

Trainingstipp: Entscheidungen zwischen RH/VH im Passivspiel

In der laufenden Fortgeschrittenen-Reihe hat Martin Adomeit bereits die Bedeutung eines guten Entscheidungsverhaltens zwischen Rückhand und Vorhand im Aktivspiel beschrieben. Zuletzt hatte der Trainer dieses auf Aufschlag/Rückschlag-Situationen übertragen. Diesmal nimmt Adomeit die Entscheidungen im Passivspiel genauer unter die Lupe, welche der 58-Jährige anhand von fünf unterschiedlichen Übungen aufzeigt. Die Platzierung auf den Ellbogen gehört ebenso dazu.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Nach zwei Beiträgen zu RH-/VH-Entscheidungen im Aktivspiel beschäftigt sich der heutige Trainingstipp mit den Entscheidungen im Passivspiel. Die grundsätzliche Bedeutung einer guten Position und späten Entscheidung habe ich schon beschrieben. Im Passivspiel bekommt dies aber nochmal eine andere Bedeutung. Hier muss ich in einem relativ kurzem Zeitrahmen auf die Topspins des Gegners reagieren. Eine Antizipation wird nochmal deutlich schwerer und der Passivspieler steht somit ständig unter Zeitdruck. Während wir im Aktivspiel noch Spieler finden, die fast ausschließlich mit einer Schlägerseite agieren, sieht das im Passivbereich anders aus, da es aufgrund des Zeitdrucks beinarbeitstechnisch nicht möglich ist. Gleichzeitig ist aber auch hier eine gute Beinarbeit nötig. Zudem sind falsche und damit zu hektisch getroffene Entscheidungen fatal, denn sie sind auf keinen Fall mehr zu korrigieren. Obwohl man seit mehr als 30 Jahren, als Waldner, Persson und Appelgren die Herrschaft im Welttischtennis übernahmen, über die Bedeutung des Passivspiels Bescheid weiß, findet es im Training auf breiter Front immer noch recht wenig Beachtung. Hieran wird immer noch recht wenig systematisch gearbeitet, obwohl es die Grundlage für ein beidseitiges Tischtennis sein könnte.

Ich vergleiche ein gutes beidseitiges Passivspiel oft mit der Tätigkeit eines Handball- oder Fußballtorwarts. Man darf dem Gegner nicht durch zu frühes Einleiten der Bewegung Freiräume aufzeigen, andersherum muss man ständig bewegungsbereit sein, um dann reagieren zu können und zwar in der Mitte, aber auch in Richtung beider Ecken.

1. Übung: Der Klassiker Mitte – Ecke ins Passivspiel übersetzt

Spieler B: VHT in TMI

Spieler A: B in $\frac{1}{2}$ VH

VHT in eine Ecke

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

VHT in TMI

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

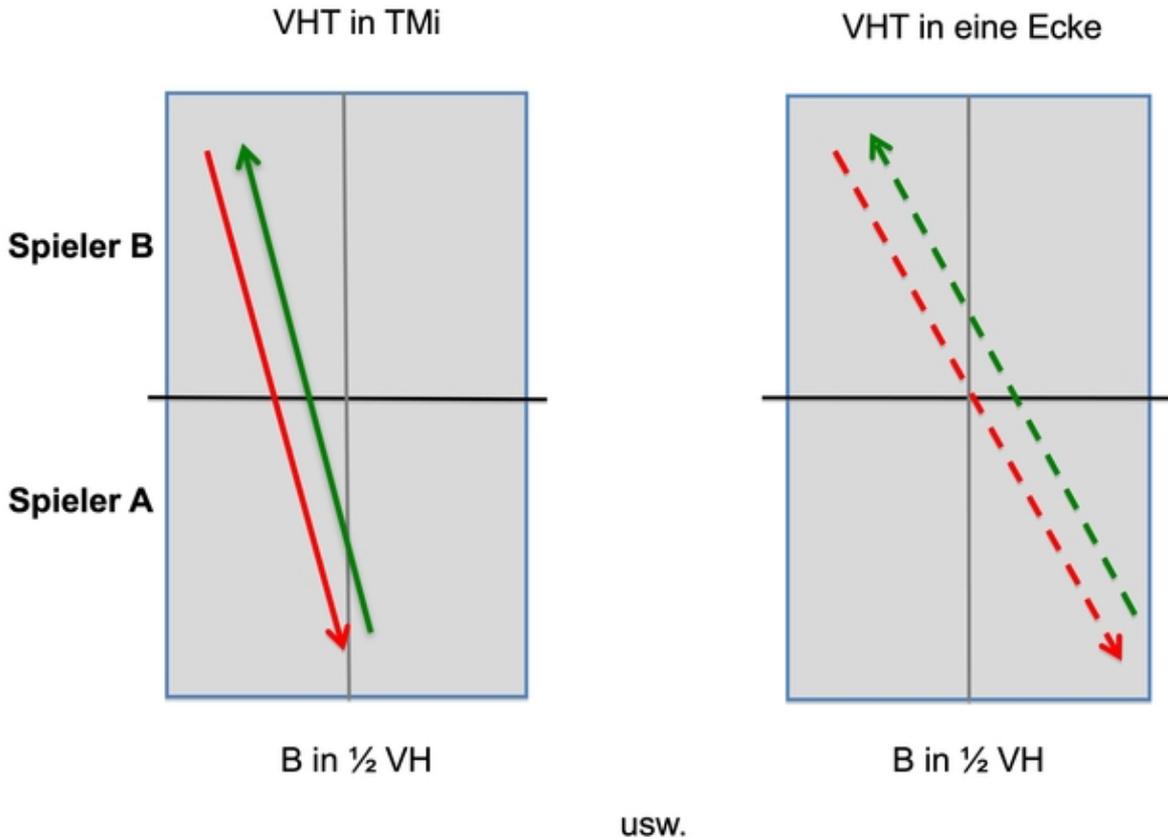
VHT in Ecke

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

usw.

Anders als beim Aktivspiel würde ich dem Spieler nicht vorschreiben, aus dem Mittelbereich des Tisches zwangsläufig mit VH zu spielen. Hier finden wir auch viele Spieler, die auch erfolgreich mit RH agieren. Fehler bei den Entscheidungen könnte der Topspinspieler mit seinen Platzierungen über außen aufdecken. Unter Umständen muss man das Tempo des Topspinspielers etwas reduzieren, wenn das Niveau des Passivspiels im Vergleich zum Topspinniveau nicht sehr hoch ist.

Übung 1:



2. Übung: Passivspiel in der RH-Hälfte

Spieler B: 4x VHT aus TMi in 2/3 RH

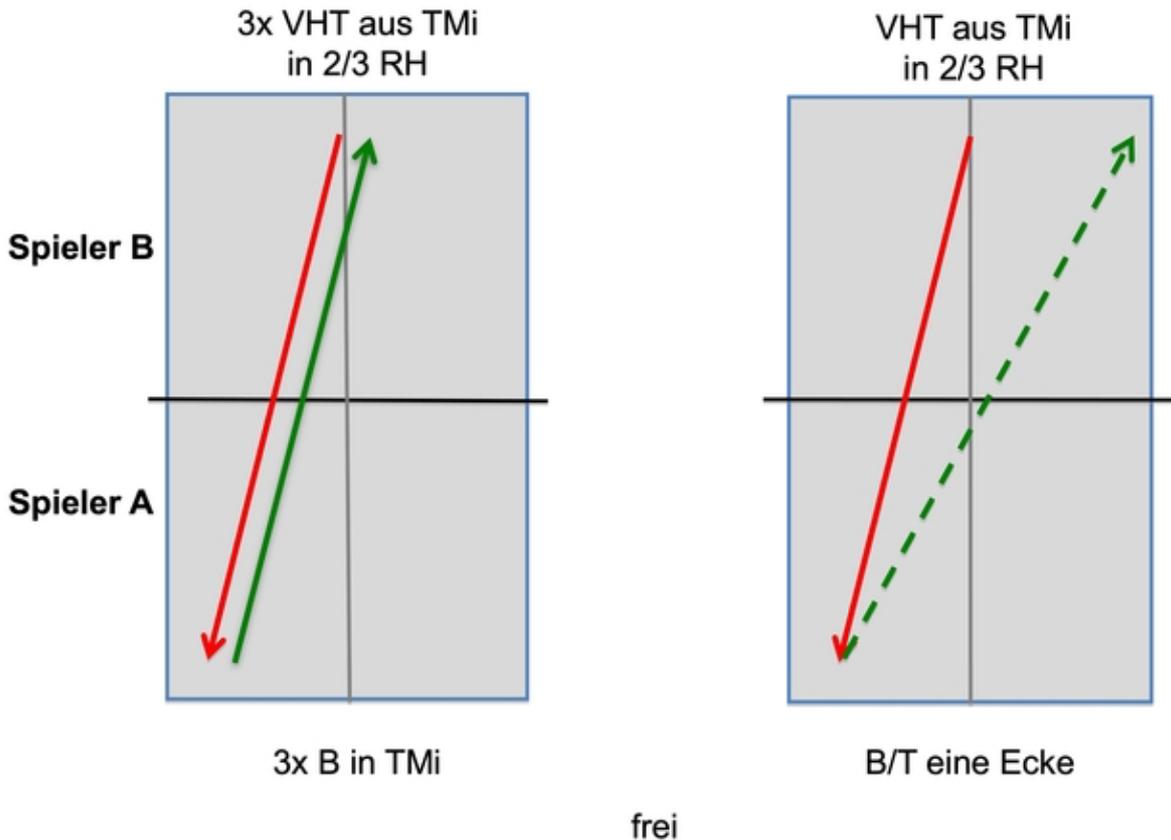
Spieler A: 3x B in TMi

B/T eine Ecke

frei

Bei dieser Übung klammern wir die VH-Ecke aus, damit man sich mehr auf die Entscheidungen zwischen RH und VH konzentriert. Ich gebe auch exakt den vierten Ball nach außen vor, damit der Passivspieler, egal ob er gerade RH oder VH spielt, das Spiel in eine Ecke nach außen auflösen kann. Sehr häufig wird bei dieser Übung die Auflösung nach außen Richtung VH gewählt, aber auch zur RH sollte mit beiden Schlägerseiten gespielt werden.

Übung 2:



3. Übung: Passivspiel vom Ellbogen

Spieler B: 3 – 5x VHT auf Ellbogen

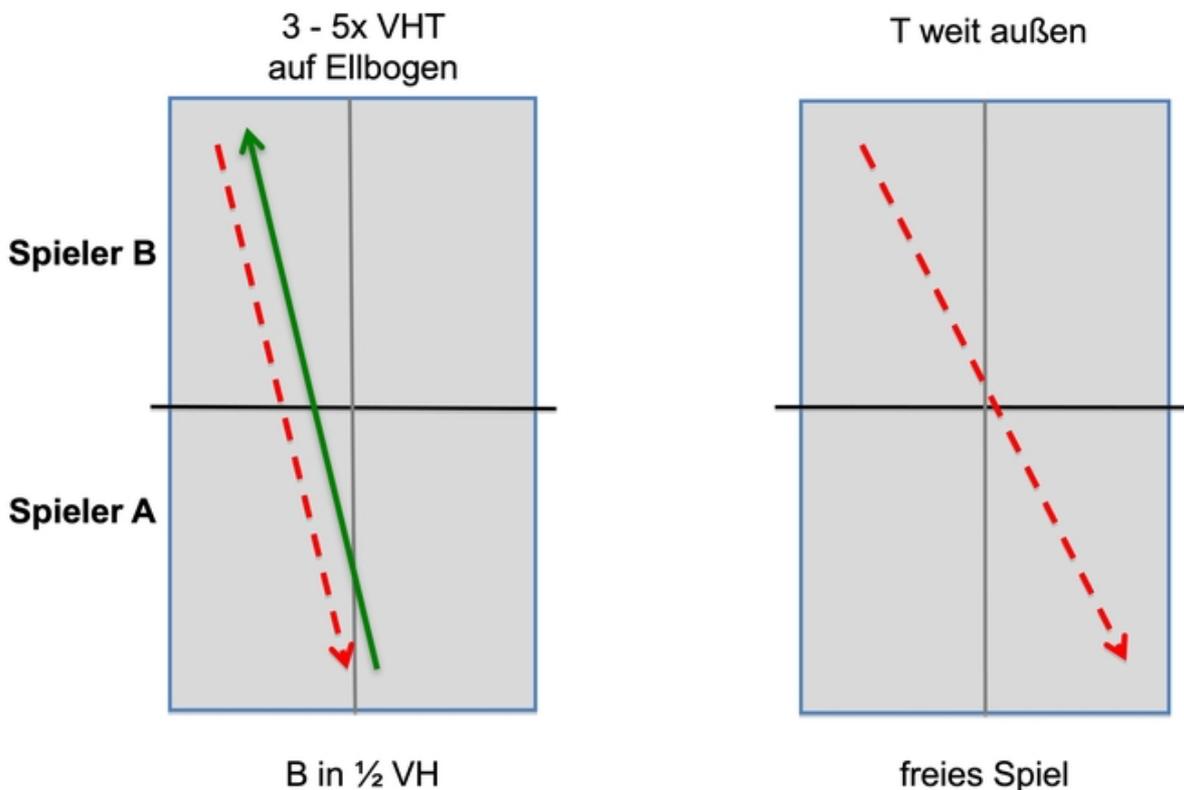
Spieler A: B in 1/2 VH

T weit außen

frei

Bei dieser Übung kommt es darauf an, dass Spieler B mit seinen Topspins immer wieder den Entscheidungspunkt trifft. Maßstab hierfür ist, dass Spieler A zu ungefähr gleichen Teilen VH und RH spielt. Hiermit ist natürlich die Gesamtheit der Schläge gemeint. Der Spieler sollte keinesfalls abwechselnd mit RH und VH blocken, dann liegt keine Entscheidung vor. Das bedeutet, dass sich der Ellbogen im Laufe des Ballwechsels immer wieder verschieben kann. Natürlich muss der Blockspieler gute Entscheidungen treffen, wenn der Topspin lang genug ist. Ist er zu kurz, kann der Spieler mit beiden Schlägerseiten spielen.

Übung 3:



4. Übung: Wechsel von den Ecken in die Mitte

Spieler B: 3 – 6x T von einer Ecke abwechselnd in beide Ecken
 Spieler A: B in eine festgelegte Ecke

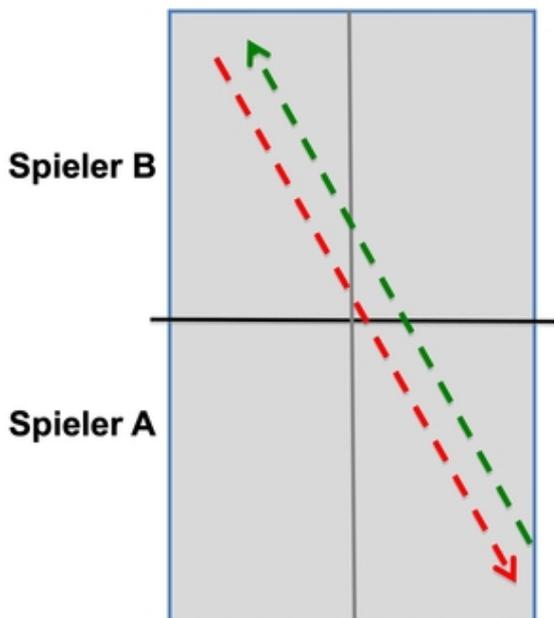
T auf Ellbogen

frei

Die Ecke, aus der Spieler B Topspin zieht, wird immer wieder nach einigen Ballwechseln gewechselt und von den Spielern festgelegt. Aus der RH-Ecke sind es dann RH-Topspins. Dadurch entstehen immer wieder andere Winkel und es ergibt sich auch eine andere Position des Entscheidungspunktes. Dieser verändert sich auch, je nachdem, ob der letzte Ball vorher aus der RH- oder VH-Ecke geblockt wurde.

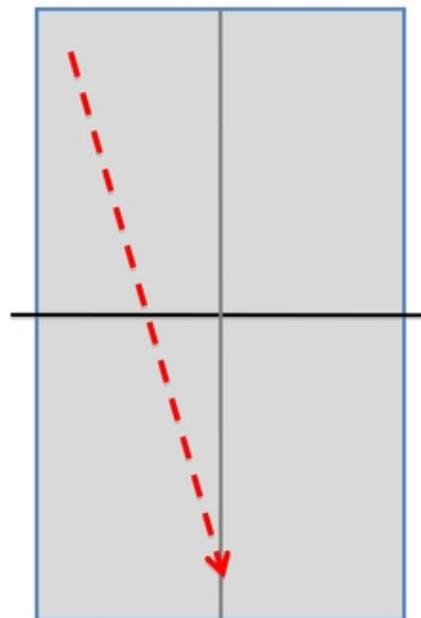
Übung 4:

3 - 6x T von einer Ecke
abwechselnd in beide Ecken



B in eine
festgelegte Ecke

T auf Ellbogen



freies Spiel

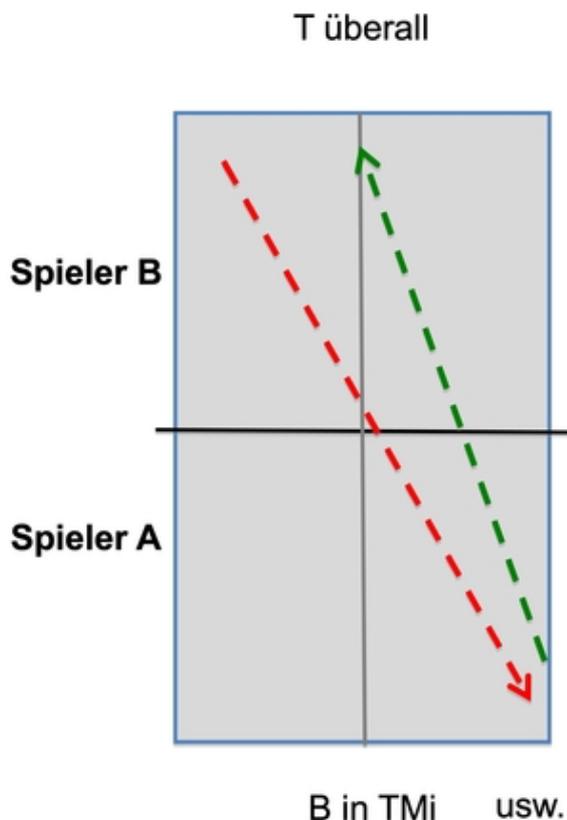
5. Übung: Block von überall - „Chinesische Mauer“

Spieler A: B in TMI

Spieler B: T überall

Der Topspinpieler blockt von überall immer wieder in Tischmitte zurück. Er versucht eine undurchdringbare chinesische Mauer aufzubauen. Unter Umständen muss man das Tempo des Topspinners zunächst reduzieren, um es dann im Laufe der Zeit immer weiter anzuziehen.

Übung 5:



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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule**, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385

Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (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 Grensau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss

AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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