

Trainingstipp: VH-Seitschnitt in extremen Situationen

Schwere Situationen am Tisch treten immer wieder auf und nicht selten hat man das Gefühl, ausgespielt zu sein. Diesem Problem widmet sich Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp. Es geht darum, sich kreativ aus diesen Situationen zu befreien und so im optimalen Verlauf aus der nachteiligen Situation einen Vorteil zu ziehen. Reagiert werden soll sowohl in weiter VH als auch ganz nah am Körper mit extremem Seitschnitt.

"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

So wird eine flachere Flugkurve erzeugt, das Tempo herausgenommen und mit extremem Seitschnitt ein leicht rutschender Ball erzeugt, der den Gegner seinerseits vor ein Problem stellt. Sicherlich könnte ein „Rollomat“ neben dem Netz eine Lösung sein, aber das ist sicherlich nicht der Normalfall. Nichtsdestotrotz kann es auch mal Spaß machen, diese Rollomaten zu trainieren.

1. Übung: Zum Reinkommen: VHT mit extremem Sidespin und extremer Platzierung außen

Spieler A: 2 - 4 x VHT in VH

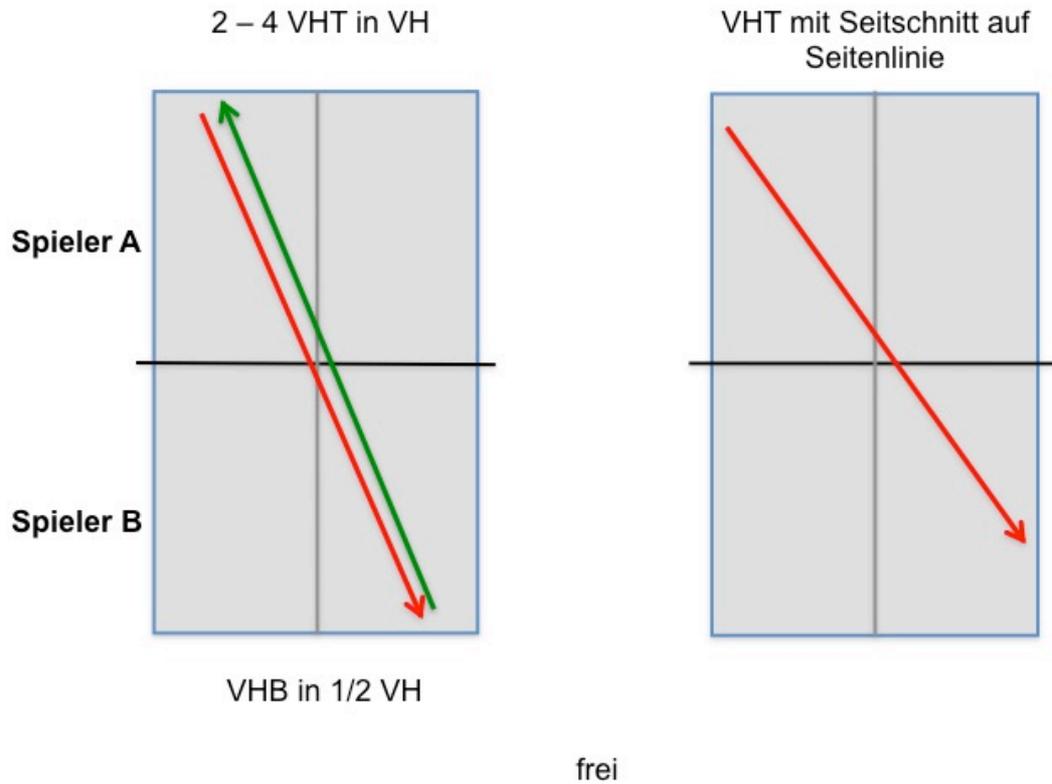
Spieler B: VHB in ½ VH

VHT mit Seitschnitt auf Seitenlinie

frei

Der Spieler spielt zunächst 2 - 4 „normale Topspins“ in den VH-Bereich. Wenn ihm der ankommende Ball dafür gut erscheint, versucht er einen Seitschnitttopspin mit recht flacher Flugkurve extrem nach außen zu spielen. Um dieses Ziel genauer verfolgen zu können, kommt ein Ziel ca. 70 - 90 Zentimeter von der Ecke entfernt auf die Seitenlinie. Das Ziel kann ein kaputter Tischtennisball oder bei geringerer Spielstärke auch eine Schüssel oder Ähnliches sein. Man versucht, dieses Ziel mal mit Bällen von extrem außen (besserer Winkel) aber auch mal mit Bällen aus der Mitte (mehr Seitschnitt nötig) zu treffen. Zur Unterstützung des Seitschnittballes muss der Ball etwas von der Seite getroffen werden, am besten aber auch mit Wechsel der Schlägerhaltung im extremen RH-Griff.

Übung 1:



2. Übung: Befreiung mit VH-Sidespin aus tiefer VH

Spieler B: 2 – 5 x RHB in Tischmitte

Spieler A: VHT in RH

RHB in weite VH
VH außen

VHT-Seitschnitt auf

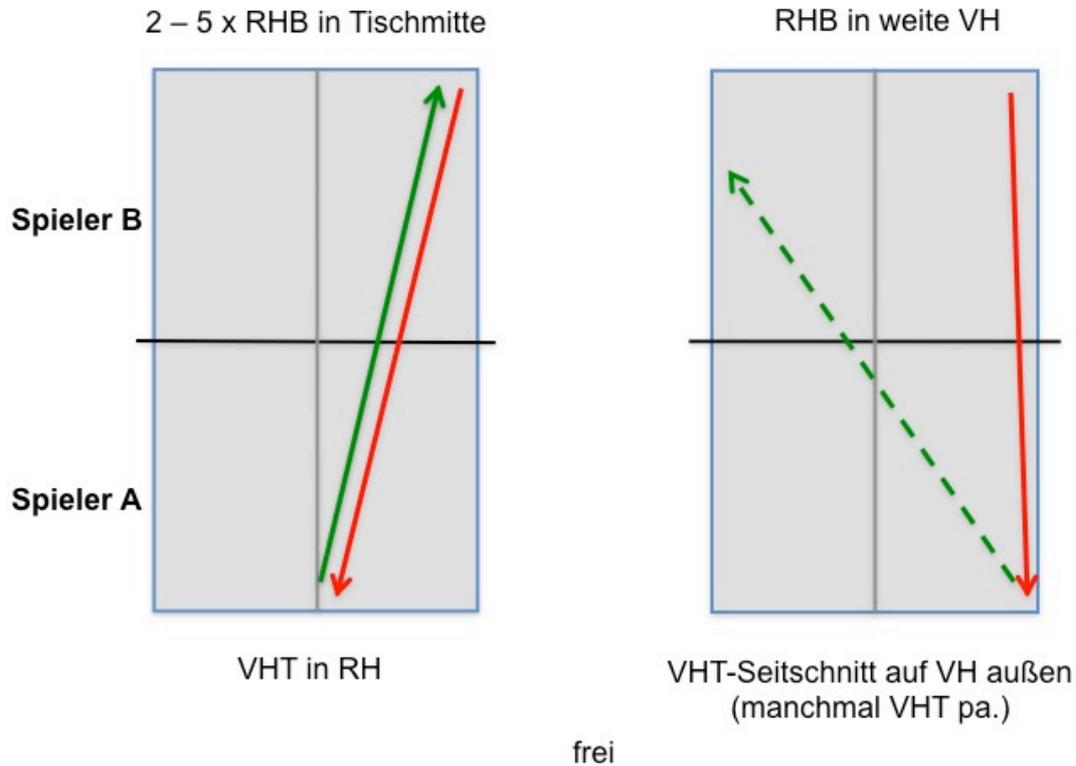
pa.)

(manchmal VHT

frei

In dieser Übung wird der VH-Seitschnitt als Befreiung aus der schweren Lage in tiefer VH automatisiert. Auch diese Übung kann wieder mit dem Aufstellen eines Ziels auf der Seitenlinie verstärkt werden. Manchmal soll der Ball aus der tiefen VH pa. gespielt werden, damit der Blockspieler nicht direkt in VH gehen kann. Dies wäre als automatische Antwort aber problematisch, da hier die ganze RH-Seite des Trainierenden offen ist. Mit dem pa. Ball muss man fast direkt punkten.

Übung 2:



3. Übung: VHT mit Sidespin aus dem kurz-kurz

1 – 4 x kurz - kurz

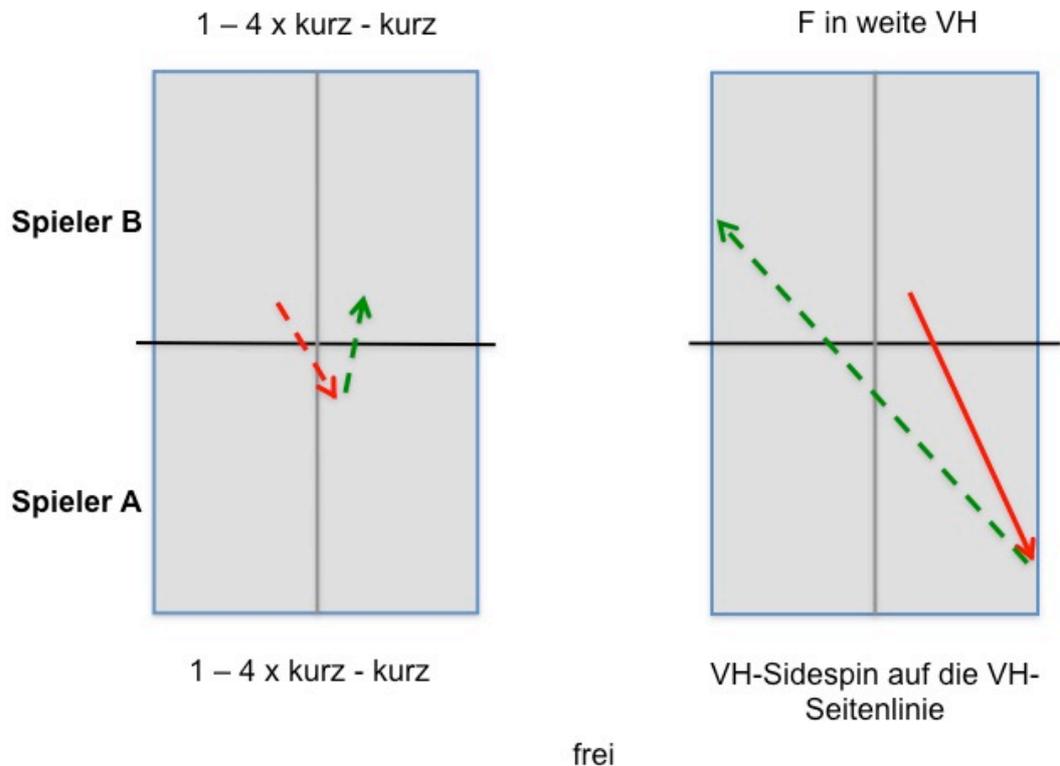
Spieler B: F in weite VH
Seitenlinie

Spieler A: VH-Sidespin auf die VH-
Seitenlinie

frei

Aus der Kurz-Kurz Situation flippt der eine Spieler weit in die VH-Ecke. Auf diesen Ball wird nun mit VH-Seitspin eröffnet. Dies nimmt etwas das Tempo aus der Situation. Wenn es gelingt, viel Sidespin in den Ball zu bekommen, nimmt dies dem Gegner die Platzierungsmöglichkeiten für den nächsten Ball und die Antwort in die freie offene RH wird vermieden.

Übung 3:



4. Übung: VH-Sidespin in beide Ecken nach Ball in die Mitte

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

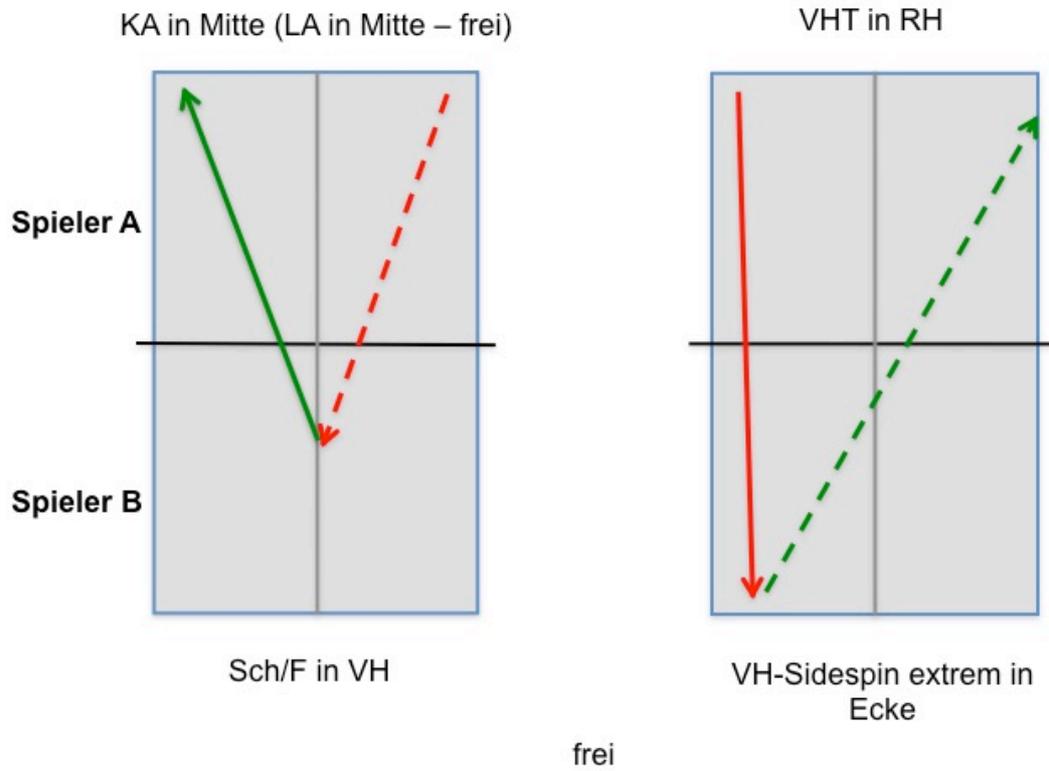
Spieler B: Sch/F in VH

VHT in RH
extrem in Ecke

VHT mit Seitspin
frei

Nach der Eröffnung in RH kommt der Block recht aggressiv auf den Körper. Aus dieser Situation versucht sich der Spieler zu befreien, indem er mit VHT mit Seitschnitt extrem in VH (mit RH-Griff) oder auch extrem in RH (mit VH-Griff) agiert. Das Ziel ist die gegnerische Seitenlinie.

Übung 4:



5. Übung: Sidespin in der Eröffnung oder Nachspielsituation

Spieler A: KA überall

Spieler B: Rückschlag extrem in eine Ecke

bei R in VH-Ecke: VHT extrem über VH

frei

bei R in RH-Ecke: T auf Ellbogen

0 – 2 x B in RH

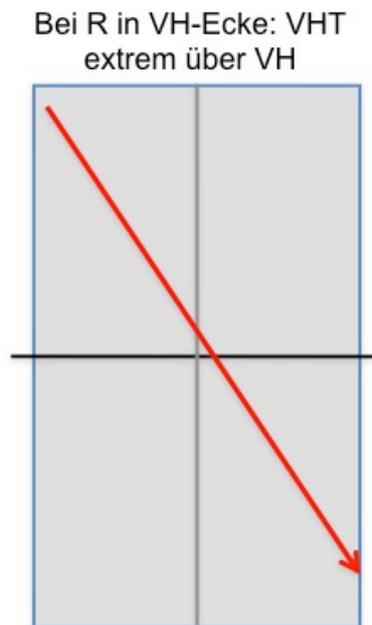
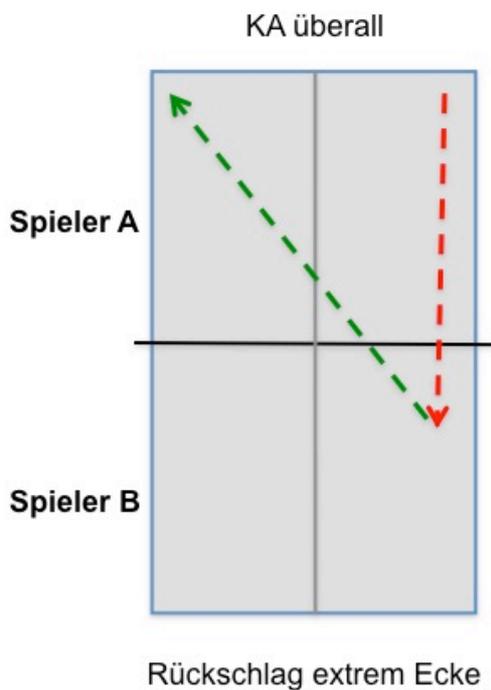
T auf Ellbogen

B in VH-Ecke

VHT extrem über VH

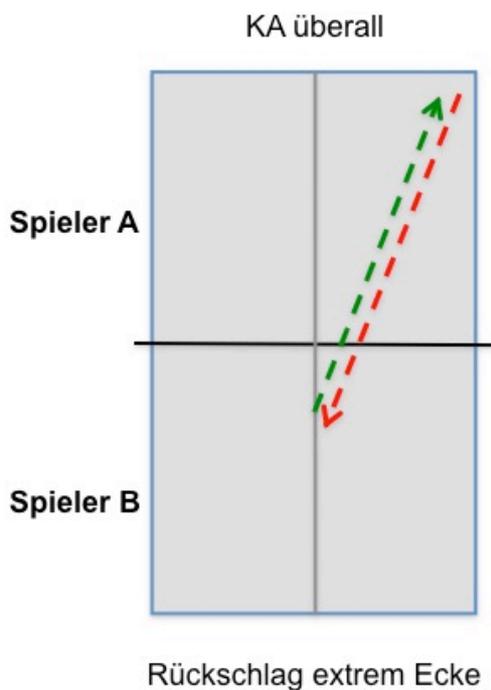
Der Rückschläger spielt im Laufe seiner ersten drei Bälle extrem in VH. Auf diesen Ball soll der Aufschläger mit extremem Seitspin in VH reagieren. Natürlich kann er bei entsprechender Situation auch mal überraschend parallel agieren.

Übung 5 – Variante 1:



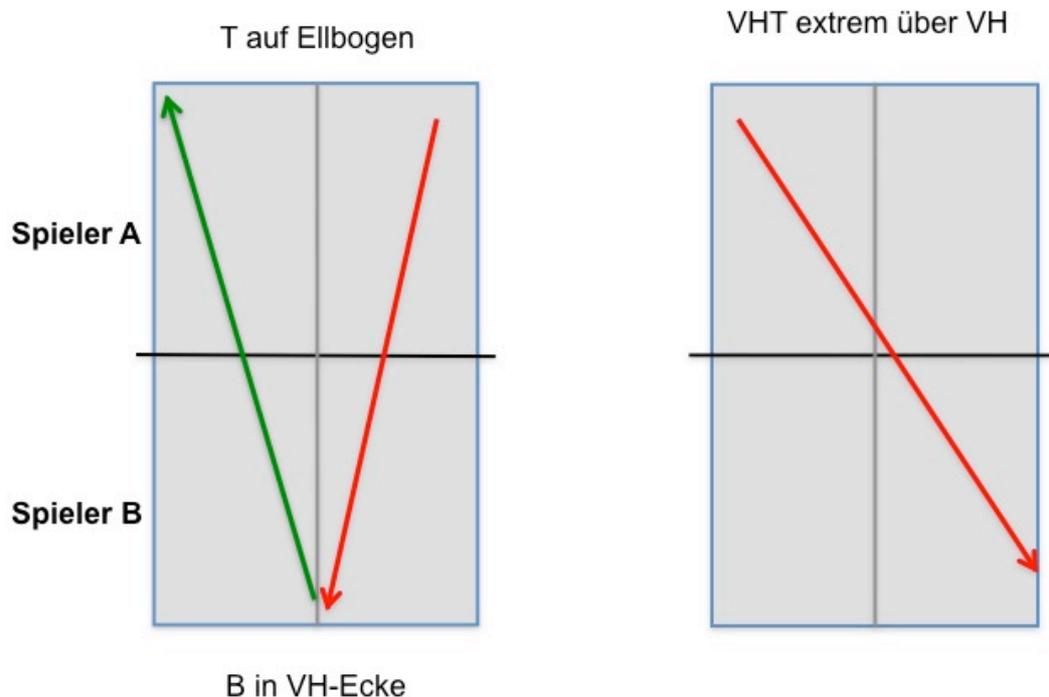
frei

Übung 5 – Variante 2:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 5 – Variante 2 Fortsetzung:



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