

## Trainingstipp: RH-/VH-Entscheidung bei Aufschlag/Rückschlag

Im letzten Tipp der laufenden Fortgeschrittenen-Reihe hat Martin Adomeit bereits die Bedeutung eines guten Entscheidungsverhaltens zwischen Rückhand und Vorhand im Aktivspiel beschrieben. Vor einem Monat richtete der Trainer den Fokus auf Übungen mit offenen Ballwechsellern. Diesmal geht er noch einen Schritt weiter. Adomeit beschäftigt sich erneut mit dem richtigen Entscheidungsverhalten, allerdings in Zusammenhang mit Aufschlag/Rückschlag-Situationen und danach.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



In der Eröffnungssituation ist es vielleicht noch nicht so entscheidend - zumindest da, wo viel Schupf gespielt wird. Denn hier hat man doch recht viel Zeit und kann unter Umständen den ganzen Tisch mit VH abdecken. Beim verstärkten Flip ist es aber umso bedeutender, auch beim Ball danach, denn dann wird das Spiel in jedem Fall schneller.

### 1. Übung: Eröffnungen gegen US aus RH/Mitte

Spieler A: KA überall

Spieler B: SSCH in RH/TMi

(LA – frei)

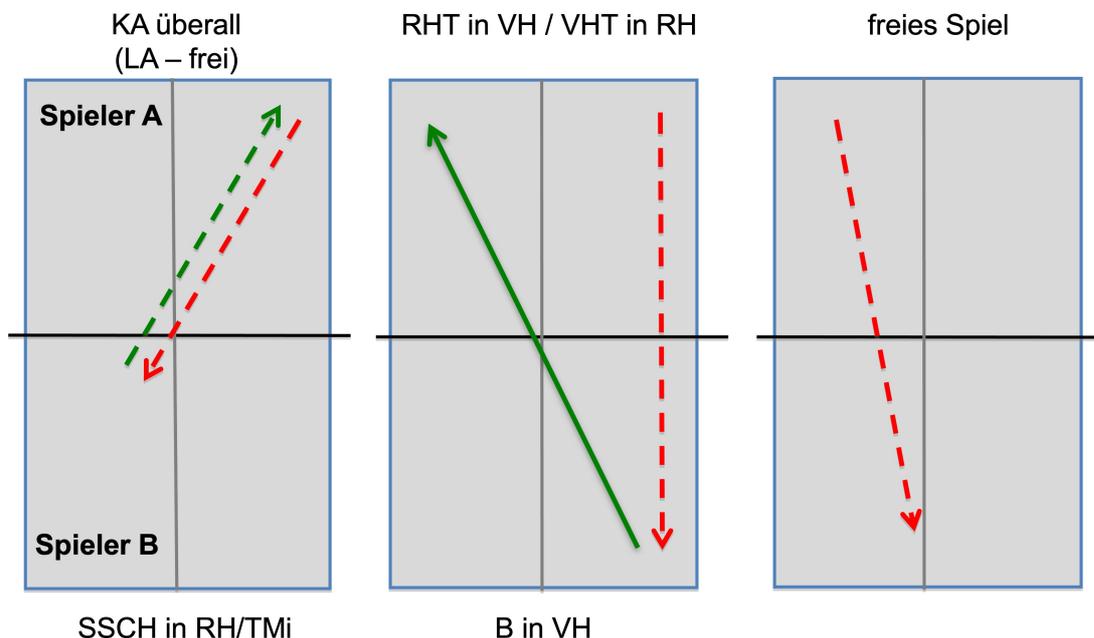
RHT in VH/VHT in RH

B in VH

frei

Der Aufschlag soll bewusst auf annähernd jeden Punkt des Tisches gespielt werden, denn je nach Aufschlagpunkt verändert sich durch die unterschiedlichen Winkel auch der Entscheidungspunkt.

#### Übung 1:



## 2. Übung: Entscheidungsverhalten nach F auf Ellbogen

Spieler B: KA in TMi

Spieler A: KR

F auf Ellbogen (80%)/Ecke

VHT/RHT in RH

nach VHT: B in VH

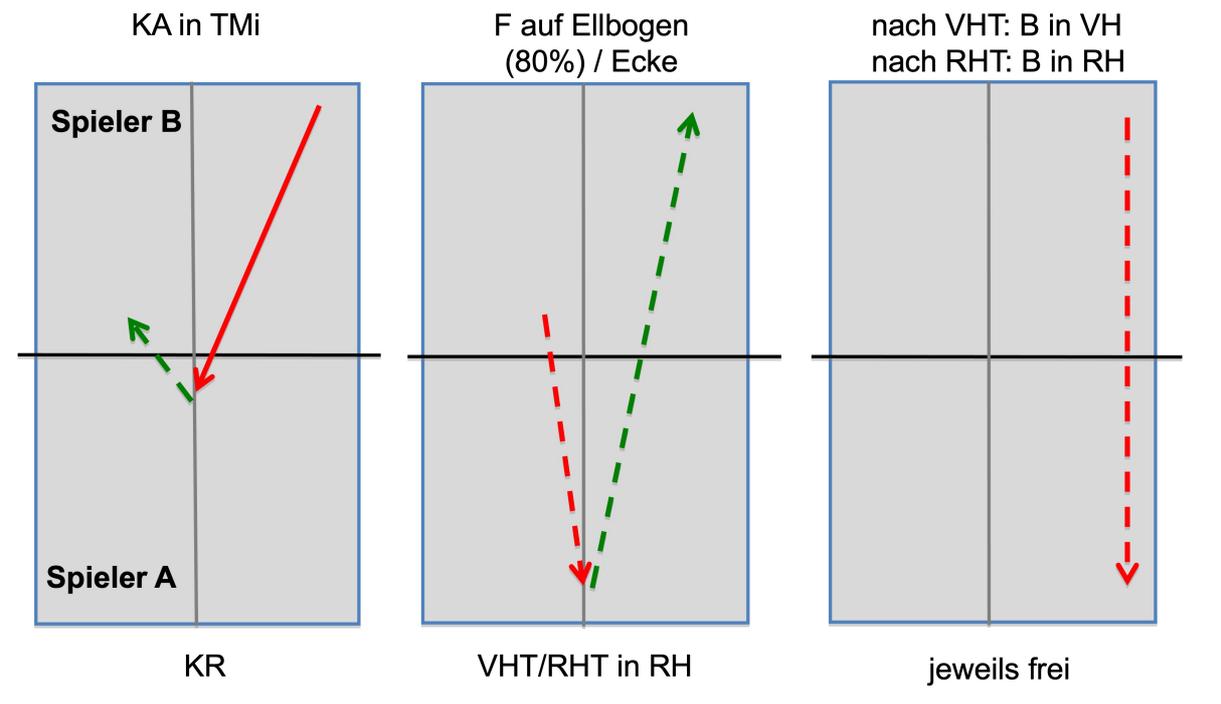
frei

nach RHT: B in RH

frei

Bei dieser Übung soll der Blockspieler in die freie Ecke blocken. Damit wirken sich Entscheidungsfehler des Topspinspielers direkt negativ aus.

### Übung 2:



## 3. Übung: Entscheidungsverhalten nach Eröffnung aus VH

Spieler A: KA in VH

Spieler B: F/SCH in VH

VHT in RH

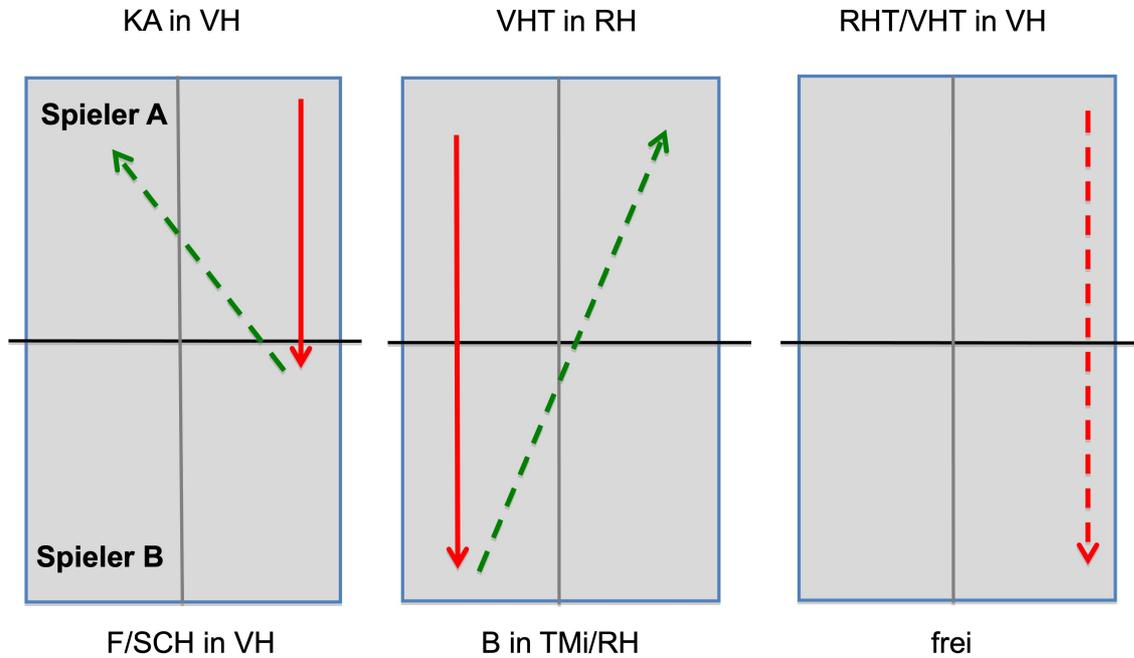
B in TMi/RH

RHT/VHT in VH

frei

Bei dieser Übung geht es darum, nach der Eröffnung eine neutrale Position einzunehmen und sich dann richtig zu entscheiden. Daher auch die Platzierung des zweiten T in VH. Dies ist gerade mit VH nur möglich, wenn sich der Spieler weit genug in Mitte zurückbewegt hat.

**Übung 3:**



**4. Übung: Eröffnung von den Ecken - Block überall**

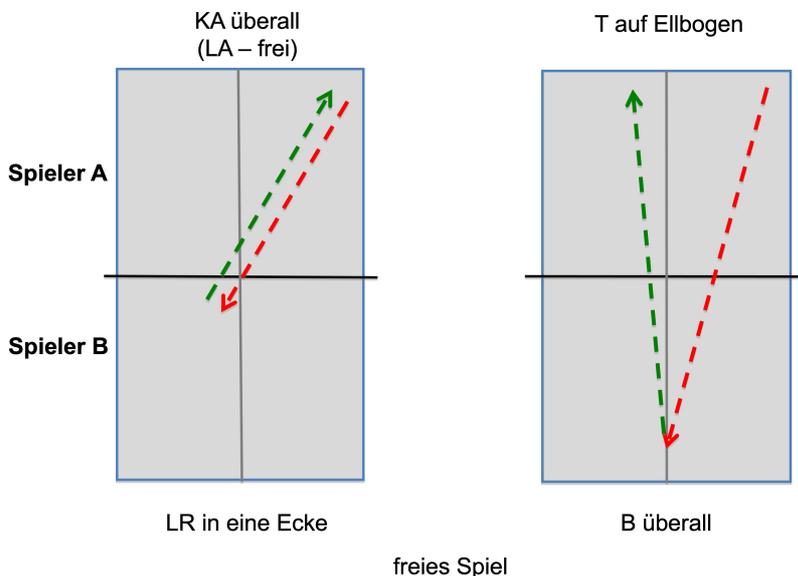
Spieler A: KA überall (LA in TMi – frei)

Spieler B: LR in eine Ecke

T auf Ellbogen

B überall

**Übung 4:**



## 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 58-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 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>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
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen