

Tipp: Eröffnung aus Mitte/RH-Ecke – effektives Nachspielen

Im heutigen Trainingstipp beschäftigt sich Martin Adomeit mit einer recht spielnahen Situation: Der Eröffnung aus der Mitte bzw. der RH-Ecke und dem effektiven Nachspielen. Zunächst muss sich der Spieler hierbei entscheiden, mit welcher Schlagseite eröffnet wird. Das macht das aktive Nachspielen nicht gerade leichter. Denn der Körper muss in Spannung gehalten werden, damit man sich gut zum nächsten Ball bewegen und ihn auch vorne recht aggressiv nachspielen kann.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Die getroffenen Entscheidungen müssen gut sein und es müssen gute Positionen eingenommen werden, gleichzeitig die Bewegungen kurz genug sein, um die Spannung und das Gleichgewicht halten zu können. Es ist wichtig, in der Eröffnungssituation kompakt zu bleiben, dann ist das schnelle Nachsetzen erst möglich.

1. Übung: halbregelmäßige Beinarbeit

Spieler B: 1 x B in VH

Spieler A: VHT in RH

1 x B in RH/Mitte

VHT/RHT in RH

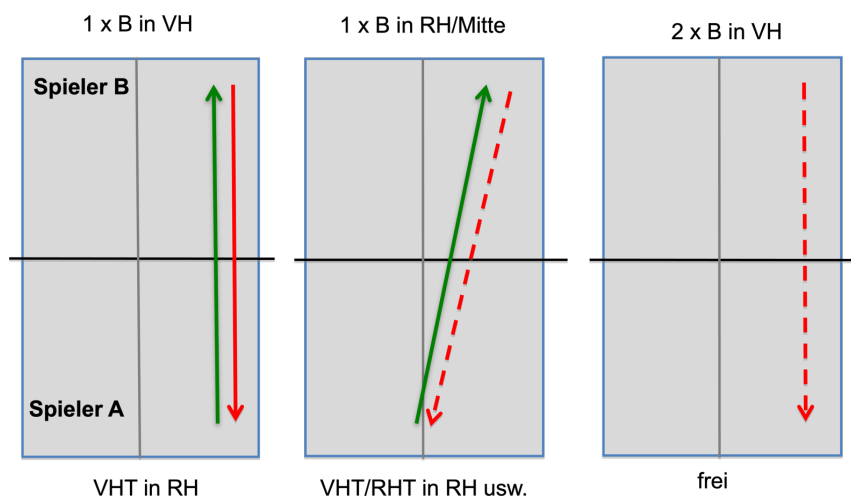
usw.

2 x B in VH

frei

Das Thema wird in der ersten Übung vorbereitet. Nach dem Ball in VH kommt ein Ball in RH/Mitte, danach wieder in die VH-Ecke usw. Der Blockspieler sollte darauf achten, dass sich der Topspinspieler auch wirklich entscheiden muss bzw. nach dem Ball aus der VH-Ecke die Grundposition einnimmt.

Übung 1:



2. Übung: Eröffnung aus VH – Nachsetzen mit RH

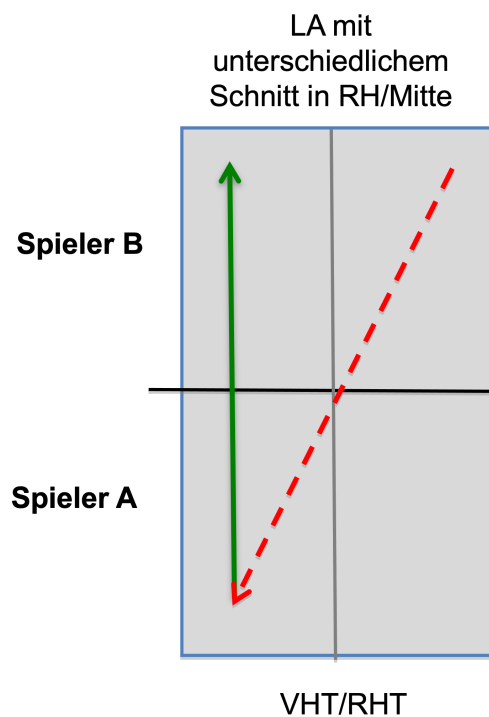
Spieler B: LA mit unterschiedlichem Schnitt in RH/Mitte

Spieler A: VHT/RHT

Ende

Der Spieler schlägt lang, unter Umständen auch halblang, in RH/Mitte auf, Spieler A soll nun Topspin auf diesen Aufschlag spielen. Der Aufschläger sollte dabei versuchen mit seinen Platzierungen oder/und Schnitt den Spieler vor neue Schwierigkeiten zu stellen und muss ihn dazu auch genau beobachten. Bewegt sich Spieler A zu weit mit VH in RH, ist natürlich auch mal ein langer A in VH möglich.

Übung 2:



3. Übung: Eröffnung aus Mitte/RH – Nachsetzen aus VH

Spieler A: KA in RH (LA in VH – frei)

Spieler B: LR in RH/Mitte

RHT/VHT in $\frac{1}{2}$ VH

B/T in VH

VHT in eine Ecke

frei

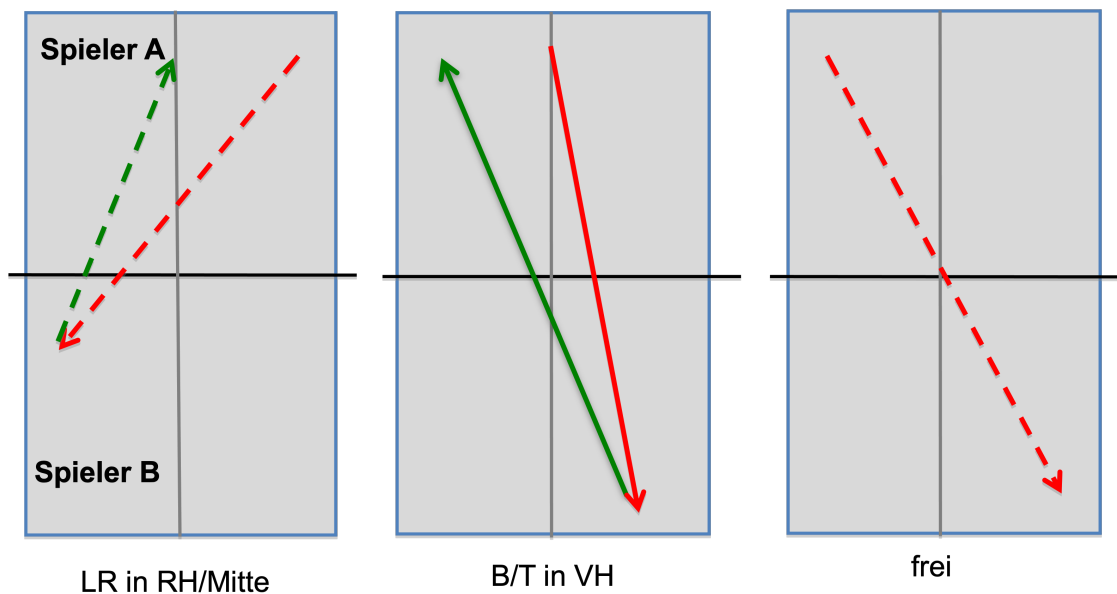
Bei dieser Übung ist es wichtig, dass sich Spieler A deutlich nach außen bewegt und den Schläger zum aggressiven Nachspiel oben lässt. Normalerweise sollte er nach seiner Eröffnung in VH das Nachspiel in RH suchen. Wenn er sehr weit herausgetrieben wird oder sich Spieler B direkt in RH bewegt, sollte er aber reagieren und die Platzierung in die weite VH wählen.

Übung 3:

KA in RH (LA in VH – frei)

RHT/VHT in $\frac{1}{2}$ VH

VHT in eine Ecke



4. Übung: Eröffnung aus RH/Mitte nach Rückschlag

Spieler B: KA in VH (LA – frei)

Spieler A: KR in Mitte

F in RH/Mitte

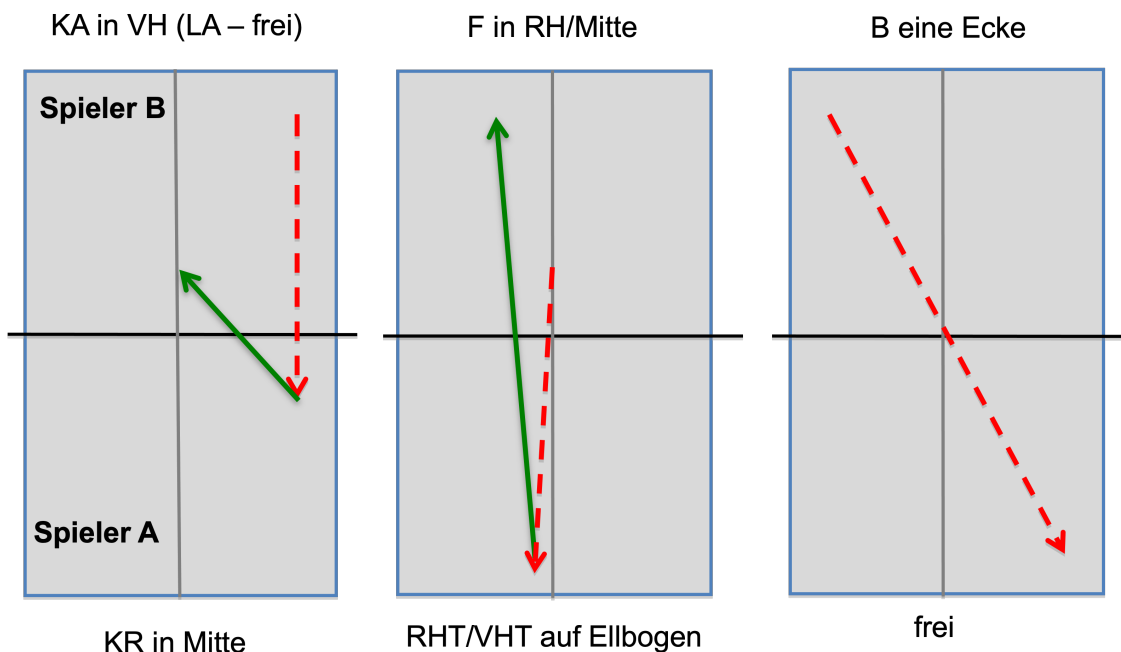
RHT/VHT auf Ellbogen

B eine Ecke

frei

In dieser Übung wird Spieler A zunächst über den Aufschlag nach vorne geholt. Dann muss er zurück in die Grundposition, eine Entscheidung treffen und sich danach wieder in die Grundposition begeben, um von beiden Ecken nachsetzen zu können.

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

Trainingsbereich vom VDTT präsentiert

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
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
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
WP	Wechselpunkt