

Trainingstipp: Grundtechnik des Rückhand-Spinblocks

Der zweite Fortgeschrittenen-Tipp der neuen Trainingsreihe von Martin Adomeit beschäftigt sich mit der Grundtechnik des sogenannten Rückhand-Spinblocks. Wang Nan und Werner Schlager waren in der internationalen Spitze die ersten Profis, die diesen mittlerweile als Standard zu bezeichnenden Schlag regelmäßig einsetzen. myTT-Trainingsexperte Adomeit hält den in niedrigen Klassen üblichen, geraden Standardblock dagegen für veraltet. Warum, das erfahren Sie in den folgenden vier Übungen.

Zeitliche Stresssituationen führen gerade dann, wenn der Gegner einen extrem schnellen Topspin zieht, dazu, dass man in Häufigkeit immer wieder auf zuerst erlernte Dinge zurückgreift – so ist dieses Phänomen auch beim RH-Block zu sehen. Der Schläger wird oft nur hingehalten. Dies reicht vom Niveau auch sehr lange, stößt dann aber, wenn die Topspins sehr lang und flach auf die Grundlinie kommen, an seine Grenzen. Die Spieler blocken über den Tisch oder direkt ins Netz und reden davon, dass sie den Schläger mehr öffnen oder schließen müssten.

Dann kommt wieder ein schneller Topspin in den Bereich der Grundlinie und es passiert genau dasselbe. Was müsste der Blockspieler tun? Es geht rein physikalisch darum, dem Ball eine gekrümmte Flugkurve zu verleihen, vielleicht das Tempo herauszunehmen und die ankommende Rotation zu verkleinern oder sogar umzudrehen. All das erreicht man mit einer kleinen Bewegung nach oben, am Ball aus dem Handgelenk, dem Spinblock. Nun kann man der Flugkurve einen Bogen verleihen und das Tempo reduzieren, ähnlich der Wirkungsweise der Motorbremse beim Auto.

Zusätzlich neutralisiert man die gegnerische Rotation oder dreht sie gar um, was den Vorteil hat, dass dem Gegner der Ball mehr entgegenspringt und er so unter Druck gesetzt wird. Dies im Stress zu gelingen, muss lange trainiert werden, um es zu einer Art Reflex werden zu lassen. Der Gegner zieht einen Topspin in meine Rückhand, ich nehme die Schlägerspitze leicht herunter und führe eine Aufwärtsbewegung aus dem Handgelenk aus. Diese Technik ist im Übrigen bei Kindern durch ihre geringere Körpergröße quasi automatisch vorhanden. Über das wiederkehrende Spielen des Blocks als Hinhalten gewöhnen wir es ihnen ab.

Auch im Training automatisiert sich immer wieder der gerade Block. Bei Bearbeitungsübungen wird oft über die Rückhand gespielt und der Schläger nur hingehalten. Dies ist zwar bequemer und für den Gegner angenehmer. Wenn man aber den Spinblock spielt, ist der Gegenüber sogar noch verärgelter, da der Ball viel schwieriger wieder mit Topspin zu retournieren ist. Hier müssen wir sehr schnell umlernen, um unsere Spieler nicht auf ein bestimmtes Niveau zu beschränken. Denn natürlich funktioniert der gerade oder auch Pressblock in vielen Situationen. Aber eben nur, wenn der Ball kürzer oder höher platziert ist. Ein Spinblock funktioniert dagegen immer.

1. Übung: Wechsel Spinblock/gerader Block in einfacher Version

Spieler B: VHT aus TMi in RH

Spieler A: RHB im Wechsel 1x gerade/

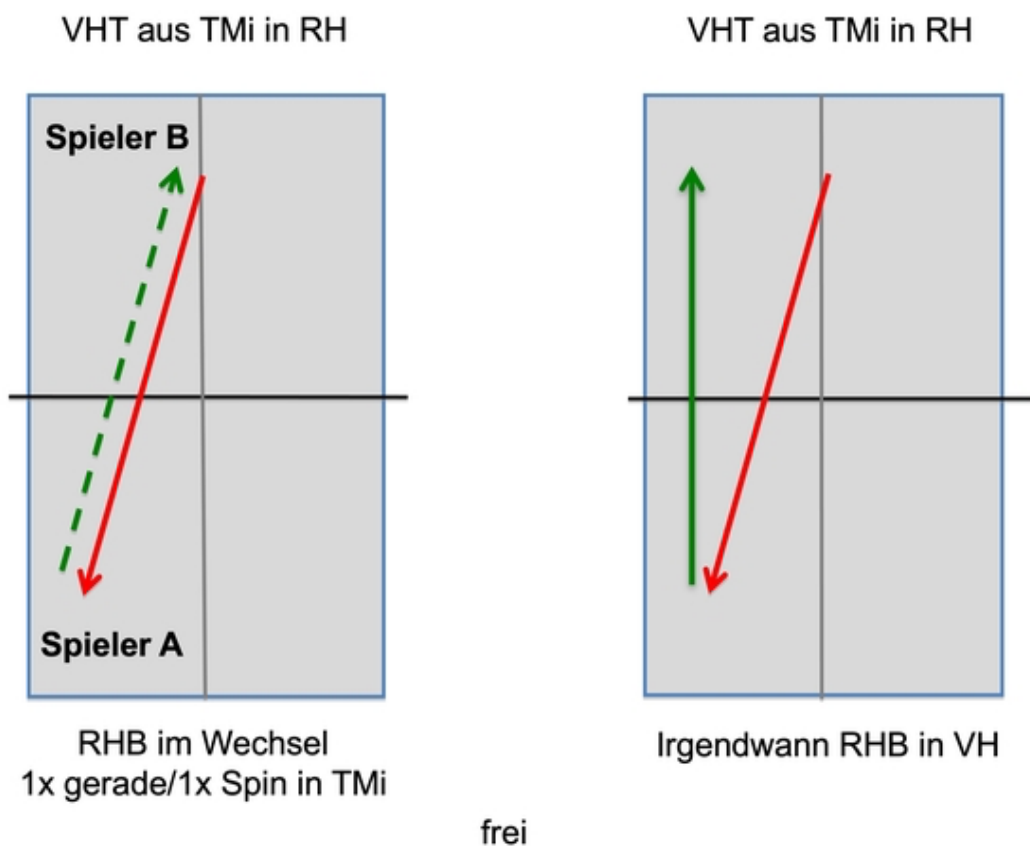
1x Spin in TMi

irgendwann RHB in VH

frei

Der Spieler versucht sich über den Kontrast harter Treffpunkt am Schläger vs. weicher Treffpunkt mit Spin nur aus dem Handgelenk das Gefühl für den Spinblock zu erarbeiten.

Übung 1:



2. Übung: RH-Spinblock weit in RH

Spieler B: VHT in RH

Spieler A: RHB 2-3x in VH

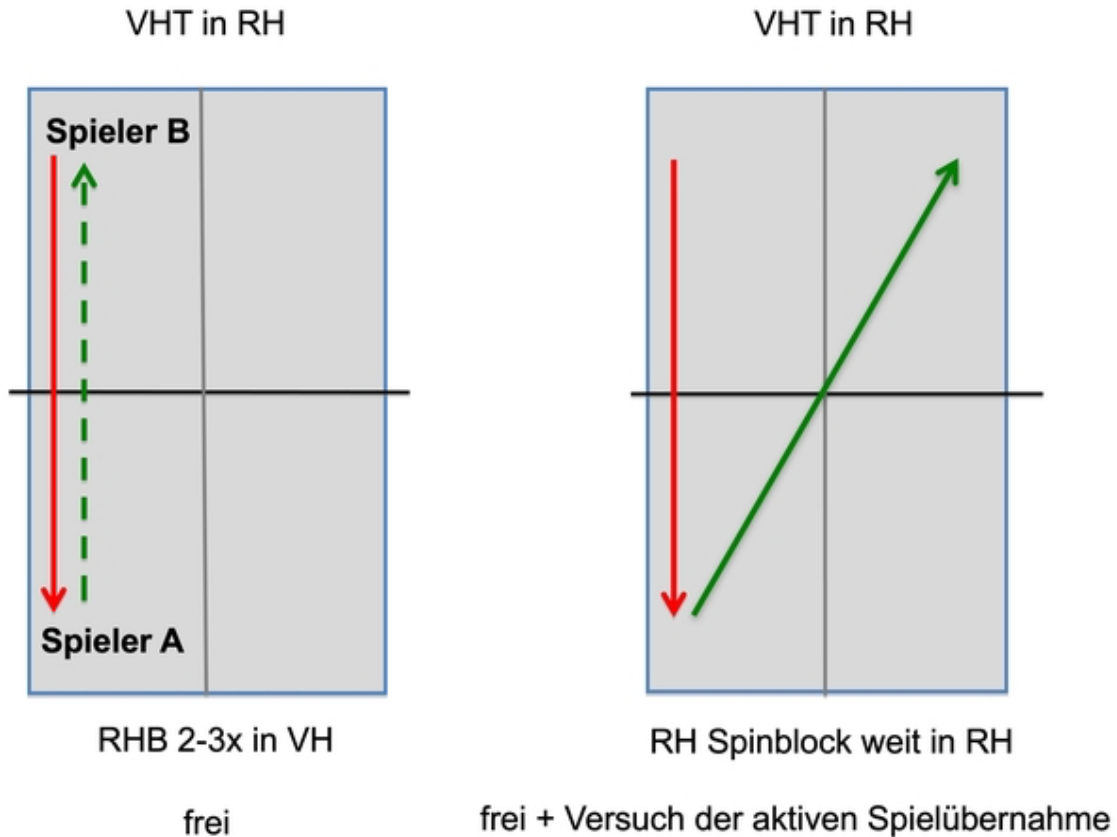
RH-Spinblock weit in RH

frei

Versuch der aktiven Spielübernahme

Der Spieler blockt zunächst in VH, nach Möglichkeit geht er dabei auch über den Ball. Nach zwei bis drei Topspins blockt er dann mit einem deutlichen Spinblock in die weite Rückhand und versucht dann von der passiveren Rolle in die aktive zu schlüpfen.

Übung 2:



3. Übung: Spinblock nach Rückschlag diagonal

Spieler B: KA überall (LA in VH - frei)

Spieler A: LR in TMi

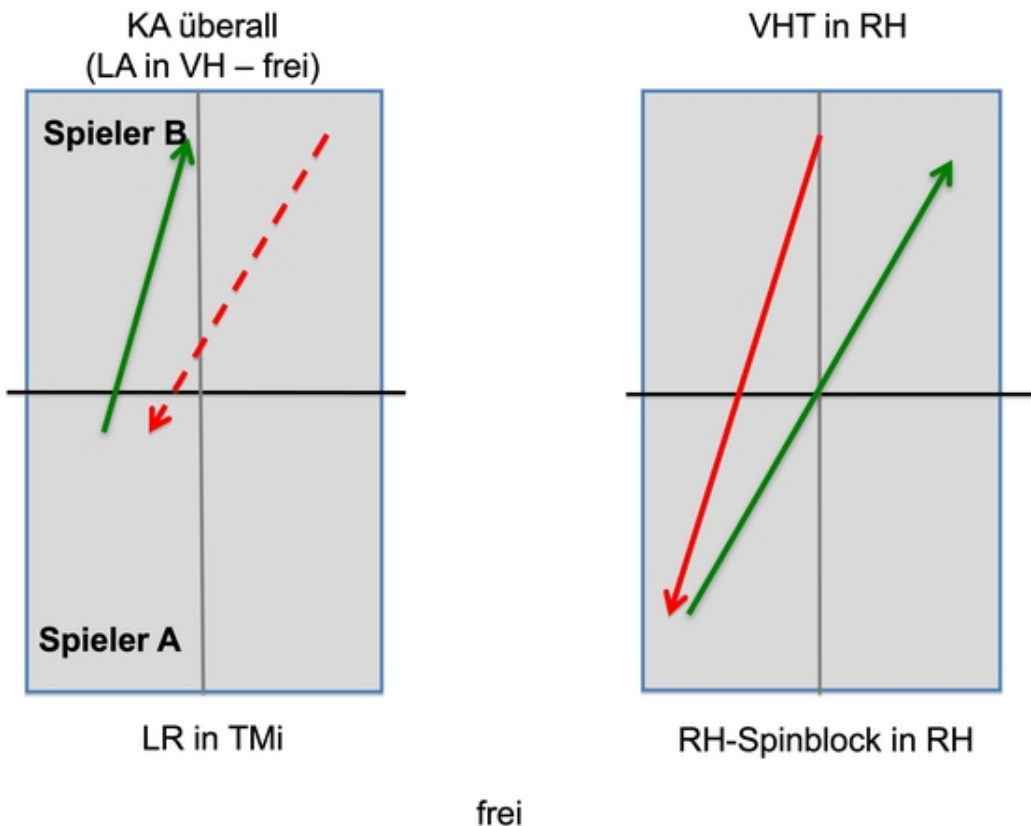
VHT in RH

RH-Spinblock in RH

frei

Jetzt versucht der Spieler nach seinem langen Rückschlag direkt mit einem Spinblock zu übernehmen. Der Schläger geht also nach dem Rückschlag über die neutrale Stellung in eine Ausholbewegung aus einer tieferen Position. Die Kombination: „Ich spiele einen langen Rückschlag, um mit einem Spinblock den Gegner unter Druck zu setzen“ soll automatisiert werden.

Übung 3:



4. Übung: RH-Spinblock mit freier Platzierung

Spieler B: KA überall

Spieler A: F in RH/TMi

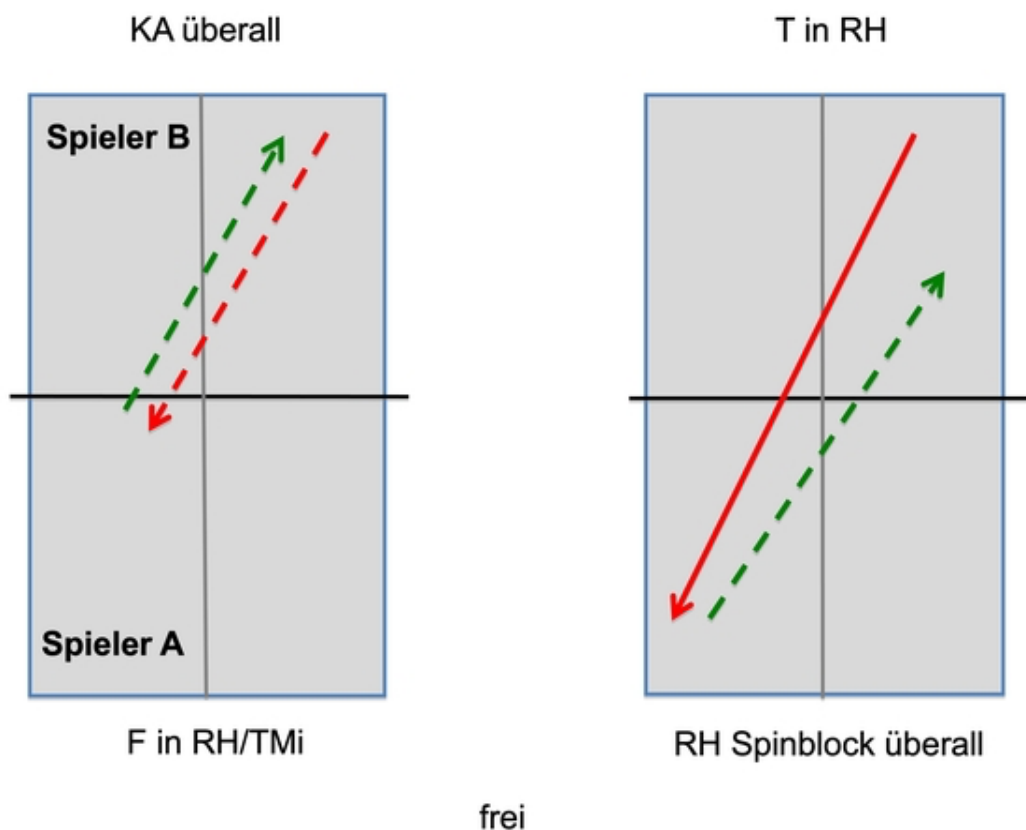
T in RH

RH-Spinblock überall

frei

Über den Flip wird der Gegner schon unter Druck gesetzt und mit der Platzierung versucht, eine Ecke für den nächsten Schlag zu öffnen. Nun spielt der Gegner den Topspin in die Rückhand und mit einem Rückhand-Spinblock versucht der Spieler A zu punkten oder zumindest in die offensive Position zu kommen. Sollte der gegnerische Topspin mal langsam und kürzer sein (nur dann!), ist natürlich auch ein Pressblock für den Punktgewinn möglich.

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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

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