

Neue Taktikreihe: Wechsel zur RH im Passivspiel

Fast sieben Jahre hat Martin Adomeit monatlich einen Trainingstipp für Fortgeschrittene auf myTischtennis.de geliefert. Ab sofort widmet sich der frühere Nationalcoach einem neuen Themenfeld, Schwerpunkt: Taktik. Seine sechsteilige, aufeinander aufbauende Reihe beginnt mit dem Thema „Wechsel zur Rückhand im Passivspiel, um aktiv zu werden“. Zur Verdeutlichung zeigt der frühere Damen-Bundestrainer wieder fünf verschiedene Übungen.

Meine zukünftigen Tipps mehr unter den Gesichtspunkt Taktik zu stellen, kam mir sehr entgegen, da ich der festen Überzeugung bin, dass dies der am meisten vernachlässigte Bereich im Training in der Relation seiner Bedeutung für den Wettkampf ist. Gerade im Jugendtraining, aber auch bei den Erwachsenen kann man bei Verbesserungen in den taktischen Fähigkeiten größere Leistungssprünge erreichen. Zurzeit wird der Bereich der Ausbildung taktischer Fähigkeiten meist dem Zufall überlassen bzw. einfach gehofft, dass Spielerinnen und Spieler in diesem Bereich durch mehr Erfahrung besser werden. Dies führt oft dazu, dass jüngere Spieler gegen die älteren „Hasen“ trotz besserer Technik und besserer körperlicher Verfassung verlieren. Zudem sind die taktischen Fähigkeiten das ganze Leben lang einsetzbar und somit ist die Ausbildung dieser sehr nachhaltig.

Im heutigen ersten Tipp dieser Reihe beschäftige ich mich mit der Platzierung im Passivspiel. Viele der Spieler eröffnen mit der VH recht gut, aber ihr Angriffsdruck lässt direkt nach, wenn der Block in RH kommt. Diese Schwäche gilt es auszunutzen. Sie wird natürlich größer, wenn der Block nicht jedes Mal direkt in RH kommt. Zudem ist es wichtig, den Block in unterschiedlicher Länge und mit unterschiedlichem Tempo in RH zu spielen, um es dem Gegner zu erschweren, die richtige situationsangepasste Beinarbeit in RH zu wählen. Da gerade im Passivspiel der Spieler weniger als 0,5 Sekunden Zeit für den Schlag hat, sind wir im Bereich der Reflexe und nicht im Bereich bewusst gesteuerter Handlungsreaktionen, für die wir 0,7 Sekunden und mehr Zeit benötigen. Dadurch ist es wichtig über zahlreiche Wiederholungen dies zu der automatischen Antwort auszubilden. Blocks wie in regelmäßigen Übungen, immer wieder zur VH zurück, sind hier eher kontraproduktiv.

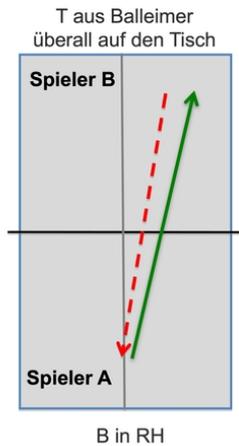
Dass der Gegner beim Training dieses Inhaltes seine Fähigkeiten beim Wechsel von VH zur RH trainiert, ist ein positiver Nebeneffekt. Dies ist der Vorteil bei taktisch geprägten Trainingsinhalten, hier wird die Trainingszeit optimal genutzt, da immer beide Seiten trainieren.

1. Übung: Gegnerischer Balleimer B/T in RH

Spieler B: T verteilt aus dem Balleimer überall auf den Tisch Spieler A: B in RH

Bei dieser Übung verteilt der Spieler B aus dem Balleimer Topspins überall auf den Tisch. Der Spieler A reagiert und versucht, alle Bälle in RH zurückzuspielen. Hier geht es darum, den Reflex zu schulen, diese Bälle automatisch in RH zu spielen und zwar in der Entscheidungssituation. Um das noch zu verstärken, könnte man auch Ziele in die RH-Seite legen, um Antworten in unterschiedlicher Länge zu erreichen.

Übung 1:



2. Übung: Block aus RH/TMi nach 1-3 Bällen in RH

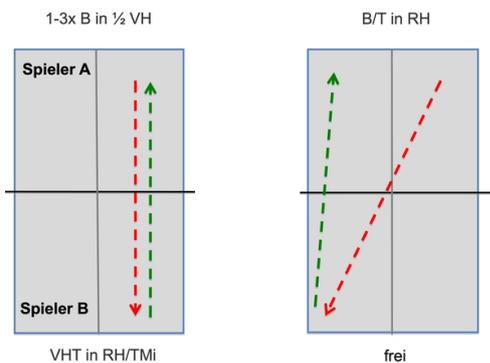
Spieler A: 1-3x B in ½ VH
B/T in RH

Spieler B: VHT in RH/TMi

Frei

Der Spieler entscheidet sich in der Passivlage zwischen RH und VH. Nach ein bis drei Blocks in die VH-Seite erfolgt der Block/Gegenzieher in die RH-Seite. Spätestens danach sollte der Spieler A versuchen, aktiv zu werden. Der Spieler B sollte wirklich seine Bälle verteilen, so dass der Blockspieler aus der Reaktion heraus den Ball in RH spielen soll. Innerhalb von drei Bällen sollte er eine Möglichkeit gefunden haben, den Ball in RH zu spielen.

Übung 2:



3. Übung: Gegenzieher/Block aus VH in RH

Spieler B: KA in VH
VHT in VH/TMi
VHT in VH/TMi

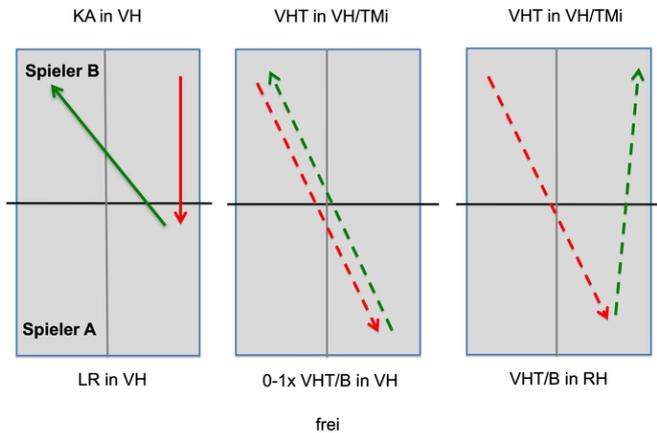
Spieler A: LR in VH
0-1x VHT/B in VH
VHT/B in RH

frei

Bei dieser Übung reagiert der Spieler auf VHT in die eigene VH-Seite. Hier muss er entscheiden, ist es erst sinnvoll, den T diagonal zu beantworten oder direkt parallel. Dies hängt sicherlich von mehreren Faktoren ab. Wie kommt der Ball und wie stehe ich dazu? Ist der Ball in RH zu unsicher, da der T sehr schnell oder sehr weit nach

außen kommt? Ist es besser, erst diagonal zu antworten und dann erst parallel? Aber auch vom Gegner: Wartet er eher diagonal oder aufgrund der letzten Bälle schon in RH. Wie ist seine Position?

Übung 3:



4. Übung: Nach kurz-kurz kommt T in RH

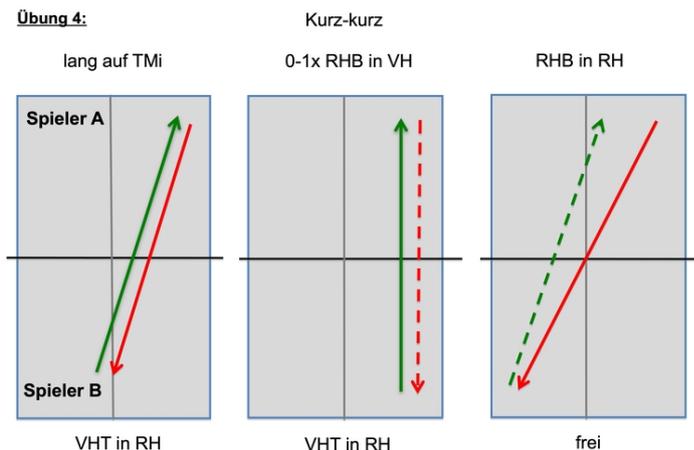
Kurz - kurz

Spieler A: lang auf TMi Spieler B: VHT in RH
 0-1x RHB in VH VHT in RH
 RHB in RH

frei

Die Entscheidung hängt sicherlich sehr stark vom Gegner und damit auch von den vorherigen Ballwechseln ab, aber natürlich auch von der eigenen Position des Spielers A. Der Wechsel in RH sollte meist recht druckvoll erfolgen, kann aber auch in der Variation mal sehr weich sinnvoll sein, auch um ihn noch weiter nach außen zu treiben und eine entferntere Position des Gegners auszunutzen.

Übung 4:



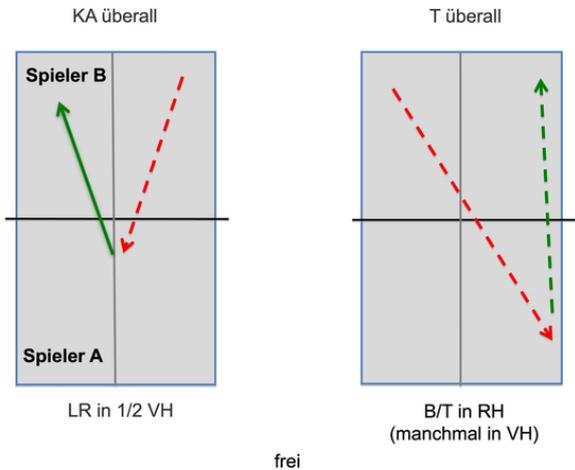
5. Übung: Block von überall in unterschiedlichem Tempo in RH

Spieler B: KA überall Spieler A: LR in 1/2 VH
 T überall B/T in RH (manchmal in VH)

frei

Jetzt kommt der T überall hin. Der Spieler muss sich entscheiden, ob RH oder VH, Gegentopspin oder B kurz (weich) oder lang/schnell. Zwischendurch, wenn Spieler B schon in RH wartet, oder der Ball dafür ideal kommt, sollte der B/T in VH kommen.

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