

Tipp: Wechsel von VH zu RH im Aktivspiel

Häufig gelingt der erste VH-Topspin noch, aber beim Block in die RH folgt ein Fehler oder ein recht passives Nachspielen mit der RH. Das Problem ist meist, dass der Eröffnungsball mit der VH aus einer anderen Stellung gespielt wird und diese dann wieder bzw. keine Position eingenommen, aus der sowohl RH- wie auch VH-Schläge in optimaler Qualität möglich sind. Wie bekommt man einen besseren Wechsel von der VH zur RH im Aktivspiel hin? Das erklärt Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp!

Im genannten Fall ist mit der Stellung nicht nur die Position der Beine, sondern auch die Gleichgewichtsposition auf den Beinen und die Stellung des Ellbogens gemeint. Er ist durch den VH-Schlag oft zu weit hinten und verhindert so einen guten RH-Schlag. Nun ist noch die Frage, welchen RH-Schlag der Spieler bzw. die Spielerin spielen soll. Ich denke, angestrebt werden sollte ein RH-Spin-Schlag. Pressschläge und gerade Schläge funktionieren nur auf kürzere und höhere Bälle. Kommt der Block lang Richtung Grundlinie, ist mit diesen Schlägen wenig möglich.

Um den Übergang von VH zu RH richtig zu trainieren und für den Wettkampf zu verbessern, ist es auch nötig, den VH-Topspin in entsprechender Qualität zu spielen. Hier hilft wieder der Blick in die absolute Spitze. Mit mehr als fünfzig Prozent der ersten Topspins wird direkt gepunktet. Dies muss also auch das Ziel im Training sein. Der VHT muss durchgespielt werden und in dieser Bewegung muss der Übergang zum RHT stimmen. In den Übungen gibt es allerdings immer wieder die Möglichkeit, die VHT-Bewegung für einige Bälle zu reduzieren, damit der Übergang zur RH gelingt. Danach muss es aber wieder um die Wettkampfqualität gehen. Natürlich ist es hilfreich, wenn die VH-Bewegung recht kurz ist, dann ist der Übergang deutlich leichter. Bei dem heutigen Material ist dies auch gut möglich.

1. Übung: Wechsel von VH zu RH in der Blocksituation

Spieler A: VHT aus Mitte in RH

Spieler B: RHB in VH

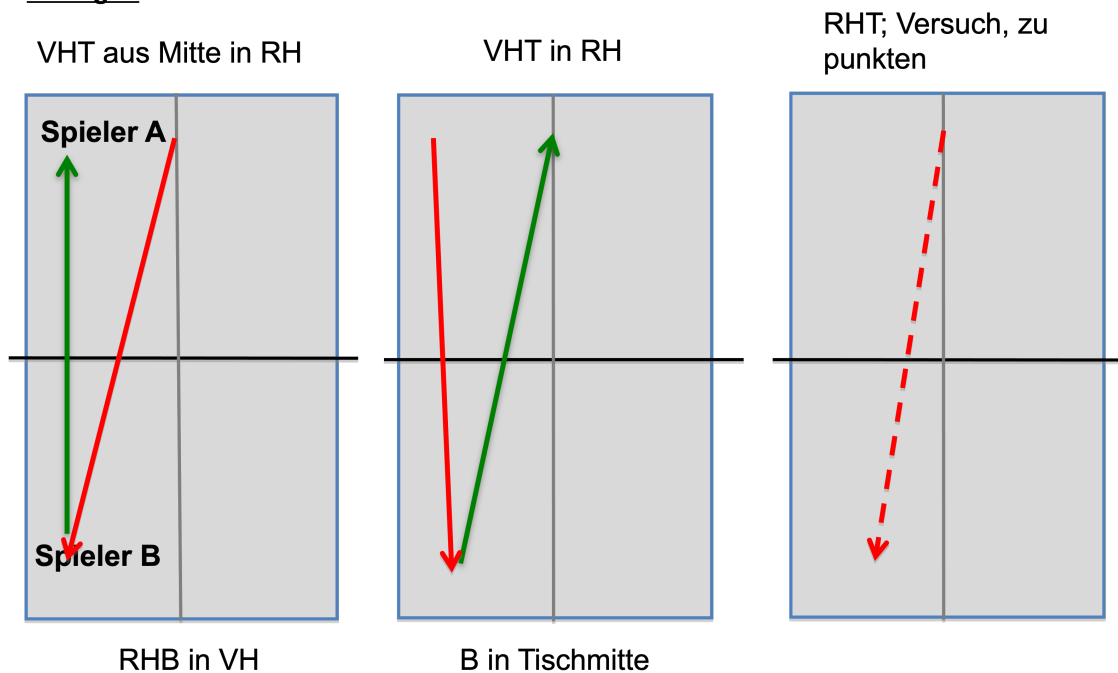
VHT in RH

RHB in RH

RHT; Versuch, zu punkten

frei

Übung 1:



In dieser Übung geht es um den regelmäßigen Übergang von der VH-Ecke zur RH. Hier sollte der Spieler schon darauf achten, aus der VH unterschiedliche Topspins zu spielen, um den RHT auf unterschiedliche Antworten erfolgreich einsetzen zu können.

2. Übung: habregelmäßiger Wechsel zur RH aus Mitte und VH

Spieler B: 1 – 4 x RHB in 2/3 VH

Spieler A: VHT in RH

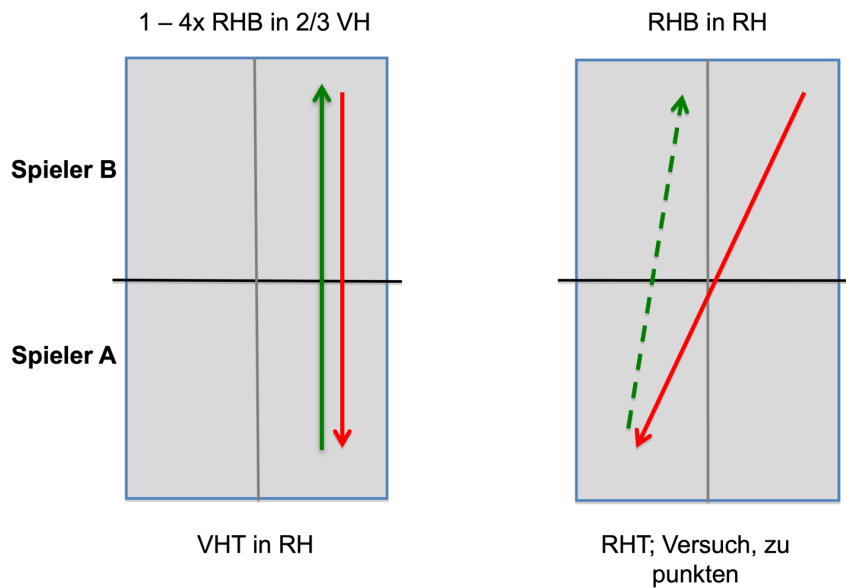
RHB in RH
punkten)

RHT (Versuch, zu

frei

Bei dieser Übung ist nicht ganz klar, wann der Ball in RH kommt, auf welchen dann sehr aktiv gespielt werden soll. Zudem gibt es jetzt auch die Situation, bei der der Wechsel aus Mitte zur RH erfolgt, also auf engerem Raum. Zur Variation kann der Block auch von anderer Position kommen, dann ist für den Wechsel zur RH weniger Zeit. Aber auch bei dieser Übung darauf achten, dass der VHT in guter Qualität gespielt wird. Natürlich kommt es dann nicht immer zum RH-Ball.

Übung 2:



3. Übung: RH-Nachsetzen nach der VH-Eröffnung aus $\frac{1}{2}$ VH

Spieler A: KA in Mitte/VH

Spieler B: sSch in Mitte/VH

VHT in RH

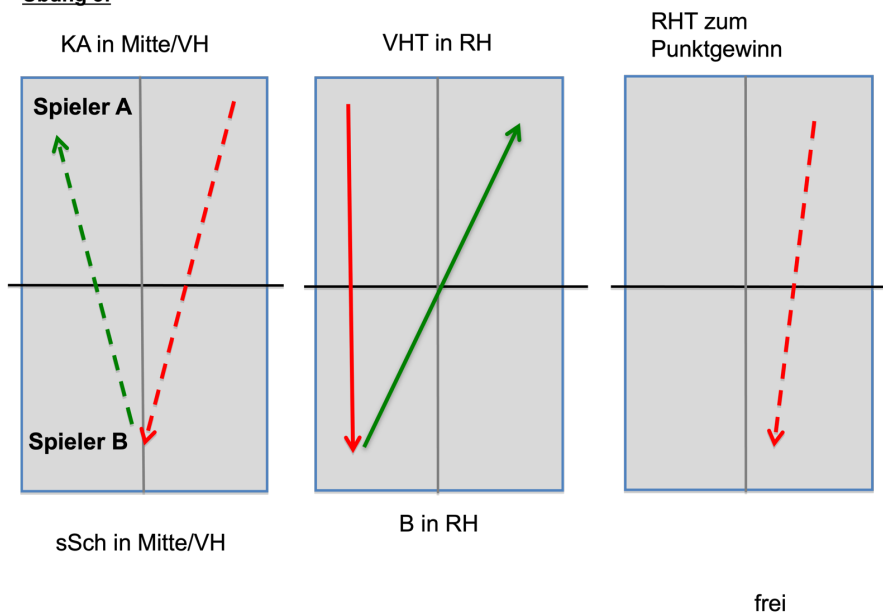
B in RH

RHT zum Punktgewinn

frei

Hier erfolgt das RH-Nachspiel nun nach der VH-Eröffnung aus der VH-Hälfte. Die Spieler sollten unbedingt darauf achten, den VHT in höchster Qualität auf Punktgewinn zu spielen, um in dieser Situation mit RH nachzusetzen. Natürlich lässt sich die Übung zu Beginn etwas vereinfachen, indem man den Rückschlag auf eine Position (in VH oder nur in Mitte) einschränkt. Weitere Variationen dieser Übung wären, dass der Rückschlag als Flip kommt, oder als Flip oder Schuss.

Übung 3:



4. Übung: RH-Nachspiel mit gleichzeitiger Distanzveränderung

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

Spieler B: HLR/KR in VH

VHT/F in RH

B in RH (manchmal B in VH)

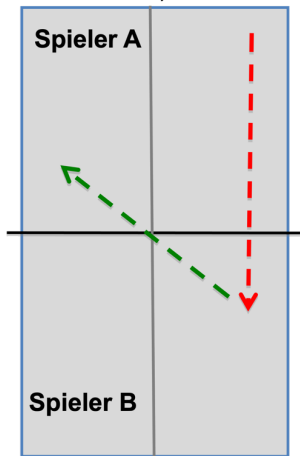
RHT auf Punkt

frei

Jetzt wird der Aufschläger durch den kurzen oder halblangen Rückschlag an den Tisch geholt, damit er sich dann zum erfolgreichen RH-Ball wieder rechtzeitig zurückbewegen und wieder einen Impuls nach vorne setzen muss. Natürlich ist es auch möglich, den F mit der RH zu setzen, um sich dann wieder weit in RH zu bewegen.

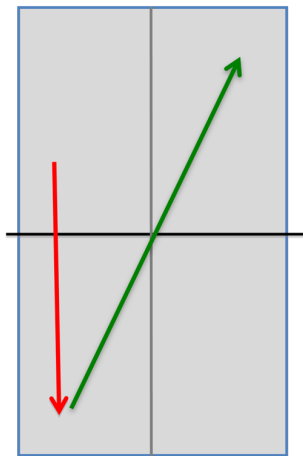
Übung 4:

KA in VH (LA in Mitte – frei)



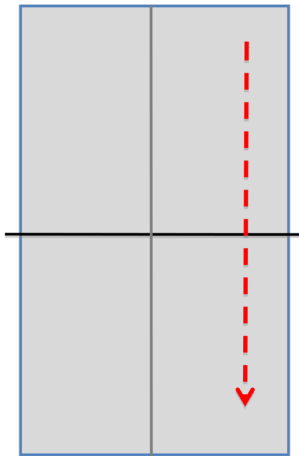
HLR/KR in VH

VHT/F in RH



B in RH (manchmal B in VH)

RHT auf Punkt



frei

5. Übung: Entscheidung im Nachsetzen

Spieler A: KA in Mitte

Spieler B: LR/HLR in ½ VH

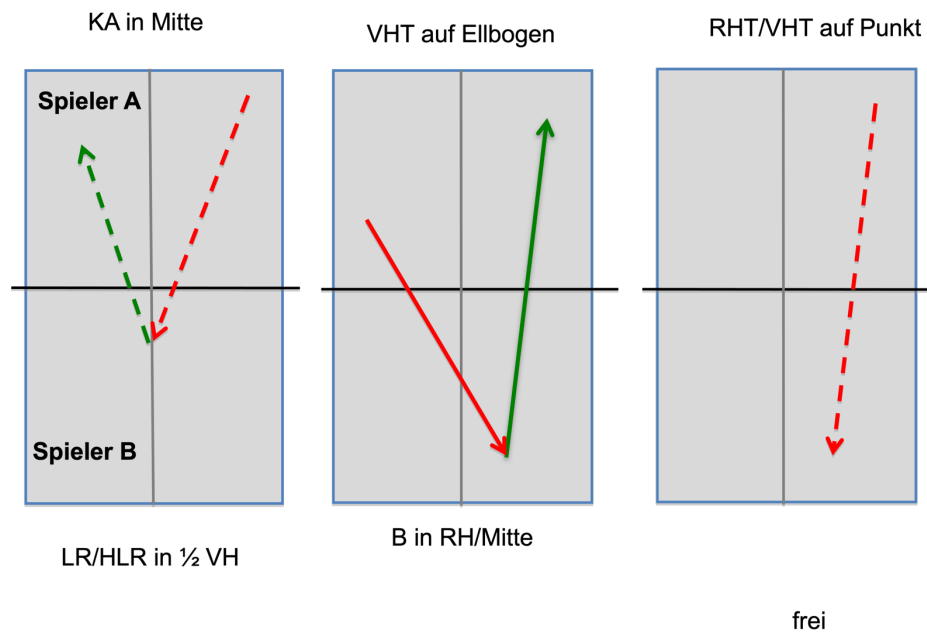
VHT auf Ellbogen

B in RH/Mitte

RHT/VHT auf Punkt

Jetzt ist nicht sicher, ob der Ball mit VH oder RH nachzuspielen ist. Unabhängig davon soll er aber aggressiv nachgespielt werden. Eine Variation dieser Übung wäre ein Block in eine der beiden Ecken. Um die Wahrnehmung noch zu verstärken, könnte man das Nachspiel auch noch genauer definieren, z. B. nachgesetzter Ball auf den Ellbogen oder in die Ecke, mit der der Block erfolgte.

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 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	Wechselpunkt