

## Fortgeschrittenentipp: Seitliche Extrempplatzierungen beim VH-TS

Nachdem sich der letzte Fortgeschrittenen-Trainingstipp von Martin Adomeit mit der Länge des Vorhandtopspins beschäftigt hat, geht es in der Fortsetzung heute um die Platzierung über die Seitlinien. Stellschrauben, die für die Länge zuständig sind, wie Aufwärtsbewegung aus den Beinen und Schlägerblattstellung, sind hier Grundvoraussetzung für eine exakte Platzierung auf die Seitenlinien.

### "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)

Aus unterschiedlichen Situationen bedarf es weiterer Stellschrauben. Diese werden im Folgenden kurz dargestellt und sollten dann in den Übungen trainiert und eingesetzt werden:

Dies ist zum einen der Treffpunkt am Ball. Um den Ball weiter nach links zu spielen, muss der Spieler ihn nicht von hinten, sondern auch etwas von rechts treffen. Wenn er ihn weiter nach rechts spielen will, muss er ihn vom Mittelpunkt weiter rechts treffen. Dies erreicht er durch Veränderung der Schlägerhaltung Richtung RH-Griff oder VH-Griff durch mehr oder weniger Druck mit dem Zeigefinger auf das Schlägerblatt bei gleichzeitig lockerer Schlägerhaltung.

Es mit einer Veränderung der Beinstellung (mehr oder weniger geöffnet) zu versuchen, erscheint mir wenig sinnvoll. Zum einen wird dem Gegner ein deutliches Signal über die veränderte Beinstellung gegeben und ihm somit die Antwort erleichtert. Zum anderen ist es auch für den nächsten Ball nicht gerade clever, denn dazu müsste man sich bei einem parallelen Ball weiter geöffnet hinstellen. Der parallele Ball wird aber mit größerer Wahrscheinlichkeit in die RH zurückgespielt und nun ist die eigene Bewegung in RH deutlich schwieriger und nimmt erheblich mehr Zeit in Anspruch.

Die nächste Stellschraube ist der Ellbogen. Ist er während des Treffpunkts näher am Körper, ist der Ball leichter parallel zu spielen. Ist er weiter vom Körper entfernt, erleichtert dies den diagonalen Schlag.

Eine weitere Stellschraube ist die Ausholbewegung. Sie sollte, wenn der Spieler weit diagonal spielen will, auch weit außen beginnen. Im Idealfall liegen der Beginn der Ausholbewegung, der Balltreffpunkt und der Ballauftreffpunkt auf einer Linie. Beginnt die Ausholbewegung zu früh, also beispielsweise schon vor oder in Bewegung des Spielers aus der Mitte zur VH, muss sie im Bogen erfolgen. Der Ball wird dann nie richtig druckvoll und sicher sein.

Die letzte Stellschraube sind die Beine. Hier sollte bei einem möglichst druckvollen Schlag nach links das rechte Bein rechts vom Ball stehen, um so den Druck von den

Beinen in den Ball zu bekommen. Je weiter es links vom Ball steht, desto unsicherer und weicher wird der Ball und desto schwerer wird es, sich nach dem Schlag aus der VH wieder in den Mittelbereich zu bewegen.

### 1. Übung: Extrempplatzierung des VHT über die Seiten

Spieler A: VHT abwechselnd über VH-Seite und RH-Seite  
VH

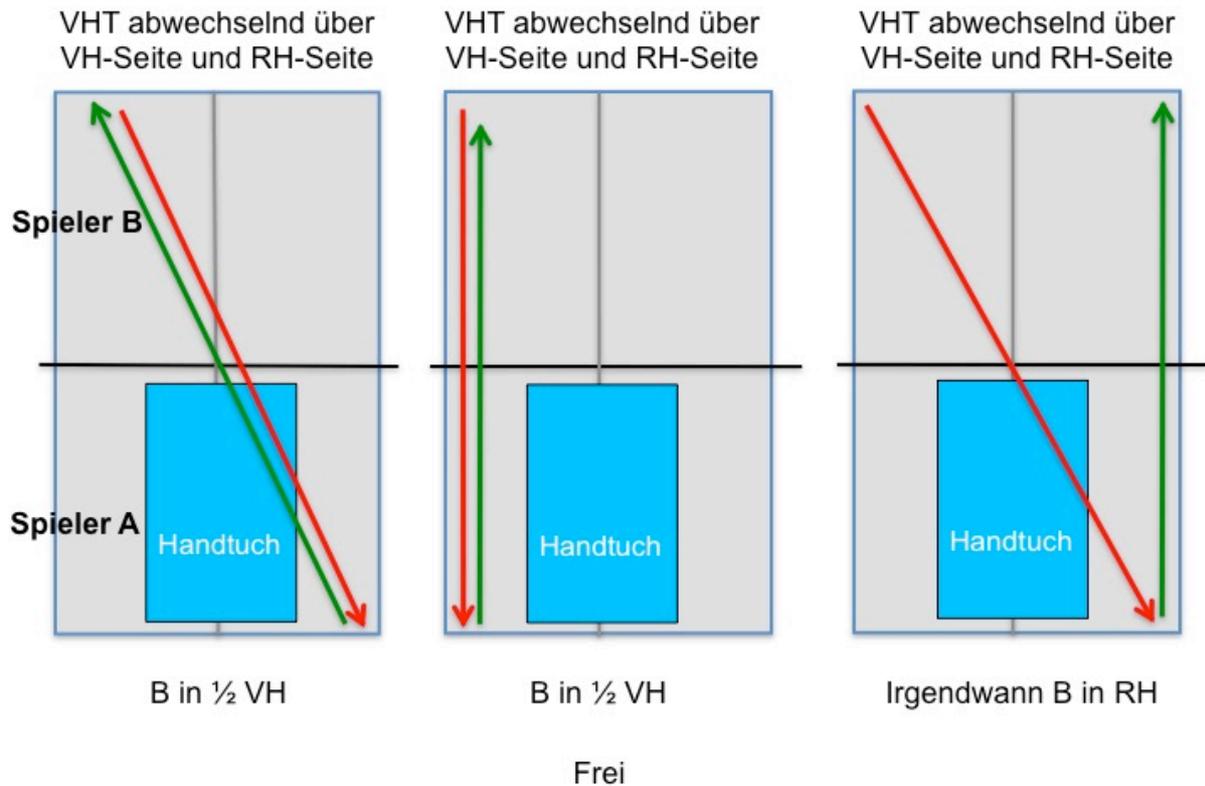
Spieler B: B in 1/2

irgendwann B in RH

frei

Der mittlere Bereich des Tisches wird dabei mit einem Handtuch oder etwas Ähnlichem abgedeckt und als verbotene Zone erklärt. Wie groß die anspielbare Zone ist, hängt von der Spielstärke ab und kann im Laufe der Übung auch durchaus verkleinert werden. Auch der gegnerische Spieler kann den Schwierigkeitsgrad der Übung durch ein aktiveres und variables Blockspiel erhöhen.

#### Übung 1:



## 2. Übung: extrem genauer diagonaler Ball in halbregelmäßiger Situation

Spieler A: VHT in RH

Spieler B: 1 – 4 x RHB in Tischmitte

VHT in RH

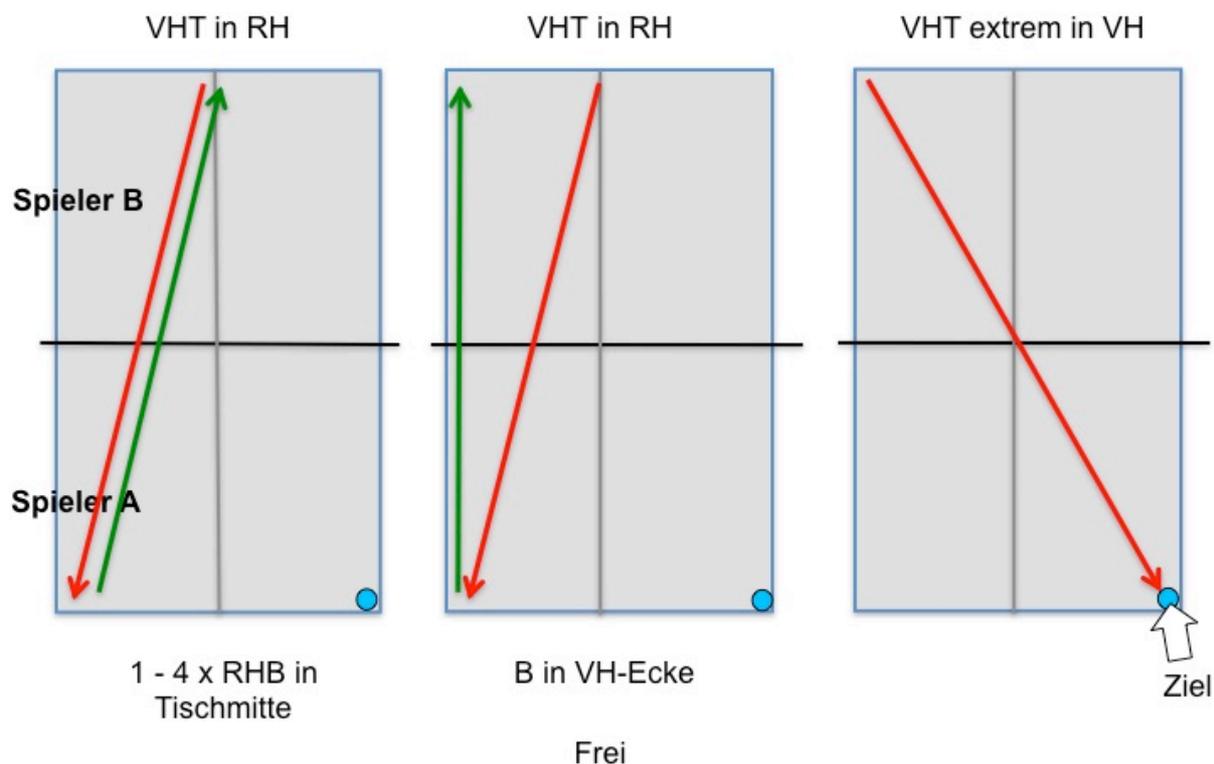
B in VH-Ecke

VHT extrem in VH

frei

Auch hier wird in der RH-Seite wieder eine Trefferzone für den Topspinspieler bestimmt. Zusätzlich liegt auf der VH-Seitenlinie ein Ziel, welches dann getroffen werden soll. Auch hier sollte das Ziel der Spielstärke des Spielers angepasst werden. Hierzu bieten sich Schüsseln bis zu TT-Bällen an. Auch kann man hier mehrere TT-Bälle hinlegen, um unterschiedliche Platzierungen zu erreichen. Diese sollen dann alle getroffen werden.

### Übung 2:



### 3. Übung: Extrempplatzierung in der Parallelen

Spieler A: 2 – 5 x VHT diagonal

Spieler B: B in 2/3 VH

VHT auf RH-Seitenlinie

frei

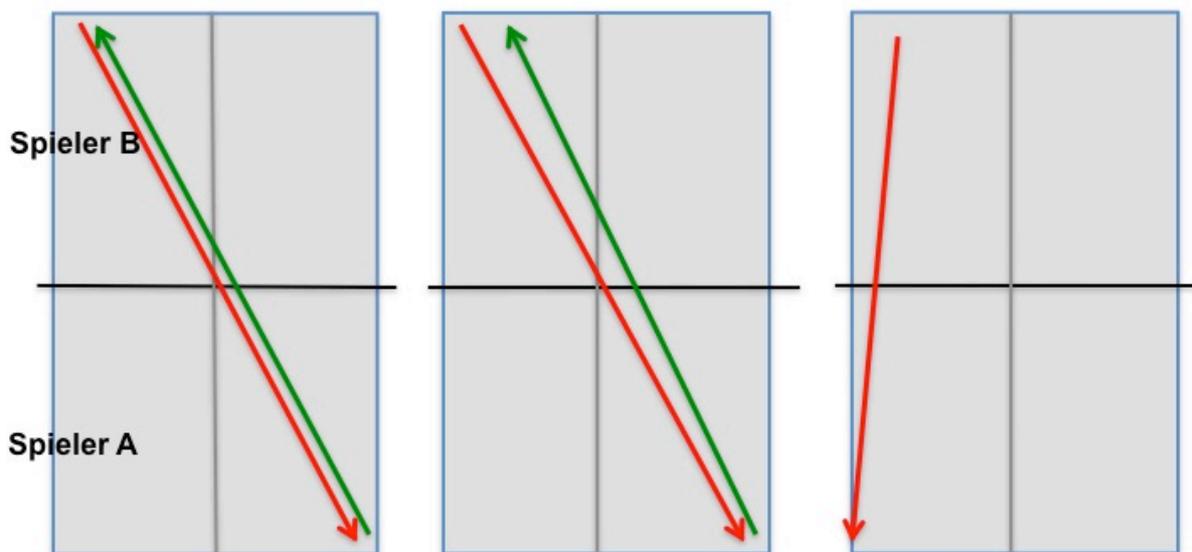
Jetzt hat der Topspinspieler die Wahl, mit welchem Ball er die Seite wechselt. Auch hier kann man den Anforderungsgrad durch Ziele wieder erhöhen. Er sollte im Laufe der Übung zumindest die Erkenntnis gewinnen, dass Bälle, die näher am Körper sind, leichter genau in die Parallele gespielt werden können.

#### Übung 3:

2 – 5 x VHT diagonal

2 – 5 x VHT diagonal

VHT auf RH-Seitenlinie



B in 2/3 VH

B in 2/3 VH

Frei

#### 4. Übung: seitliche Platzierungen in der Aufschlag-Rückschlagsituation

Spieler A: KA überall (LA in RH-frei)

Spieler B: LR in ½ VH (KR – frei)

VHT extrem eine Seite

B in ½ VH

VHT extrem andere Seite

frei

Auch bei dieser Übung erhöhen Ziele die Motivation wieder erheblich. Eine Möglichkeit ist auch ein Wettkampf mit Punktgewinnen in den beiden ersten T und doppelter Wertung bei Bällen, die der Gegner nicht berührt.

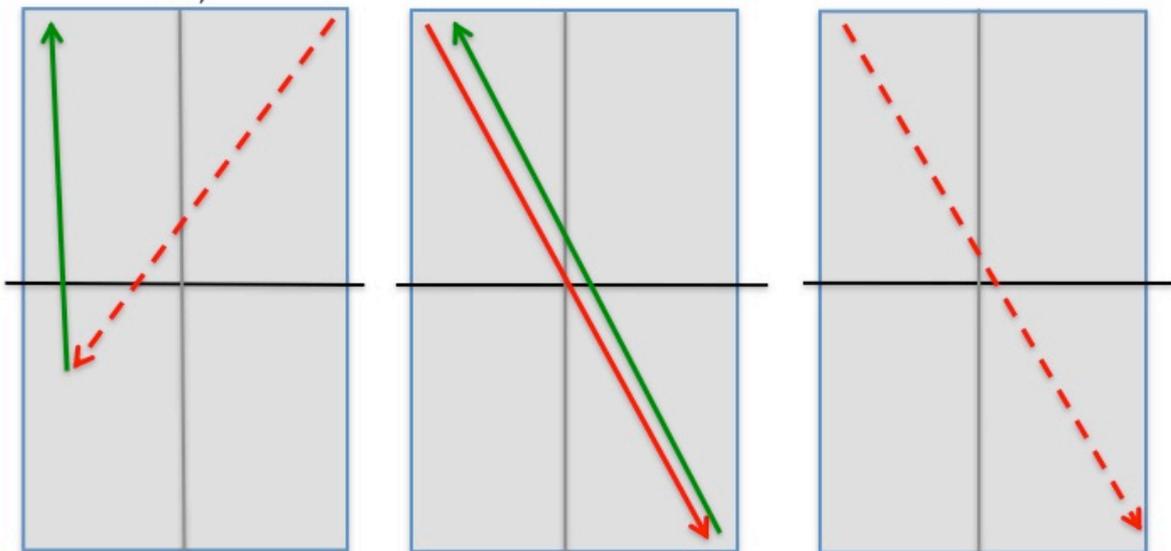
##### Übung 4:

##### Spieler A

KA überall (LA in Mitte – frei)

VHT in VH-Ecke

VHT eine Ecke



Sch (halblang/lang) / F  
in ½ VH (KR – frei)

B in ½ VH

##### Spieler B

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>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer 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