

## Taktik Tipp: Platzierung auf den Ellbogen

Nachdem es in den letzten Taktiktipps unseres Trainingsexperten Martin Adomeit u.a. um das Nachsetzen aus der Rückhandseite, die Platzierung des ersten Topspins und den Rotationswechsel beim Rückhandschupf ging, steht heute die Platzierung auf den Ellbogen in verschiedenen Spielsituationen auf dem Programm. Wie Sie die Mitte als Anspielpunkt entdecken, erfahren Sie hier!

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Zunächst sei gesagt: Die Platzierungsgenauigkeit auf die Ecken und das Ausnutzen einer freien Ecke kann recht schnell erlernt werden. Die VH-Ecke bleibt als Zielpunkt unveränderbar und wenn sie frei ist, kann man beispielsweise diese Situation auch gut erkennen und ausnutzen. Auch wenn ein Gegner gegen bestimmte Schläge auf einer Seite nicht so gut ankommt, bietet es sich an, genau das auszunutzen. Hat ein Spieler beispielsweise Probleme mit dem Passivspiel in der VH, kann man versuchen, konsequent sein Spiel so zu steuern, dass man zum Topspin in die VH-Ecke kommt.

Anders sieht es dagegen bei Bällen auf den Entscheidungspunkt oder den Entscheidungsbereich aus. Dieser ist kein fester Punkt oder Bereich, sondern verschiebt sich ständig, da die meisten Spieler sich ja doch bewegen und zudem in unterschiedlichen Situationen zu unterschiedlichen Entscheidungen neigen. Dennoch ist dies ein Punkt, an dem so gut wie jeder Spieler Probleme hat, wenn er sich denn in der Situation zwischen VH- und RH-Schlägen entscheidet. Bedeutung hat das Spielen auf den Entscheidungspunkt also auf jedem Leistungslevel. Zudem nimmt die Entscheidungsfähigkeit eines Spielers in Stresssituationen, in denen der Kopf schon mit anderen Dingen beschäftigt ist, ab. Hinzu kommt, dass ein Spieler, wenn er merkt, dass er falsche Entscheidungen getroffen hat, mehr und Probleme in diesem Bereich hat, da er versucht Entscheidungen vorwegzunehmen.

Dass auf dem Ellbogen, der Mitte, dem Entscheidungspunkt oder Bauch – wie auch immer diese Entscheidungspunkte genannt werden (gemeint ist das Gleiche) – unterschiedliche Schläge direkt zum Erfolg führen können, ist die eine Sache. Die andere Sache ist, dass durch das geschickte Anspiel des Ellbogens im Nachgang dann auch Ecken geöffnet werden, die dann auch zum Punktgewinn ausgenutzt werden können. Um den Ellbogen gut treffen zu können, muss dem Spieler diese Problematik des Gegners zunächst bewusst sein, denn er muss für eine gute

Platzierung hierhin die Situation lesen können: Welche Bewegungsrichtungen haben Schläger und Körper meines Gegners gerade und was hat er mit dem nächsten Ball vor? Darüber hinaus gilt es, diese anvisierten beweglichen Punkte dann auch mit den unterschiedlichen Schlägen treffen zu können – als Resultat eines Trainingsprozesses am Tisch. Dabei sollte unabhängig von den folgenden Übungen die Wahrnehmung immer im Hintergrund ablaufen. Hat mein Gegner eine Ecke völlig aufgemacht, punkte ich natürlich direkt über diese Ecke.

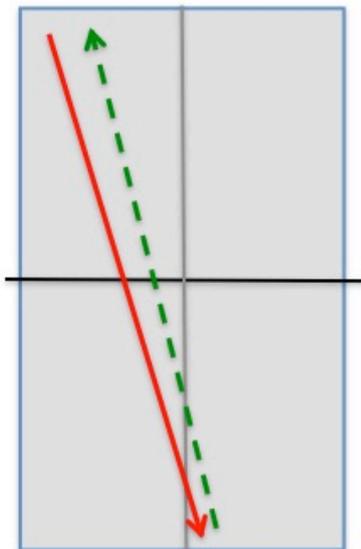
**1. Übung: VHT in leichter Beinarbeit – Punktgewinn auf den Ellbogen oder bei freier Ecke über die Ecke – Ellbogen treffen im Aktivspiel**

Spieler A: VHT 1- 5 x auf Ellbogen      Spieler B: B in ½ VH  
 VHT nach außen  
 frei

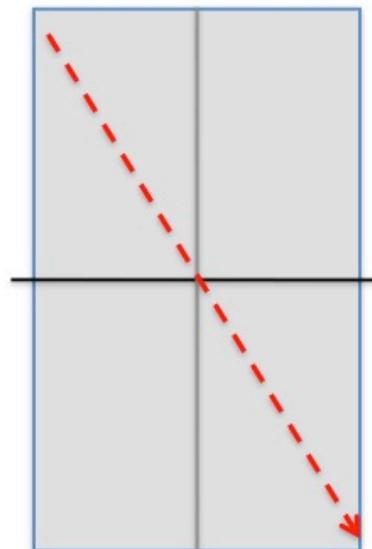
Der Spieler spielt von Beginn an seine Topspins auf den Entscheidungspunkt des Gegners, der über die ½ blockt. Ist eine Ecke frei, da sich der Blockspieler aus einer günstigen neutralen Position herausbewegt und so eine Ecke öffnet, wird dies vom Topspinspieler direkt ausgenutzt. Bei dieser Übung dürfte auch deutlich werden, dass der Gegner bei Topspins mit mangelnder Länge kaum Entscheidungsprobleme hat, denn die lassen sich mit beiden Seiten recht gut blocken. Schwieriger wird es bei guter Länge des VHT Richtung Grundlinie.

**Übung 1:**

**Spieler A**      VHT 1 – 5x auf  
 Ellenbogen



VHT nach außen



**Spieler B**      B in ½ VH

frei

## 2. Übung: Punktgewinn durch plötzlichen Ball auf den Ellbogen – Ellbogen treffen im Aktivspiel

Spieler A: 1 – 8 x T diagonal

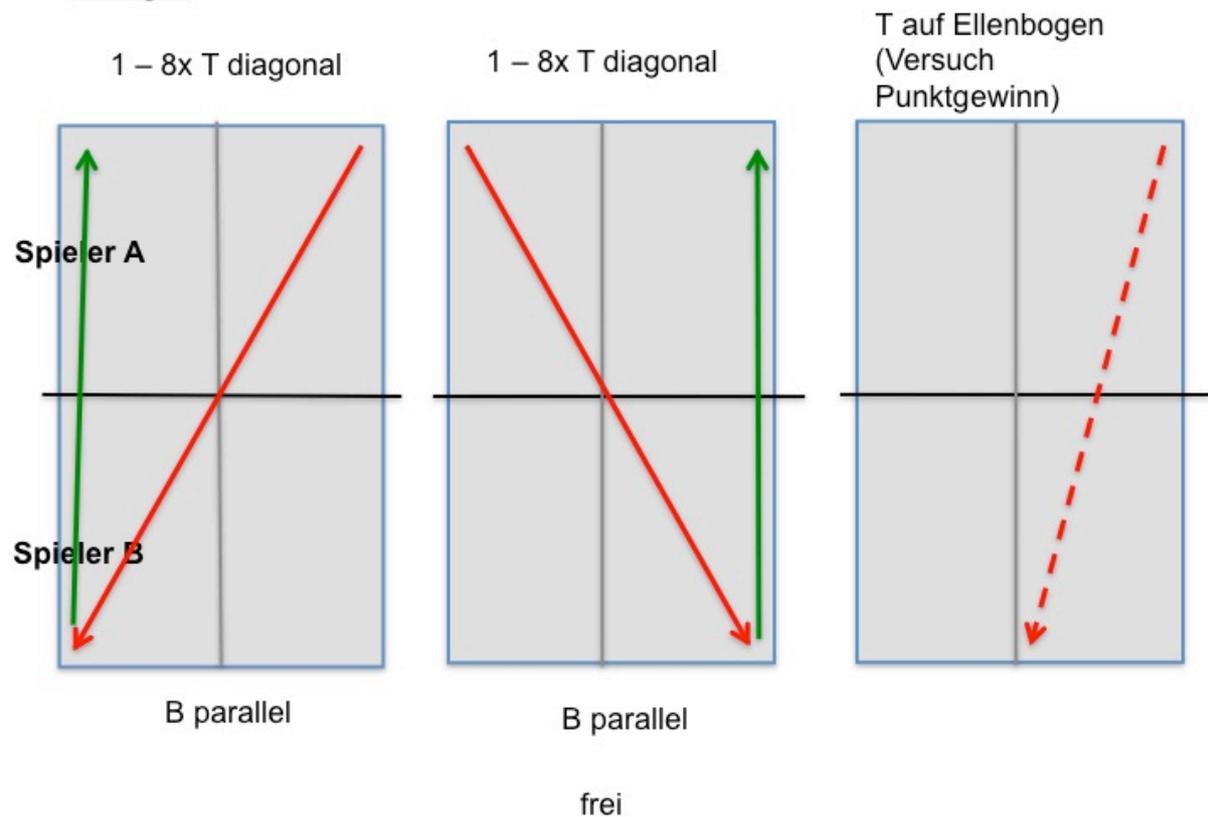
T auf Ellbogen (Versuch Punktgewinn)

Frei

Spieler B: B parallel

Im Rahmen einer einfachen Mühle soll der Topspinspieler plötzlich versuchen, den Ellbogen zu finden und mit einer guten Platzierung hierbei zu punkten. Je nach Erwartungshaltung auf den RHT oder VHT liegt der Entscheidungspunkt an verschiedenen Stellen. Dies sollte der Spieler im Verlauf der Übung feststellen und ihn immer genauer treffen.

### Übung 2:



### 3. Übung: Ellbogen treffen im Aufschlagspiel

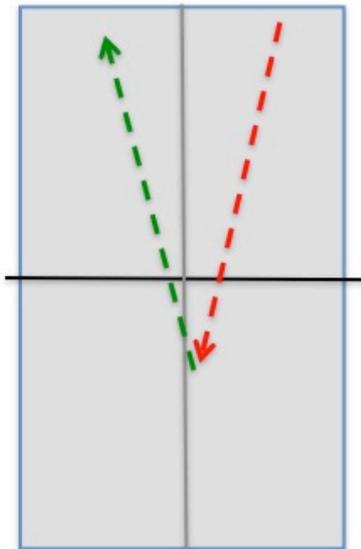
Spieler A : KA/HLA/LA auf Ellbogen (LA außen – frei)      Spieler B: freier Rückschlag  
 aktive Platzierung des Balls in die Ecke,  
 mit der B gespielt hat,  
 oder nochmal auf Ellbogen

frei

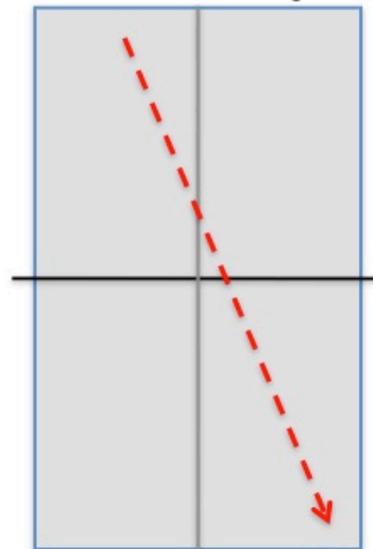
Der Spieler schlägt frei in unterschiedlichen Längen auf den Entscheidungspunkt des Gegners auf. Dieser reagiert wie im Spiel auch völlig frei. Nun soll der Spieler, wenn er nicht schon mit dem Aufschlag direkt gepunktet hat, über die Ecke weiterspielen, die Spieler B geöffnet hat. Hat Spieler B keine Ecke geöffnet oder sieht A hier keine Chance zu einem realen Punktgewinn, spielt er nochmal auf den Ellbogen und versucht sich erneut eine Ecke zu öffnen oder direkt zu punkten.

#### Übung 3:

**Spieler A**      KA/HLA/LA auf  
 Ellbogen



aktive Platzierung des  
 Balls in die Ecke mit  
 der B gespielt oder  
 nochmal auf Ellbogen



**Spieler B**      Freier Rückschlag

frei

#### 4. Übung: Ellbogen treffen bei der aggressiven Auflösung des kurzen Balles

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

KR

frei

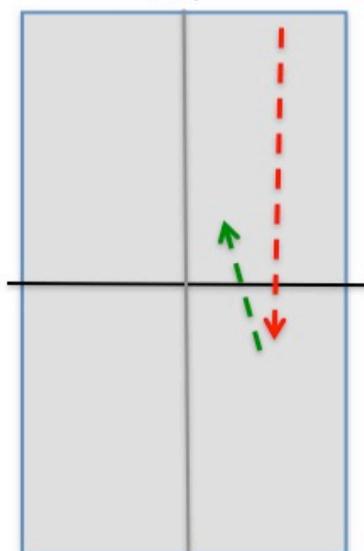
Spieler A : 0 – 3 x KR

sSch/F auf Ellbogen

Jetzt geht es darum, den kurzen Ball des Gegners aggressiv mit Schupf oder F in den Ellbogen aufzulösen und den Gegner so unter Druck zu setzen. Hier dürfte es also entscheidend werden, den Gegner zu beobachten. Selbst wenn der Gegner trifft, kann er nur noch mit minderer Qualität eröffnen und nun sollte eine Ecke frei sein.

#### Übung 4:

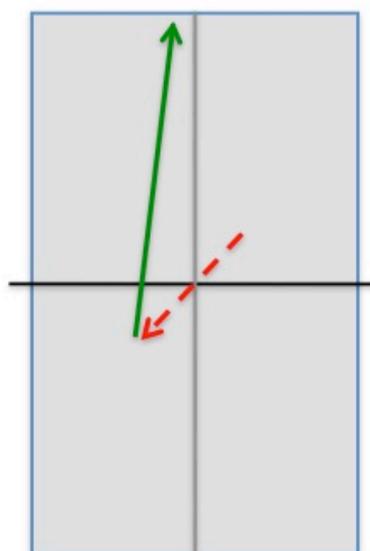
**Spieler A** KA überall (LA in RH – frei)



**Spieler B**

0 – 3x KR

KR



sSch/F auf Ellbogen

frei

## 5. Übung: Ellbogen treffen bei der Beantwortung gegnerischer Topspins

Spieler B: KA überall

Spieler A: HLR in eine Ecke

T in RH

RHB auf Ellbogen

frei

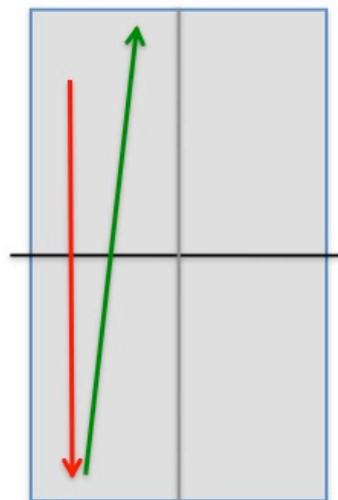
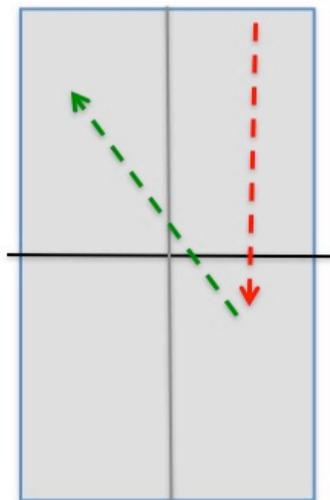
Gerade bei dieser Übung gilt natürlich der Grundsatz aller Übungen: Sieht der Spieler, dass der Entscheidungspunkt zwischen RH und VH beim Gegner schon fast neben dem Tisch liegt, da er seine Entscheidung schon getroffen hat, kommt der Block in die freie Ecke.

### Übung 5:

**Spieler B**

KA überall

T in RH



**Spieler A**

HLR in eine Ecke

RHB auf Ellbogen

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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [lippstadt.tt-store.de](http://lippstadt.tt-store.de).*

**Abkürzungsverzeichnis:**

|                     |                                                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>VH</b>           | Vorhand                                                             |
| <b>RH</b>           | Rückhand                                                            |
| <b>Elle/Mi</b>      | Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand          |
| <b>TMi</b>          | Tischmitte                                                          |
| <b>T</b>            | Topspin                                                             |
| <b>K</b>            | Konter                                                              |
| <b>B</b>            | Block                                                               |
| <b>PB</b>           | Press-Block                                                         |
| <b>F</b>            | Flip                                                                |
| <b>SCH</b>          | Schupfball                                                          |
| <b>SSCH</b>         | aggressiver Schupfball                                              |
| <b>S</b>            | Schuss                                                              |
| <b>AS</b>           | Aufschlag                                                           |
| <b>RS</b>           | Rückschlag                                                          |
| <b>US</b>           | Unterschnitt                                                        |
| <b>OS</b>           | Oberschnitt                                                         |
| <b>SS</b>           | Seitenschnitt                                                       |
| <b>Leer</b>         | keine Rotation                                                      |
| <b>L</b>            | lang                                                                |
| <b>K</b>            | kurz                                                                |
| <b>HL</b>           | vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie |
| <b>freies Spiel</b> | Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen           |