

Trainingstipp: Halblange Rückschläge immer wichtiger

Immer mehr kommen im Zuge der Plastikball-Entwicklungen Bälle aus ABS-Material in den Gebrauch. Neben dem verstärkten Einsatz des Rückhandflips, dem unser Trainingsexperte, Ex-Bundestrainer Martin Adomeit, schon in einigen Trainingstipps Rechnung trug, wird auch der halblange Rückschlag immer wichtiger. Um diesen Schlag soll es im heutigen Trainingstipp gehen.

"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

Der ABS-Ball bleibt mehr ‚stehen‘ als die bisherigen Bälle, weshalb man mit entsprechender Beinarbeit auf einen langen Schupfball sehr gut eröffnen und auf einen kurzen Rückschlag sehr gut und hart flippen kann. Die Länge eines halblangen Rückschlages einzuschätzen, ist dagegen deutlich schwieriger. Umso schwieriger fällt diese Einschätzung, wenn der halblange Rückschlag als schneller Flip gespielt wird, der den Gegner dazu bringt, weit vom Tisch wegzugehen.

Da beim Flip häufig die Rückhand eingesetzt wird, sollte man auch beim halblangen Sch oft (aber nicht ausschließlich) mit der Rückhand agieren, um dem Gegner nicht zu früh Aufschluss über den Rückschlag zu geben. Dieser Rückschlag sollte zudem immer so kurz sein, dass er theoretisch zwei Mal aufkommen würde. Einen Ball so zu spielen, verlangt dem Rückschläger eine hohe Flexibilität auf beiden Seiten ab. Denn sowohl die Art des Topspins wird variieren als auch die Tatsache, dass der Gegner auf Schupf oder Notlösungen zurückgreift, wenn er den Topspin nicht für möglich hält. Gleichzeitig darf auch die Distanz für den nächsten Ball – beispielsweise den Gegentopspin – nicht zu groß sein, da auf den halblangen Ball meist weich eröffnet wird und der ABS-Ball wieder nicht sehr weit abspringt.

1. Übung: Rückschlag über VH aus Mitte und RH

Spieler B: KA in RH/Mitte (LA in VH – frei) Spieler A: hl RHSch über VH (R in RH - frei)

VHT (wenn möglich) über VH

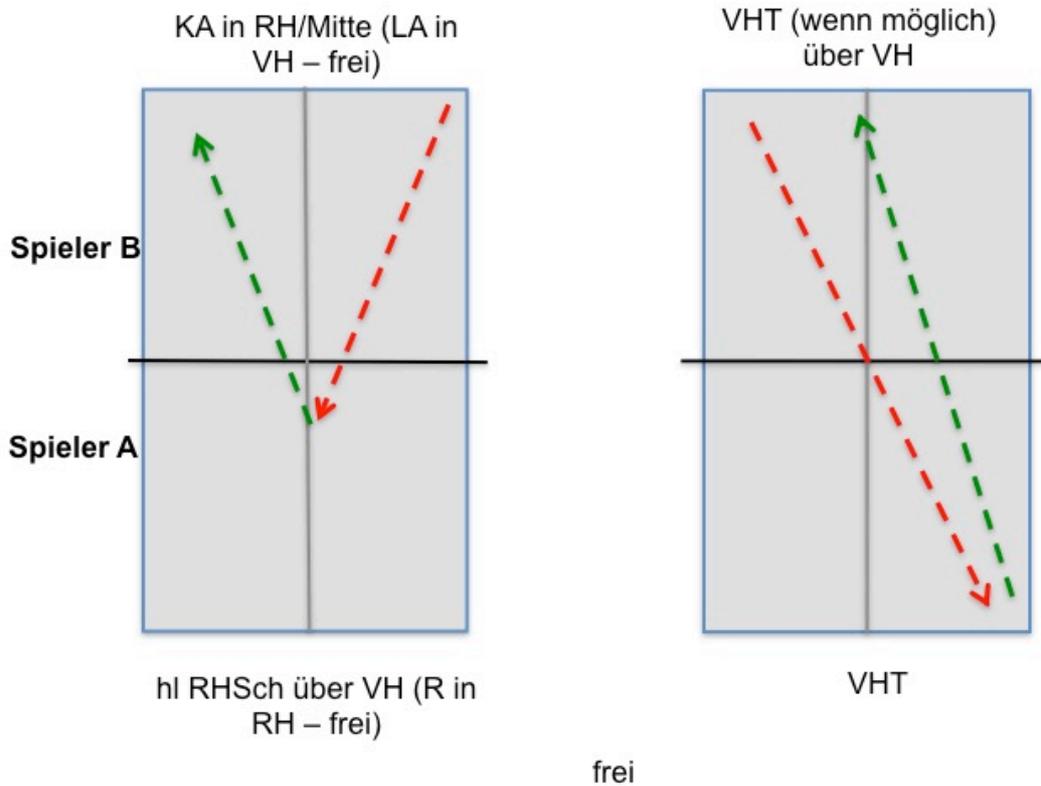
VHT

frei

Zum Einstieg in den halblangen Ball soll aus der RH-Hälfte in den VH-Bereich halblang gespielt werden, evtl. auch mit Seitschnitt. Auf die Eröffnung wird dann gegengezogen. Sollte dem Aufschläger der Rückschlag zu kurz sein, ist direkt freies

Spiel.

Übung 1:



2. Übung: Rückschlag halblang in RH oder F in VH

Spieler B: KA in Mitte/VH (LA in RH – frei) Spieler A: HLR in RH, RHF in VH (30%)

auf HLR: T in RH/Mitte

aktiver B/T in VH

frei

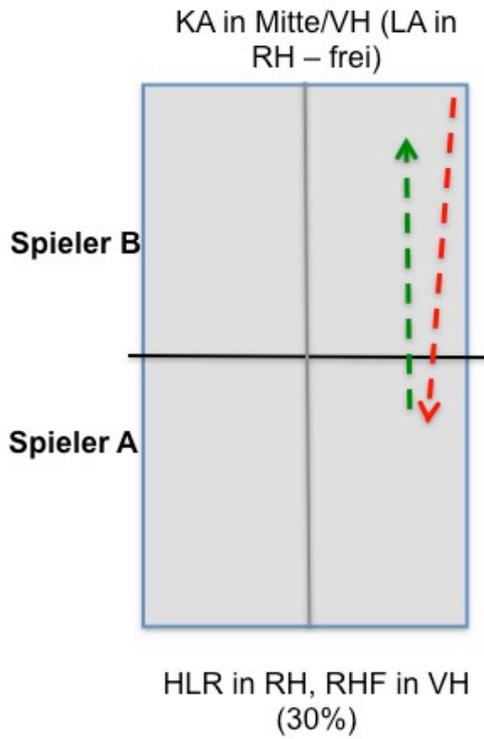
auf F: T in VH

VHT eine Ecke

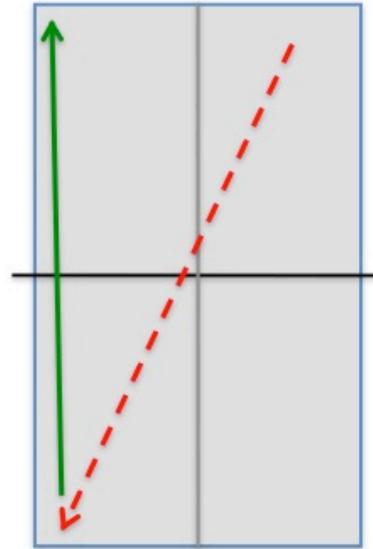
frei

Hier soll der halblange Rückschlag mit dem F gemischt werden. Natürlich ist auch hier etwas Seitschnitt über die RH-Seite möglich. Dazu gehören hier sicherlich Mischungen zwischen RH- und VH-Rückschlägen. Gerade auf RH werden die Gegner häufiger schupfen statt eröffnen, daher sollten die Rückschläger auf den qualitativ sicherlich nicht sehr hochwertigen Schupf sofort gefährlich eröffnen.

Übung 2 – Variante 1:

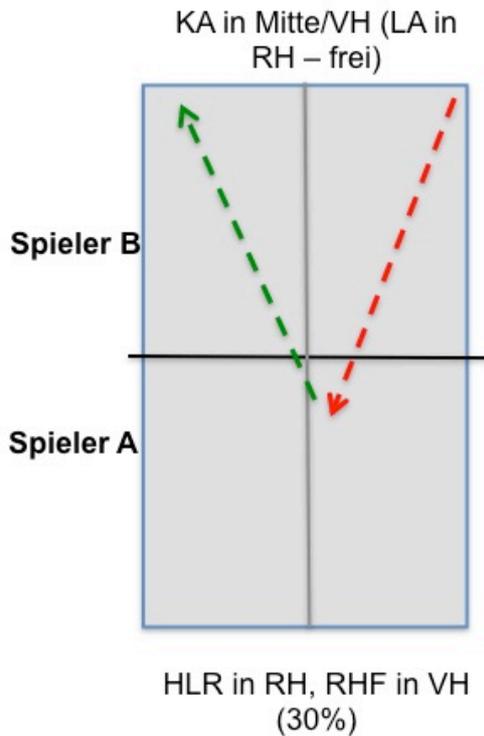


Auf HLR: T in RH/Mitte

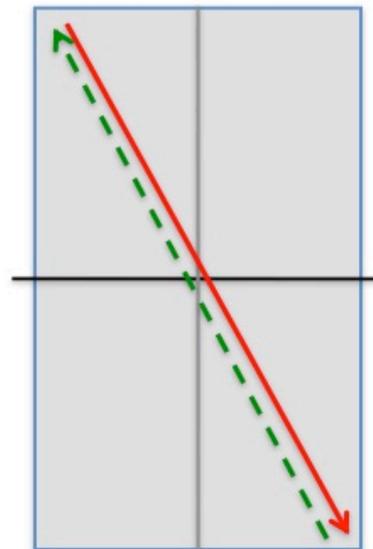


frei

Übung 2 – Variante 2:



Auf F: T in VH



frei

3. Übung: Rückschlag halblang über außen

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

Spieler A: HLR über außen (F – frei)

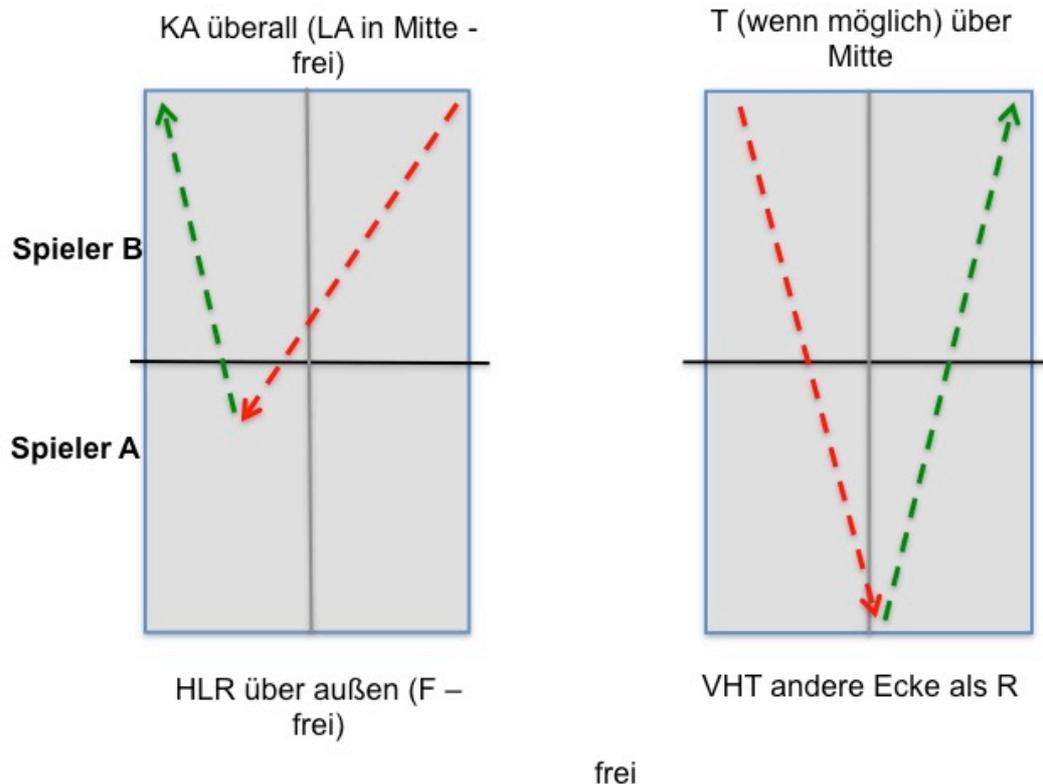
T (wenn möglich) über Mitte

VHT andere Ecke als R

frei

Jetzt wird auf den Rückschlag über beiden Seiten nachgesetzt, in Abhängigkeit von der Position des Gegners und dem Aufschlag. Bei der Antwort in den Mittelbereich, egal ob mit T oder Sch, soll versucht werden, mit Topspin den Punkt zu erzielen.

Übung 3:



4. Übung: Rückschlag halblang über Mitte/F nach außen

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

Spieler A: HLR in Mitte/F nach außen

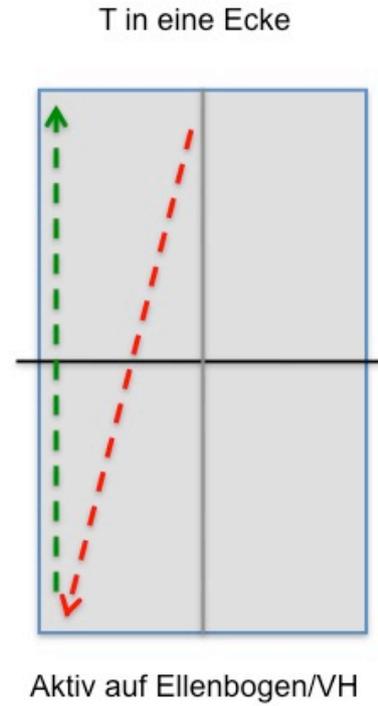
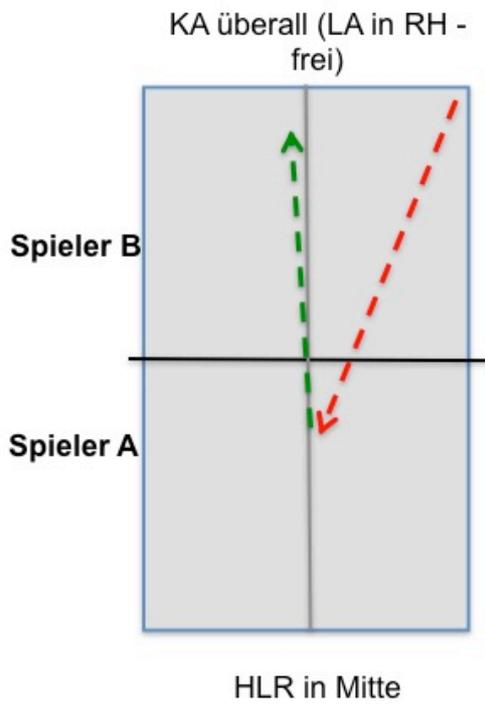
T in eine Ecke

aktiv auf Ellbogen/VH

frei

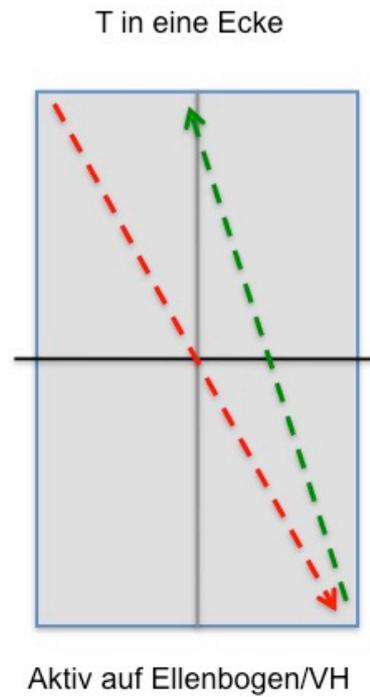
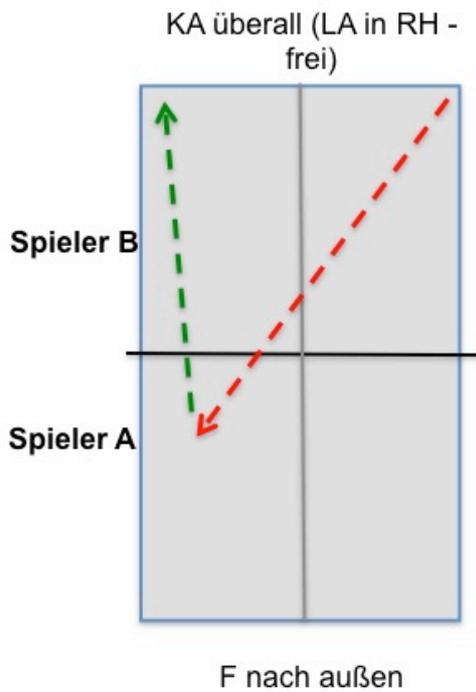
Jetzt geht es darum, die Rückschläge F und HLR gezielt und variabel einzusetzen. Diese Übung bietet sich natürlich auch gut dafür an, in Wettkampfformen gespielt zu werden.

Übung 4 – Variante 1:



frei

Übung 4 – Variante 2:



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
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