

Taktiktipps für alle Leistungslevel: Nachsetzen aus der RH-Seite

Der Spieler ist zu seiner ersten Eröffnung gekommen, aber nicht direkt zum Erfolg, denn der Gegner blockt den Ball in die RH-Ecke zurück. Eine alltägliche Spielsituation und häufig ist nun zu beobachten, dass der ursprünglich aktive Spieler den Ball recht passiv zurückspielt und seine positive Spielsituation aufgibt. Im heutigen Trainingstipp soll es darum gehen, Lösungsmöglichkeiten für diese Situation zu finden und auch beim Block in die RH-Seite aktiv nachzusetzen.

"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

Prinzipiell gibt es hier verschiedene Lösungsmöglichkeiten, um den Druck auf den Gegner aufrechtzuerhalten. Alle setzen aber voraus, dass der Spieler auch nach seinem ersten Topspin bereit ist, direkt wieder etwas zu machen. Gelingt dies, wird plötzlich der erste Topspin erfolgreicher, denn der Gegner muss bei der Beantwortung des ersten Topspins nun höheres Risiko eingehen.

Eine Möglichkeit ist, mit der RH Druck zu entfalten. Das geht in nahezu jeder Situation mit einem RH-Spin, der dann aber auch wirklich auf Punktgewinn gespielt wird. Dieser Schlag fehlt vielen Spielern trotz durchschnittlich guter technischer Möglichkeiten in ihrem Repertoire, einfach weil sie es nicht gewohnt sind, den RHT auf Punktgewinn zu spielen. Aufgrund der im Vergleich zur VH-Bewegung oft etwas kürzeren Bewegung, bei der die Platzierung nur über das Timing oder das Handgelenk gesteuert wird, ist dies aber sehr gut möglich, denn der Gegner kann die Platzierung erst spät erkennen.

Möglichkeit zwei, mit der RH Druck zu entfalten, ist der RH-Schuss oder der schnellere RH-Konter. Verbunden mit einer guten Platzierung kann dies immer wieder zu Punktgewinnen und gehörigem Respekt beim Gegner führen, wenn dieser nicht mehr einfach in RH blocken kann, weil er hier fürchten muss Druck zu bekommen. Bedingung für beide nachgespielten Varianten mit RH ist allerdings ein gehöriges Maß an Körperspannung, um aus der Unterarm- und Handgelenksbewegung Tempo entfalten zu können.

Möglichkeit drei ist das klassische Umspringen. Also beim Block in RH die RH zu umlaufen, um jetzt mit einem schnellen VH-Ball zu punkten. Hier ist allerdings bezüglich der Platzierung der Trainingstipp von Martin Adomeit von vor zwei Wochen zu berücksichtigen. Zum anderen sind für das Umspringen und damit das Öffnen der

eigenen VH-Ecke Beinarbeit und eine gewisse Portion Selbstbewusstsein notwendig, diesen ‚wunden‘ Punkt zuzulassen, weil ich sicher bin, punkten zu können und im Zweifelsfall den nächsten Ball noch erlaufen zu können.

Aber nun zu den Übungen. Egal welche Möglichkeit Sie wählen, ob die schnelle RH oder das Umspringen: Trauen Sie sich, denn nur wer wagt, gewinnt. Und bei entsprechendem Training ist das Risiko auch deutlich kleiner.

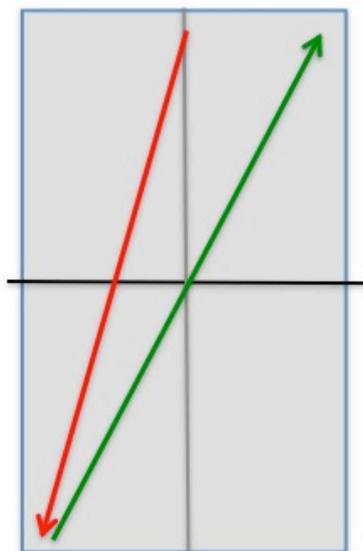
1. Übung: Versuch der Punktgewinne aus RH in Beinarbeit

Spieler B: RHB 1:1 in RH und Mitte VH Spieler A: 3 x VHT 1 x RHT
 irgendwann aus RH Versuch
 mit freier Platzierung
 und sehr aktivem Ball Punkt zu gewinnen

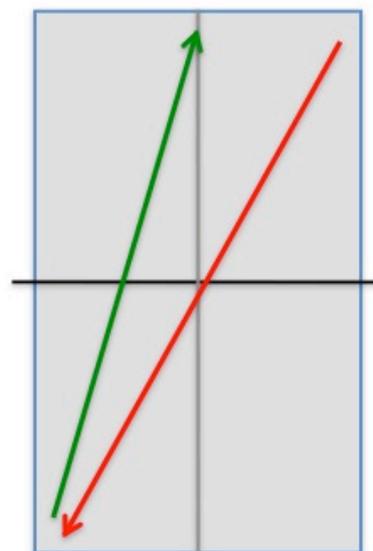
Bei dieser Übung zum Einstieg in die Thematik spielt der Gegner einen ständigen Wechsel zwischen Mitte, VH und RH. Die Platzierung kann je nach Leistungslevel unterschiedlich festgelegt werden. Spieler A soll sich dann einen Ball aus RH aussuchen, mal mit RH und mal mit VH, den er versucht zum Punktgewinn zu nutzen. Hier geht es darum, überhaupt ein Gefühl für aktive Bälle aus der RH-Ecke zu entwickeln und gleichzeitig dann diesen Ball natürlich auch effektiv zu platzieren.

Übung 1:

Spieler A 1x VHT



1x RHT



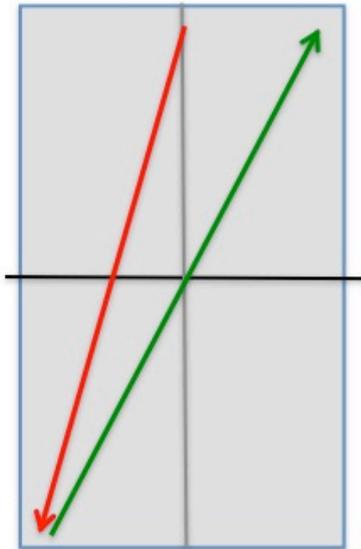
Spieler B RHB in RH

RHB in Mitte VH

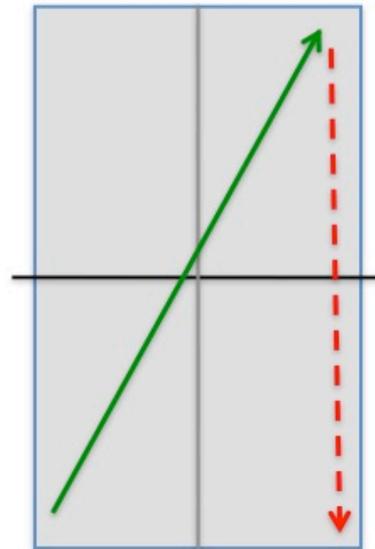
Fortsetzung Übung 1:

Spieler B

1x VHT



irgendwann aus RH
Versuch mit freier
Platzierung



Spieler A

RHB in RH

2. Übung: Nachsetzen aus RH mit schneller RH - Punktgewinn mit der RH suchen nach Eröffnung aus VH-Seite

Spieler A: KA in Mitte (LA in Mitte – frei)

Spieler B: Sch/F in ½ VH

T auf Mitte/RH

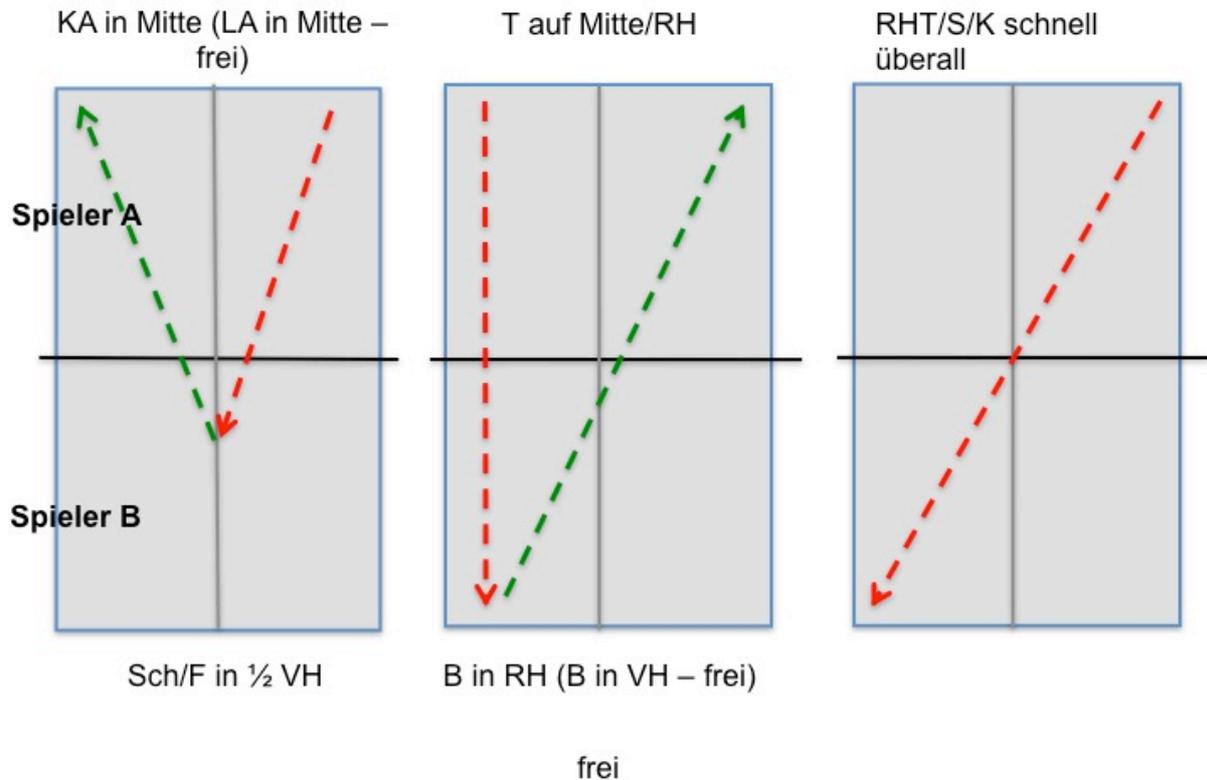
B in RH (B in VH – frei)

RHT/S/K schnell überall

frei

Diese Übung ist eigentlich der Klassiker in der Spielsituation. Spieler A bekommt die Chance mit der VH zu eröffnen und Spieler B versucht selbst wieder in die aktive Rolle zu kommen oder zumindest Ruhe zu bekommen, indem er die einfache, weil diagonale, Variante wählt und den Block in RH zurückspielt. Nun soll Spieler A aber direkt Mut beweisen und je nach Tischdistanz und den eigenen Fähigkeiten mit RH den Punktgewinn suchen. Dabei hat er schnelle RH-Bälle mit zentralen Balltreffpunkten oder RH-Spins zur Auswahl. Neben dem Mut zur schnellen Bewegung soll er natürlich auch im Laufe der Zeit seine Erfolgsquote bei unterschiedlichen Platzierungen beurteilen.

Übung 2:



3. Übung: VHT auf Ellbogen/RH

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

Spieler A: KR überall (LR in Mitte – frei)

Sch in ½ VH

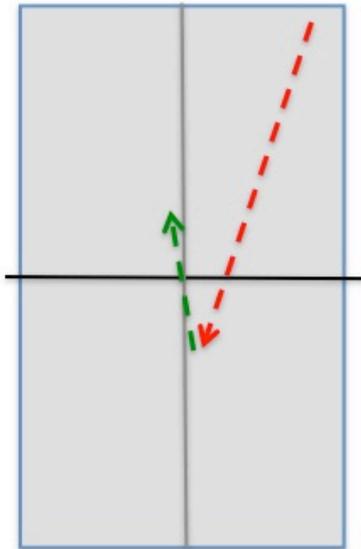
T in RH/Mitte

frei

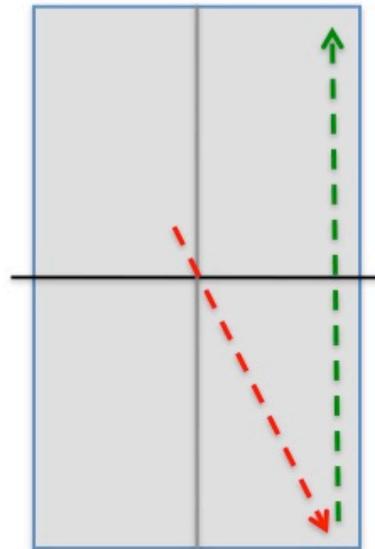
In dieser Übung ist es das Ziel, den Gegner zu Entscheidungen mit geringem Unterschied zu zwingen. Der Topspin wird schwerpunktmäßig am besten genau in den Entscheidungspunkt gespielt. Damit der Gegner sich aber nicht zu früh auf eine Ballerwartung im mittleren Tischbereich konzentrieren kann und seine Position schon früh in Mitte mit RH oder auch mit VH einnimmt, hat der Spieler auch die Möglichkeit, seinen VHT in RH zu platzieren. Hier gilt es also den Gegner genau zu beobachten und seinen Entscheidungspunkt im wahrscheinlichen Balltreffpunkt zu treffen.

Übung 3:

Spieler B KA überall (LA in VH - frei)



Sch in 1/2 VH



Spieler A KR überall (LR in Mitte - frei)

T in RH/Mitte

frei

4. Übung: Platzierung des VHT in der Umsprungungssituation

Spieler A: KA in RH/Hälfte (LA in Ecken - frei) Spieler B : Sch in 1/2 RH (KR - frei)

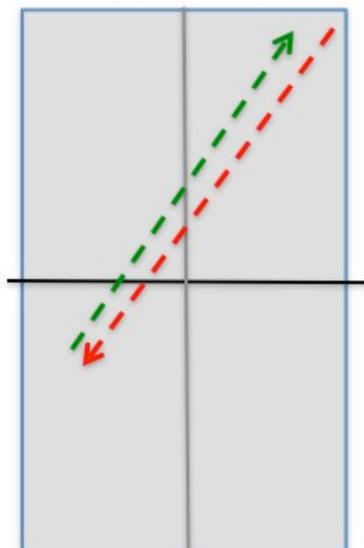
VHT überall

frei

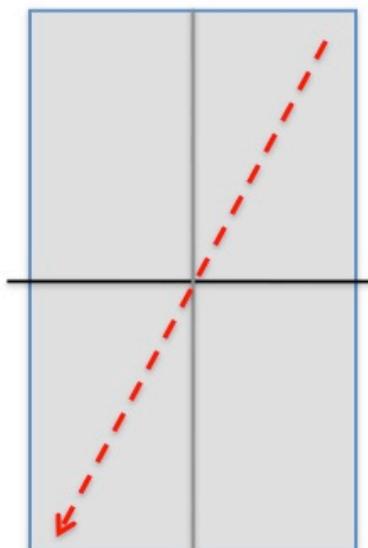
In dieser Übung liegt eine neue Situation vor. Der Spieler spielt nun seinen VHT nicht aus der VH-Seite, sondern umläuft seine RH und spielt nun VHT. Dies ist auch für die Platzierung seines Topspins eine völlig neue Situation. Zum einen kann er aus dieser Position andere Winkel spielen und kommt deutlich weiter über die RH-Seite hinaus. Spielt er auf der anderen Seite von hier parallel, hat der Gegner zur Reaktion mit VH deutlich weniger Zeit zu reagieren. Aber wenn er reagiert, ist die VH-Seite des Topspinspielers sehr weit offen. Dieser muss also abwägen: Kann ich mit dem T direkt punkten, ist eine Platzierung über VH gut. Gelingt dies aber nicht, ist sicher eine Platzierung über Ellbogen oder weite RH für den nächsten Ball cleverer.

Übung 4:

Spieler A KA in RH/Hälfte (LA in Ecken - frei)



VHT überall



Spieler B Sch in ½ RH (KR – frei)

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