

Fortgeschrittenentipp: Wie einen Nagel in die Wand schlagen

Der Daumen, Schläger oder Handrücken bleiben beim Schlag an der Tischkante hängen und schon traut man sich bei den nächsten Gelegenheiten nicht mehr, zu eröffnen. Sehr viele Chancen zum Topspin werden so liegengelassen und erlauben dem Gegner immer wieder, das Spiel zu bestimmen. Martin Adomeit hat Tipps für fortgeschrittene Spieler, wie man die Eröffnung auf halblang trainieren kann.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly 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

Sicherlich ist das Problem mit darin begründet, richtig wahrzunehmen, wie lang der Ball nun wirklich ist: Fällt er vor dem zweiten Aufsprung noch herunter oder ist dieser doch noch auf dem Tisch?! In erster Linie ist dies aber eine Frage der Technik, die aber auch von den Könnern immer wieder gefestigt und trainiert werden muss. Beginnt der Schlag in der Ballerwartungshaltung über dem Tisch und lässt der Spieler die Bewegung nun vom Schläger ausgehen, ist die Kante kein Hindernis. Beim Heruntergehen bleibt kein Spieler am Tisch hängen und wenn doch, ist dies komplett ohne Folgen. Das Gehirn speichert nun den Weg und so trifft weder Schläger noch Hand die Tischkante, auch wenn die Abstände hier wirklich gering sind.

Die Bewegung ist vom Ablauf mit der zu vergleichen, wie man einen Nagel in die Wand schlägt. Wohl jeder beginnt aus gutem Recht mit der Schlagbewegung auf dem Nagel, um dann auszuholen und im eigentlichen Schlag auch den Nagelkopf und nicht den Daumen zu treffen. Genauso funktioniert die Eröffnung auf halblang. Die Ausholbewegung beginnt im gewollten Treffpunkt und geht dann auf dem gleichen Weg zurück. Dies bedeutet in der Konsequenz aber auch, dass die Beinarbeit bei der Eröffnung von halblangen Bällen von immenser Bedeutung ist. Denn der Schläger muss mit Hilfe der Beine zunächst dahin gebracht werden, wo der Ball getroffen werden soll. Erst jetzt löst sich die Körperspannung und der eigentliche Schlag beginnt. Bei dieser Technik ist es auch problemlos, aus der Ausgangsstellung leicht oberhalb der Tischkante einen Rückschlag als Schupfball zu spielen. Beginnt die Armbewegung zu früh, ist diese Umstellung nur mit deutlichen Qualitätsverlusten möglich. Da diese Umstellungsmöglichkeit, Schupf oder Topspin, den Spieler zur richtigen Technik zwingt, ist dies auch immer in Kombination zu trainieren.

Die eigentliche Schlagbewegung beim Topspin gegen halblang erfolgt aus dem Handgelenk und Unterarm - und erst wenn dann noch sehr viel Zeit bleibt, auch noch aus der Schulter. Da dies auch der Bewegungsablauf eines hochwertigen Topspins ist, hilft das Training halblanger Bälle auch bei der Qualitätsverbesserung des

Topspins in jeder Situation. Also auf ins Training der halblangen Bälle und machen Sie die Tischkante zu Ihrem Freund und Hilfsmittel!

1. Übung: Isoliertes Training von halblangen Bällen

Balleimereinspiel: halblange Bälle **Spieler A:** T

Zunächst erfolgt das Einspiel nur in die VH-Seite, dann in RH (kann natürlich auch in umgekehrter Reihenfolge sein) und dann überall hin, um auch noch das Entscheidungsverhalten mit zu trainieren. Der Spieler soll seinen Schläger bei jedem Schlag dorthin bewegen, wo er den Ball treffen will. Dies geschieht unter Beibehaltung der Körperspannung, also mit den Beinen. Um diesen Ablauf zu erlernen, kann er vor dem Schlag an der Stelle, wo er den Ball trifft, die Kante kurz mit dem Schläger berühren. Alternativ legt man beispielsweise eine Schlägerhülle dorthin, um diese vor dem Schlag zu berühren - das ist dann auch in etwa die Zielhöhe, in der der Schläger über den Tisch gleiten soll. Aber auch schon bei diesen isolierten Situationen sollte man daran denken, immer wieder kürzere Bälle einzuspielen, die eine Umstellung auf den Schupfball erzwingen.

2. Übung: RHT auf halblange Aufschläge in RH

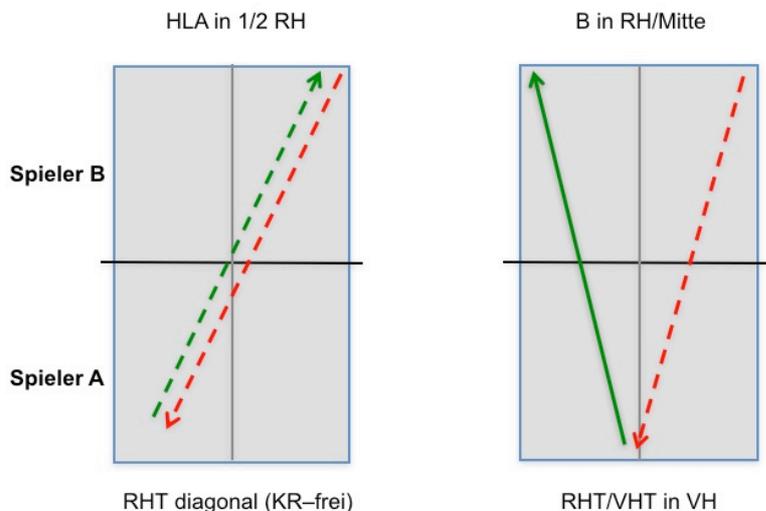
Spieler B: HLA in $\frac{1}{2}$ RH
B in RH/Mitte

Spieler A: RHT diagonal (KR-frei)
RHT/VHT in VH

freies Spiel

Sehr viel wird über RH aufgeschlagen und so soll der Spieler direkt versuchen, mit Topspin zu beginnen. Ist der Ball zu kurz, reagiert er mit KR, um den Gegner nicht eröffnen zu lassen.

Übung 2:



RHT diagonal (KR-frei)

RHT/VHT in VH

freies Spiel

3. Übung: VHT/RHT auf halblange Aufschläge

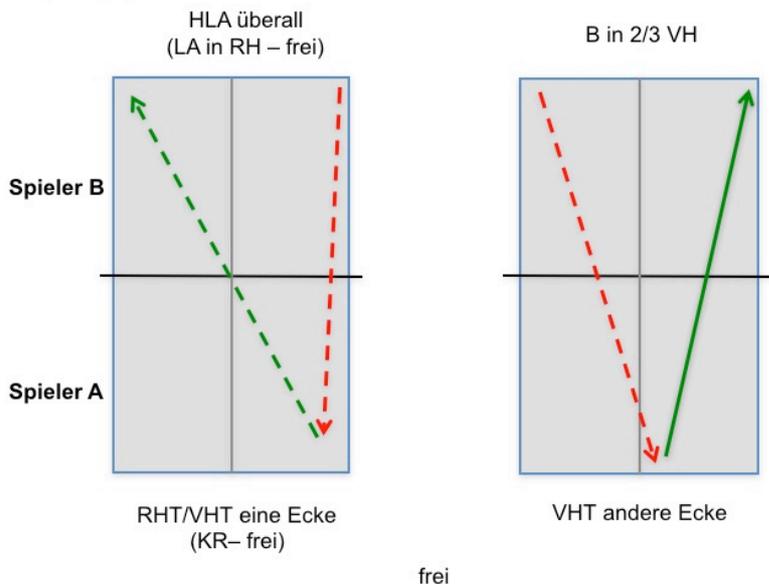
Spieler B: HLA überall (LA in RH – frei) **Spieler A:** RHT/VHT eine Ecke (KR – frei)

B in 2/3 VH

frei

VHT andere Ecke

Übung 3:



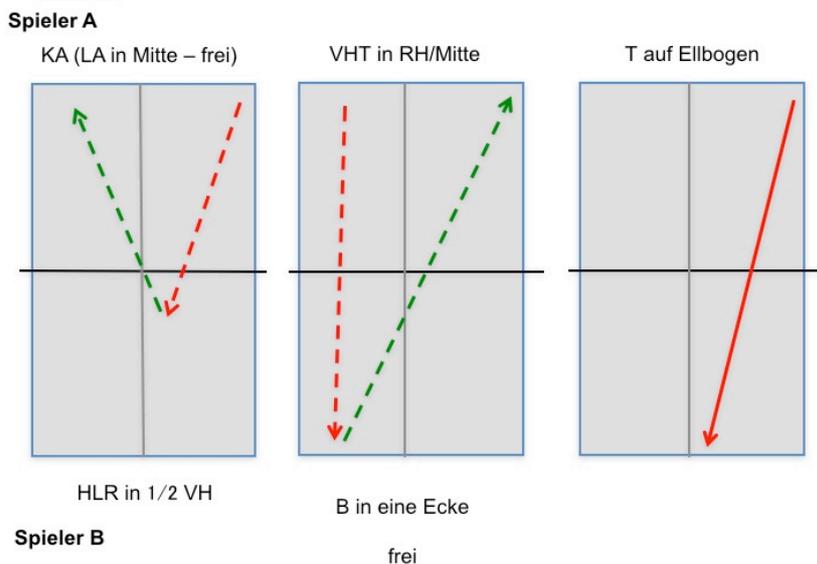
4. Übung: VHT auf halblange Rückschläge

Spieler A: KA (LA in Mitte – frei)
VHT in RH/Mitte
T auf Ellbogen

Spieler B: HLR in 1/2 VH
B in eine Ecke

frei

Übung 4:



5. Übung: T aus dem kurz-kurz heraus

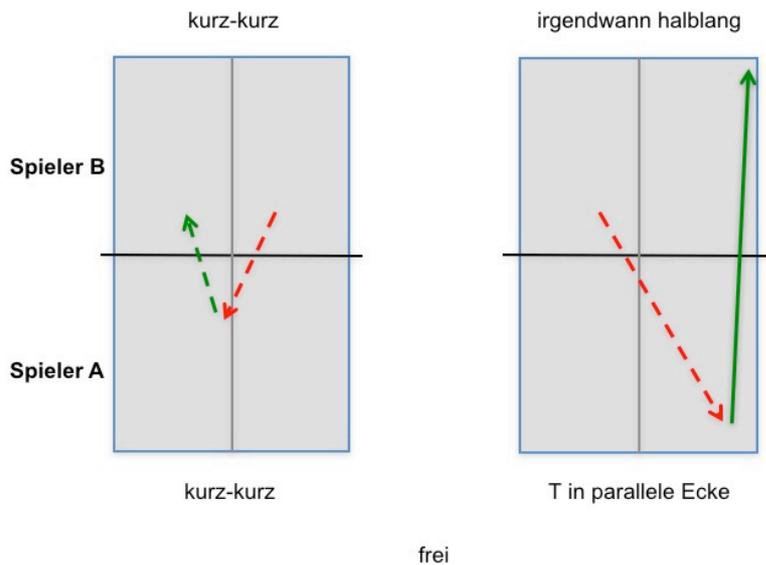
kurz - kurz

Spieler B: irgendwann halblang
frei

Spieler A: T in parallele Ecke

Beide Spieler spielen kurz – kurz. Spieler A sucht seine Chance, wenn ein Ball zu lang oder zu hoch springt, um mit Topspin den eigenen Angriff zu starten.

Übung 5:



(Martin Adomeit)

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (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 55-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de, Tel. 02941-273385**

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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