

Tipp: Spin beim Wechsel von Vor- zu Rückhand

Hohe Geschwindigkeiten sind spätestens seit der Einführung des Plastikballs, vor allem des ABS-Balles, kein Punktegarant mehr. Das Thema Spin wird im Kampf um Punkte also immer wichtiger. Martin Adomeit erklärt im heutigen Fortgeschrittenentipp, warum es so entscheidend ist, auch mit der Rückhand spinreich und damit gefährlich zu agieren. Besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem Wechsel von der Vorhand zur Rückhand. Viel Spaß beim Nachspielen!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Mit den Plastikbällen, insbesondere den ABS-Bällen, ist das maximale Tempo deutlich eingeschränkt worden. So führen hohe Geschwindigkeiten nur noch in wenigen Fällen zum Punktgewinn. Mehr und mehr sind Tempowechsel und Flughöhenveränderungen zum erfolgreichen Mittel geworden. Diese Variationen in großen Unterschieden zu erreichen, ist aber fast nur mit Spin-Schlägen möglich. So ist das oft beobachtete Spielverhalten - "mit der Rückhand halte ich den Ball im Spiel oder kontere ich" - zu einem Vorteil für den Gegner geworden, denn so sind kaum gefährliche Schläge möglich. Oft reicht dem Gegner ein Block zur Rückhand und er kann wieder aktiv werden. Um dem entgegenzuwirken, müssen die Spieler lernen, auch auf der Rückhand mit Spin zu agieren, und dies am Ende auch als die automatische Antwort auf der Rückhand-Seite, also besonders auch beim Wechsel von der Vorhand zur Rückhand, durchführen.

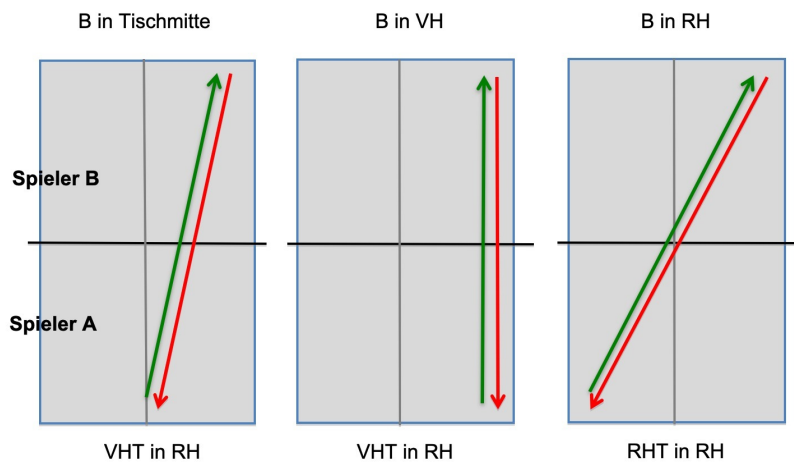
1. Übung: Regelmäßige Wechsel von VH zu RH mit Spin

Spieler B: B in Tischmitte
B in VH
B in RH
B in Tischmitte
B in VH
B in RH

Spieler A: VHT in RH
VHT in RH
RHT in RH
VHT in RH
VHT in RH
RHT überall, dann frei

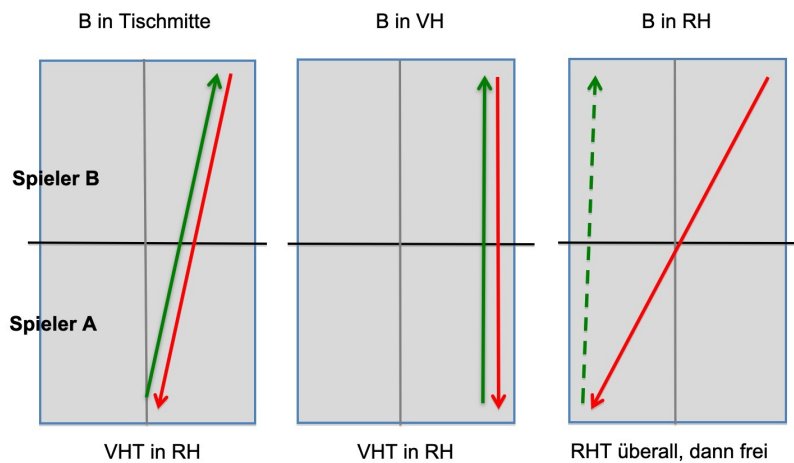
Der Spieler A hat durch den weiten Weg von VH zu RH genug Zeit, auch Distanz zum Tisch aufzunehmen. Er sollte sich darauf konzentrieren, bei der RH wirklich mit Topspin zu agieren. Beim zweiten RHT hat er dann die freie Platzierung. Dabei gilt es, darauf zu achten, welche Platzierung mit der eigenen Körperstellung gut möglich ist. Bälle, die links neben dem Körper gespielt werden, sind eher diagonal zu platzieren, um den Schwung ausnutzen zu können. Bälle vor der linken Hüfte können überall hin platziert werden. Erreicht der Ball eher den Bereich zwischen Bauch und rechter Hüfte, ist eine Platzierung in VH effektiver und besser durchzuführen.

Übung 1:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 1 - Fortsetzung:



2. Übung: Unregelmäßige Wechsel von VHT zu RHT

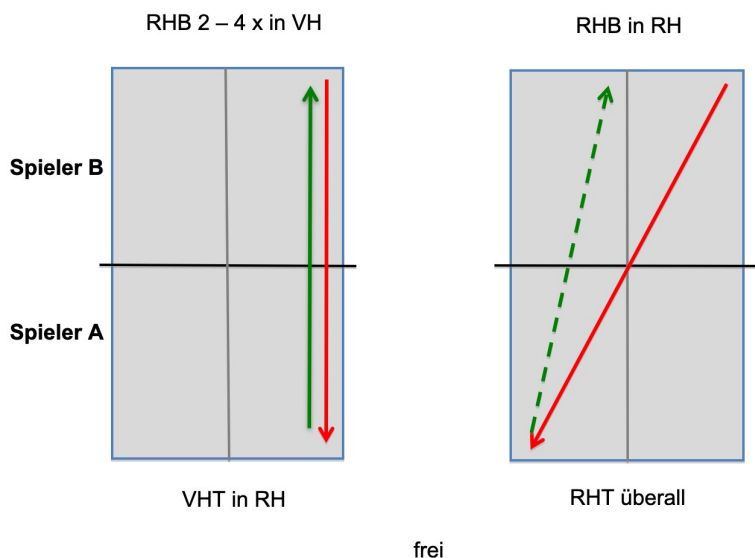
Spieler B: RHB 2 - 4 x in VH
RHB in RH

Spieler A: VHT in RH
RHT überall

frei

Jetzt kommt der Wechsel zum RHT unregelmäßig, durch den Block aus RH-Seite ist der Ball aber recht lange unterwegs. Nun sollte der Spieler wieder darauf achten, dass er mit RHT weiterspielt. Als Aufgabe könnte man auch ergänzend geben: Spiel aus RH so, dass der Gegner über den Tisch blockt. Gelingt dies, gibt es fünf Hocksprünge.

Übung 2:



3. Übung: Frei gegen RHB, irgendwann mit RHT auflösen

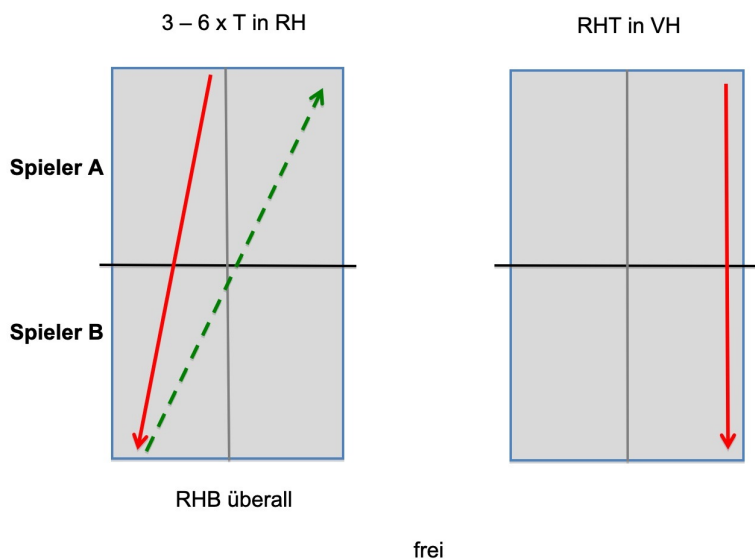
Spieler A: 3 - 6 x T in RH
RHT in VH

Spieler B: RHB überall

frei

Der Spieler spielt T von überall gegen RHB. Irgendwann nimmt er sich einen Ball mit RHT und spielt diesen genau parallel in VH, dann ist freies Spiel.

Übung 3:



4. Übung: RHT nach Eröffnung mit VH

Spieler A: KA überall (LA in RH – frei)
 VHT in RH/Mitte
 RHT überall

Spieler B: F/Sch in VH-Hälfte
 B in RH

frei

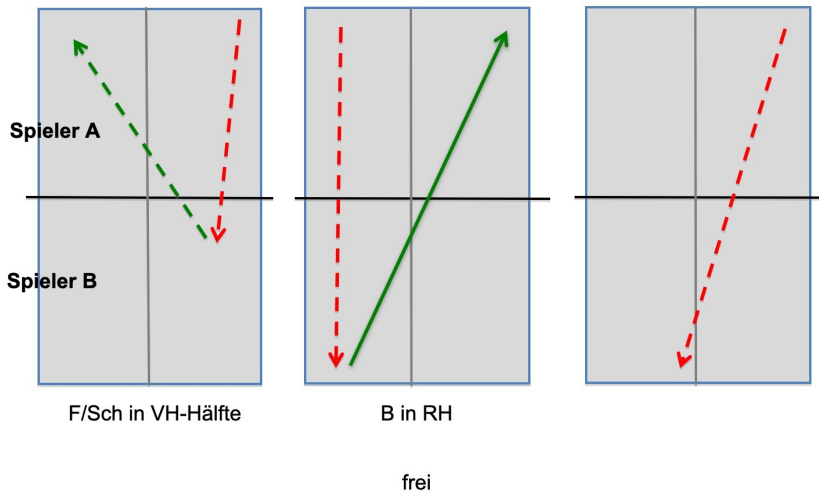
Nach der Eröffnung mit VH erfolgt direkt der Wechsel zur RH. Der Spieler sollte eine Position einnehmen, als ob er nach oben abspringen will. Aus dieser Position, die natürlich dem Ball angepasst werden sollte, nun aus den Beinen heraus einen RHT ziehen.

Übung 4:

KA überall (LA in RH – frei)

VHT in RH/Mitte

RHT überall



5. Übung: RHT im unregelmäßigen Wechsel nach Aufschlag/Rückschlag

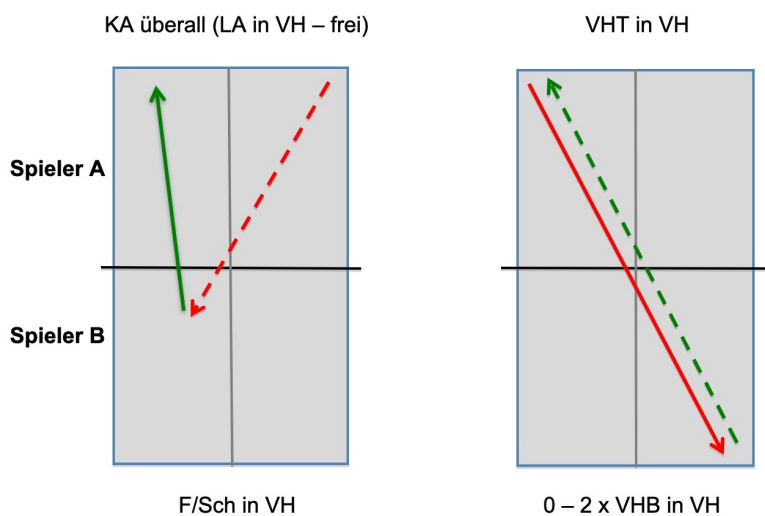
Spieler A: KA überall (LA in VH – frei)
 VHT in VH
 VHT in VH
 RHT in RH

Spieler B: F/Sch in VH
 0 - 2 x VHB in VH
 VHB in RH

frei

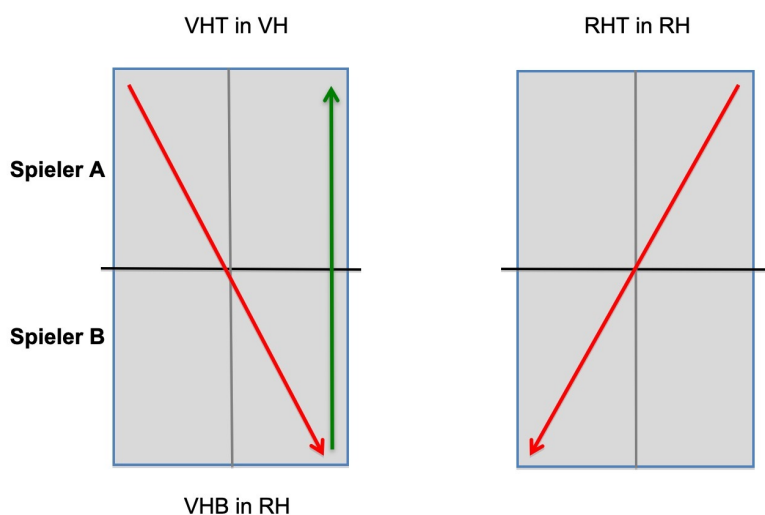
Nun kommt der Ball unregelmäßig in RH und hieraus soll ein diagonaler RHT erfolgen. Man kann auf die gegnerische Seite Schüsseln stellen, z.B. eine ca. 30 cm hinters Netz in den mittleren Bereich und eine in die RH-Ecke. In diese soll der Ball gespielt werden. Dies geht nur mit Spin und so werden gleichzeitig unterschiedliche Flugkurven trainiert.

Übung 5:



Fortsetzung auf nächster Folie

Übung 5 - Fortsetzung:



frei

(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