Trainingstipp: Den RH-Flip auf alle kurzen Aufschläge einsetzen

In den letzten Jahren hat sich im Tischtennis einiges verändert, vor allem fällt das veränderte Rückschlagverhalten auf, die klassische Tischaufteilung zwischen RH und VH ist verloren gegangen. In den folgenden Einheiten geht Martin Adomeit auf dieses Thema ein. Zunächst geht es darum, überhaupt Erfahrungen mit den neuen Laufwegen und Schlägen zu sammeln, um sich dann in nächsten Schritten mit den taktischen Einsatzmöglichkeiten dieser Schläge und dem effektiven Spielen gegen diese Schläge zu beschäftigen.

"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

Mehr und mehr Bälle werden heutzutage mit der Rückhand aus der Vorhandseite oder mit der Vorhand aus der Rückhandseite gespielt. Eingesetzt wird dabei über dem Tisch und auch halblang deutlich häufiger die Rückhand: Es werden harte Flips gespielt, um den Gegner unter Druck zu setzen. Seine Zeit für sinnvolle Platzierungsmöglichkeiten soll so verkürzt werden. Diese Tendenz war schon vorher zu beobachten und hat sich mit dem Einsatz des Plastikballs noch einmal verstärkt. Mit den Plastikbällen aus ABC-Material ist diese Tendenz dann noch beschleunigt worden. Die Auf- und Rückschläge haben mit diesen Bällen weniger Rotation, springen langsamer und damit in Relation auch höher ab. Dies ermöglicht einen recht harten Flip auf nahezu alle kurzen Bälle, dieser Flip ist mit der Rückhand durch die Handgelenksvorspannung deutlich leichter zu spielen. Gleichzeitig ist der aggressive Schupf durch weniger Schnitt und Tempo deutlich weniger effektiv, der Gegner kann direkt hart eröffnen.

So sollte man als Spieler in die folgenden Einheiten hineingehen: Ich probiere etwas Neues aus, gebe mir Zeit damit umzugehen und mache vielleicht Entdeckungen für mein Spiel. Zumindest aber kann es etwas bringen, Erfahrungen mit einer derartigen Spielweise zu sammeln, was wiederum hilft, gegen derartige gegnerische Spielweisen zu agieren. In Zeiten, in denen mit sehr unterschiedlichen Bällen – Zelluoid, Plastik mit Naht und ohne Naht, ABC-Plastik – und auch noch auf unterschiedlichen Tischen gespielt wird, kommt es nicht darauf an, standardisierten Bedingungen hinterherzutrauern, sondern sich taktisch jeweils den Bedingungen anzupassen. Ähnlich wie Tennisspieler, die ihre Grundtaktik je nach Bodenbeschaffenheit (Sand, Rasen, Kunststoff) verändern, um erfolgreich zu bleiben.

1. Übung: RHF aus Mitte in RH - VHT aus RH

Spieler B: KA in Mitte (LA in RH – frei) Spieler A: RHF in RH

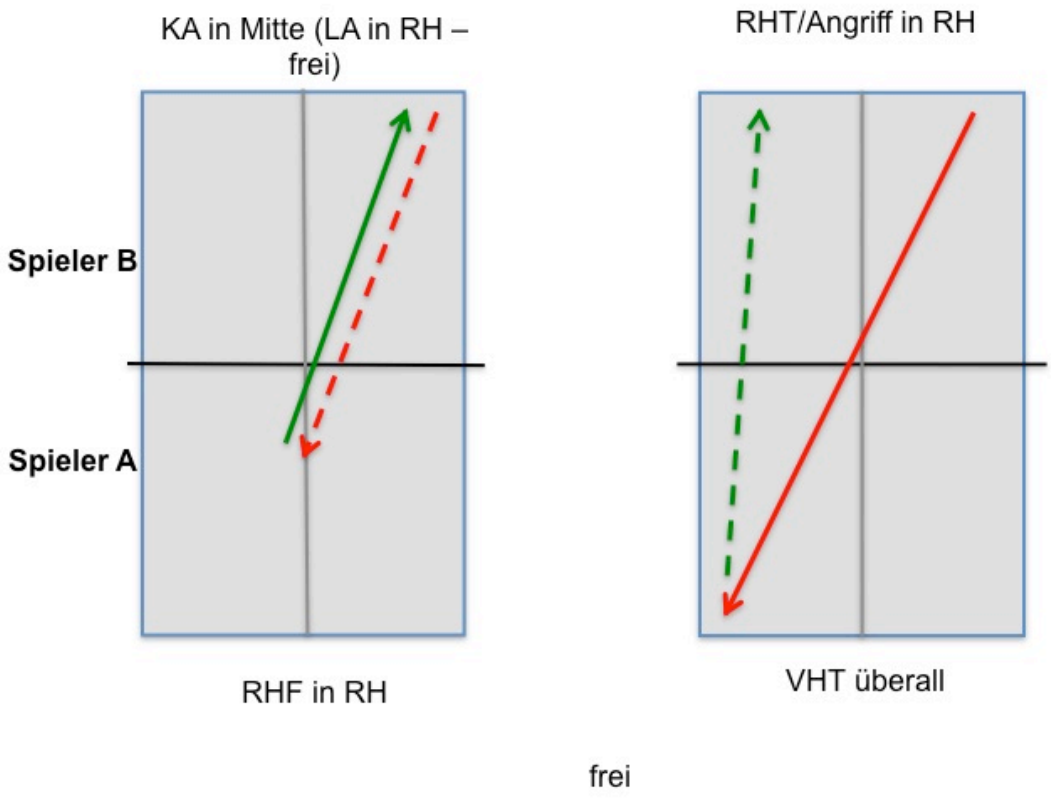
RHT/Angriff in RH VHT überall

frei

Der Rückschläger bewegt sich nach Erkennen des Signals "Gegnerischer Aufschlag kurz in Mitte" aus seiner Ausgangsposition in Richtung Mitte und spielt dann den RHF in RH. Auf die diagonale Antwort des Gegners umspringt er und probiert spätestens jetzt mit VHT zu punkten.

Bei den Durchführungen wird der Spieler schnell merken, dass der VHT leichter wird bei guter Qualität des Flipballs. Bei einem leicht geflippten Ball könnte der Gegner beim Erkennen der Umspringsituation auch gut parallel spielen. Zudem muss die Bewegung deutlich aus den Beinen heraus kommen, ein Einleiten der Bewegung über Schläger und Arm behindert die Dynamik.

Übung 1:



2. Übung: RHF aus VH-Hälfte in VH – VH-Gegenzieher

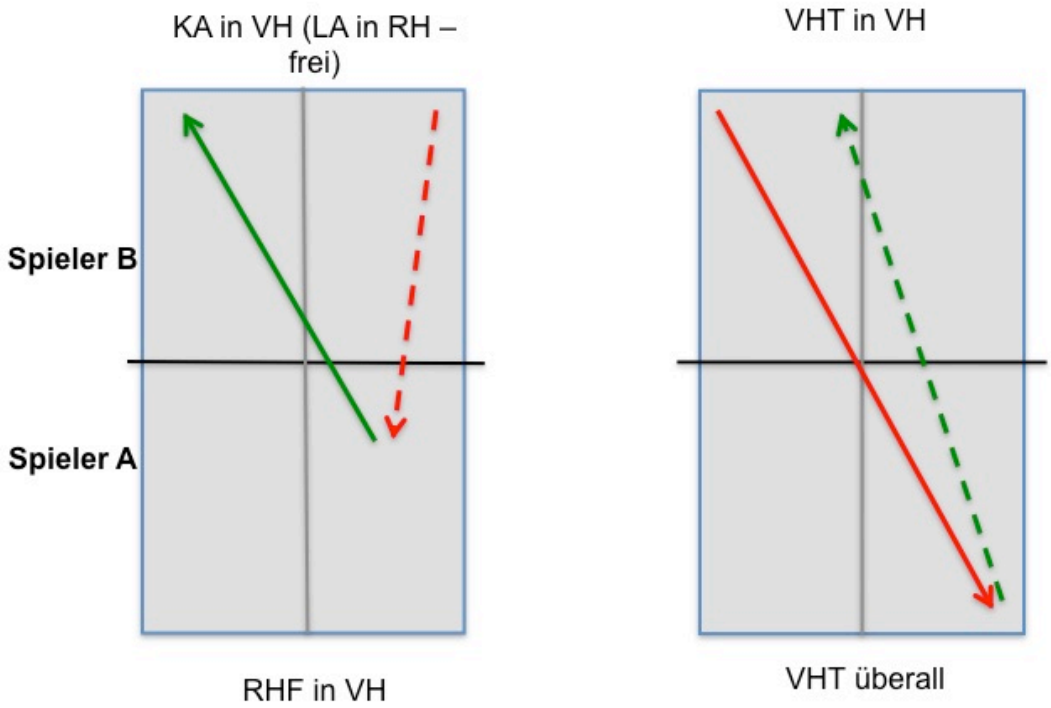
Spieler B: KA in VH (LA in RH – frei) Spieler A: RHF in VH

VHT in VH VHT überall

frei

Jetzt wird mit dem RHF in VH die andere Ecke anvisiert, die wiederum diagonale Antwort (wird je wahrscheinlicher, desto härter und genauer der Flip ist) wird mit VH-Gegentopspin übernommen. Um diese Kombination zu lösen, ist wiederum die Beinarbeit von entscheidender Bedeutung. Beim RHF steht beim Rechtshänder das rechte Bein vorne und ist belastet. Zum VHT muss er dann schnell wieder in eine VH-Position kommen.

Übung 2:



3. Übung: RHF in eine Ecke – auf diagonale Antwort mit VHT weiterspielen

Spieler B: KA in ½ VH (LA in Ecken – frei)

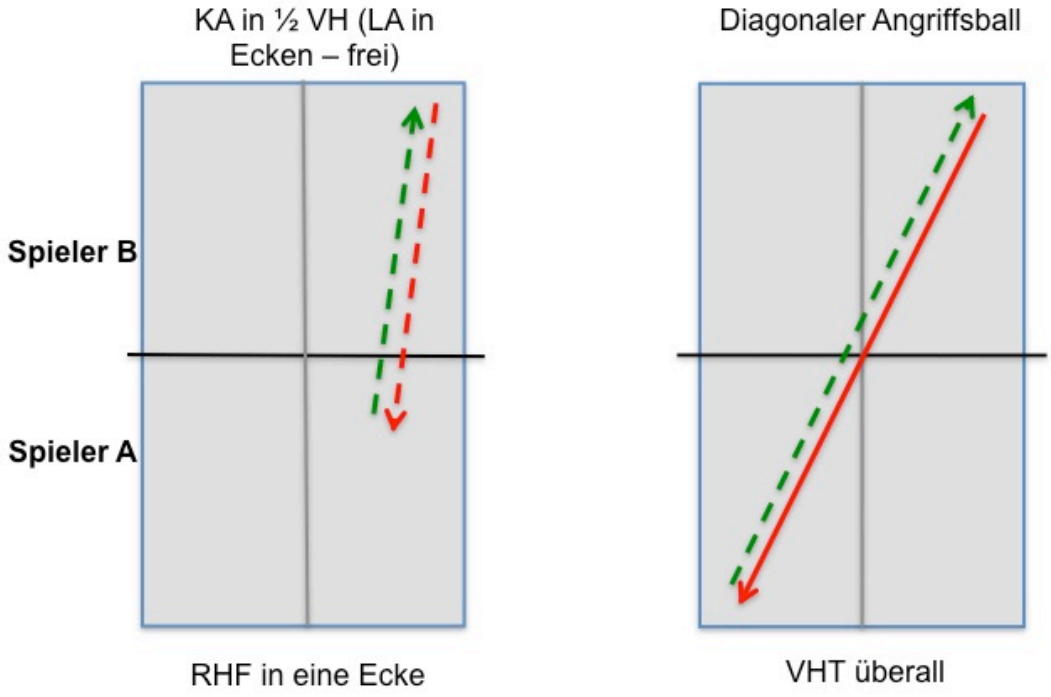
diagonaler Angriffsball

frei

Spieler A: RHF in eine Ecke

VHT überall

Übung 3:



frei

Jetzt werden im Prinzip die beiden ersten Übungen zusammenfasst und somit spielnäher. Der Aufschlag erfolgt wieder kurz in den VH-Bereich bis zur Mitte. Von hier erfolgt der RHF nun in eine der beiden Ecken. Auf die diagonale Antwort spielt der Spieler mit VHT weiter. Hier wird je nach Platzierung des F, mit dem man schon versucht zu punkten, eine andere Beinarbeit nötig. Diesen Prozess gilt es mit der Übung zu automatisieren.

4. Übung: Anwendung des RHF in einer kleinen Wettkampfsituation

Gespielt werden Sätze mit folgender Grundbedingung: Aufgeschlagen wird kurz in die VH-Hälfte, erlaubt sind pro Aufschläger zwei lange Aufschläge. Der Rückschlag auf den KA erfolgt mit RHF in die Ecken, erlaubt sind zwei andere Rückschläge pro Satz auf den KA. Danach ist freies Spiel. Punktet der Rückschläger direkt mit RHF oder mit VHT nach dem RHF, bekommt er dafür zwei Punkte.

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
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block

PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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