

Tip: Genaue Platzierung mit VHT über außen

Viele Spielerinnen und Spieler achten im Training auf die Schnelligkeit, die Rotation und die Sicherheit ihres VH-Topspins. Für Martin Adomeit wird dabei die Platzierungsgenauigkeit zu oft außer Acht gelassen, dabei ist sie in jeder Übung trainierbar und hat eine ungleich höhere Bedeutung. In diesem Fortgeschrittenentipp widmet sich Adomeit einigen Übungen, bei denen auch die Bedeutung der Platzierung deutlich wird.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Zwar ist die Reichweite ohne Beinarbeit, in der Schläge noch mit guter Qualität im Handgelenk, Unterarm und mit Unterstützung des Körpers gespielt werden können, etwas abhängig von der Körpergröße, aber grobgeschätzt liegt sie bei einem Meter. Der Tisch ist 1,525 Meter breit und nur in den äußeren Platzierungszonen springt der Ball auch über die 1,52 hinaus. Das heißt: Nur in den ungefähr äußeren 25 Zentimetern des Tisches wird die Schlagtechnik schlechter, der Spieler kommt aus dem Gleichgewicht oder benötigt Beinarbeit. Damit wird hier die Qualität der Antworten schlechter und ungenauer. Erst jetzt muss sich der Spieler aus seiner Komfortzone herausbegeben und wird dadurch unsicherer. „Kein Tischtennisspieler bewegt sich gerne, und noch weniger Spieler bewegen sich gut“ ist eine der provokanten Grundthesen. Und sicher ist: Eine feinmotorische Leistung wie ein Tischtennisschlag wird schlechter, wenn er aus der Bewegung oder einer etwas instabileren Körperposition erfolgt. Je genauer man also über die Seiten spielt, desto größer wird die Erfolgswahrscheinlichkeit über einen Punktgewinn. Der Unterschied zwischen der Platzierung eines parallelen und eines diagonal gespielten Ball muss sich den 1,50 Meter annähern. Gelingt es dann auch noch das, Tempo bei gleichbleibender Genauigkeit zu erhöhen, wird es noch besser, wenn die Platzierung der Schläge unvorhersehbarer ist noch besser.

1. Übung: 2 x VHT außen, 1 x RHT diagonal

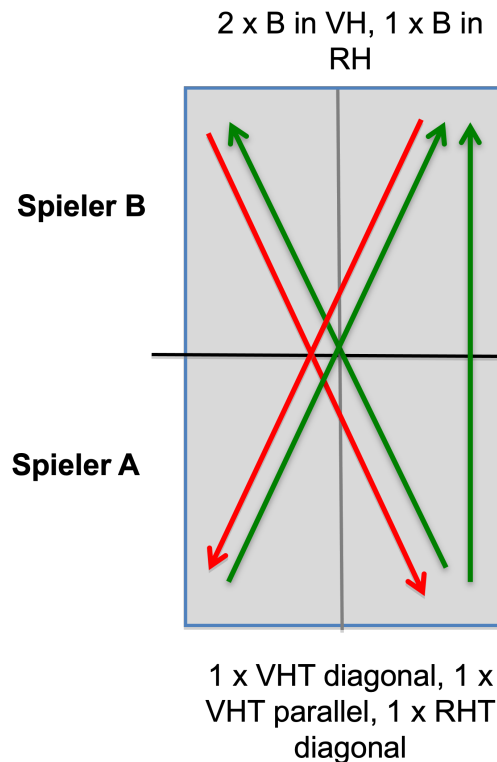
Spieler B: 2 x B in VH, 1 x B in RH
x RHT diagonal

Spieler A: 1 x VHT diagonal, 1 x VHT pa, 1

usw.

In dieser Übung sollte der Spieler auf genaue Platzierungen auf die Seitenlinie achten, dann wird es für den Blockspieler schwer, sonst deutlich für einen selbst. Das Gleiche gilt auch für den Blockspieler. So wird den Spieler sehr schnell deutlich, welche Bedeutung die eigene Platzierung, aber auch die des Gegners auf die Spielsituation haben. Der Vorteil dieser Übung ist gleichzeitig, dass sich beide Spieler direkt bewegen müssen.

Übung 1:



2. Übung: VHT über außen

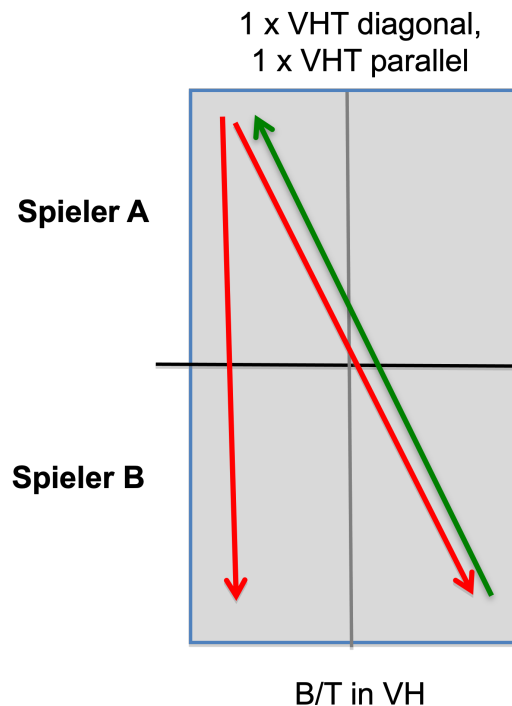
Spieler A: 1 x VHT diagonal 1 x VHT pa.

Spieler B: B/T in VH

usw.

Bei dieser Übung sollte der Spieler B schon in höchstmöglicher Qualität spielen. Spieler A muss direkt genau platzieren, denn ansonsten kommt eine sehr gute Antwort gleich auf den ersten Ball und dann wird der exakte parallele Ball schwer. Ziel von Spieler A ist es, von Kante zu Kante zu spielen. Zur Motivationssteigerung lässt sich hier sicherlich ein Extra einführen, wie z. B. Hocksprünge für den Blockspieler bei Kantenball auf der Seite durch Topspin. Schnell wird deutlich, dass bei exakter Platzierung diese Ballwechsel nicht ewig dauern, zudem dass bei einem guten parallelen Topspin – besonders aber nach einem guten diagonalen Topspin – der Blockspieler kaum noch die angestrebte Platzierung in VH halten kann.

Übung 2:



3. Übung: VH-Eröffnung pa.

Spieler A: KA überall (LA – frei)

Spieler B: LR in VH

VHT pa.

B in RH

RHT pa.

frei

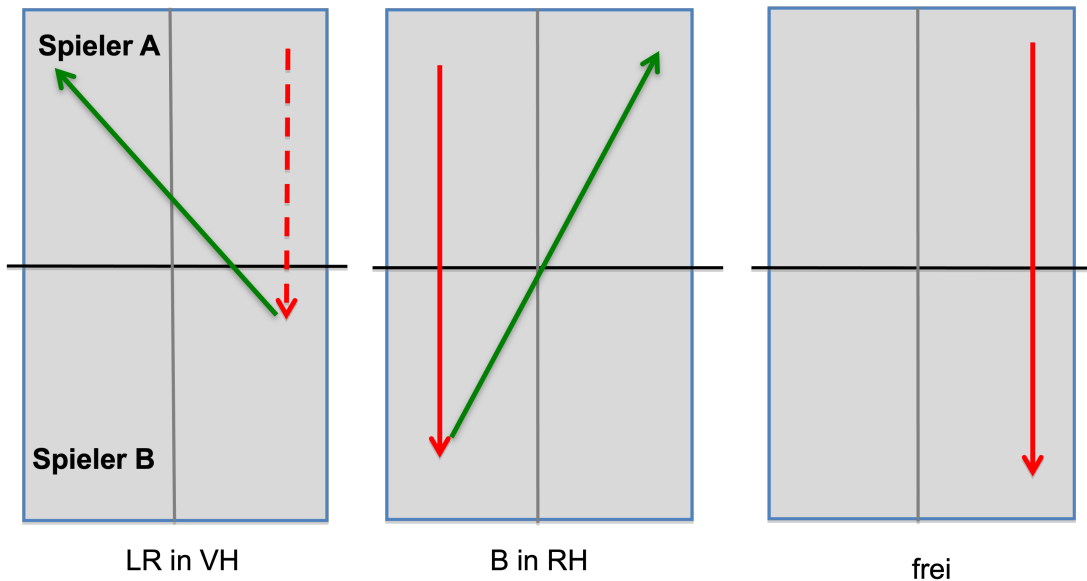
Bei dieser Übung kommen zwei Sachen zum Vorschein. Gelingen beide Bälle genau, ist der Rückschläger schnell überfordert. Gelingt der erste Topspin nicht genau, ist der RHB oft schnell und dann wird es für den Aufschläger schwer. Ist er aber genau, kommt der Block ohne Druck, da der Ball neben dem Körper gespielt wird, oder der Rückschläger hat sich herüberbewegt, dann ist für den RHT die VH-Ecke freier.

Übung 3:

KA überall (LA – frei)

VHT parallel

RHT parallel



4. Übung: VH-Eröffnung in eine Ecke

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

Spieler B: LR in VH

VHT extrem eine Ecke

B/T pa

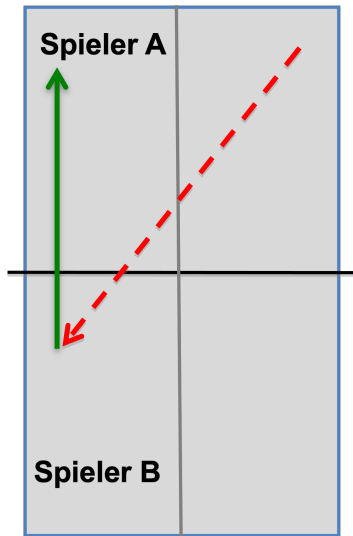
T extrem andere Ecke

frei

Auch hier wird deutlich: Bei extrem guter Platzierung punktet man oft mit dem ersten Topspin, dies sollte ja auch im Spiel das Ziel sein. Auf jeden Fall verhindert man aber einen guten Block des Gegners. Der Rückschläger muss, wenn er sich zu viele Punkte durch den ersten Topspin einfängt, versuchen, seinen Rückschlag besser zu variieren und in höherer Qualität zu spielen. Schon sind wir in der gewünschten Situation, dass sich beide Spieler gegenseitig fordern und gegeneinander trainieren.

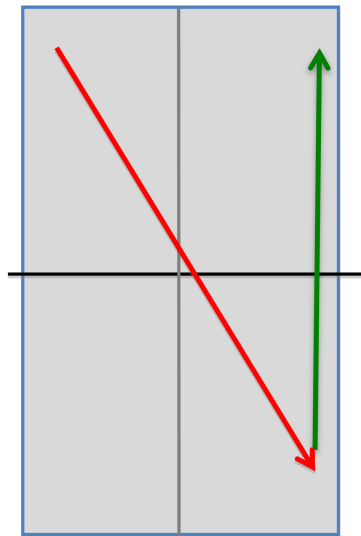
Übung 4:

KA überall (LA – frei)



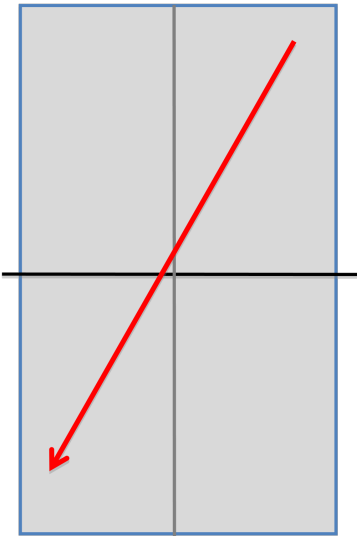
LR in VH

VHT extrem eine Ecke



B/T parallel

T extrem andere



frei

5. Übung: Idee für das Gruppentraining

Kaiserspiel, aber Bälle auf die seitliche Kante beenden das Spiel direkt. Der Spieler mit dem Kantenball hat die Runde direkt gewonnen.



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 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.

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
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	Wechsellpunkt