

Trainingstipp: Aus der Mitte aggressiv mit der Vorhand punkten

Im heutigen Fortgeschrittenentipp von Martin Adomeit soll es darum gehen, das eigene Spiel gefährlicher zu gestalten. Bälle im Mittelbereich sollen zum Punktgewinn genutzt werden. Denn gelingt es von hier, zu gefährlichen Bällen zu kommen, ist der Gegner gezwungen, selbst höheres Risiko zu gehen und selbst aggressiver zu spielen oder Platzierungen verstärkt über außen zu suchen.

"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

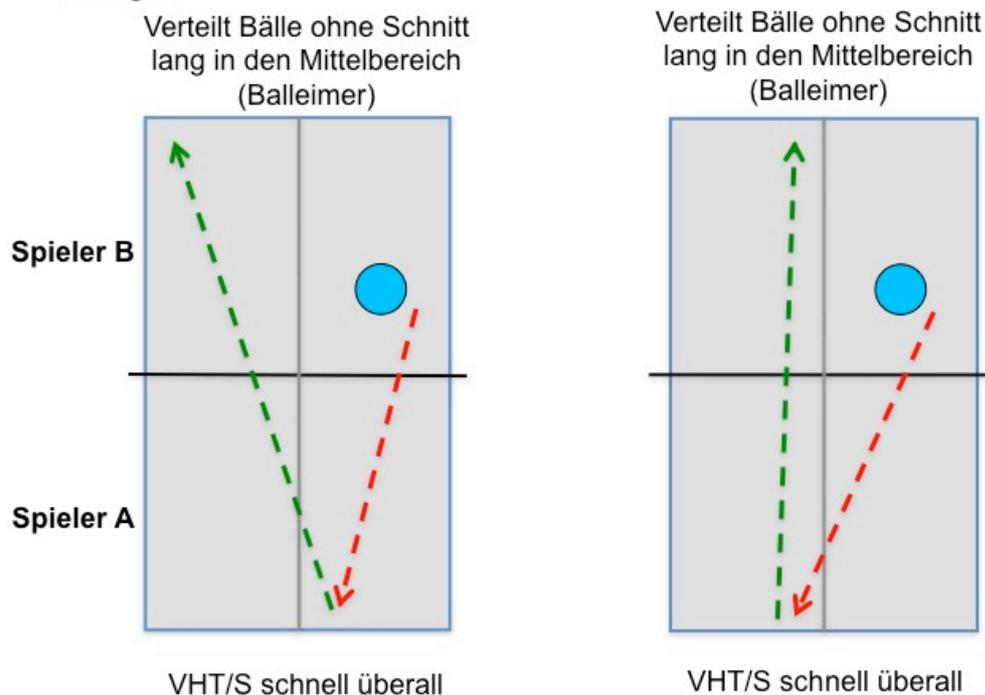
Dies führt zu mehr Fehlern. Also neben den direkten Punkten haben die aggressiven Punktgewinne aus dem Mittelbereich noch eine positive psychologische Folge. Um den Ball aus der Mitte gut und gefährlich spielen zu können, sind verschiedene Voraussetzungen zu erfüllen und somit im Training zu trainieren. Zum einen ist dies die Wahrnehmung und Analyse der Situation. Welcher Ball kommt so, dass er gefährlich zu spielen und zum Punktgewinn zu nutzen ist? Und wohin ist die Platzierung möglich und erfolgversprechend? Zum anderen ist die ideale Beinarbeit nötig, um sich richtig und schnell zum Ball zu bewegen. Desweiteren kommt natürlich der technischen Beherrschung des Balls eine große Bedeutung zu.

1. Übung: technische Vorbereitung des Themas mit Balleimertraining

Spieler B: verteilt Bälle ohne Schnitt lang in den Mittelbereich
Spieler A: VHT/S schnell überall

Beim Verteilen der Bälle spielt der Zuspieler je nach Möglichkeiten des Spielers in einen 30 bis 80 Zentimeter breiten Bereich in der Mitte. Dabei steuert er die Frequenz so, dass sich der Spieler auf jeden Ball wieder neu konzentrieren und so mit höchster Qualität spielen kann. Der Spieler achtet auf einen guten und aktiven Körpereinsatz. Nach jeweils ca. 30 Bällen wird gewechselt.

Übung 1:



2. Übung: Wahrnehmung der Situation und dann schnelle Handlung

Spieler B: 2 – 7 x RHB 1:1 in Ecken

Spieler A: VHT/RHT in RH

irgendwann B in Mitte

VHT/S schnell überall

frei

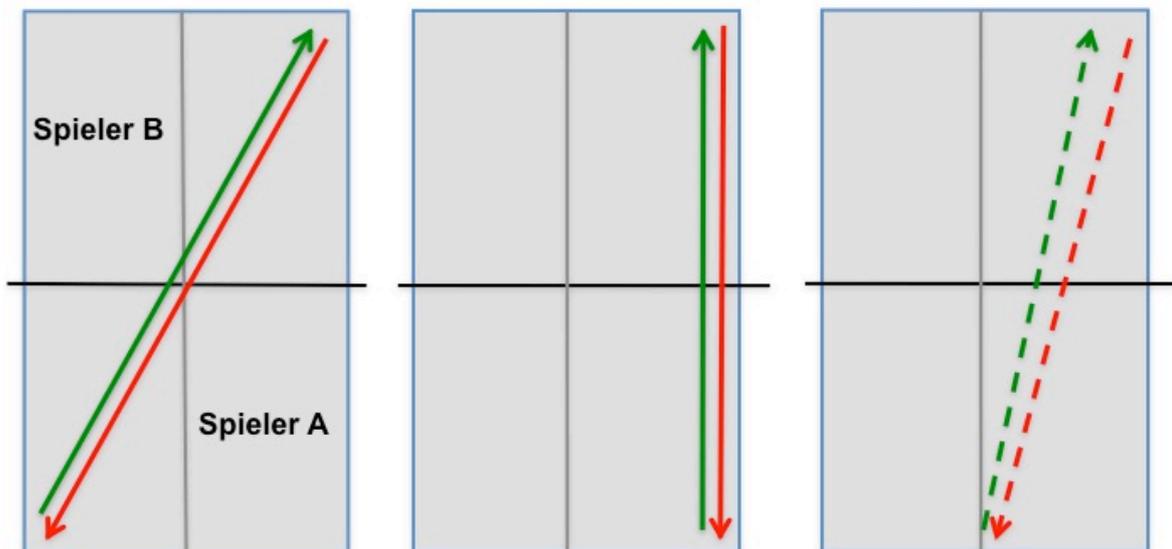
Der Spieler soll hier erkennen, welcher Ball in den Mittelbereich kommt und diesen dann schnell mit VH bei freier Platzierung möglichst erfolgreich spielen. Je nach Spielstärke kann der Blockspieler den Ball in den Mittelbereich unter Umständen etwas langsamer spielen. Am Ende soll der Topspinspieler aber erkennen, dass er seine Topspins mit möglichst hoher Qualität spielen muss, um den nicht so guten Ball des Gegners in die Mitte zu erzwingen und dann zum Punktgewinn zu nutzen. Insgesamt sollte der Ball in die Mitte mal nach einem Ball in RH und mal nach einem Ball in VH erfolgen.

Übung 2:

2 – 7 x RHB 1:1 Ecken

2 – 7 x RHB 1:1 Ecken

Irgendwann B in Mitte



VHT/RHT in RH

VHT/RHT in RH

VHT/S überall

frei

3. Übung: schneller VHT nach RH-Eröffnung

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

Spieler B: Sch/RHF in RH

RHT auf Ellbogen

B in Mitte

VHT schnell überall

frei

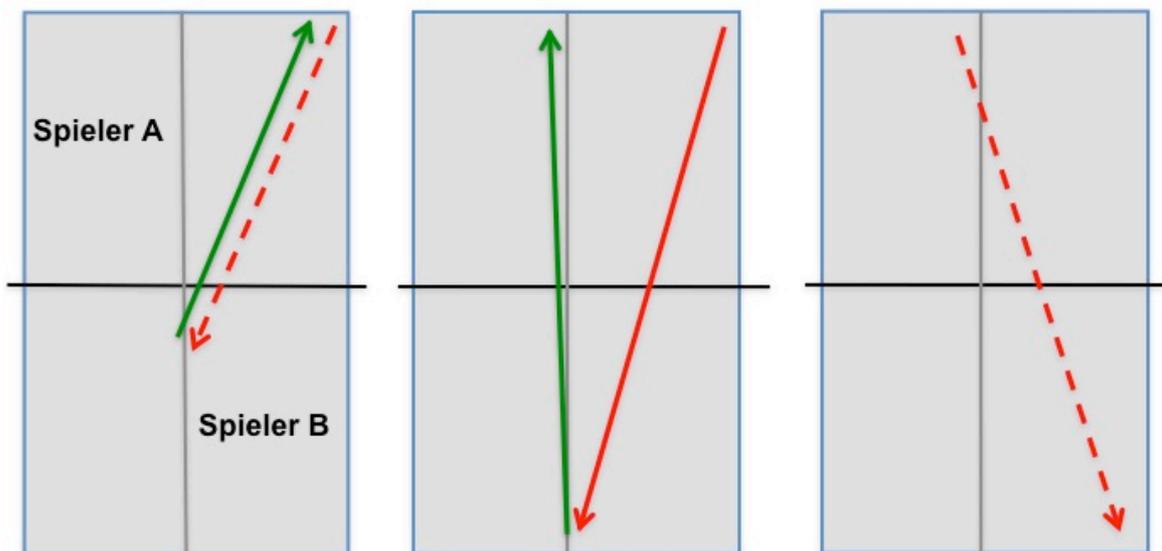
Hier geht es um die wohl einfachste Situation für den schnellen VHT aus Mitte. Der Spieler eröffnet mit RH und bekommt dann den Block in die Mitte zurück. Allerdings kommt der Ball je nach Platzierung, Spin und Tempo in den Ellbogen etwas unterschiedlich in der Streuung und der Länge. Darauf gilt es sich immer wieder einzustellen, um dann mit VH den Punktgewinn zu suchen.

Übung 3:

KA in Mitte (LA in RH – frei)

RHT auf Ellbogen

VHT schnell überall



Sch/RHF in RH

B in Mitte

frei

4. Übung: schneller VHT nach VH-Eröffnung auf halblang

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

Spieler B: VHSch halblang in VH (R in
RH – frei)

VHT in RH/Mitte (KR – frei)

B in Mitte

VHT schnell überall

frei

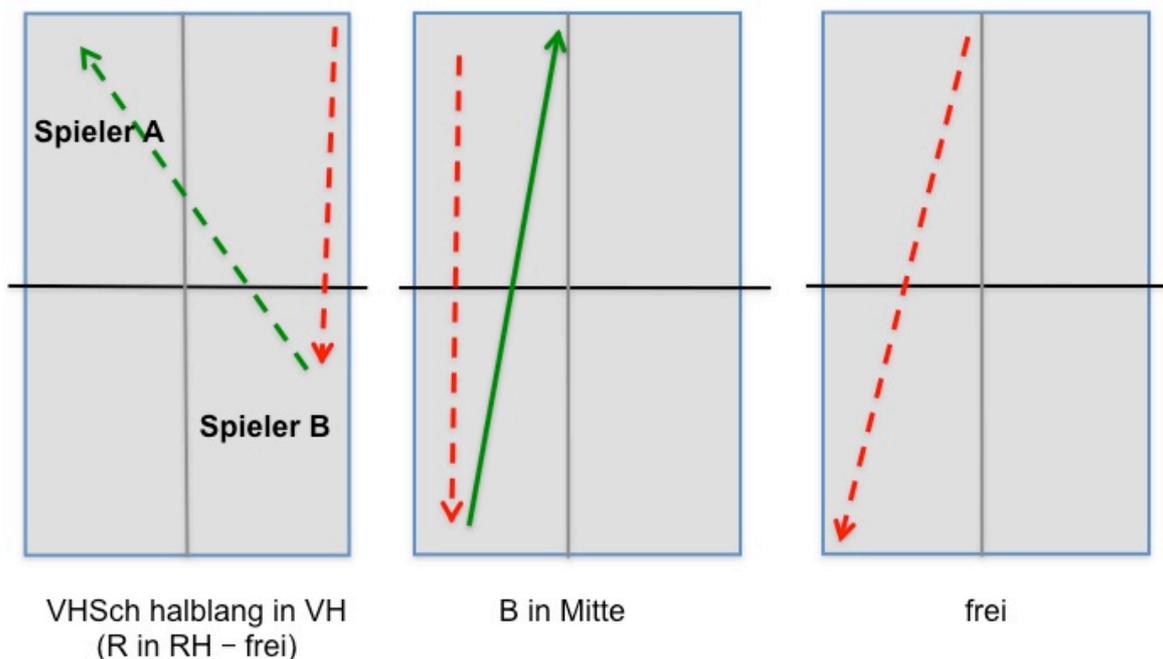
Zum Topspin auf halblang muss der Spieler zunächst recht nah an den Tisch. Um danach mit einem schnellen VHT/S nachzusetzen, muss er sich zunächst vom Tisch wegbewegen, um dann wieder voll mit dem Körper hinzugehen. Dieses Bewegungsschema gilt es einzuschleifen und zu trainieren.

Übung 4:

KA in VH (LA in RH – frei)

VHT in RH/Mitte (KR – frei)

VHT schnell überall



5. Übung: schneller VHT nach Eröffnung auf F von den Ecken

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

T in RH/Mitte

B in Mitte

VHT/S schnell überall

frei

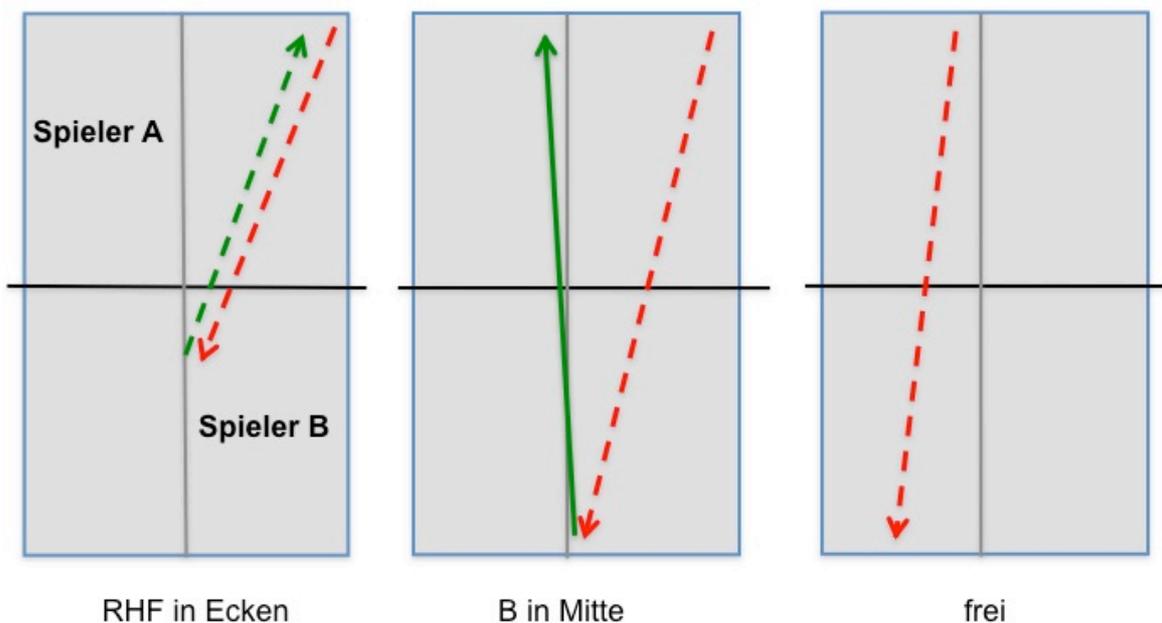
Nun kommt es darauf an, beim ersten T auf den Flip Rotation zu erzeugen bzw. nicht genau den Schläger zu treffen, um beim Block nicht zu viel Tempo zurückzubekommen. Nur dann wird ein eigener schneller und noch gut platzierter Ball mit VH möglich sein.

Übung 5:

KA in Mitte (LA in Mitte – frei)

T in RH/Mitte

VHT/S schnell überall



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
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