

Tipp: Mit der Vorhand gegenziehen statt blocken – Teil zwei

Nach Übungen zur Einführung und Gewöhnung an den VH-Gegentopspin geht es in dieser Episode des Trainingstipps um Übungen, das zu stabilisieren und den unter Umständen seit Jahren gespielten Vorhandblock durch den erfolgversprechenden Gegentopspin zu ersetzen. Er sollte aus den im ersten Beitrag beschriebenen Gründen nach Auffassung von Martin Adomeit zur dominanten Antwort auf den gegnerischen Topspin in VH werden.

"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

Dabei ist unter technischen Aspekten das Timing dieses Schlages der Schlüssel zum Erfolg. Dies führt zur Kontrolle und dazu, das Tempo des anfliegenden Balles möglichst gut zu übernehmen. Das Timing fällt am leichtesten, wenn die Bewegung möglichst kurz ist. Am besten erfolgt sie nur aus dem Unterarm und Handgelenk. Der Ellbogen ist dabei im Treffpunkt stabil an einer Stelle. Dazu ist eine genaue Stellung zum Ball, aber vor allem auch eine gehörige Portion an Körperspannung nötig. Zumindest für Angriffsspieler ist eine Ballannahme in der aufsteigenden Phase am besten.

1. Übung: Zum Reinkommen: VH-Gegentopspin in regelmäßiger Situation

Spieler A: 2 – 4 x RHB in Tischmitte

Spieler B: T in RH

RHB in weite VH

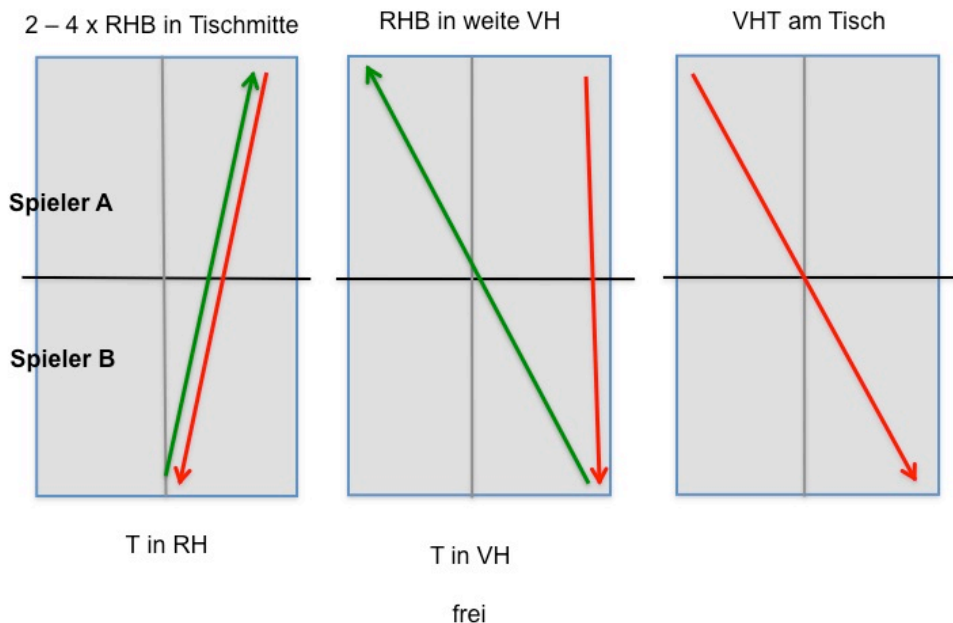
T in VH

VHT am Tisch

frei

In der ersten Übung weiß der Spieler, wann er den VH-Gegentopspin spielen muss, denn er bestimmt die Situation. Der Block erfolgt nun 2 – 4 x in Tischmitte, der Gegner spielt T in RH. Nun erfolgt der B in VH-Ecke. Der erzwungene T in VH wird nun mit VHT am Tisch beantwortet.

Übung 1:



2. Übung: VHT nach halblangem Rückschlag

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

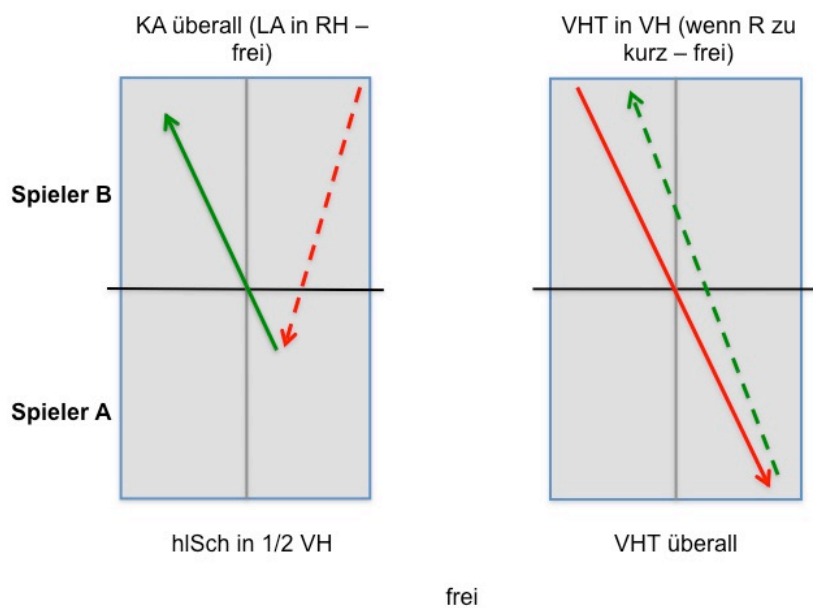
Spieler A: hISch in ½ VH

VHT in VH (wenn R zu kurz – frei)

VHT überall

frei

Übung 2:



Dies ist sicherlich eine der häufigsten Aktionen für den bewussten Einsatz des VH-Gegentopspins zum Punktgewinn. Auf den kurzen Aufschlag antwortet der Spieler mit einem exakten halblangen Rückschlag, um einen höheren und qualitativ schlechteren Eröffnungsball zum Punktgewinn mit Gegentopspin zu nutzen. Gerade in dieser Situation passieren aber oft schwer berechenbare, da völlig unterschiedliche Topspins und Situationen entstehen. Dies macht das Timing schwerer und damit in dieser Situation zum zentralen Inhalt der Übung. Dazu ist man bei guten halblangen Rückschlägen nie ganz sicher, ob der Gegner eröffnet, was bedeutet, dass der Spieler im Falle eines Schupfes oder einer KR auch für diese Situation bereit sein muss.

3. Übung: Gegentopspin in der unregelmäßigen Passivsituation

Spieler B: 1 – 4 x VHT aus 2/3 VH in RH
VH

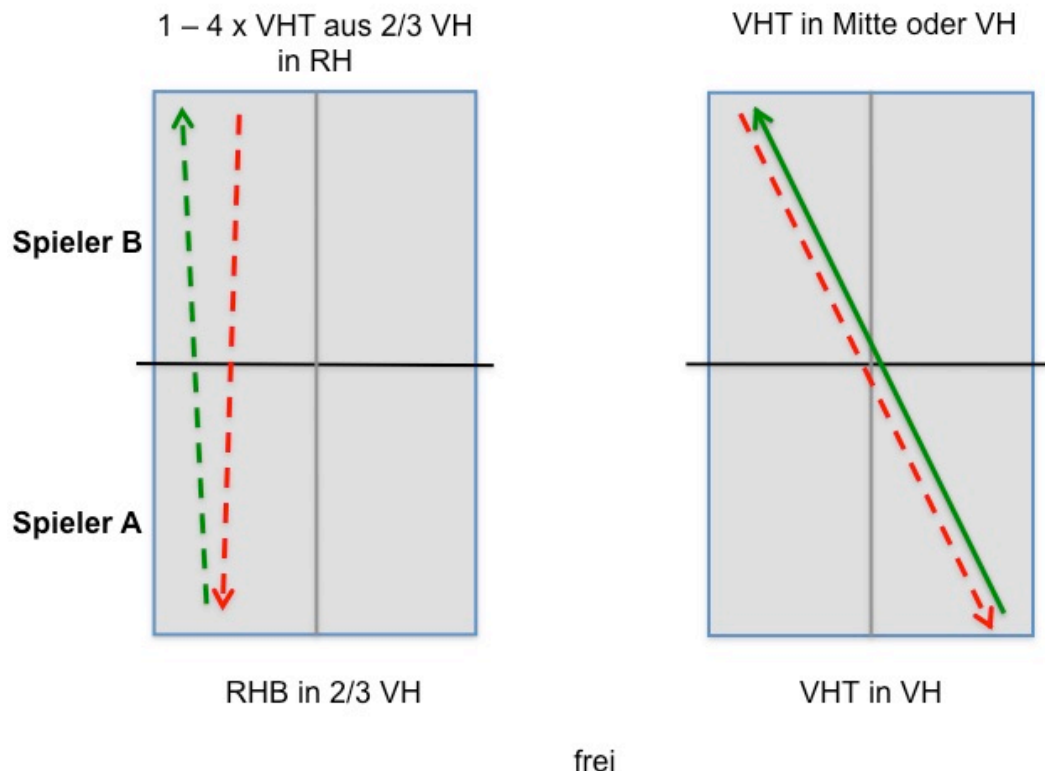
Spieler A: RHB in 2/3

VHT in Mitte oder VH

VHT in VH

frei

Übung 3:



Der Gegner zieht nun in einer Beinarbeitsübung seine VH-Topspins in RH. Nach einigen Bällen wechselt er nun in den VH-Bereich. In diesem Moment antwortet der Passivspieler mit VHT am Tisch, um direkt die aktive Rolle zu übernehmen. Durch die Platzierung in weite VH wird die richtige Gewichtsverlagerung nach vorne auf das linke Bein (beim Rechtshänder) unterstützt.

4. Übung: Gegentopspin nach variablen langen Rückschlägen

Spieler B: KA in Ecken (LA in VH – frei)

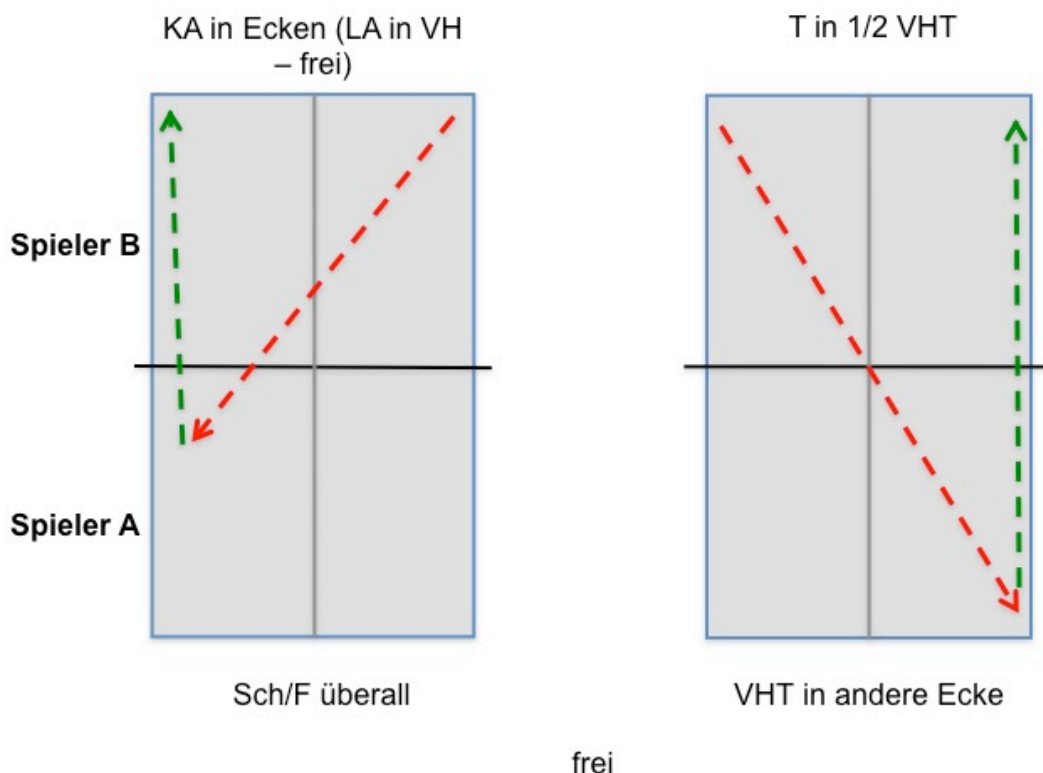
Spieler A: Sch/F überall

Ecke
T in 1/2 VHT

VHT in andere

Frei

Übung 4:



Durch die durchgeführten unterschiedlichen Rückschläge sowohl im Bereich Tempo/Rotation und Platzierung werden qualitativ minderwertige Eröffnungen provoziert. Die sollen dann direkt mit VH-Gegentopspin übernommen werden.

Gleichzeitig bekommt der Rückschläger ständig unterschiedliche Winkel und unterschiedliche Topspins. Der Gegentopspin (Beinarbeit und Timing) muss dabei ständig angepasst werden. Durch die Forderung der bewussten Platzierung wird die Anforderung noch einmal größer. Gemeint ist bei der anderen Ecke: Wird der R in RH-Hälfte platziert, kommt der Gegentopspin in VH-Ecke. Wird er in die VH-Hälfte platziert, kommt der Gegentopspin in die RH-Ecke.

5. Übung: Sätze - Punktgewinne mit VH-Gegentopspin ergeben drei Punkte

Mit dieser Zielübung sollen zwei Aspekte erreicht werden. Zum einen spielt der Spieler statt eines VHB mit größerer Wahrscheinlichkeit den VHT gegen den gegnerischen VHT, da er mehr Punkte hierfür erhält und die Aufmerksamkeit hierhin gelenkt ist. Gleichzeitig versucht er Situationen zu provozieren, bei denen ein VH-Gegentopspin möglich ist. Der Gegenspieler wird versuchen, genau diese Situationen zu vermeiden. Es ist also taktisches Training gegen Spieler mit gutem VH-Gegentopspin. Entweder versucht er die Situation komplett zu vermeiden oder aber mit sehr unterschiedlichen Topspins über VH Fehler zu provozieren.

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