Fortgeschritten: Lösungen für häufige RHT-Fehler

Im modernen Hochgeschwindigkeits-Tischtennis zählen vor allem effiziente Schlagtechniken. Entscheidend ist nicht die isolierte Betrachtung einzelner Schläge, sondern der Technik-Einsatz in Spielsituationen. Richtig oder falsch spielt dabei eine geringere Rolle als das Verständnis der Vor- und Nachteile jeder Ausführung für den Ballwechsel. In seinem neuen Trainingstipp erklärt Tom Wetzel, Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling, wie Spieler ihre Technik gezielt an Spielsituationen anpassen und so effektiver agieren können.

Bei der Rückhand-Topspin-Eröffnung auf Unterschnitt ist die Position, aus der der Schlag im Spiel erfolgt, entscheidend. Häufig wird dieser Aspekt im isolierten Techniktraining – etwa am Balleimer – von Spielern und Trainern vernachlässigt. Das führt dazu, dass scheinbar perfekte RHT-Eröffnungen im Wettkampf kaum umsetzbar sind, da dort ganz andere Ausgangspositionen herrschen.

Bevor an technischen Details gefeilt wird und es an die Ausführung geht, sollte daher zuerst die reale Spielposition analysiert werden. Ist dieses Verständnis einmal verinnerlicht, wird schnell klar: Viele Bewegungen aus dem Training – etwa mit zu viel Schwung bzw. Hüfteinsatz – sind im Match so nicht praktikabel. Im folgenden Video zeigen wir die häufigsten Fehler bei der RHT-Eröffnung auf Unterschnitt – und die aus unserer Sicht einfachste und effizienteste Lösung.

Der Autor:

Thomas Wetzel ist Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling. In seiner Zeit als Aktiver war er unter anderem Deutscher Meister sowie Nationalspieler im Schüler- und Jugendbereich und feierte Erfolge mit der Bundesligamannschaft des ATSV Saarbrücken. Nach seiner Spielerkarriere war Wetzel von 2005 bis 2014 Verbandstrainer in Bayern, bevor er 2015 mit dem TopSpin Sport TT-Center einen nationalen und internationalen Trainingsstandort schuf. Hier geht's zur Webseite!

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.