

## Fortgeschrittenentipp: Das Umspringen zum VHT aus RH

Zum Trainingsprozess eines jeden Angriffsspielers sollte auch das Spielen mit der Vorhand aus der Rückhand gehören, alleine schon, um die entsprechende Bearbeitungstechnik und Schlagtechnik zu beherrschen. Selbst RH-orientierte Spieler wie Ovtcharov oder Samsonov spielen häufig die VH aus der RH-Seite im Wettkampf. Grund hierfür ist nicht nur die Variation der Schläge, sondern auch, dass auf bestimmte Bälle deutlich mehr Druck erzeugt werden kann. Wie das Umspringen zum VH-Topspin gelingen kann, erklärt Martin Adomeit im heutigen Fortgeschrittenentipp.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Im Trainingsprozess sollte selbst bei Spielern, die wirklich nie VH aus RH spielen, diese Variante dazugehören. Zum einen, um das Gefühl für VH-Stellungen zu entwickeln, zum anderen, um im Bereich der Mitte mit einer Körperdrehung Druck zu erzeugen, wenn der Ball mit VH gespielt werden soll/muss. Dabei kommt das Spielen mit VH aus RH in unterschiedlichen Situationen vor. Dies passiert z. B. beim eigenen Aufschlag, wenn der Rückschlag ohne Qualität in RH kommt. Hier bietet sich mit VH die direkte Möglichkeit auf einen Punktgewinn. Andererseits ist es auch im offenen Spiel möglich, wenn der Spieler viel Druck erzeugt und der Ball dann nur noch tempolos in RH kommt. Extrem ist die Situation wohl bei höheren Bällen in RH. Hier ist es äußerst schwer, mit RH Druck auszuüben, die Winkel stimmen nicht mehr. Um also vom Gegner nicht hoch in RH gehalten zu werden, ist es nötig, umzuspringen und auf diesen höheren Ball mit RH zu punkten.

### 1. Übung: Falkenberg zum Einstieg

Spieler B: 2 x B in RH

Spieler A: 1 x RHT in RH, 1 x VHT in RH

B in VH

VHT in RH

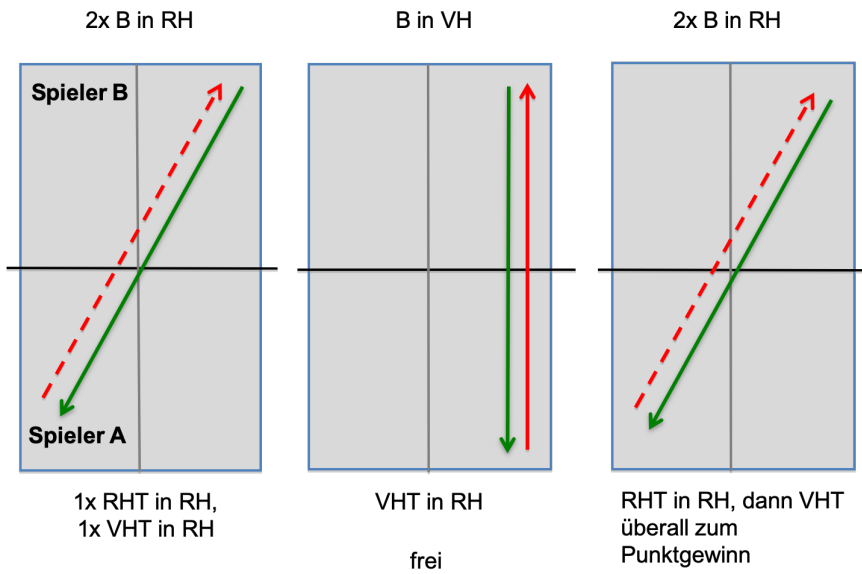
2 x B in RH

RHT in RH dann VHT überall zum Punktgewinn

frei

Zum Einstieg in den Inhalt wird mit der klassischen Falkenberg-Übung gestartet. Hier wird der Schwerpunkt in der Kombination mit dem Weg in die weite VH trainiert, gleichzeitig soll dann die VH im zweiten Versuch zum Punktgewinn genutzt werden. Beim Versuch des Punktgewinns sollte auf einen aktiven Körpereinsatz geachtet werden.

**Übung 1:**



**2. Übung: Regelmäßige Situation - Umspringen nach aktiver RH**

Spieler A: KA in Mitte/VH (LA in RH frei)

Spieler B: LR in weit VH

VHT in Mitte

RHB in RH

RHT/K mit Druck in RH

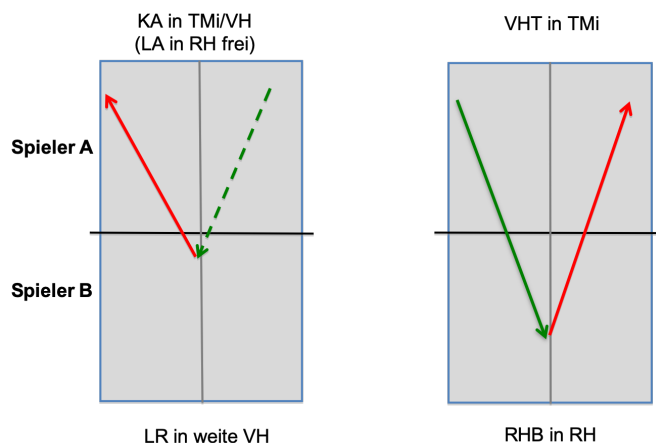
RHB in RH

VHT überall

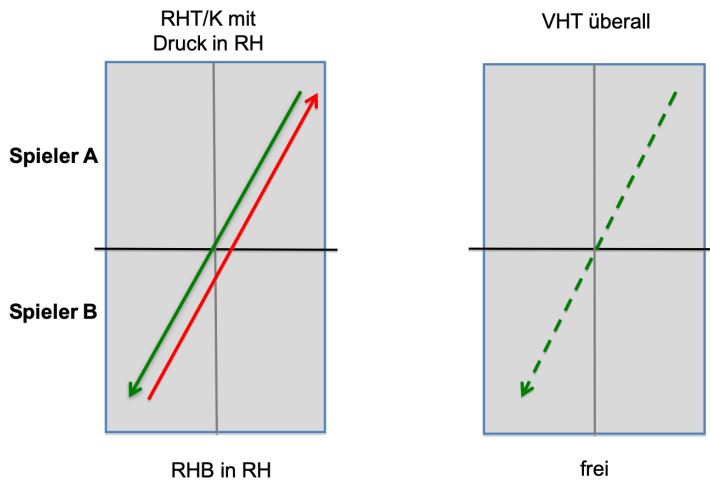
frei

In dieser Übung soll der Spieler den Gegner zunächst in Mitte ziehen, dann mit einem aktiven Ball über RH den leichteren Ball in RH-Ecke erzwingen. Auf diesen Ball soll er dann versuchen, mit VH zu punkten. Zur Intensivierung könnte man zum Beispiel von Spieler B verlangen, fünf Hocksprünge zu machen, falls Spieler A mit der VH direkt punktet.

**Übung 2:**



**Fortsetzung Übung 2:**



**3. Übung: Halbregelmäßige Situation - Umspringen nach Druck mit VH**

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

Spieler B: HLR/LR in ½ VH

VHT in VH

1 – 3 x B in ½ VH

VHT in VH

B in RH

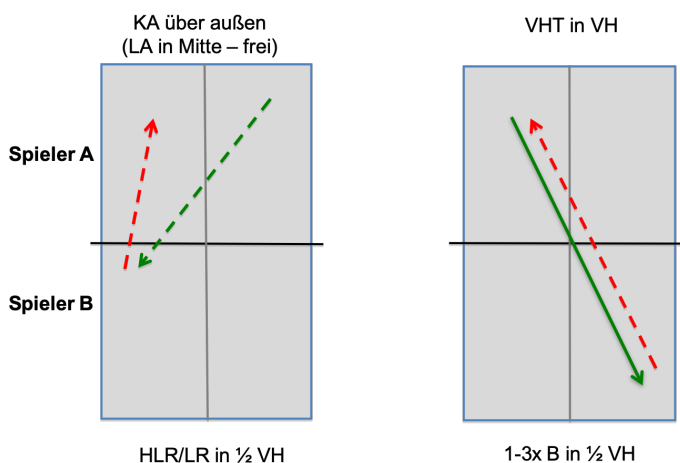
RHT mit Druck in RH

B in RH

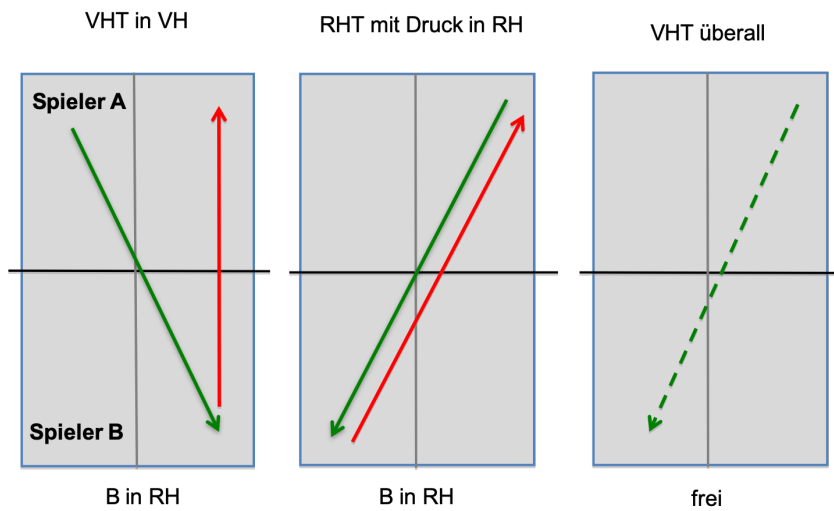
VHT überall

frei

**Übung 3:**



**Fortsetzung Übung 3:**



**4. Übung: VHT aus RH direkt nach Aufschlag**

Spieler A: KA in RH

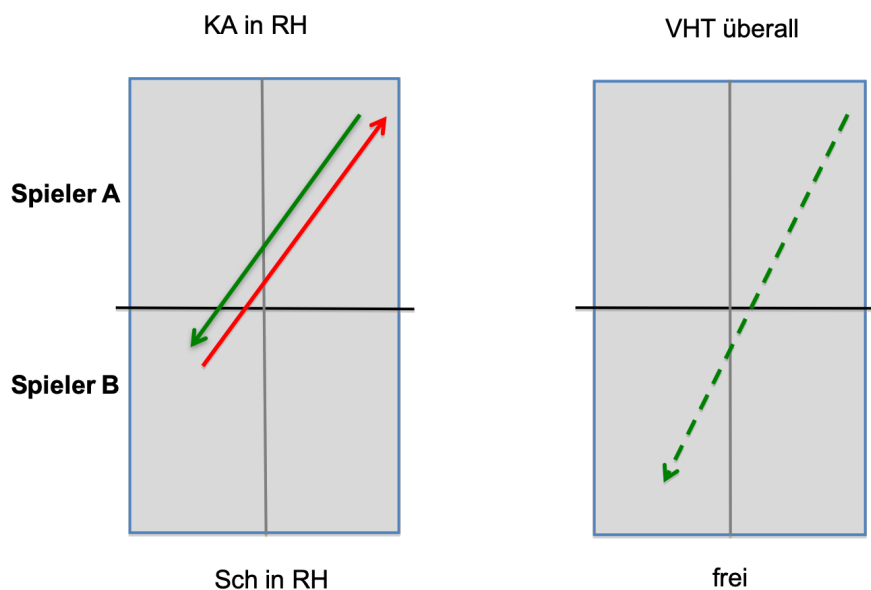
Spieler B: Sch in RH

VHT überall

frei

Spieler A startet mit zehn Punkten. Gewinnt er einen Ballwechsel, bekommt er einen abgezogen. Verliert er den Ballwechsel, bekommt er einen addiert. Nun hat er fünf Minuten Zeit, sein Konto auf Null zu reduzieren. Gelingt ihm dies, macht Spieler B 30 Situps. Gelingt es ihm nicht, macht er seine verbliebene Punktzahl mal zehn als Situps.

**Übung 4:**



## 5. Übung: Balleimer Umspringen bei höheren Bällen

Es werden aus der Ballkiste Bälle ohne Schnitt mit Tempo überall hingespielt. Der Spieler spielt Topspins mit VH und RH. Zwischendurch streut der Einspieler höhere Bälle in RH ein, am besten auch lang auf die Grundlinie. Auf diese Bälle soll der Spieler umspringen und mit VHS agieren.

(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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [lippstadt.tt-store.de](http://lippstadt.tt-store.de).



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. 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:

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen