

Trainingstipp: Flughöhenveränderung als taktisches Mittel

Mit dem Plastikball lässt sich im Maximum weniger Rotation und Tempo erzeugen. Das führt dazu, dass andere taktische Mittel wichtiger werden. Man bekommt den Plastikball im Vergleich zum Zelluloidball auch mit etwas weniger Eigenenergie in den Schläger. Diesen Effekt gilt es ausnutzen, indem man den Ball über unterschiedliche Flughöhen und unterschiedliche Winkel auf die andere Seite spielt. Wie das funktionieren kann, erklärt Martin Adomeit im heutigen Fortgeschrittenentipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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 Gegner muss seinen Schlagansatz, wenn der Ball in unterschiedlichen Höhen aus unterschiedlichen Winkeln kommt, immer wieder neu anpassen – das führt zwangsläufig zu Fehlern. Dabei ist es natürlich wichtig, dass die Bälle gerade mit höherer Flugkurve oft lang in den Grundlinienbereich gespielt werden. Denn ansonsten ist die Umstellung des Gegners auf einen festen und harten Ball recht einfach. Durch den Ball auf die Grundlinie bekommt man den Gegner vom Tisch weg.

1. Übung: Beinarbeit mit Variationen beim VHT

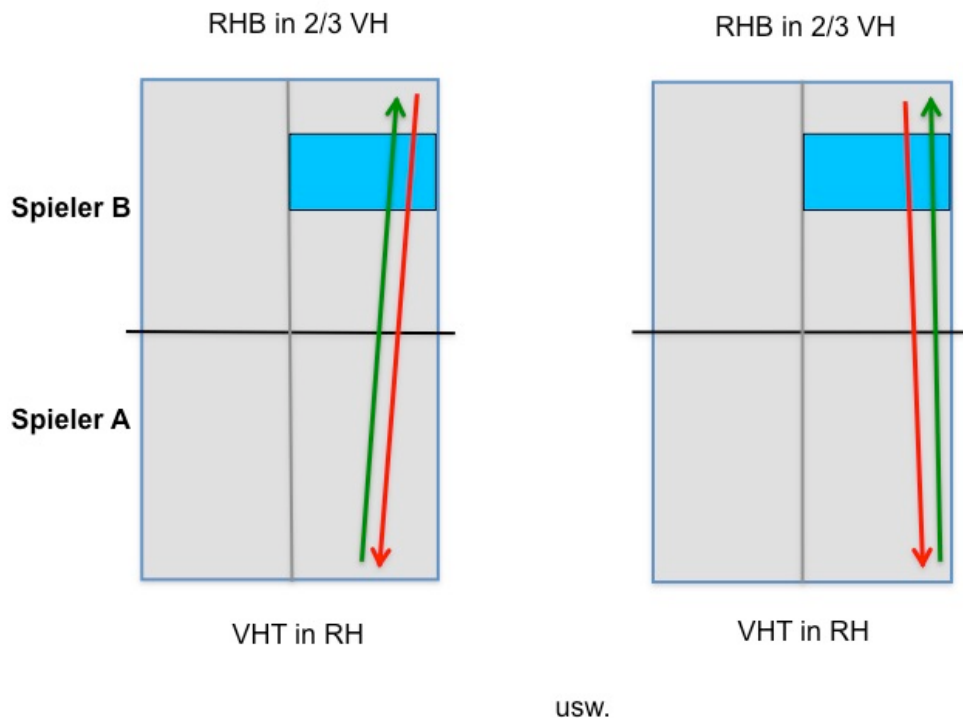
Spieler B: RHB in 2/3 VH

Spieler A: VHT in RH

usw.

Der Spieler versucht den Topspin ständig zu variieren und diesmal bewusst auch höhere Topspins einzubauen. Um die Platzierung auf die Grundlinie zu erzwingen, kann man weiter vorne den Tisch mit einem Handtuch abdecken.

Übung 1:



2. Übung: Beinarbeit mit Auflösung mit unterschiedlichen VHT

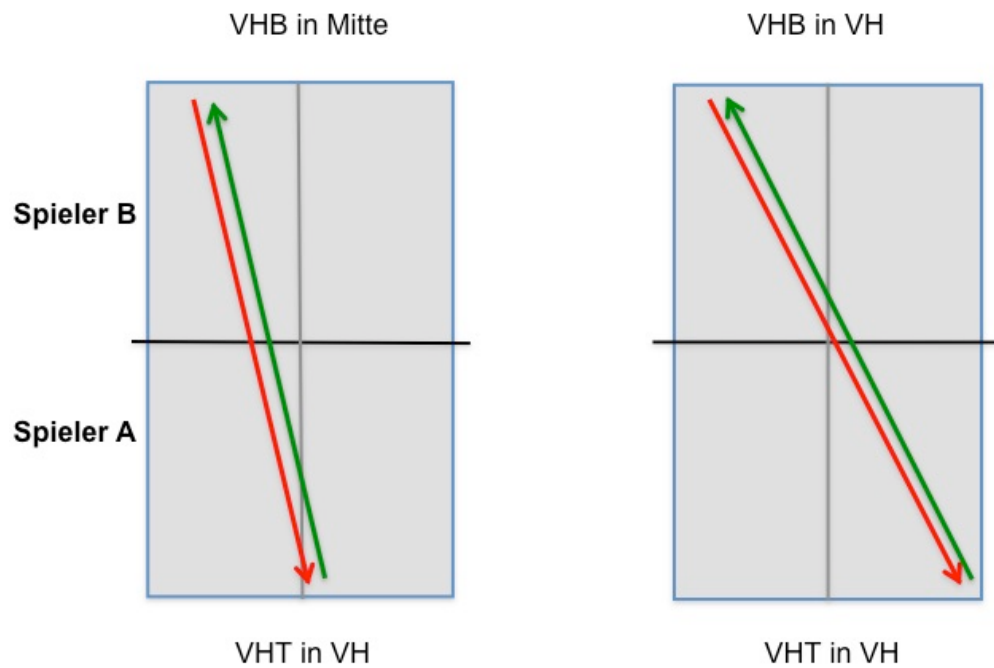
Spieler B: VHB in Mitte, VH, RH, 2/3 VH

Spieler A: 2 x VHT, 1 x RHT in VH
VHT in RH

frei

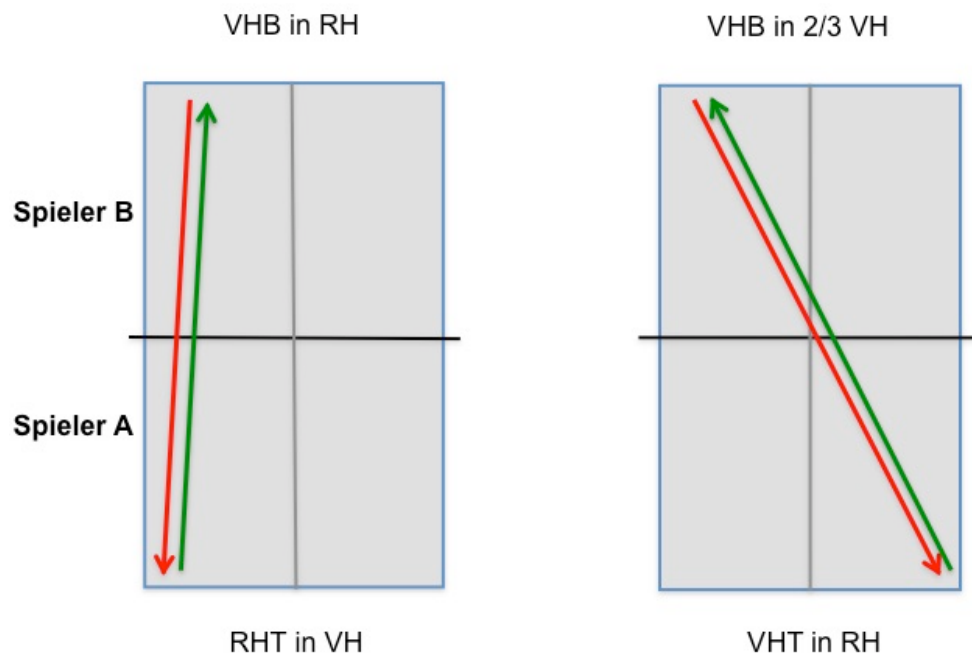
Der Wechsel in die RH soll mit unterschiedlichen Bällen gesucht werden, um Punkte gewinnen zu können. Hierbei sollte der Spieler auch bewusst höhere Bälle auf den Grundlinienbereich einsetzen. Der Punktgewinn kann natürlich auch mal mit schnelleren Bällen gesucht werden, aber durchgängig wird dies nicht klappen und so muss der Spieler seine eigenen Möglichkeiten je nach Platzierung des Blocks und der eigenen Körperposition betrachten.

Übung 2:



Fortsetzung auf nächster Folie

Fortsetzung - Übung 2:



frei

3. Übung: unterschiedliche Flugkurven mit RHT

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

Spieler B: Sch/F in VH

VHT in VH

0 – 1 x B in VH

VHT in VH

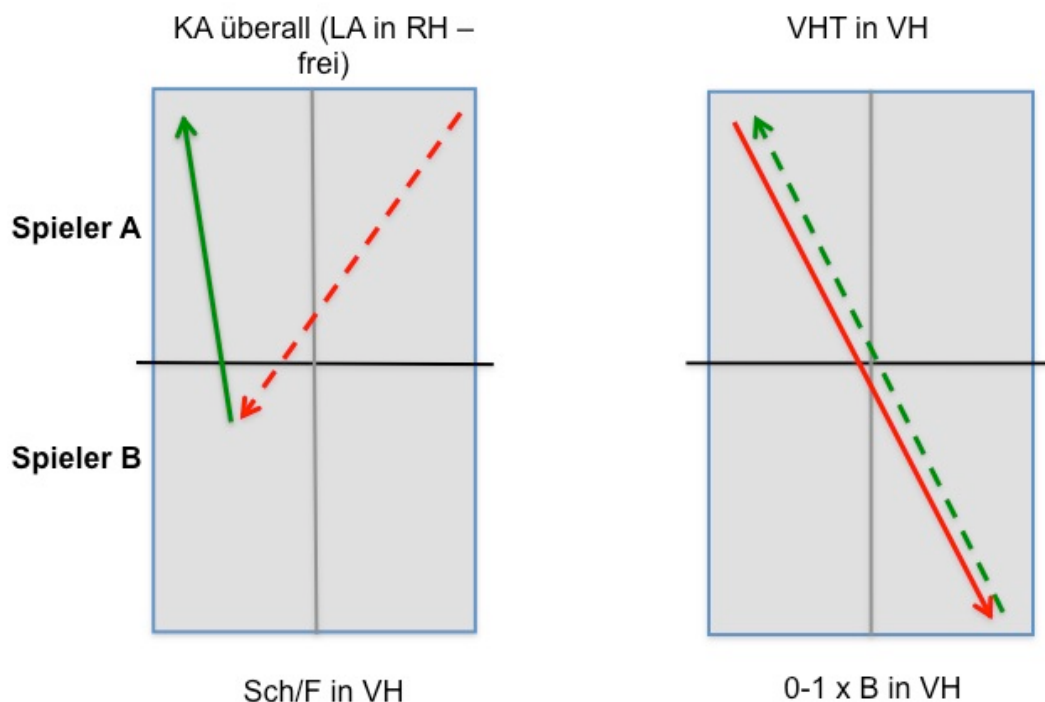
B in RH

unterschiedliche RHT in RH

frei

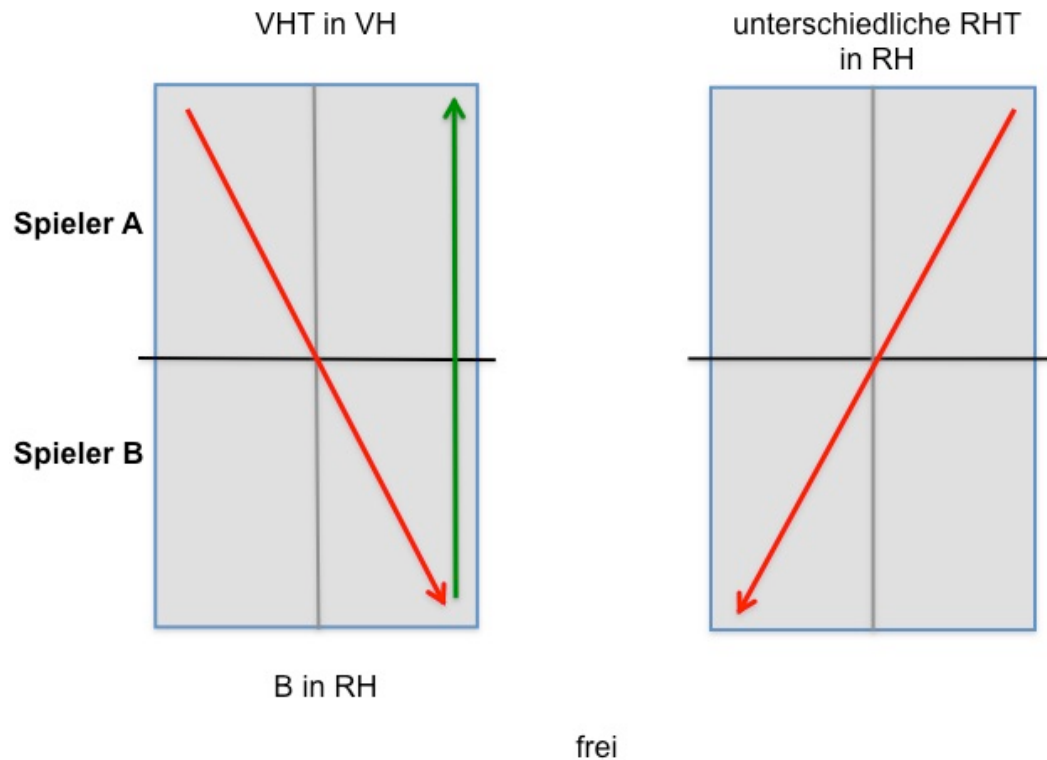
In dieser Übung sollte der Spieler beobachten, in welcher Position er sich befindet und in welcher der Gegner, um dann entsprechend mit seinem RHT zu agieren. Der Wechsel in die RH erfolgt unregelmäßig. Nun muss der Spieler schauen: Kann er mit einem schnellen RHT erfolgreich sein oder hilft, um die eigene Position zu stabilisieren, ein höherer Spin, vielleicht auch deshalb, weil der Gegner im Blockspiel nah am Tisch von VH zu RH wechselt.

Übung 3:



Fortsetzung auf nächster Folie

Fortsetzung - Übung 3:



4. Übung: unterschiedliche Höhen in der Eröffnungssituation mit VH

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

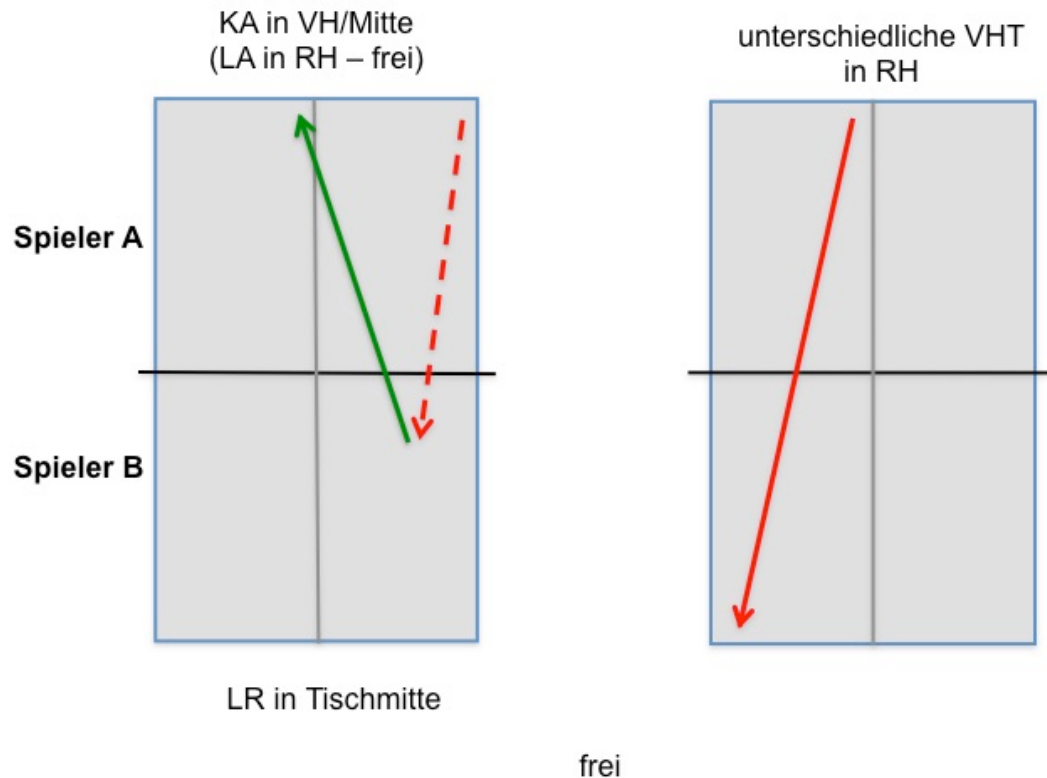
Spieler B: LR in Tischmitte

unterschiedliche VHT in RH

frei

Auch in der Eröffnungssituation kommt es darauf an, in unterschiedlichen Höhen und damit automatisch auch Tempi in RH zu eröffnen. Gerade auf einen Flip erwartet der Gegner zumeist einen flachen schnellen Ball mit Tempo. Gelingt es hier also, einen höheren Ball mit sehr viel Spin Richtung Grundlinie zu spielen, widerspricht das der Erfahrung und der Spielidee des Gegners.

Übung 4:



5. Übung: Eröffnung auf LA in RH

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

Spieler A: KR überall

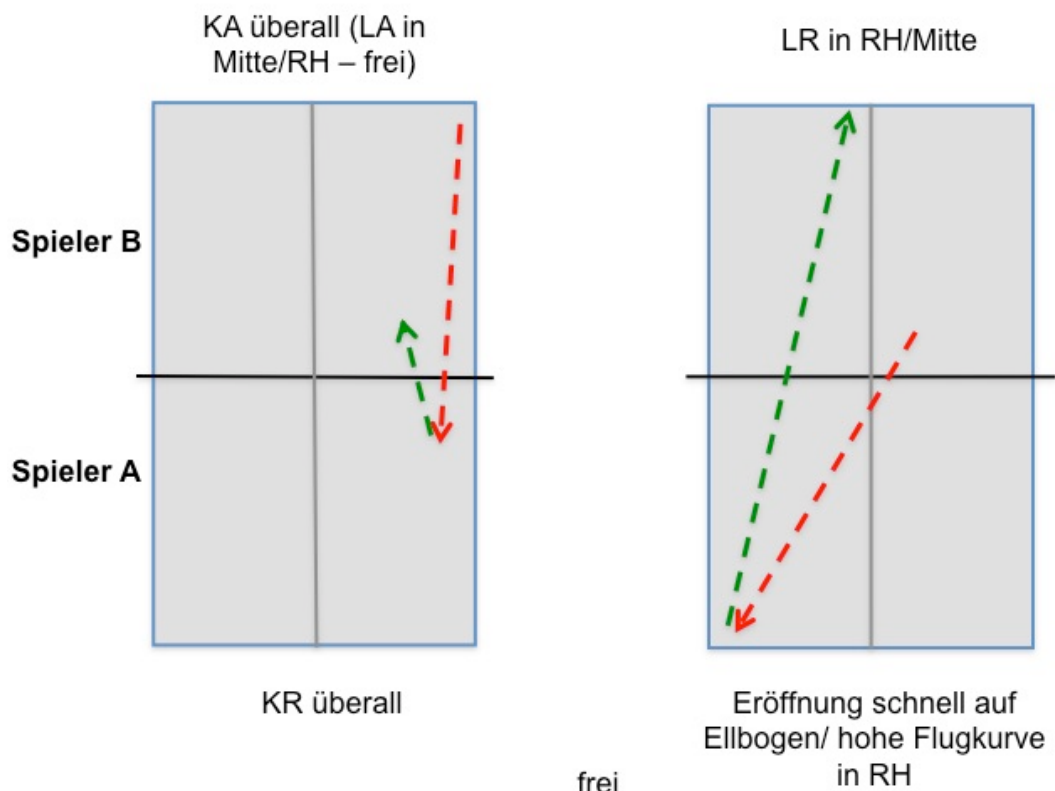
LR in RH/Mitte

Eröffnung schnell auf Ellbogen/
hohe Flugkurve in RH

frei

Der Gegner spielt nach einem kurzen Ball lang in die Mitte/RH. In dieser schwierigen Situation muss der Spieler nun genau beurteilen: Kann er mit Qualität auf den Ellbogen eröffnen oder muss er etwas Zeit gewinnen und dies noch zu seinem Vorteil nutzen, indem er mit höherer Flugkurve (und somit längerer Flugzeit) in RH eröffnet? Gerade RH-orientierte Spieler haben hier ein Problem, den Ball gut zurückzuspielen. Sehr VH-orientiertere Spieler würden vielleicht umspringen.

Übung 5:



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 Sondern 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