Tipp: Gut kurz legen – Renaissance einer Technik durch ABS-Ball

Der unter den Plastikbällen immer häufiger eingesetzte ABS-Ball verleiht einer Technik und einer taktischen Variante in unserer Sportart neue Bedeutung: Dem Flip. Denn der Ball 'steht' mehr und hat nicht so viel Rotation. Dies funktioniert bei einem richtig kurzen Ball aber nur bei entsprechender Körpergröße. Deshalb soll es im heutigen Trainingstipp von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit nicht um den Flip gehen, sondern darum, wie man den Ball gut kurz legt.

"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

Denn ist der Ball richtig nah am Netz und wird komplett ohne Tempo vielleicht sogar noch mit etwas Unterschnitt gespielt, ist der zweite Aufsprung auch nah am Netz möglich und für viele Spieler aufgrund ihrer Reichweite der Flip schwierig oder fast unmöglich. So gilt es die Technik des „Kurzlegens" zu perfektionieren.

Entscheidend ist, dass dem Ball keine bis nur wenig Vorwärtsenergie mitgegeben wird. Es erfolgt also keine aktive Schlagbewegung, sondern der Schläger wird nur zum richtigen Zeitpunkt im richtigen Winkel hingehalten. Den Ball zum richtigen Zeitpunkt auf den Schläger prallen zu lassen, ohne dass der Schläger Bewegungsenergie nach vorne abgibt, ist zu erlernen. Ein hohes Reaktions- und Antizipationsvermögen ist hier nötig, um den Aufsprung des Balles auf der eigenen Tischhälfte richtig einschätzen und die eigene Bewegung darauf abstimmen zu können.

Damit man die Technik und das Gefühl erwirbt, was hier zwischen Schläger und Ball passiert, ist ein Trainingsprozess notwendig. Diesen schaltet man vor und wiederholt ihn bei Bedarf auch immer, um ihn dann in der komplexeren Form des Technikanwendungstrainings einzusetzen. So ist es sicherlich sinnvoll, mit einer isolierten Form des Rückschlagtrainings zu starten. Detaillierter wird dieser Vorgang im Folgenden mit der VH beschrieben. Er sollte aber mit RH die gleiche Bedeutung im Trainingsprozess haben, um nicht später dem Gegner – besonders bei der gestiegenen Bedeutung des RHF – den Vorgang deutlich zu machen: VH-Rückschlag kurz, RH-Rückschlag lang.

1. Übung: isoliertes Training Kurz-legen

Spieler B: KA in VH (ohne Schnitt) Spieler A: KR

Ziel: Der Spieler soll den Ball möglichst nah hinter das Netz zurückspielen und er soll dann möglichst oft auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringen.

Bewegungsanweisung:

- zunächst mit der Schlägerspitze nach vorne an den Ball gehen

Dies ist eine Vorform der Technik, die nachher nicht so gespielt werden soll, denn sie verhindert zum einen andere Rückschlagtechniken und zum anderen sind Reaktionen in der Schlägerblattstellung auf unterschiedlichen Schnitt und auch unterschiedliche Platzierungen nicht oder nur sehr schwer möglich. Diese Vorform dient nur der Vermittlung des Gefühls Ball-Schläger, verhindert eine aktive Schlagbewegung mit dem Handgelenk.

- versuchen Sie den Ball mit dem Schläger dort zu treffen, wo er auf dem Tisch aufspringt, also so früh wie möglich zu treffen
- versuchen Sie den Ball, vorne auf der Schlägerspitze beginnend, über den Schläger rollen zu lassen

Gelingt dies, wird plötzlich deutlich, dass ohne aktive Schlägerbewegung Unterschnitt erzeugt werden kann

- um einen möglichst weichen Absprung auf dem Schläger zu erzeugen, bringen Sie den Ellbogen möglichst nah über den Tisch (flaches Reingleiten in den Ball mit dem Arm möglichst parallel und nah über dem Tisch)

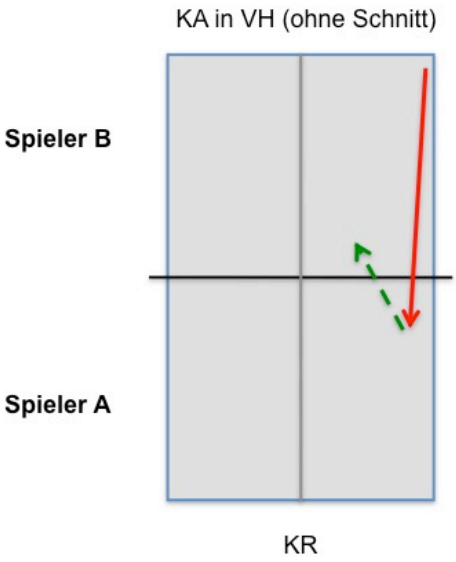
Gelingt diese Vorform auch mit der Bewegung aus der Ausgangsstellung, mit einer Vorwärtsbewegung über das Schlagarmbein – denn im Spiel könnte der Aufschlag ja auch lang kommen –, versucht man sie nun auf die spielnahe Form mit der Schlägerspitze zur Seite zeigend zu übertragen. Wichtige Aspekte hier: keine Handgelenksbewegung, der Aufsprung des Balles möglichst nah an der vorderen Schlägerkante, früher Balltreffpunkt.

Gelingt auch das, sind nun weitere Erhöhungen des Schwierigkeitsgrads möglich. Die Aufschläge werden variiert in Bezug auf Rotation und Platzierung. RH-Rückschläge werden dazu genommen, halblange und lange Aufschläge, um den Entscheidungsprozess für die Wettkampfsituation zu trainieren.

Der nächste Schritt im isolierten Techniktrainingsbereich ist nun das Hereingehen in die kurze Rückgabe, also durch eine plötzlich aktive Handgelenksbewegung einen aggressiven Schupfball zu spielen. Wichtig ist hierbei, das Handgelenk möglichst lange ruhig zu halten, um dann, wenn beobachtet wird, dass der Gegner nach vorne kommt, aus diesem Handgelenkseinsatz aggressiv lang zu spielen. Erst mit dieser Variante wird das Kurzlegen richtig effektiv.

In den nun folgenden Übungen des Technikanwendungstrainings geht es darum, zunehmend auf Aufschlagvarianten zu reagieren, das Kurzlegen mit der eigenen Eröffnung zu verbinden und den eigenen kurzen Rückschlag mit langen Varianten zu kombinieren.

Übung 1:



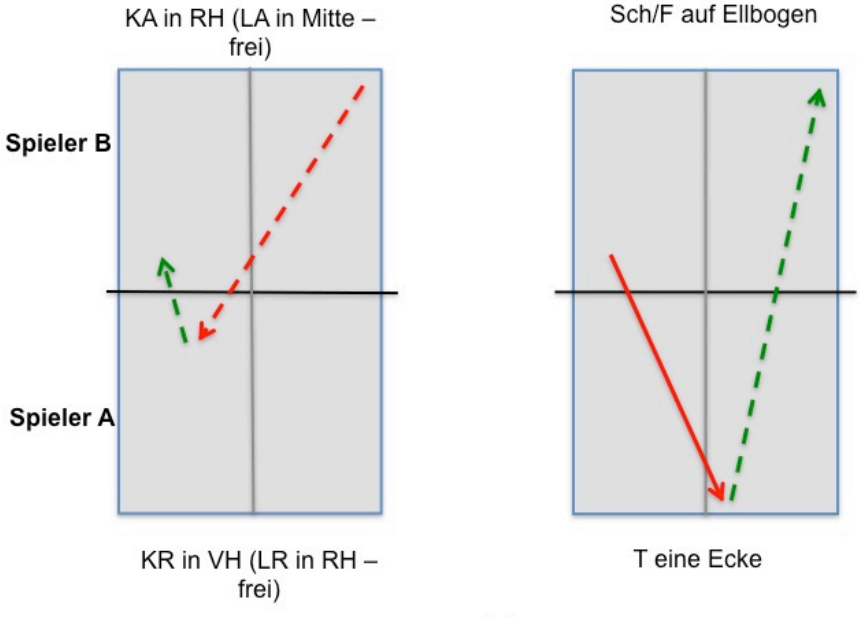
2. Übung: kurzer Rückschlag mit RH

Spieler B: KA in RH (LA in Mitte – frei)
Sch/F auf Ellbogen

Spieler A: KR in VH (LR in RH – frei)
T eine Ecke

frei

Übung 2:



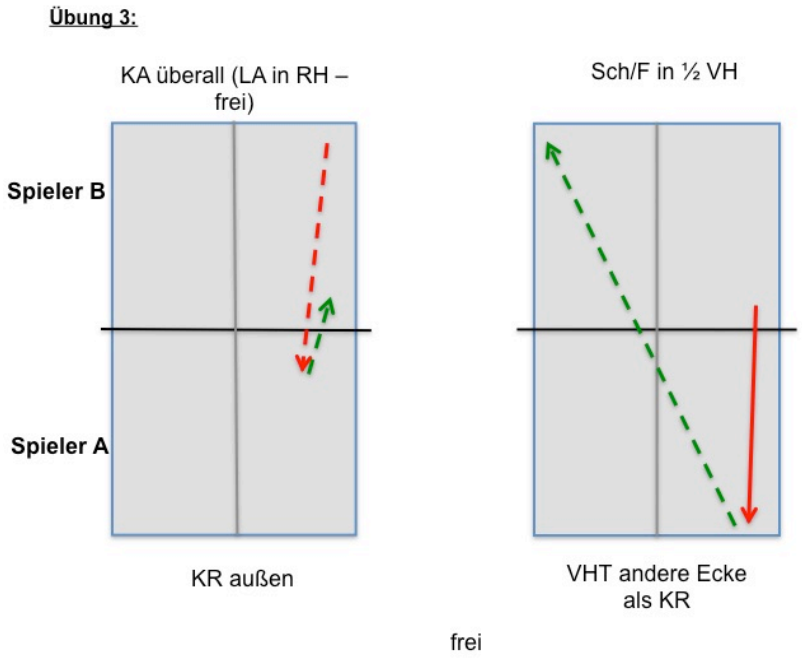
frei

3. Übung: kurzer Rückschlag von überall

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

Sch/F in ½ VH VHT andere Ecke als KR

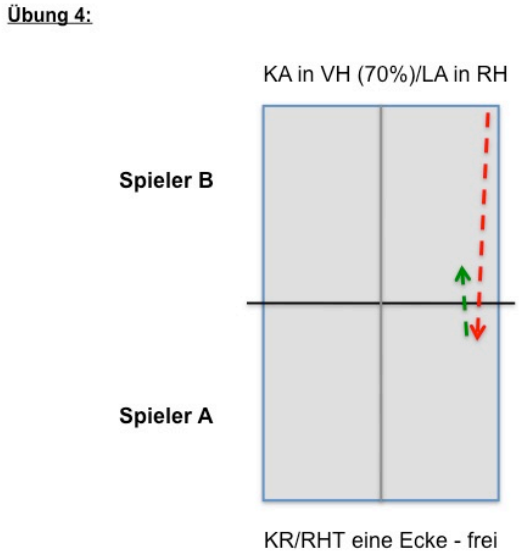
Frei



4. Übung: KR oder Topspin

Spieler B: KA in VH (70%)/LA in RH Spieler A: KR/RHT eine Ecke

frei



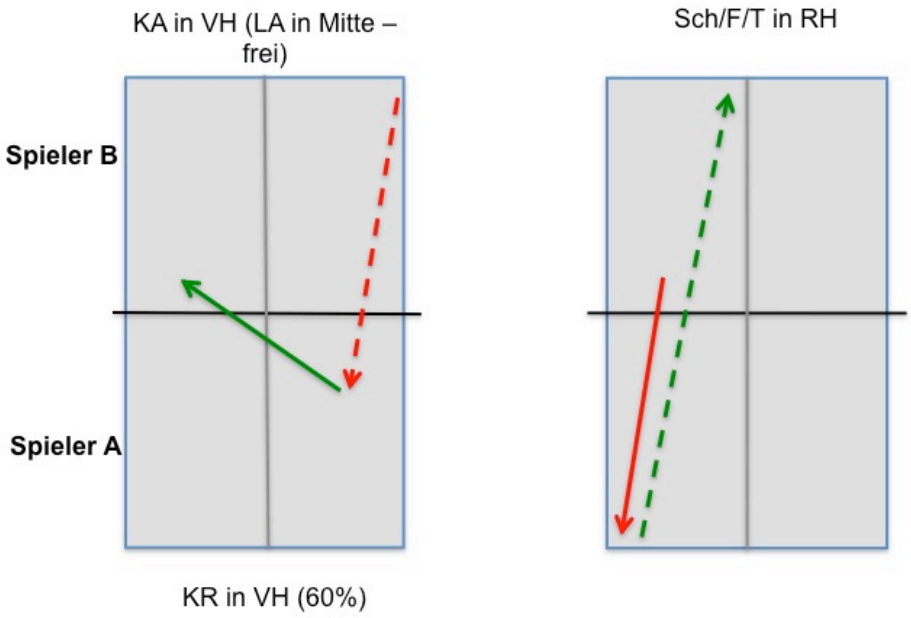
5. Übung: KR oder sSch

Spieler B: KA in VH (LA in Mitte – frei)
Sch/F/T in RH

Spieler A: KR in VH (60%)//sSch in Mitte

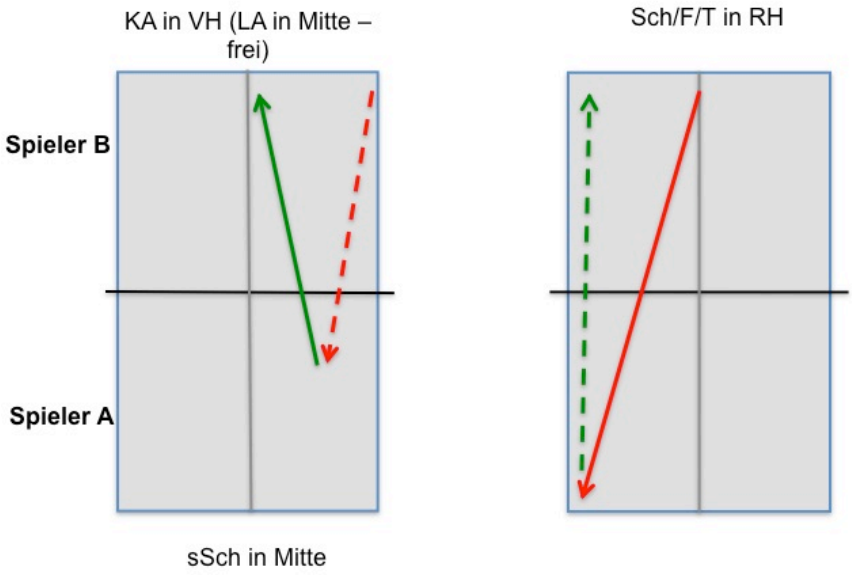
frei

Übung 5 – Variante 1:



frei

Übung 5 – 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
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
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