

Trainingstipp: Sicherheit und Gefährlichkeit beim Topspin

Oft werden Spieler aufgefordert: „Spiel doch erst mal ruhig und sicher und nicht mit so hohem Risiko.“ Gerade im Gespräch zwischen Jüngeren und Älteren kommt dies oft vor, aber auch zwischen Doppelpartnern. Dies ist aber leichter gesagt als getan. Nur wenn der Spieler das Selbstbewusstsein hat, auch den nächsten Ball auf den Tisch spielen zu können, kann er dies auch umsetzen. Martin Adomeit zeigt im heutigen Fortgeschrittenentipp, wie man aus der Sicherheit heraus gefährlich agiert.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Oft agieren Spieler schnell und teilweise panisch, wenn sie sich nicht zutrauen, den nächsten Ball auf den Tisch zu spielen. Dazu kommt, dass einige Spieler das Gefühl haben, nicht langsam spielen zu können, oder aber Angst haben, dass der andere Spieler dann zu schnell und gefährlich spielt. Diesen Aufgabenstellungen wollen wir uns in der heutigen Einheit widmen. Hinzu kommt das Ziel, entscheidende Technikmerkmale zu automatisieren, damit sie dann auch beim gefährlichen Ball umgesetzt werden können. So sind diese Übungen dem Thema unterstellt, aus der Sicherheit heraus gefährlich zu agieren, als Fehlervermeidung mit der Hoffnung auf den Punktgewinn zu kombinieren und so die Fähigkeit der Risikoabschätzung deutlich zu verbessern.

1. Übung: VHT in beide Ecken sicher und dann gefährlich werden

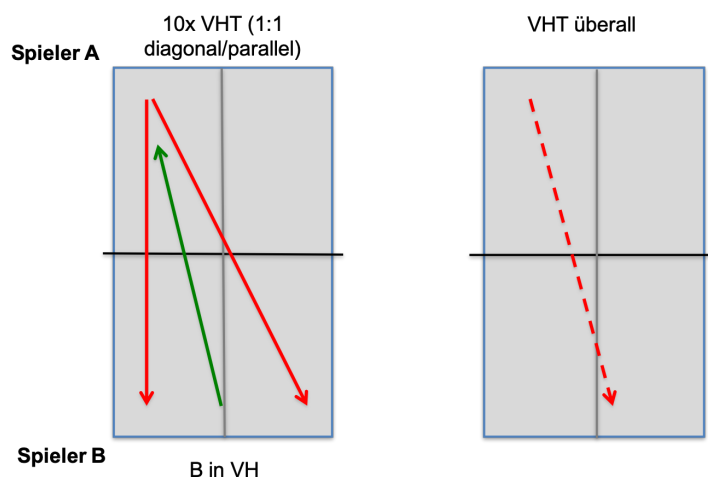
Spieler A: 10 x VHT (1:1 in diagonal und parallel)
VHT überall

Spieler B: B in VH

frei

Gewinnt Spieler A mit seinem elften Topspin den Punkt, versucht er es beim nächsten Ballwechsel beim zehnten Punkt, dann beim neunten usw. Ist man beim Punktgewinn nach dem vierten Topspin angelangt, hält man die Zahl konstant und versucht, die Qualität der ersten Topspins und des Blocks zu steigern. Der Punkt soll direkt mit dem freien Topspin erfolgen.

Übung 1:



2. Übung: VHT und RHT in RH, dann Punktgewinn

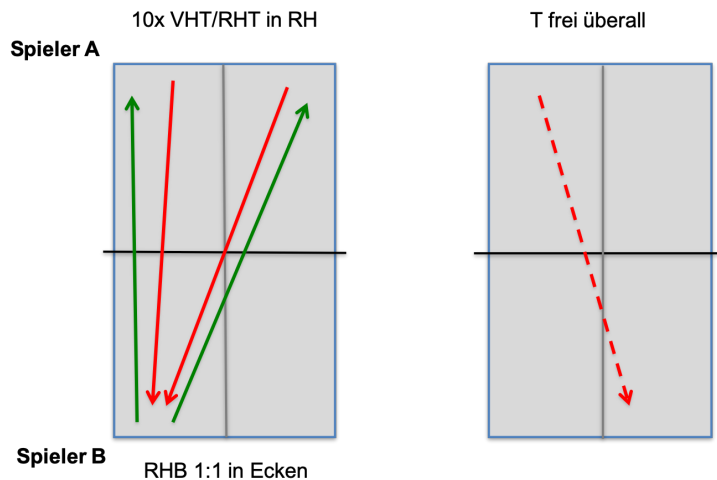
Spieler A: 10 x VHT/RHT in RH
11. T frei überall

Spieler A: RHB 1:1 in die Ecken

frei

Der Spieler bekommt die Block-Bälle 1:1 in beide Ecken. Er spielt T immer in RH. Direkt mit dem elften Ball versucht er, einen Punkt zu gewinnen. Gelingt dies, versucht er, den Punkt mit dem zehnten, neunten Ball usw. zu erreichen. So punktet er immer wieder im Wechsel mit RH und mit VH. Die Spieler sollten versuchen, darauf zu achten, die Techniken, die zum Punktgewinn eingesetzt werden, kaum zu ändern, sondern schneller oder mit gezielter Platzierung durchzuführen.

Übung 2:



3. Übung: Beinarbeit in Verbindung mit Punktgewinn

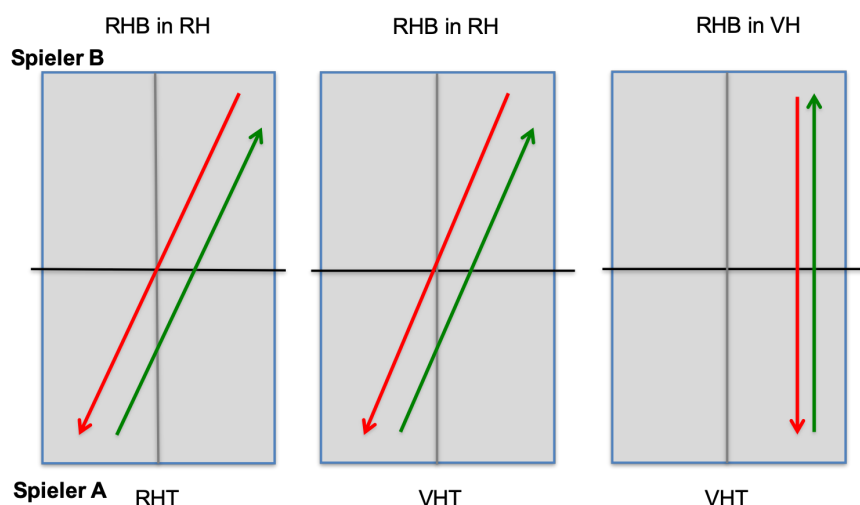
Grundlage dieser Übung ist die weithin bekannte Übung „Falkenberg“

Spieler B: 2 x RHB in RH, 1 x RHB in VH

Spieler A: 1 x RHT, 2 x VHT

Hier soll in der bekannten Beinarbeitsübung zunächst mit dem dritten Ball der Punkt direkt gewonnen werden. Gelingt dies, ist der Partner dran. Danach ist wieder der erste Spieler an der Reihe, er soll nun mit dem vierten Ball punkten, usw. Dies führen beide Spieler bis zum siebten Kontakt durch, danach geht es wieder abwärts bis zum Punktgewinn mit dem dritten Topspin. Dann wieder aufwärts...

Übung 3:



4. Übung: Punktgewinn mit VHT in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag und sicherer Eröffnung

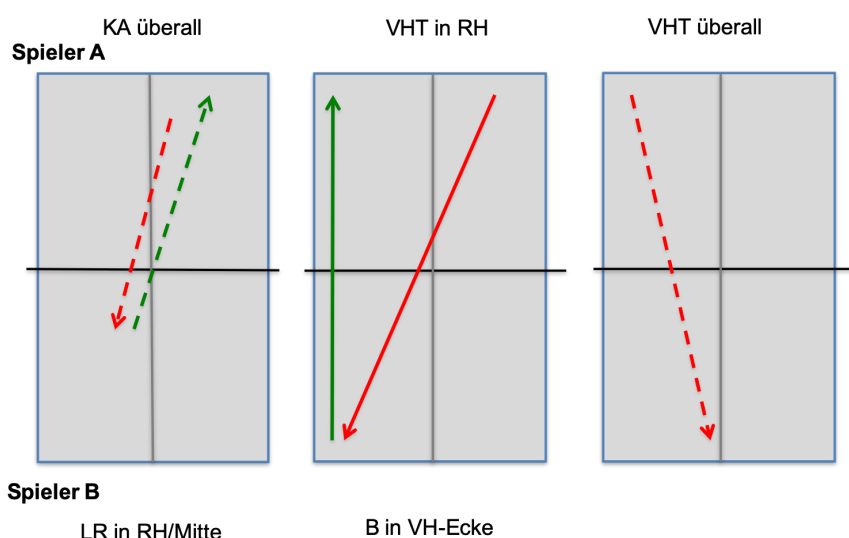
Spieler A: KA überall
VHT in RH
VHT überall

Spieler B: LR in RH/Mitte
B in VH-Ecke

frei

Gelingt dem Spieler ein Punktgewinn, spielt Spieler B nicht den ersten Block in VH-Ecke, sondern zunächst noch mal in RH/Mitte und erst dann in VH. Gelingt dem Spieler auch jetzt der Punktgewinn, steigert es sich weiter bis zu 4 x B in RH/Mitte. Ist der Gipfel erreicht, blockt Spieler B nun zwischen dem ersten und fünften Block in die VH-Ecke - und dann versucht Spieler A, zu punkten.

Übung 4:



5. Übung: Punktgewinn nach Spiel von den Ecken aus der Mitte

Spieler A: KA überall
T in RH
T in RH
VHT überall

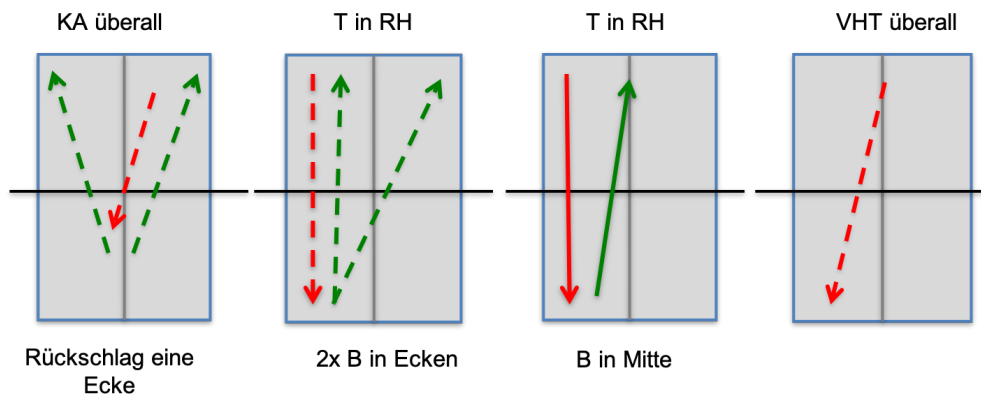
Spieler B: Rückschlag eine Ecke
2 x B in die Ecken
B in Mitte

frei

Der Rückschläger spielt über die Ecken. Wenn der Ball in die Mitte kommt, soll Spieler A versuchen, zu punkten. Die direkten Punktgewinne aus der Mitte werden gezählt - dann versucht der Partner das gleiche. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um was für einen Preis gespielt wird, zum Beispiel könnte der Verlierer den Tisch abbauen müssen oder der Gewinner kann sich aussuchen, wer von beiden Spielern 20 Sit-ups macht.

Übung 5:

Spieler A



Spieler B

(Martin Adomeit)

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 52-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. Zuletzt 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 gewann.

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.

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der VDTT-Webseite.*

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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