

Trainingstipp: Punktgewinne gegen hohe, langsame Bälle

Gibt es im Tischtennis etwas Ärgerlicheres, als sich einen hohen oder leichten Ball herauszuspielen und diese Chance auf den Punktgewinn dann nicht zu nutzen? Manchen Spielern fällt es tatsächlich schwer, gerade die vermeintlich leichten Bälle zu verwerten. Dem Training dieser Situationen widmet sich Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp und kommt damit auf die Anfrage eines Lesers zurück.

"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

Die eingangs beschriebenen Situationen kommen häufiger vor, als man im ersten Moment denkt, und sind nicht selten spielentscheidend. Denn auch psychisch führen diese scheinbar leichten Bälle, die als Fehler empfunden werden, nicht gerade zu emotionalen Höhenflügen, während sie bei dem Gegner dazu hervorrufen, dass er merkt: ‚Ich kann den Punkt in jeder Situation noch gewinnen. Ich muss den Ball nur irgendwie auf den Tisch bringen.‘ Gerade im Training aber führt diese scheinbar leichte Situation zu etwas weniger Anspannung und Aufmerksamkeit, oder der Ball wird sogar zum "Spielen" benutzt, statt ernsthaft den Punktgewinn anzustreben und sich mit diesem Ball zu beschäftigen.

Der erste Schritt dürfte sein, diese Bälle anders zu bewerten. Sie haben meist eine andere Länge, also springen kürzer ab, haben eine andere Höhe als die Bälle vorher und erheblich weniger Tempo. Das heißt, der Ball kommt deutlich anders als die anderen. Die Körperposition muss verändert werden, die Schlägerposition und das Timing muss angepasst werden. Dieser Ball ist schwer zu spielen und das geht nicht nur einem selbst so. Auf diese Bälle muss man also mit voller Konzentration antworten und einfach den Punkt machen. Hier ist es auch im Training wichtig, den Punkt so einfach wie möglich zu machen, ‚zaubern‘ kann man an anderer Stelle genug.

Technisch gilt es, mehrere Dinge zu lernen. Erstens: Sich an den Tisch heranzubewegen, an die richtige Position. Dies funktioniert nur, wenn die Schlagbewegung nicht schon nach hinten eingeleitet ist, denn dann funktioniert die Beinbewegung nicht. Man hat das Gefühl, sich nach vorne bewegen zu wollen, aber die Beine gehorchen irgendwie nicht und dies, obwohl man scheinbar viel Zeit hat. Zweitens: Man muss die Länge der Schlagbewegung, den Ausgangspunkt des Schlägers und den Zeitpunkt des Schlages lernen. Der Schläger muss zunächst auf

die richtige Ansatzhöhe gebracht werden, denn der Ball ist höher und als Schlag erfolgt jetzt ein Schuss oder schneller Topspin mit deutlich höherem Ausgangspunkt der Bewegung, der Topspin vorher aber hat unten begonnen. Zudem hilft es meiner Meinung nach, wenn man die Schlagbewegung sehr kurz macht. Die mehr zur Verfügung stehende Zeit – der Ball ist langsam – führt dazu, dass die Bewegung schnell länger wird und dann das Timing nicht mehr stimmt. Bei extrem hohen Bällen, den Ballbällen, führt dies dann auch noch dazu, dass der Ball viel zu hoch springt, um dann noch gut geschlagen werden zu können. Wenn er dann sogar über Schulterhöhe springt, fehlt den meisten jegliche Technik. Der Ball muss früher genommen werden, keinesfalls am höchsten Punkt seiner Flugbahn. Jeder Ball, der hoch springt, ist vorher auf dem Tisch natürlich auch erst einmal flach, kurz nach dem Abspringen. Keiner zwingt den Spieler, den Ball so hoch springen zu lassen.

Neben den technischen Voraussetzungen und der ausreichenden Anspannung ist es gerade für diese Situation aber entscheidend, den Ball als solchen überhaupt wahrzunehmen und die Situation zu erkennen. Den Ball, der langsamer und höher ankommt, zu erkennen und dann ähnlich wie eine Katze die eine Maus fängt, zuzuschlagen und den Punkt zu machen – das ist von Bedeutung. Wer alle einfachen Punkte gewinnt, gewinnt das Spiel!

Balleimerübungen:

a) hohe Bälle über den ganzen Tisch verteilen

Bälle werden über den ganzen Tisch verteilt. Tempo relativ langsam, Höhe und Länge ständig variieren. Der Spieler versucht mit VHS auf diese Bälle zu spielen.

b) rotationslose Bälle lang in 2/3 VH verteilen, zwischendurch immer höhere und weichere Bälle einstreuen. Der Spieler spielt VHT und wenn der höhere, weichere Ball kommt, Umstellung und Bewegung an den Tisch und dann VHS oder schnellen VHT

Weiter Übungen finden Sie ab Seite 3!

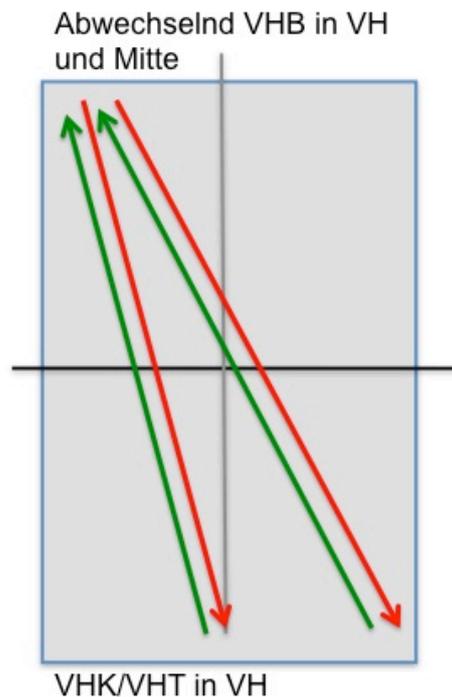
1. Übung: "Schublade" regelmäßiger Wechsel zwischen VHT aus Distanz und VHK/VHT nah am Tisch

Spieler A: VHB im Wechsel in VH und Mitte Spieler B: VHK/VHT nah am Tisch aus
VH in VH
VHT weich aus Mitte aus
etwas Distanz in VH

USW.

nach 5 Minuten Wechsel - jetzt wird der VHT aus VH aus Distanz gespielt, der VH-Ball aus Mitte nah am Tisch und früh genommen

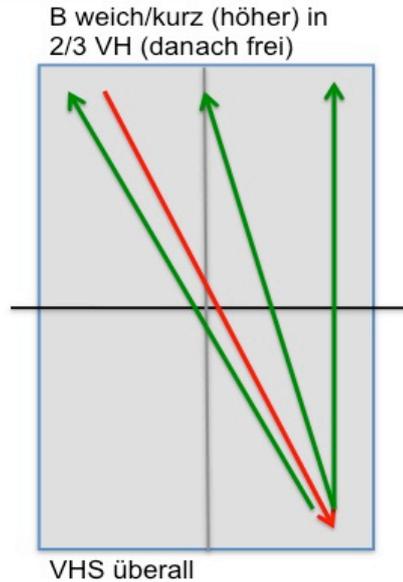
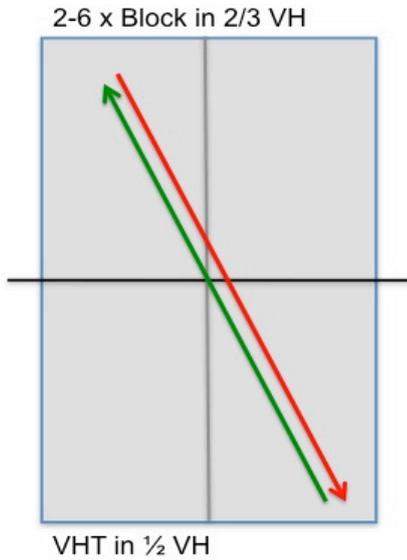
Übung 1: 'Schublade' regelmäßiger Wechsel zwischen VHT aus Distanz und VHK/VHT nah am Tisch



VHT aus VH nah am Tisch; VHT aus Mitte aus etwas Distanz
Nach 5 Minuten Wechsel VHT aus VH aus Distanz; VHT in Mitte nah am Tisch

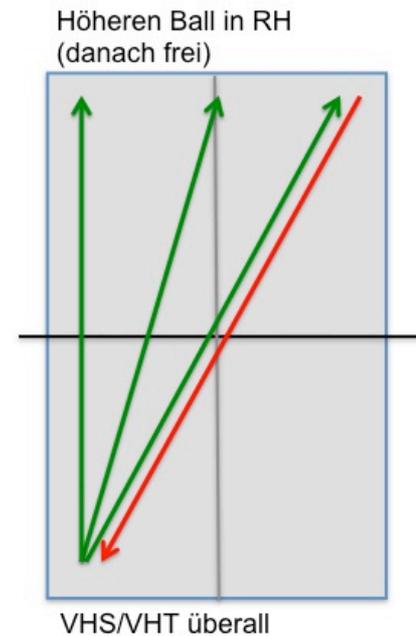
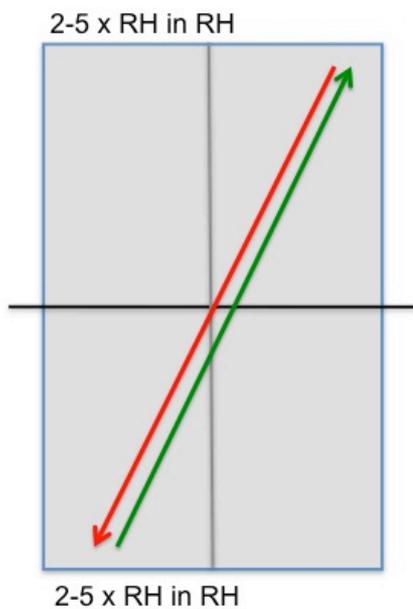
2. Übung: unregelmäßiger Block in 2/3 VH mit Einbau kürzer Bälle
 Spieler A: 2 - 6 x B in 2/3 VH
 B weich und kürzer (höher) in 2/3 VH
 frei
 Spieler B: VHT in 1/2 VH
 VHS überall

Übung 2: unregelmäßiger Block in 2/3 VH mit Einbau kurzer Bälle



3. Übung: Umspringen auf höhere Bälle in RH
 2 - 5 x RH - RH
 Spieler A: höheren Ball in RH
 freies Spiel
 Spieler B: VHS/VHT überall

Übung 3: Umspringen auf höhere Bälle in RH



4. Übung: Spiel auf Bälle in weiter VH in unterschiedlicher Länge

Spieler A: KA in VH

Spieler B: Sch/F in RH/Mitte

(LA in RH - frei)

T in RH/Mitte

B aggressiv/ganz weich in VH

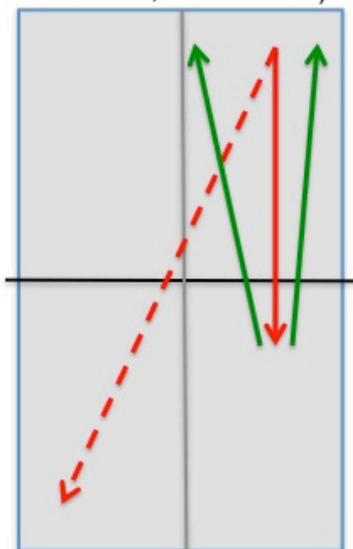
VHT überall

frei

Übung 4: Spiel auf Bälle in weiter VH in unterschiedlicher Länge

KA in VH (gelegentlich

LA in RH, danach frei)



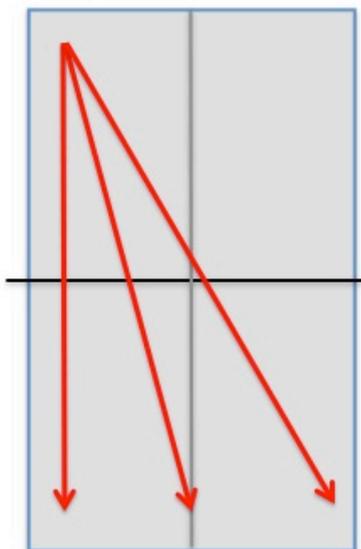
Schupf/Flip in RH/
Mitte

T in RH/ Mitte



B aggressiv/ ganz weich
in VH

VHT überall



frei

5. Übung: Wahrnehmung weicher Ball in Mitte

Spieler A: KA überall (LA in Ecken frei)

VHT in RH

T in RH

VHT/VHS schnell überall

frei

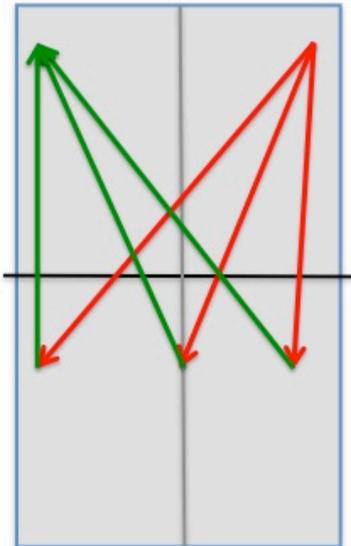
Spieler B: F/Sch in VH (R in RH - frei)

0 - 4 x B in Wechsel in Ecken

B weich und höher in Mitte

Übung 5: Wahrnehmung weicher Ball in Mitte

KA überall (gelegentlich
LA in Ecken danach frei)



F/ Schupf in VH
(gelegentlich R in RH
danach frei)

VHT in RH



0-4 x B im Wechsel in
Ecken

T in RH → nach Block
vom Partner in Mitte
VHT/ VHS überall



B weich und höher in Mitte

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 per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

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