

Tipp: Aktivspiel über außen - Platzierungsgenauigkeit

Der erste Topspin ist die Gelegenheit, den Gegner erstmals unter Druck zu setzen und das Spiel zu bestimmen. Dies gilt aber nicht nur in Bezug auf Tempo und Rotation, sondern auch für die Platzierung. Wenn Sie den Ball so platzieren können, dass er extrem weit nach außen fliegt, ist die Chance auf einen Punktgewinn groß. Darum soll es heute im Trainingstipp gehen, denn zehn bis fünfzehn Zentimeter weiter nach außen zu spielen, macht einen enormen Unterschied.

"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

Wenn der Spieler auf jeder Seite den Ball auch nur 15 Zentimeter genauer spielt, sind dies insgesamt 20 % mehr, die der Gegner abdecken muss. Stellt man sich dazu z.B. vor, einige Sprinter müssten statt 100 Meter 120 Meter laufen. Zudem sind die Bälle bei einer Streuung von 1,20 m meist in der normalen Reichweite des Spielers. Wenn es mehr wird, müssen plötzlich die Beine bewegt werden, und zwar vor dem Schläger, und dann wird es oft chaotisch und fehlerhaft. Der Effekt wird dadurch noch verstärkt, dass die Wahrnehmung, in welche Ecke der Ball zu spielen ist, in Abhängigkeit vom Gegner trainiert wird.

Im Training geht es dabei um zwei Aspekte: Zum einen darum, den Ball technisch überhaupt weiter nach außen spielen zu können, besonders auch im Wechsel von Ecke zu Ecke und zum anderen den taktischen Aspekt zu verbessern, welche Ecke angespielt wird.

In der Technik geht es darum, sich deutlich zu machen, wo ich den Ball treffen muss und wie die Richtung der Schlagbewegung sein muss, um die Ecken gut zu treffen. Will man beispielsweise von der VH weiter diagonal spielen, muss der Spieler den Ball weiter rechts treffen. Dies geht über den Bewegungsbeginn weiter außen oder mit Seitschnitt um den Ball. Dies funktioniert natürlich nur, wenn der Spieler auch dementsprechend gut steht. Im Idealfall steht er immer so, dass er beide Ecken treffen kann. Zu erreichen ist dies auch über eine leichte Veränderung des Schlägergriffs. Ein leichter Druck mit dem Zeigefinger führt bei lockerer Schlägerhaltung zum RH-Griff bzw. VH-Diagonalgriff, jetzt wird der Ball automatisch etwas mehr rechts getroffen. Dementsprechend anders herum verfähre ich beim parallelen Ball. Es gibt auch Spieler, die versuchen es mit einer Veränderung der Körperposition. Dies ist jedoch nicht optimal, denn zum einen sieht der Gegner dies recht früh, zum anderen wird der eigene Laufweg erschwert. Drehe ich mich beispielsweise zu sehr parallel ein, ist der

Weg in die Rückhand für den nächsten Ball sehr schwer, aber dort wird der Ball wahrscheinlich hinkommen. Natürlich hilft es technisch auch, den Ball früher zu treffen, denn jetzt wird der Streuwinkel deutlich größer.

Im gleichzeitig zu trainierenden taktischen Bereich geht es um zwei Aspekte: Zum einen die Eigenwahrnehmung. Wo befindet sich der Spieler im Verhältnis zum Ball, welche Ecke kann er gerade besser treffen? Zudem vielleicht noch: Welche Schlägerhaltung habe ich gerade? Und wo steht mein Gegner? Wie ist seine Körperposition, seine Schlägerposition? Im fortgeschrittenen Stadium auch: Wo kann oder will er sich hinbewegen, wie ist seine Gewichtsverteilung auf den Beinen, was will er gerade? Wenn die Spieler nicht gewohnt sind, darauf zu achten, wird es zu Beginn Schwierigkeiten geben. Sie treffen plötzlich nicht mehr, denn der Zeitablauf stimmt bei ihnen nicht mehr, da Beobachtung und Entscheidung für die entsprechende Ecke Zeit kosten. Einige lassen es deshalb direkt sein. Hier hilft Beharrlichkeit, denn nach wenigen Minuten wird man feststellen, dass es funktioniert. Unter Umständen lässt man den Gegner zum Lernprozess frühzeitig bewusst die Position an einer Seite einnehmen und den anderen dies ausnutzen. Oder der Gegner darf nur mit Vorhand spielen, dann muss er früh Positionen einnehmen. Man kann die Übung zu Beginn auch mal mit einem größeren Ball spielen, dann gewinnt der Spieler die Zeit, die er in der Lernphase braucht.

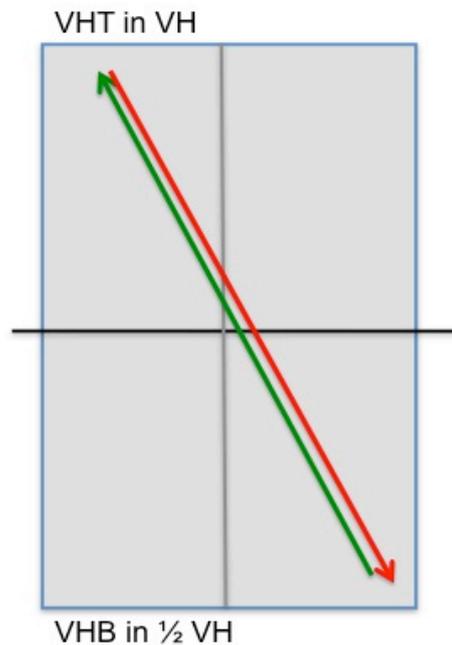
Vorübungen zur technischen Schulung:

1. Vorübung: VHT diagonal in der regelmäßigen Situation

Spieler A: VHT in VH Spieler B: VHB in 1/2 VH

Auf die VH-Ecke oder auch Seite des Blockspielers legt man ein Ziel (beispielsweise einen kaputten Ball). Immer wenn der getroffen wird, macht der Blockspieler drei Hocksprünge. Geht natürlich auch als Einzel- oder Mannschaftswettbewerb gegeneinander.

Vorübung 1:



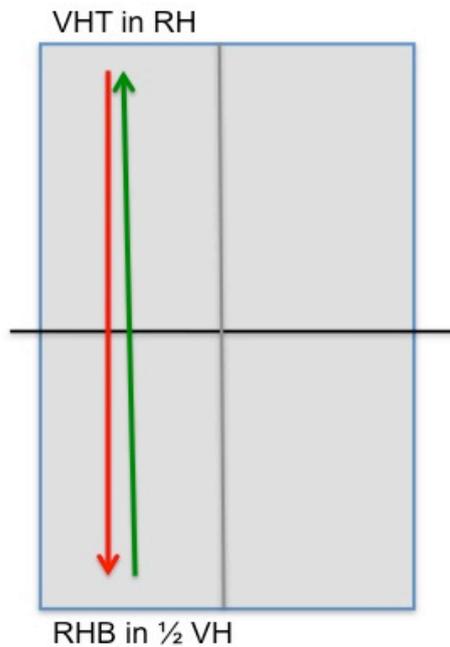
Auf die Seite des Blockspielers ein Ziel legen, welches der Topspin Spieler treffen muss. Sollte er getroffen haben muss der Blockspieler 3 Hocksprünge machen.

2. Vorübung: VHT parallel in der regelmäßigen Situation

Spieler A: VHT in RH Spieler B: RHB in 1/2 VH

Zielverstärkung zur höheren Motivation wie bei der 1. Vorübung, beide Übungen gehen dementsprechend natürlich auch mit RH

Vorübung 2:



Auf die Seite des Blockspielers ein Ziel legen, welches der Topspin Spieler treffen muss. Sollte er getroffen haben muss der Blockspieler 3 Hocksprünge machen.

1. Übung:

Spieler A: 2 x B in VH

Spieler B: 1. VHT diagonal 2. VHT pa.

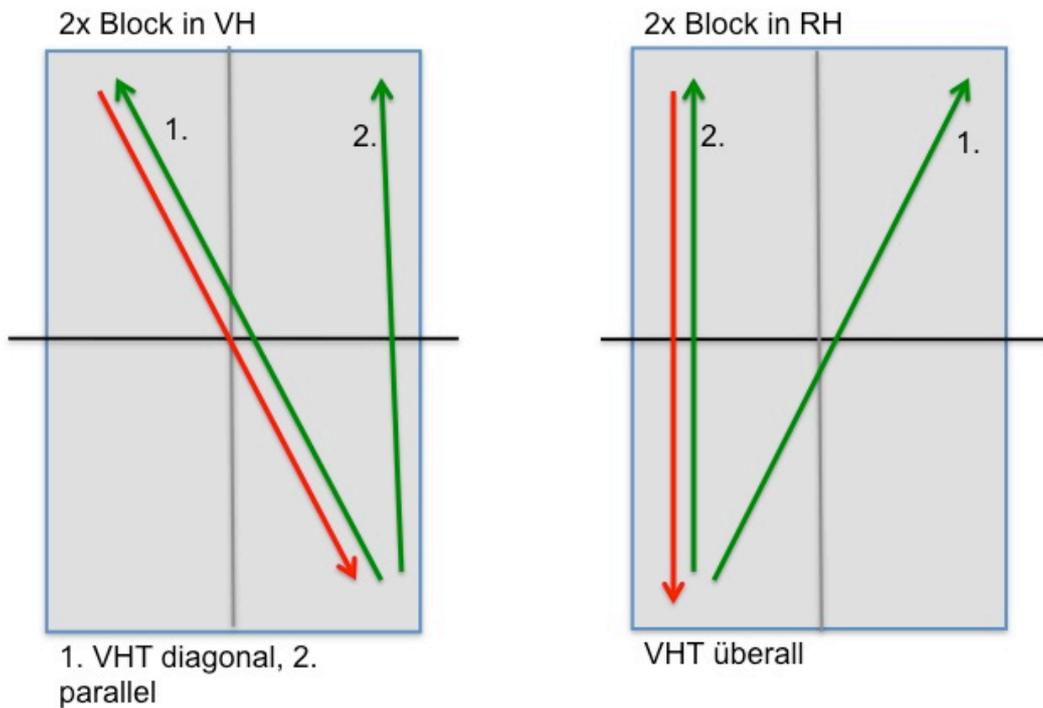
2 x B in RH

1.RHT diagonal 2. RHT pa.

usw.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, zur Verstärkung wieder Ziele in die Ecken zu legen

Übung 1:



Usw.

2. Übung: VHT unregelmäßig in die Ecken (Erlernung der Eigen- und Fremdwahrnehmung)

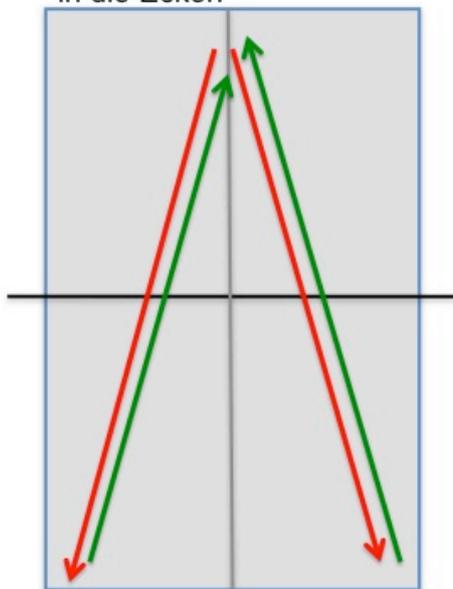
Spieler A: 2- 4 x VHT unregelmäßig in die Ecken Spieler B: B in 1/2 Tischmitte

VHT auf WP

frei

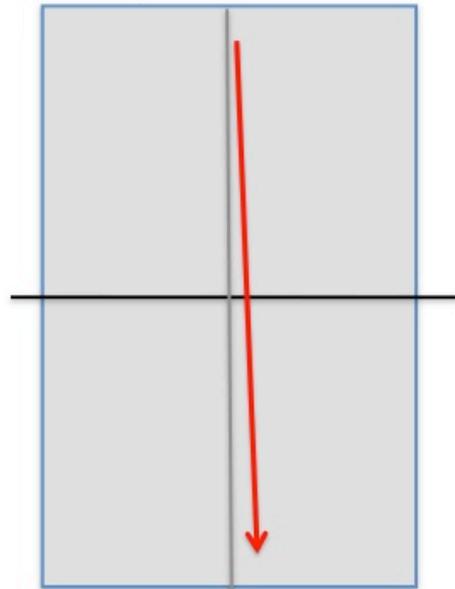
Übung 2:

2- 4x VHT unregelmäßig
in die Ecken



B in 1/2 Tischmitte

VHT auf WP



frei

3. Übung: VHT weit diagonal, Nachspiel pa.

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

Spieler B: Sch in 1/2 VH (KR - frei)

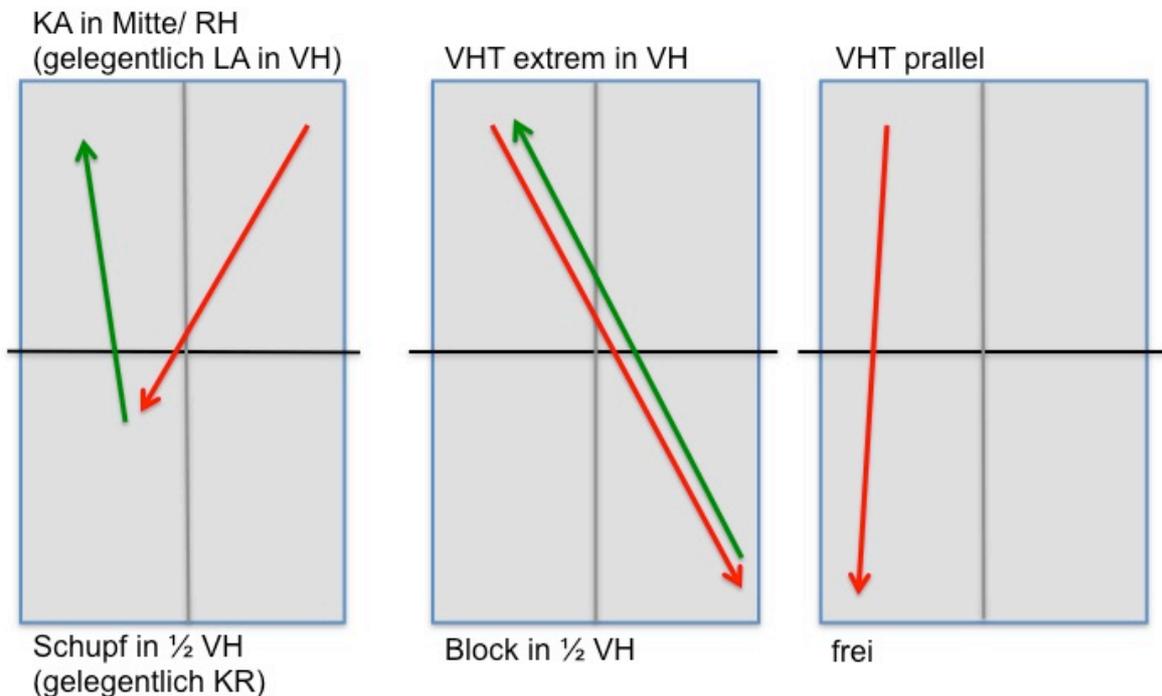
VHT extrem in VH

B in 1/2 VH

VHT pa.

frei

Übung 3:



Motivationsverstärkung: Kantenball von Spieler A auf Seitenkante zehn Situps von Spieler B

Motivationsverstärkung: Kantenball von Spieler A auf Seitenkante, zehn Situps Spieler B

4. Übung: Eröffnung pa. Nachspiel mit RH in die Ecken

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)

Spieler B: Sch in 1/2 VH (Sch in RH - frei)

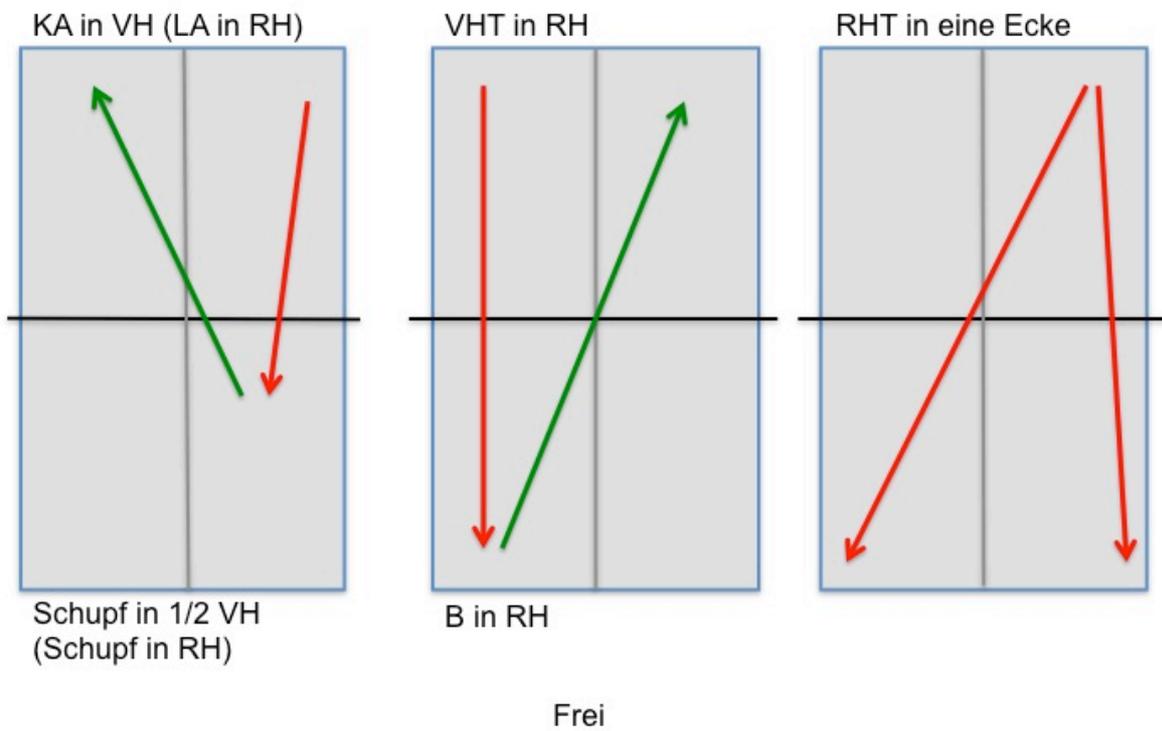
VHT in RH

B in RH

RHT eine Ecke

frei

ÜBUNG 4:



5. Übung: VHT nach außen in der Eröffnungssituation

Spieler A: KA (LA in RH - frei)

Spieler B: Sch in 1/2 Vh (LR in RH - frei)

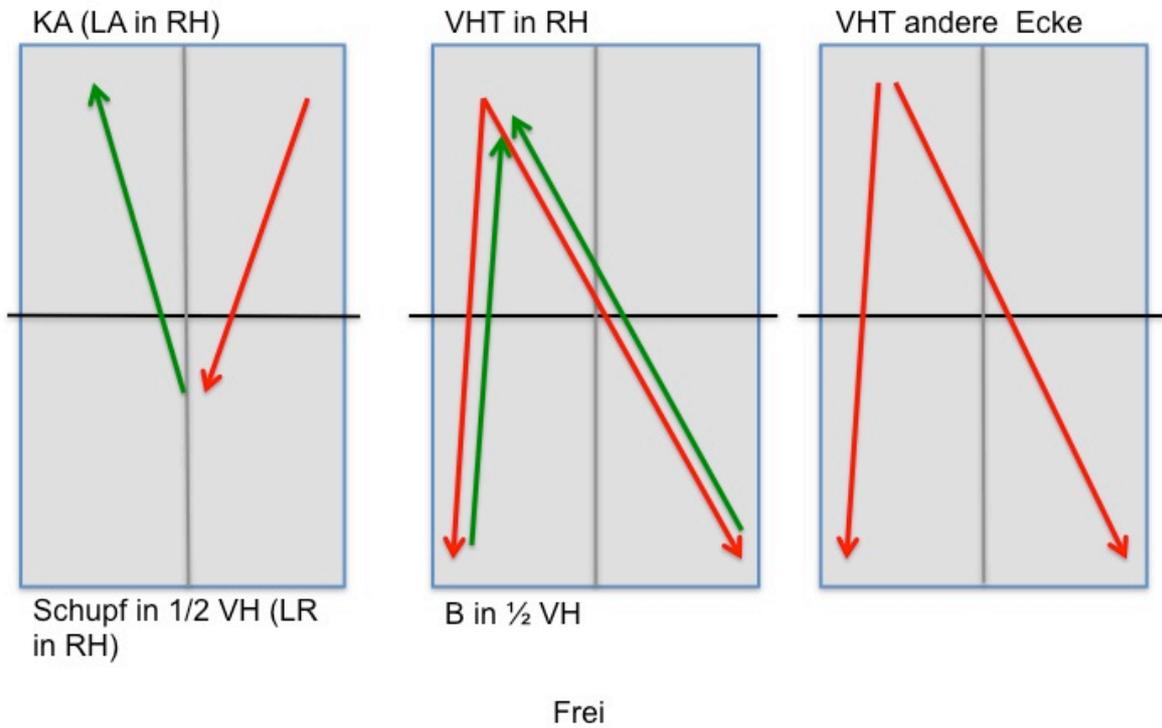
VHT extrem eine Ecke

B in 1/2 VH

VHT andere Ecke

frei

ÜBUNG 5:



6. Übung: RHT eine Ecke Nachsetzen mit VH in andere Ecke

Spieler A: KA in RH/Mitte (LA in Mitte - frei)

Spieler B: LR in RH (R in VH - frei)

RHT extrem eine Ecke

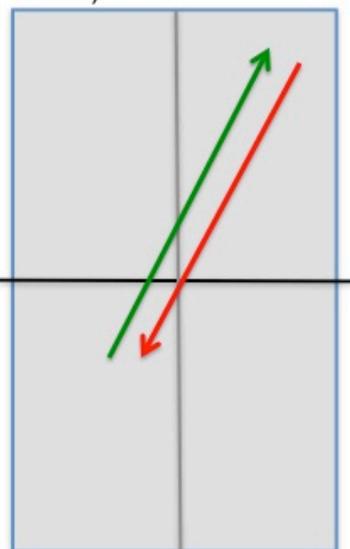
B überall

VHT andere Ecke

frei

ÜBUNG 6:

KA in RH/ Mitte (LA in Mitte)



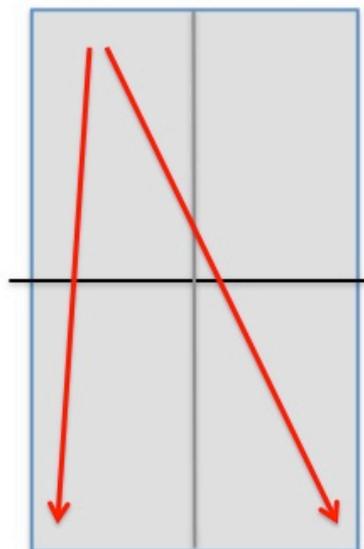
LR in RH (R in VH)

RHT extrem eine Ecke



B überall

VHT andere Ecke



Frei

7. Übung: freie Eröffnung nach außen Nachspiel nach außen

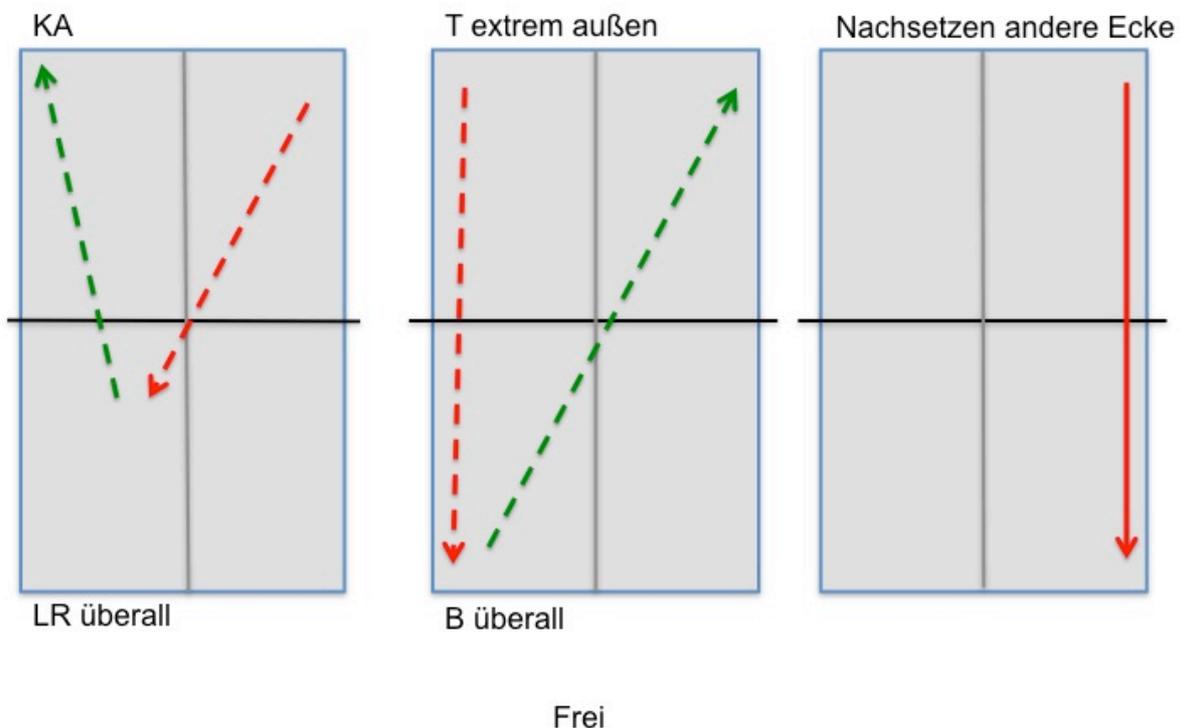
Spieler A: KA Spieler B: LR überall

T extrem außen B überall

Nachsetzen andere Ecke

frei

ÜBUNG 7:



Diese Übung in Satzform mit 2:2 Aufschlägen. Erlaubt sind 2 Aufschläge im Satz. Gelingt dem Aufschläger bei T ein Kantenball über die Seite hat er sofort den ganzen Satz gewonnen.

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