

## **Trainingstipp: Eröffnung auf halblange Bälle**

Bei einigen Topspielern gehört die Eröffnung auf halblange Bälle zum regelmäßigen Trainingsinhalt. Diese hat bei allen Tischtennisspielern ihre Berechtigung und kann sich als sehr erfolgsversprechend erweisen. Die Gründe hierfür sind vielfältig, wie Martin Adomeit im aktuellen Fortgeschrittenentipp aufzeigt. Hierin erklärt er auch, warum die Eröffnung auf halblange Bälle zum regelmäßigen Trainingsinhalt aller Spieler gehören sollte.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Zum einen nämlich kommen immer wieder Aufschläge des Gegners halblang – unabhängig davon, ob diese absichtlich so gespielt wurden oder dem Aufschläger herausgerutscht sind. Auf diese Bälle kann man nicht gefährlich schupfen oder flippen, noch schwerer kurz zurücklegen. Daher ist es wichtig, dass man auf diese Bälle gut mit VHT eröffnen kann. Der zweite Grund ist, dass beim Topspin auf halblange Bälle Timing, Treffpunkt Unterarmeinsatz und Handgelenkseinsatz stimmen und optimiert werden müssen. Das ist auch bei jedem anderen Topspin der Fall. Die Ausholbewegung geht vom Schläger aus, ansonsten würde man immer wieder gerade kürzere Bälle verpassen und bekäme auch keine Beschleunigung in den Schlag. Insgesamt hilft das Training der Eröffnung von halblangen Bällen auch für alle anderen Schläge.

### **1. Übung: Balleimertraining VHT auf halblang**

Zum Einstieg in die Einheit und das Techniktraining spielt ein Spieler Bälle halblang auf die VH-Seite mit US. Der andere Spieler spielt VHT auf diese Bälle. Ist der Ball zu kurz, schupft er kurz zurück. Dabei ist es wichtig, mit dem Schläger zu Beginn der Bewegung immer über dem Tisch zu bleiben. Wenn das funktioniert, verteilt der Einspieler die Bälle mehr. Jetzt muss der Spieler den Schläger zunächst bis zum richtigen Punkt über dem Tisch bewegen, bevor er dann den Ausholvorgang beginnt. Gerade Spieler, die Probleme bei der Eröffnung haben, versuchen parallel zu spielen. Dann nehmen sie automatisch etwas VH-Griff ein und die Ausholbewegung beginnt vom Schläger aus. Bei RH-Griff neigt man dazu, die Bewegung aus dem Arm oder der Schulter heraus zu starten.

### **2. Übung: isoliertes Rückschlagtraining auf halblang**

Der eine Spieler macht halblange Aufschläge in VH-Hälfte. Dabei versucht er möglichst exakt halblang aufzuschlagen, möglichst mit unterschiedlichem Schnitt. Zwischendurch eingestreute andere Platzierungen zwingen den trainierenden Rückschläger dazu, immer wieder aus der richtigen Rückschlagposition zu kommen und seine Wahrnehmung auf den halblangen Aufschlag zu schulen. Der Rückschläger spielt nur den VHT auf den halblangen Aufschlag. Danach ist Schluss, damit die Konzentration auf diese Schläge gehalten werden kann.

### 3. Übung: VHT als Rückschlag auf halblange Aufschläge

Spieler B: HLA in  $\frac{1}{2}$  VH (LA in Mitte oder RH - frei)    Spieler A: VHT in VH/Mitte (KR - frei)

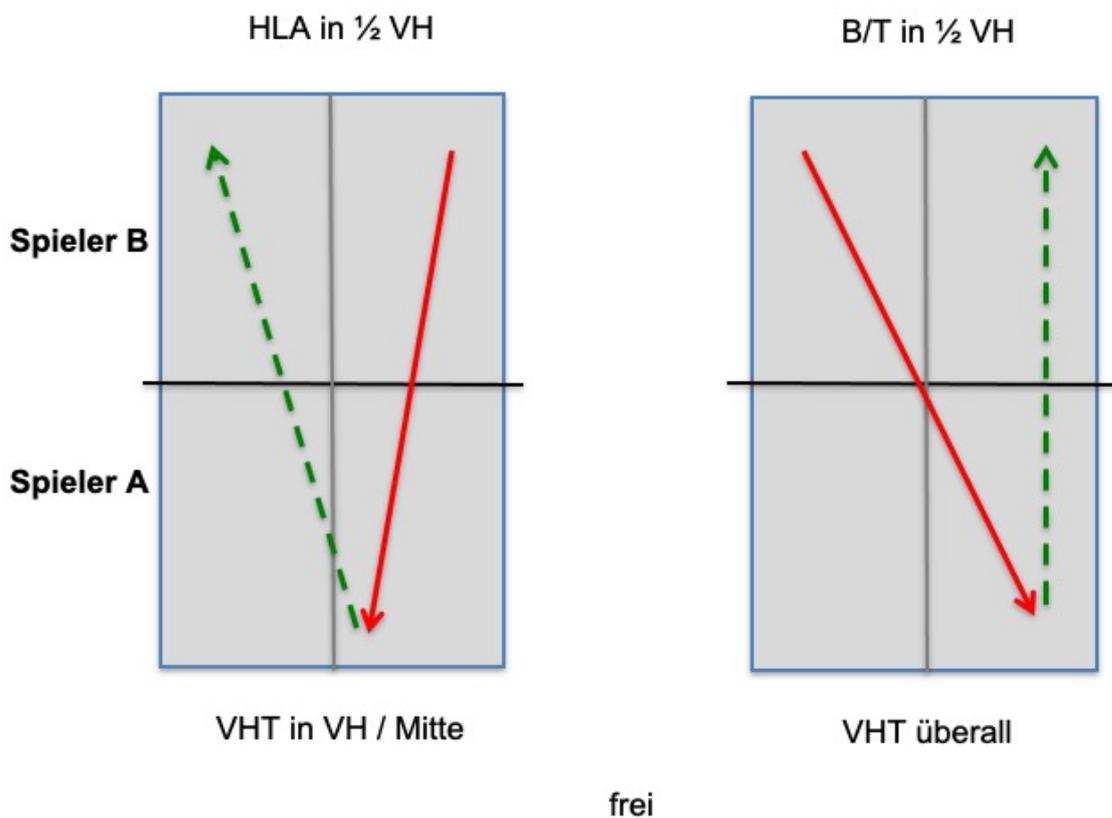
B/T in  $\frac{1}{2}$  VH

VHT überall

frei

In dieser wettkampfnahen Übung soll zum einen die Eröffnung auf den halblangen Aufschlag trainiert werden, gleichzeitig aber die Kombination mit dem nächsten Ball. Der Spieler muss sich etwas vom Tisch wegbewegen nach seiner Eröffnung, um dann effektiv nachspielen zu können.

#### Übung 3:



#### 4. Übung: Kombination VHT auf halblang nach eigenem Aufschlag

Spieler A: KA in VH

Spieler B: hl Sch in 1/2 VH

VHT in RH (KR, wenn Rückschlag zu kurz)

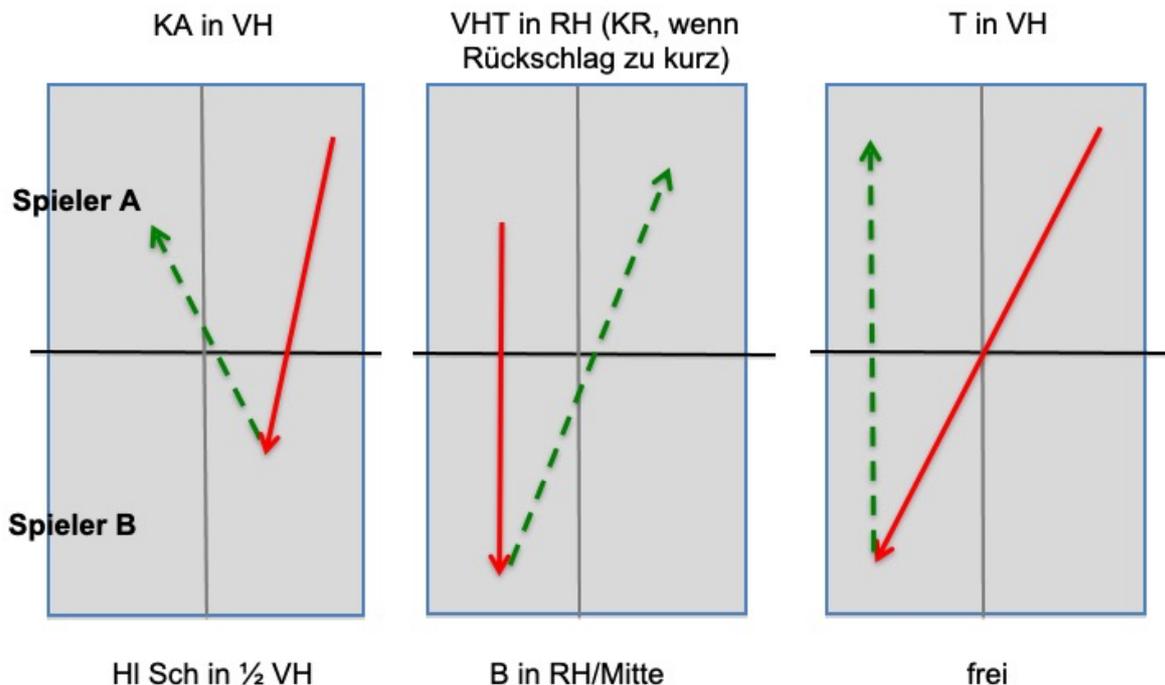
B in RH/Mitte

T in VH

frei

In dieser recht einfachen Übung wird der VHT auf halblang in einer wettkampfnahen und häufigen Situation trainiert. Zwischendurch sollten die Rückschläge kürzer sein, aber auch mal richtig lang. So trainiert der Spieler gleichzeitig die Wahrnehmung des Balles und damit der Situation mit. Es sollte in Rückhand platziert werden, damit die Schlägerhaltung gleich richtig angepasst wird.

##### Übung 4:



#### 5. Übung: Eröffnung auf halblang aus der Kurz-kurz-Situation

Beide Spieler spielen kurz-kurz. Jeder sucht die Möglichkeit nach einem zu langen oder zu hohen Ball für die Eröffnung. Man kann die Übung nur über den VH-Bereich gestalten, aber auch über den ganzen Tisch. Die Eröffnung muss mit VH erfolgen. Halblange Bälle sind langsam genug, um von überall aus mit VH eröffnet zu werden. Wenn ein Spieler auf halblang eröffnet, ist freies Spiel. Um die Spieler zur Eröffnung zu animieren, kann man Wettkämpfe entwickeln mit folgender Sonderregel: Der Spieler, der die Eröffnung spielt, bekommt statt des einen Punktes zwei. Alle anderen Punkte werden normal gezählt.

### 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 57-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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule**, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385*



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (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:

<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>VHT</b>	Vorhandtopspin

<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer 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

**HL**

vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel**

Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen