

Trainingstipp: Weit in die Vorhand und wieder zurück

Bei vielen Spielern ist die Vorhand die deutlich stärkere Seite. Um die schwache Rückhand zu meiden, wird diese gerne umlaufen. Schwierig wird es im Anschluss, wieder zurück in die weite Vorhandseite zu kommen und den Ball dort technisch sauber zu spielen. Aber auch so sind Bälle in die 'weite Vorhand' oft ungeliebt. Wie man an dieser Schwachstelle arbeiten kann, beschreibt Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Eine der größte Problemzonen vieler Tischtennispieler ist die weite Vorhand. Bälle mitten in die Vorhand nimmt man gerne an, schwierig wird es aber, wenn der Ball weit nach außen kommt. Die Armlänge reicht nicht mehr aus und wenn wir noch irgendwie hinkommen, ist dann spätestens oft alles vorbei. Wir stolpern raus und können uns oft nicht mehr abfangen. Zurück in eine gute Position in Tischmitte kommen die wenigsten von uns. Aus Angst vor Bällen in die tiefe VH warten einige Spieler schon recht weit in der Mitte und trauen sich nicht, zu umlaufen, und noch weniger trauen sie sich, in die VH des Gegners zu spielen, da dann der Ball ja in ihre eigene weite VH (beim Spiel zweier Menschen mit der gleichen Schlaghand) kommen könnte. Besonders kurz VH wird ganz selten angespielt, da es hier einen Riesenwinkel für den Gegner gibt.

Somit beschäftige ich mich in dieser Woche mit dieser Problematik, um die Schwachstelle wenigstens etwas zu beheben und damit die eigenen taktischen Möglichkeiten mit etwas mehr Selbstbewusstsein zur eigenen VH-Ecke zu erweitern, auch wenn zunächst im Laufe der Übungen deutlich wird, welche großen Probleme die Bälle bereiten, die hierhin gespielt werden. Aber das geht Ihren Gegnern auch so, Sie sind nicht die Ausnahme. Dass der Gegner dabei eine gute Platzierung in die weite Vorhand trainiert, ist ein angenehmer Nebeneffekt für unsere Trainingseinheiten. Den können wir noch etwas verstärken, indem wir das Ziel in der VH durch einen kaputten Ball oder Ähnliches auf der VH-Ecke oder Seitenlinie markieren.

Den Aspekt, ob wir uns besser oder lieber mit Sidestep oder dem für weite Strecken oft empfohlenen Kreuzschritt in die VH-Ecke bewegen, überlasse ich Ihnen an dieser Stelle selbst. Kommen Sie einfach gut hin, spielen Sie einen guten Ball und kommen

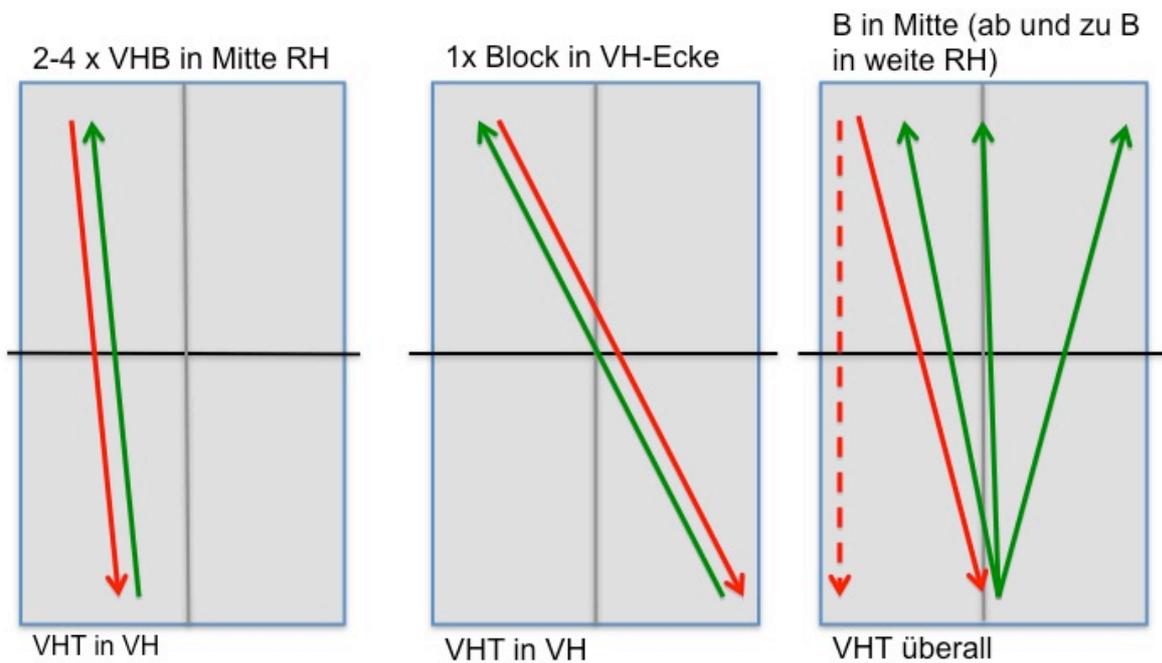
2. Übung: dynamische Bewegung in weite VH und zurück auf Punktgewinn

Spieler A: 2 - 4 x VHB in Mitte RH
1 x B in VH-Ecke
B in Mitte

Spieler B: VHT in VH
VHT in VH
VHT überall

(ab und zu B weit in RH)
frei

ÜBUNG 2:



Wenn Spieler B (grün) mit dem letzten VHT punktet, macht Spieler A (rot) 3 Hocksprünge

3. Übung: Weg in weite VH nach der Umlaufsituation

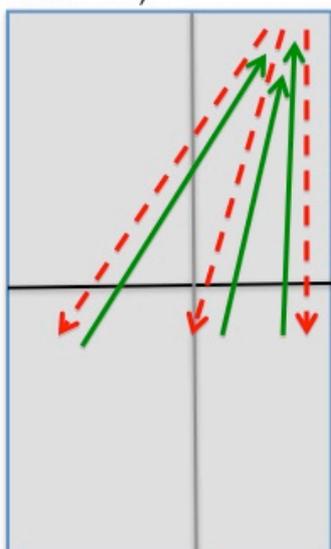
Spieler A: KA überall
 (LA in VH - frei)
 RHT in RH
 VHT in RH/Mitte

Spieler B: Sch in RH
 (R in weite VH - frei)
 B in RH
 B tiefe VH

frei

ÜBUNG 3:

KA überall (gelegentlich
 LA in VH)



Schupf in RH (R in weite
 VH, danach frei)

RHT in RH



B in RH

VHT in RH/ Mitte



B in tiefe VH, danach
 frei

4. Übung: Eröffnung aus 2/3 VH, Nachspiel aus 2/3 VH

Spieler A: KA

(LA in VH - frei)

VHT in 1/2 VH

VHT in RH

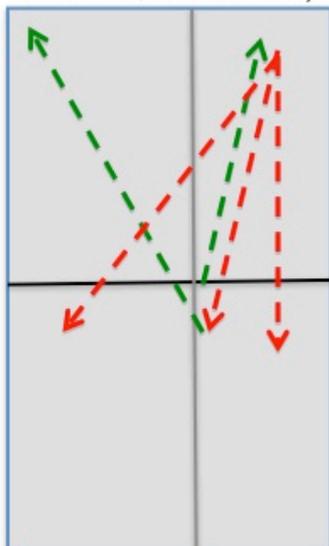
frei

Spieler B: F/Sch in Mitte, RH/VH-Ecke

VHB/T nach R in Mitte, tiefe VH//nach RH in VH in Mitte

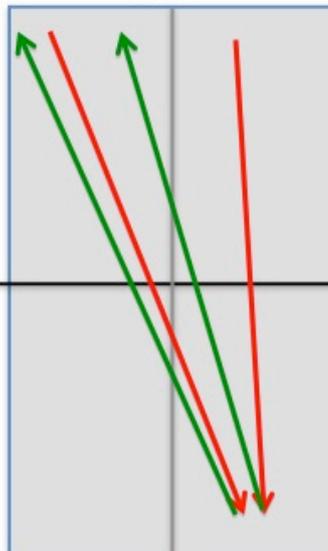
ÜBUNG 4:

KA überall (gelegentlich
LA in VH, danach frei)



Flip/Schupf in Mitte RH/
VH-Ecke

VHT in 1/2 VH



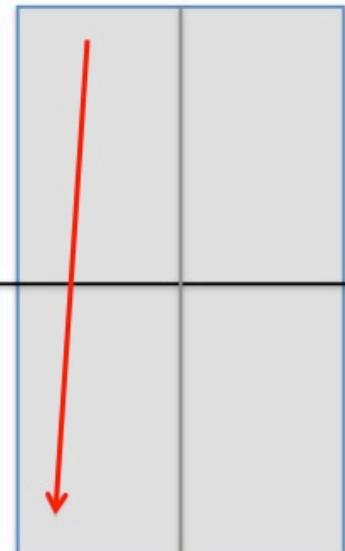
VHB/T:

1. Wenn R in Mitte, dann in tiefe

VH

2. Wenn R in tiefe VH, dann Mitte

VHT in RH



5. Übung: Weg in tiefe VH nach Rückschlag oder kurz in RH

Spieler A: KA

nach KR: - KR

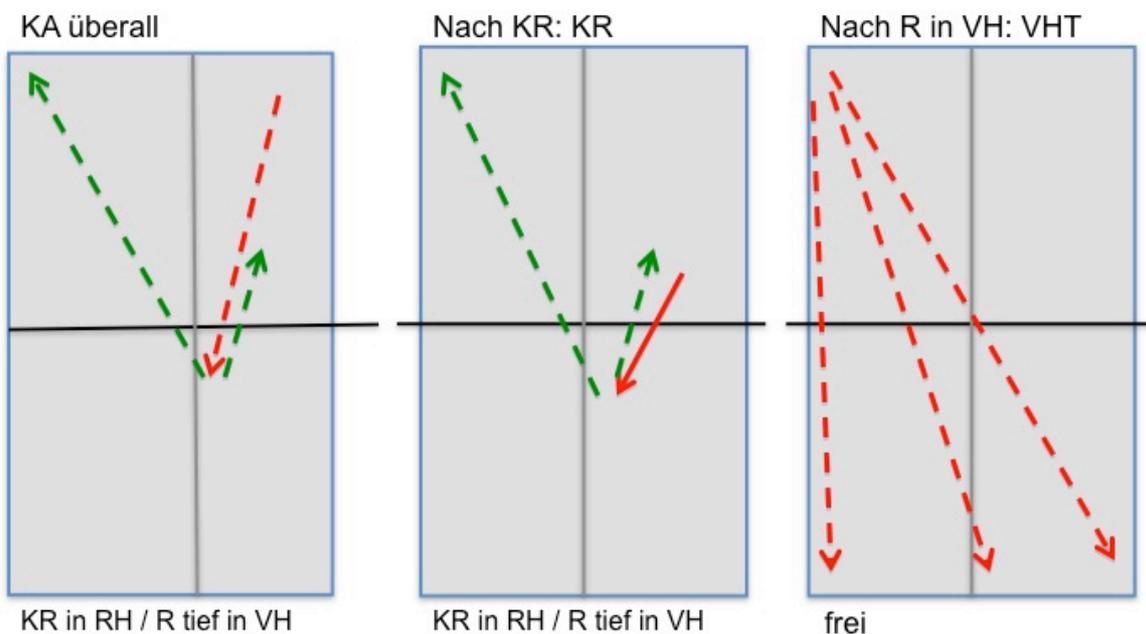
usw.

nach R tief VH: VHT - frei

Spieler B: KR in RH/R tief VH

KR in RH/R tief VH

ÜBUNG 5:



Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin Adomeit per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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