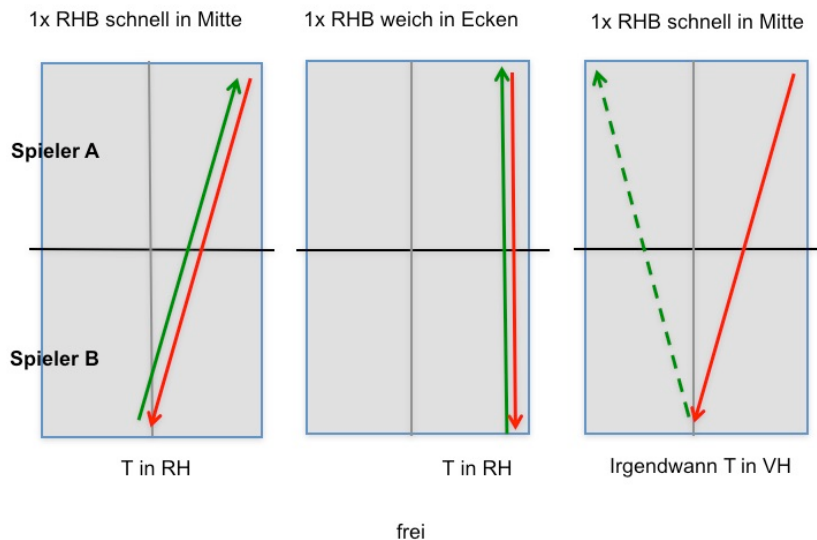
4. Übung: RHB mit unterschiedlichem Tempo

Spieler A: 1 x RHB schnell in Mitte/ 1 x RHB weich in Ecken Spieler B : T in RH
irgendwann T in VH

frei

Mit Hilfe der Übung ‚Mitte/Ecke‘ wird die nächste Aufschlag/Rückschlagübung vorbereitet. Die Bälle in die Mitte sollen dabei recht schnell gespielt werden, in die Ecken weicher. Ist natürlich eine Ecke komplett frei, versucht der Spieler auch so hart zu spielen, dass er in jedem Fall punktet. Ob die Mitte als Tischmitte gesehen wird und somit mit VHT beantwortet wird oder für den tatsächlichen Ellbogen steht und mit VHT oder RHT beantwortet wird, ist dabei als Übungsvariation zu betrachten und hängt von den sonstigen Trainingsinhalten der Spieler ab.

Übung 4:



5. Übung: Mit hartem RHB den Ellbogen finden

Spieler B: KA überall (LA in Mitte – frei)

T in RH

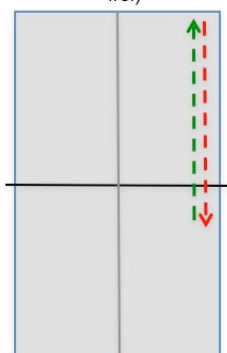
frei

Spieler A: HLR 60%/LR 40% über außen
aktiver RHB in Ellbogen
(Ziel: Punktgewinn)

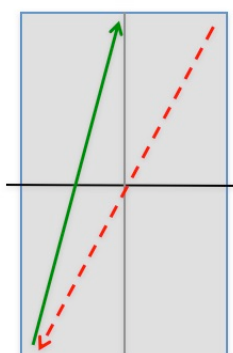
Hier geht es darum, den Aufschläger zunächst nach außen zu bewegen und ihn vor dem Rückschlag zu beobachten, um dann die unangenehmere Seite anzuspielen. Gelingt hiermit der Punktgewinn noch nicht, geht es nun darum, aus den unterschiedlichen Ausgangspositionen mit einem recht harten B den Ellbogen zu finden. Im ersten Schritt entscheidet man also, welche Ecke man in welcher Länge und mit welcher Technik anspielt; danach nimmt man die richtige Position zum RHB ein, damit er überhaupt schnell gespielt werden kann; man beobachtet den Gegner, schätzt seinen Entscheidungspunkt ein, um im letzten Schritt auch erfolgreich zu treffen.

Übung 5:

Spieler B KA überall (LA in Mitte - frei)



T in RH



Spieler A HLR 60%/LR 40% über außen

Aktiver RHB in Ellbogen (Ziel: Punktgewinn)

frei

(Martin Adomeit)

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 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