

Tipp: VH-Gegenzieher – einfacher und besser als VH-Blocks

Wenn man sich den Unterschied zwischen dem Spitzenbereich und den durchschnittlichen Spielern anschaut, fällt auf, dass als Antwort auf gegnerische Topspins viele Durchschnittsspieler Vorhandblocks spielen. Im Spitzenbereich tauchen, wenn ein Spieler mit Topspin in VH angespielt wird, in dieser Situation fast nur Gegenzieher auf. Warum das auch die sinnvollere Alternative ist, erklärt Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp.

"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

Der VH-Block ist einer der Schläge mit der geringsten Effektivität. Im Verhältnis zwischen gemachten Fehler und erzielten Punkten kommt er in aller Regel nicht gerade positiv weg. Dies ist sicherlich der Grund, warum er im Spitzenbereich so gut wie nicht gespielt wird, es sei denn als bewusste Alternative zum Gegenzieher, um beispielsweise einmal Tempo herauszunehmen. Die hohe Fehlerquote hat zwei Ursachen: Zum einen muss die Rotation für einen Block recht gut eingeschätzt werden, zum anderen unterstützen Körper und Beine den Schlag meist nicht. In der Reaktion geht oft der Schläger vor und damit ist das rechte Bein belastet. Mit dem dann stehenden Block setzt man den Gegner auch nicht unter Druck und somit wird mit diesem Schlag selten ein Vorteil erzielt. Beim Versuch des Gegenziehers ist der Spieler dagegen nicht so sehr von der ankommenden Rotation abhängig, weil er selbst auch Rotation erzeugt. Zudem stellt man sich beim Versuch des Gegenziehers oft deutlich besser zum Ball hin. Martin Adomeit plädiert deshalb für den häufigen Einsatz des Gegenziehers auf jedem Niveau und zeigt in den Übungen Beispiele für die Einführung bzw. den Einsatz des Gegenziehers auf.

1. Übung: isoliertes Training des VH-Gegentopspins am Balleimer

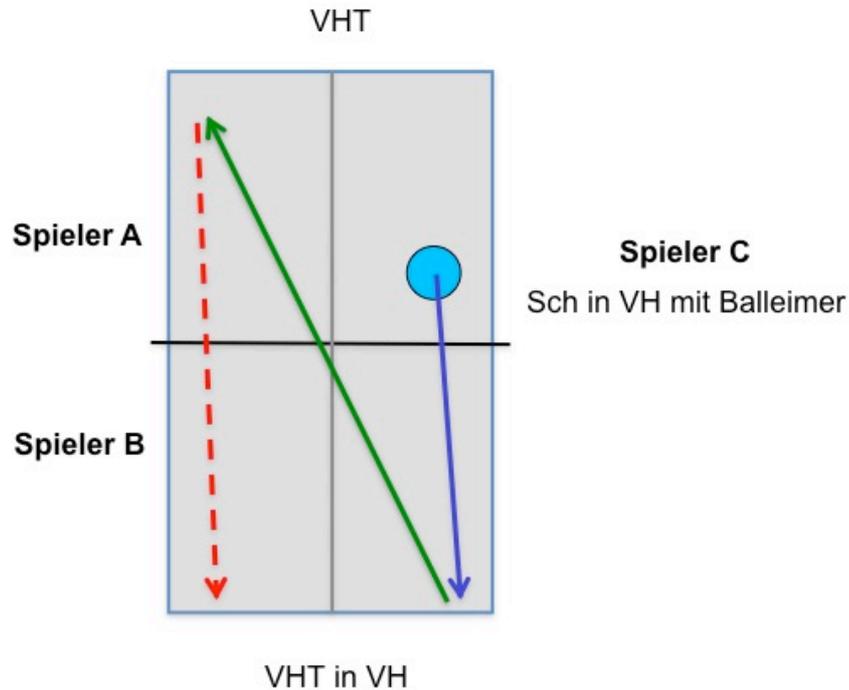
gebraucht werden hierzu drei Spieler

Spieler C: Sch in VH mit Balleimer Spieler B: VHT in VH Spieler A: VHT

Der eine Spieler spielt aus dem Balleimer lange Schupfbälle in die VH. Spieler B eröffnet in VH und nun kann sich der Trainierende ganz auf den Gegentopspin konzentrieren. Bei fortgeschrittenen Spielern oder im Laufe eines zweiten Durchganges könnte Spieler B dann auf den Gegentopspin des Spielers A selbst versuchen, wieder mit Topspin zu antworten.

In dieser Trainingsform kann sich der Spieler ganz auf die Armbewegung und das Einschätzen des anfliegenden Balles konzentrieren.

Übung 1:



2. Übung: isoliertes Training Rückschlag mit Gegentopspin

Spieler B: KA in Tischmitte

Spieler A: ISch in VH

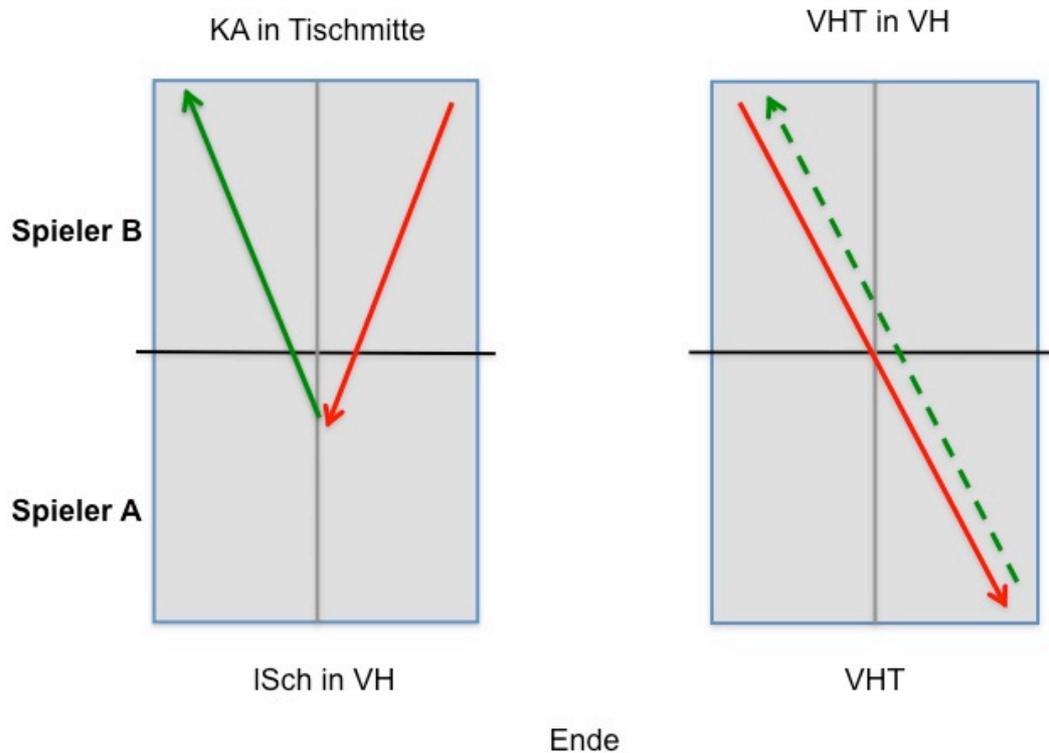
VHT in VH

VHT

Ende

Nun wird der Gegenzieher mit dem Rückschlag verbunden. Dies ist insofern wichtig, als dass die Stellung zum Ball ein wichtiger Aspekt ist. Gerade nach dem kurzen Ball geht bei Rechtshändern das rechte Bein zum Rückschlag vor. Für den Gegenzieher muss es nun deutlich zurückgesetzt werden. In einem zweiten und dritten Durchgang könnte man sich noch um verschiedene Platzierungen des Gegenziehers kümmern. Entscheidend ist das Timing bei der Schlagbewegung. Daher sollte man eine kurze Bewegung durchführen, dann ist das Timing deutlich leichter. Eine Variation ist natürlich auch, den Rückschlag nicht als Schupf, sondern Rückhandflip zu spielen. Um die Rotationsentwicklung beim Gegenzieher zu verstärken, könnte man auch Ziele kurz hinter das Netz platzieren. Diese kann man mit einem geraden Block kaum treffen.

Übung 2:



3. Übung: Gegenzieher nach eigenem langen/halblangen Aufschlag

Spieler A: LA in RH/Mitte

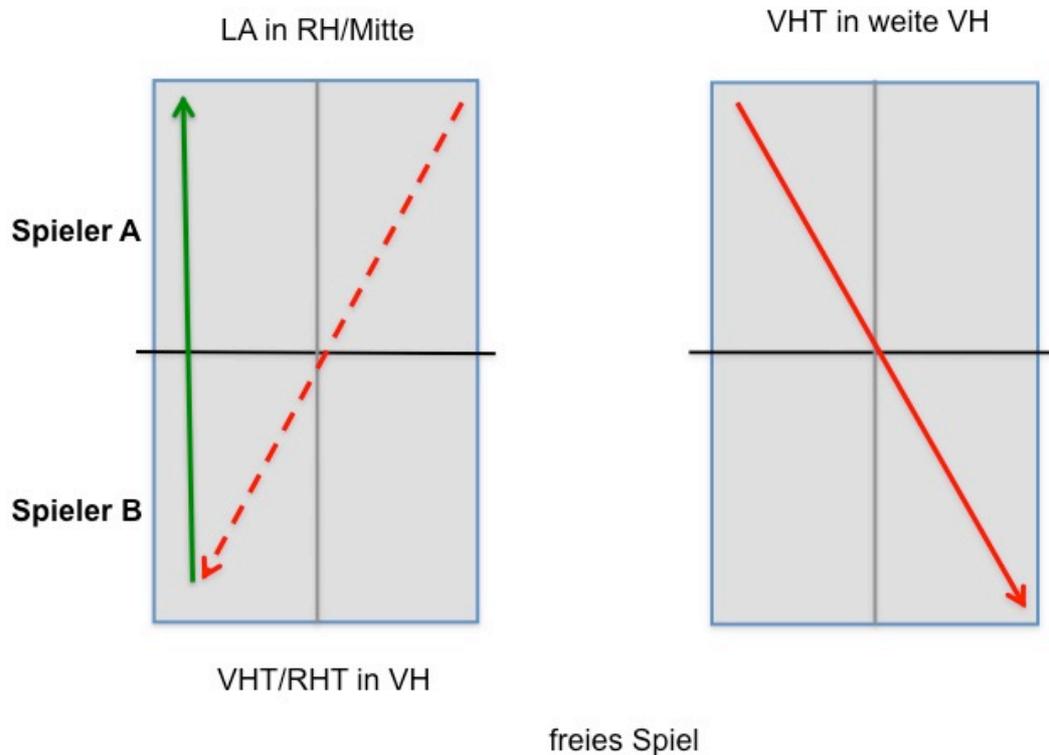
Spieler B: VHT/RHT in VH

VHT in weite VH

freies Spiel

Der Spieler provoziert mit einem langen oder halblangen Aufschlag einen Topspin des Gegners. Der eröffnet in VH und nun versucht, Spieler A mit dem Gegenzieher in VH den Punkt zu gewinnen oder sich in eine vorteilhafte Lage zu bringen. Man könnte zur Verstärkung ein Zielfeld auf die Seitenlinie legen. Dies verursacht, dass der Gegner beim Gegenzieher auch einen leichten RH-Griff einnimmt, was den Gegenzieher erleichtert und leichter kontrollieren lässt.

Übung 3:



4. Übung: Gegenzieher nach Schupfrückschlag

Spieler B: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler A: Sch über VH-Seite

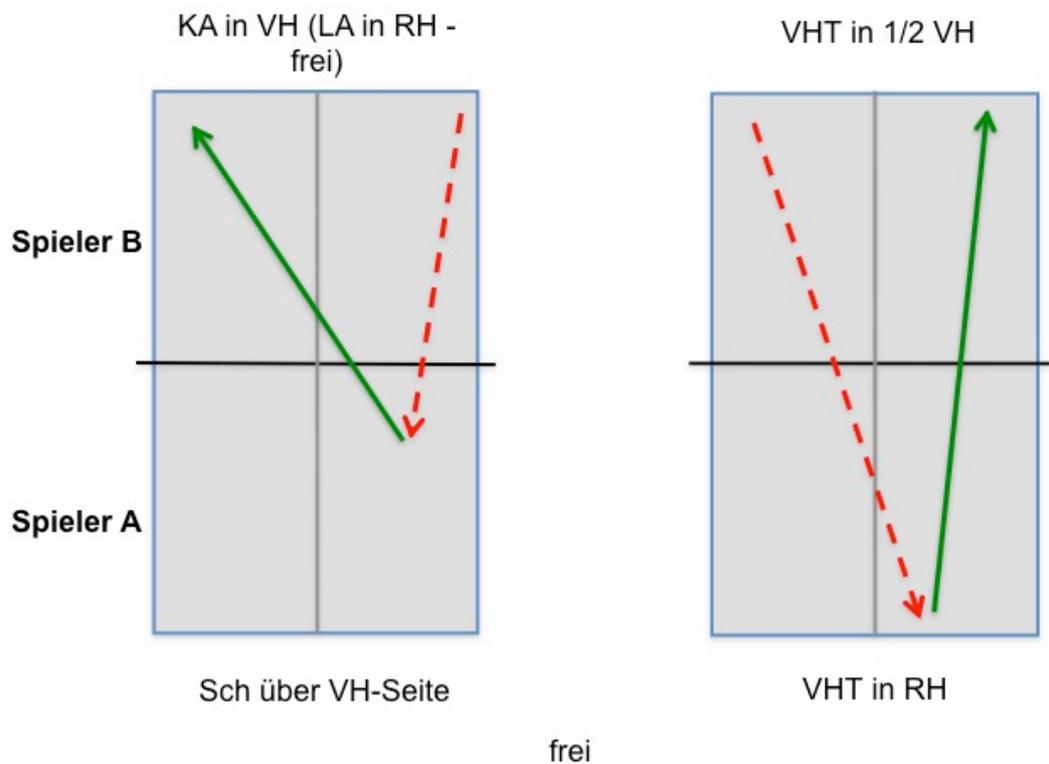
VHT in ½ VH

VHT in RH

frei

In dieser Übung kommt wieder die Kombination Rückschlag auf KA und VH-Gegenzieher zum Zug. Gleichzeitig wird bei dieser Übung der VH-Gegenzieher parallel gespielt. Dies geht deutlicher leichter mit VH-Griff. Aufgrund des kürzeren Weges von VH zu RH muss der Schlagansatz deutlich höher gewählt werden. Zusätzlich muss die Bewegung leicht wie ein Scheibenwischer in Richtung Mitte gehen.

Übung 4:



5. Übung: VH-Gegenzieher nach RHB

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

Spieler A: Sch/F in RH/Mitte

RHT/VHT in RH

RHB in VH

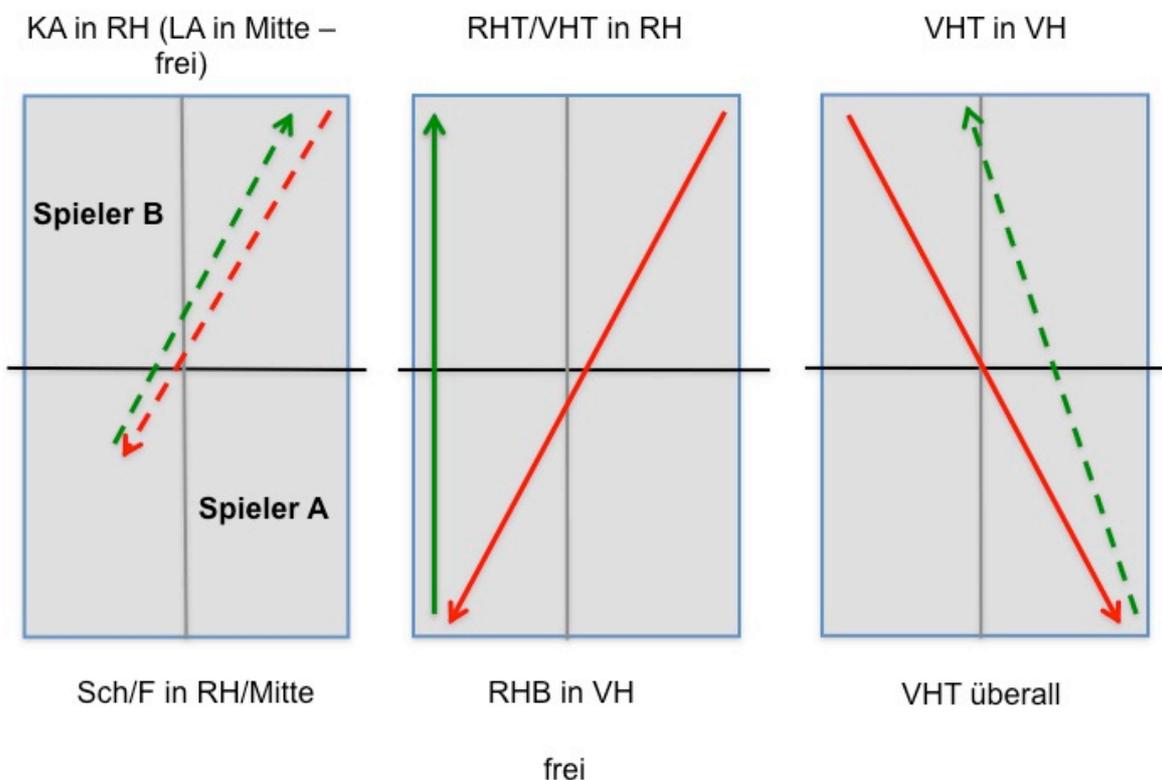
VHT in VH

VHT überall

frei

Nun wird der VH-Gegenzieher nach einem Wechsel aus RH gespielt. Mit dem aktiven RHB in VH wird der Topspin in VH provoziert und dann dieser mit VH-Gegenzieher übernommen.

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 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