

Trainingstipp Fortgeschritten: Seitschnittblock mit RH

Im nächsten Trainingstipp der Fortgeschritten-Reihe beschäftigt sich Martin Adomeit mit einer speziellen Form des Rückhandblocks, dem Seitschnittblock. Der langjährige Nationalcoach erklärt, worauf es dabei ankommt, wenn der Ball plötzlich steht, wie man das Tempo in gewissen Situationen aus dem Spiel nimmt und den Gegner so auch überraschen kann. Adomeit zeigt zur Veranschaulichung fünf verschiedene Übungen.

Häufig geht es in unserem Sport darum, den Gegner mit hohem Tempo unter Druck zu setzen und dennoch sehen wir immer wieder Bälle, bei denen die Spieler auf recht langsame Bälle direkt Fehler machen, obwohl sie vorher scheinbar in der aktiven Rolle sind und Druck machen. Der gegnerische Spieler wechselt plötzlich über Seitschnitt beim Block massiv das Tempo. Wenn nun der Topspinspieler in Erwartung des schnellen Balls seine Schlagbewegung bereits eingeleitet hat, ist keine Korrektur mehr möglich.

Diese Blocks - oft aus der Notsituation geboren und scheinbar zufällig gespielt - müssen aber dennoch trainiert werden und sind auch noch häufiger einsetzbar. In Zeiten, in denen immer mehr auf beiden Seiten mit Gegenspin agiert wird, eröffnet diese Tempovariation die dritte Dimension. Das macht den Tischtennissport so viel schwieriger und interessanter. Es geht darum, mehr mit dem Ball zu spielen. Dies geht natürlich im Training in allen Blockübungen und hilft auch dem Topspinspieler, seine Bewegung nicht zu früh einzuleiten. Im heutigen Trainingstipp soll diese Fähigkeit mal explizit trainiert werden, um Bewegungserfahrungen zu sammeln, die dann im Stress plötzlich automatisiert abgerufen werden.

1. Übung: RHB-Seitschnitt von links nach rechts

Spieler A: 2-4x RHB in Mitte RH

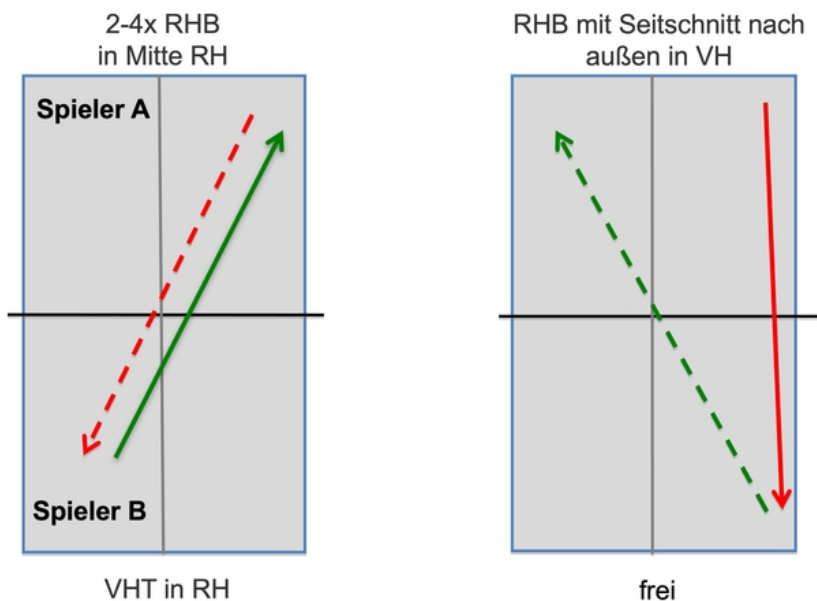
Spieler B: VHT in RH

RHB mit Seitschnitt nach außen in VH

frei

Während der Spieler beim sicheren RHB in Mitte den Ball mehr von hinten trifft, kommt der Schläger etwas von links (Rechtshänder) an den Ball. Beim RH-Seitschnittblock muss der Schläger nach außen (VH von rechts nach links) am Ball vorbeigezogen und der Ball leicht von rechts getroffen werden. Zudem geht die Bewegung nicht von hinten nach vorne, sondern gerade um das Tempo aus dem Ball herauszubekommen nur noch seitlich - aber dennoch am Ball relativ schnell. Der Spieler muss sich also aussuchen: Welcher Ball kommt so, dass er so gespielt werden kann? Also etwas mehr auf den Körper, als links neben den Körper. Je weicher der Ball getroffen wird, desto mehr Tempo geht raus und desto mehr Seitschnitt bekommt der Ball.

Übung 1:



2. Übung: RHB-Seitschnitt von rechts nach links

Spieler A: 1-3 x RHB in VH

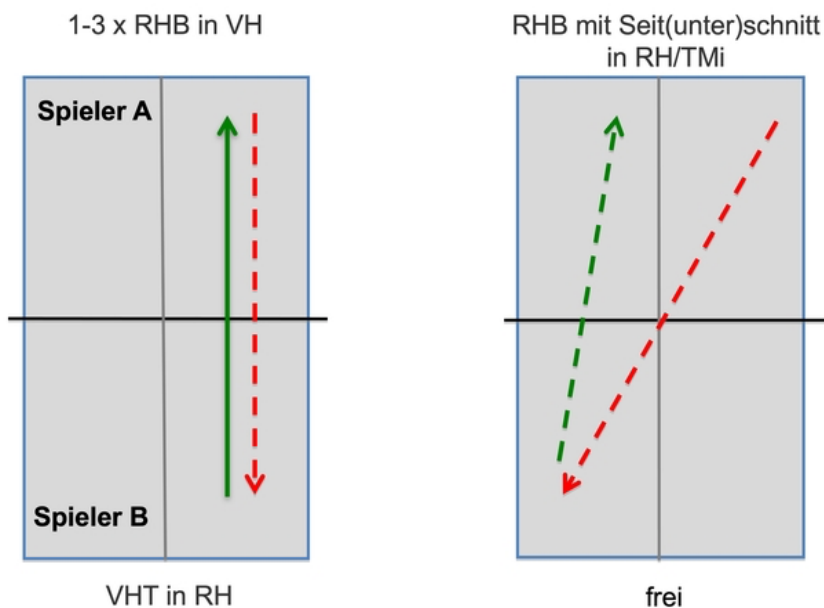
Spieler B: VHT in RH

RHB mit Seit(unter)schnitt in RH/TMi

frei

Jetzt geht es darum, den Ball mit einer Seitschnittbewegung von rechts nach links (Rechtshänder) zu treffen. Dabei ist auch eine leichte Abwärtsbewegung möglich, um dem Ball Seitunterschnitt mitzugeben. Dafür muss der Körper zum Ball natürlich so stehen, dass diese Bewegung von rechts nach links überhaupt möglich ist. Auch hier muss darauf geachtet werden, dass der Ball weich genug getroffen wird. Dazu muss der Schläger schnell genug sein.

Übung 2:



3. Übung: RHB mit Seitschnitt in eine Seite

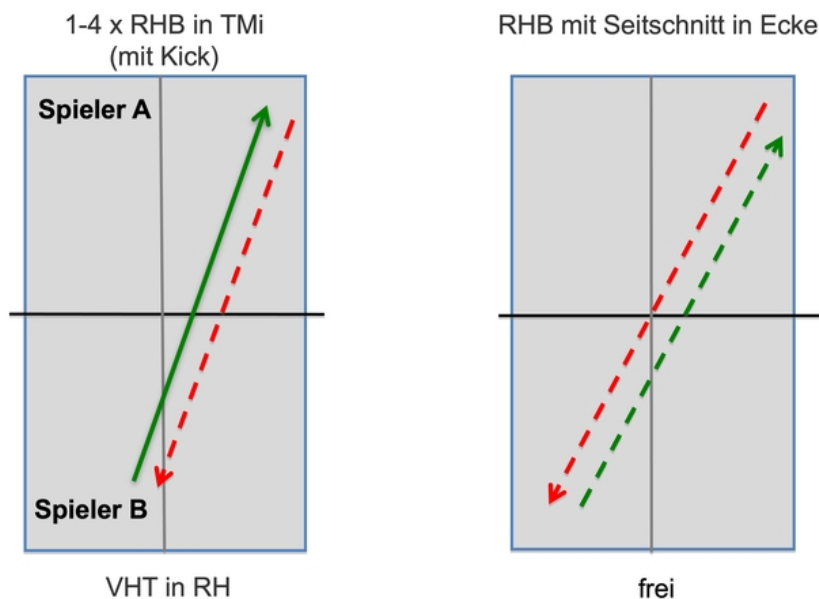
Spieler A: 1-4 x RHB in TMi (mit Kick) Spieler B: VHT in RH

RHB mit Seitschnitt in Ecke

frei

Im Block über die Mitte soll der Spieler Tempo machen. Am besten auch mit leichtem Spin auf den Gegner zu. Dann gilt es, einen Ball extrem langsam mit Seitschnitt in eine Ecke zu blocken. Hier geht es darum, sich diesen Ball nicht zu früh vornehmen, sondern situationsangemessen zu agieren.

Übung 3:



4. Übung: RHB über außen mit Seitschnitt

Spieler B: KA in TMi (LA – frei) Spieler A: RHF in TMi

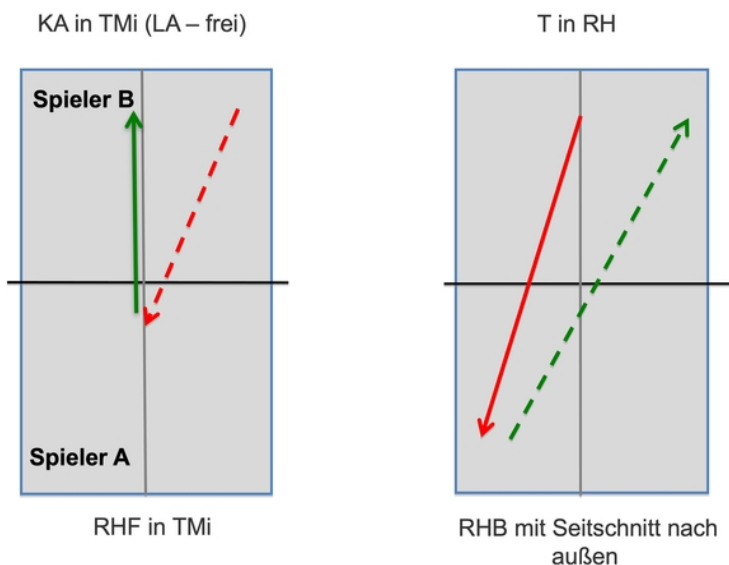
T in RH

RHB mit Seitschnitt nach außen

frei

Über den Flip wird der Gegner nach hinten gedrückt und nun soll das Tempo mit dem Block direkt wieder rausgenommen werden. Hier ist es natürlich wichtig, die richtige Entscheidung zu treffen, welcher Block in dieser Situation mit der eigenen Position überhaupt möglich ist.

Übung 4:



Übung 5: Entscheidung langsamer oder schneller RHB

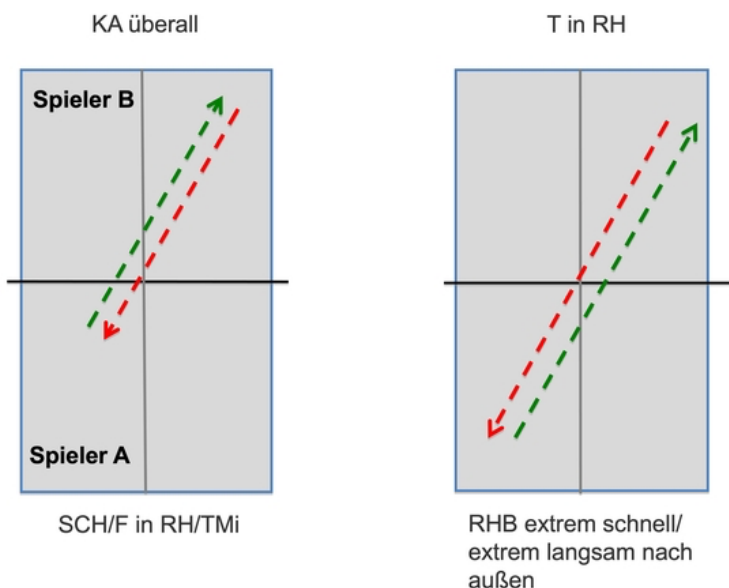
Spieler B: KA überall Spieler A: SCH/F in RH/TMI

T in RH RHB extrem schnell/extrem langsam nach außen

frei

Jetzt geht es darum in der Aufschlag-/Rückschlagsituation gleich den ersten Block extrem langsam oder extrem schnell zu spielen. Wichtig ist es hierbei, im ersten Block wirklich bewusst zu variieren.

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 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 |
| SeS | 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 |