

Tipp: RH-Flip auf kurze Aufschläge – Länge erkennen und reagieren

Nachdem in der letzten Woche Bewegungserfahrungen mit dem Rückhandflip auf alle Platzierung kurzer Aufschläge gemacht wurden, stellt Martin Adomeit heute eine Einheit zum Einsatz der Rückschläge entsprechend der Aufschlaglänge vor. Hier wird es darauf ankommen, Bewegungen erst dann einzuleiten, wenn die Länge des Aufschlages erkannt wurde. Dann soll unabhängig von der exakten Platzierung des Aufschlages der RHF als Antwort auf die kurzen Aufschläge eingesetzt werden.

"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

Bei langen Aufschlägen möchte ich die Schlagseite nicht so allgemein vorgeben, da sie erheblich schneller kommen und so sicherlich nicht jeder lange Aufschlag ausschließlich mit VH oder gar RH genommen werden kann. Wichtig ist in diesen Einheiten aber für den Spieler: Kommt der Aufschlag kurz, retourniere ich in aller Regel mit dem RHF. Dass in einzelnen Situationen mal andere Rückschläge gespielt werden, entspricht der Natur und Vielfältigkeit unseres Sports und auch meiner Trainingsauffassung.

Dabei ist auf kurze Aufschläge auf eine gute Bewegung zum Ball zu achten. Hier ist zum einen sicherlich die Vorwärtsbewegung mit dem Schlagarmbein wichtig, aber genauso die optimale Position in seitlicher Ausprägung für einen guten Flip und ein tiefes Hereingehen in die Schlagposition, um sich dynamisch wieder vom Tisch und aus dieser Position herausdrücken zu können.

Bei diesen recht spielnahen Übungen wird es sicherlich zu einigen Fehlern kommen, aber dies ist gewollt, denn aus den Fehlern heraus lassen sich bessere Lösungsmöglichkeiten entwickeln und dadurch dann die vorhandenen Spielschemata aufbrechen und somit erweitern.

1. Übung: Isoliertes Rückschlagtraining auf unterschiedliche Aufschläge

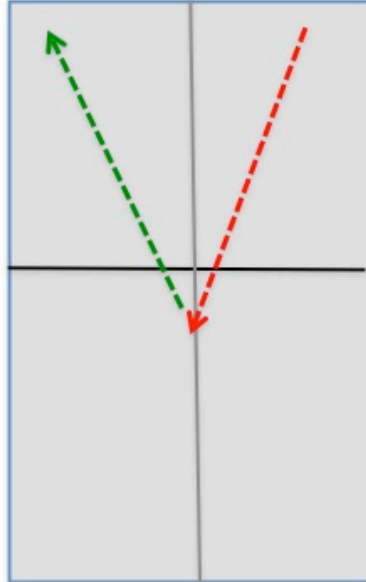
Spieler B: freie Aufschläge
Ecken

Spieler A: RHF/VHT/RHT in die

In dieser Übung geht es darum, den RHF nochmal zu trainieren aber gleichzeitig die Entscheidung in Abhängigkeit von der Aufschlaglänge einzubeziehen. So werden auf den Ecken des Aufschlägers Gegenstände wie etwa kleine Schüsseln oder bei gehobener Spielstärke z.B. kaputte Bälle platziert. Der Spieler B schlägt völlig frei auf (Verhältnis lange/kurze Aufschläge 50%). Auf alle langen Aufschläge spielt Spieler A T auf die Gegenstände, auf alle kurzen Aufschläge unabhängig von ihrer Platzierung RHF. Danach wird nicht mehr weitergespielt.

Übung 1:

Spieler B freie Aufschläge



Spieler A RHF/VHT/RHT in die Ecken

2. Übung: KA in Mitte/LA in Mitte - RHF oder VHT in Ecken

Spieler B: A in unterschiedlicher Länge in Mitte
Ecke/VHT eine Ecke

Spieler A: RHF eine

T/B weit diagonal

frei

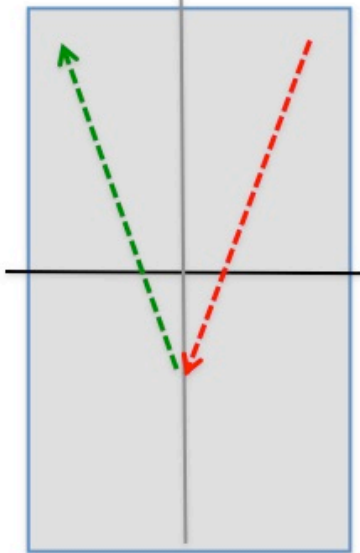
(nach Möglichkeit mit VHT

nachsetzen)

Jetzt soll sich der Spieler beim Rückschlag in Abhängigkeit von der Länge des Aufschlages für den RHF oder den VHT entscheiden. Diese unterschiedlichen Laufmuster gilt es zu erlernen. Der Rückschlag soll dann aggressiv in die Ecken erfolgen und die Beinarbeit dann so gesteuert werden, dass unabhängig vom Rückschlag ein Fortsetzen des eigenen Spiels mit VH erfolgen kann. Dies bedingt eine gute Rückschlagqualität, bei der zum Teil dann sicher auch direkt gepunktet wird. Dies sollte bei der zu beobachtenden durchschnittlichen Ballwechsellänge in Wettkämpfen aber auch das Ziel sein.

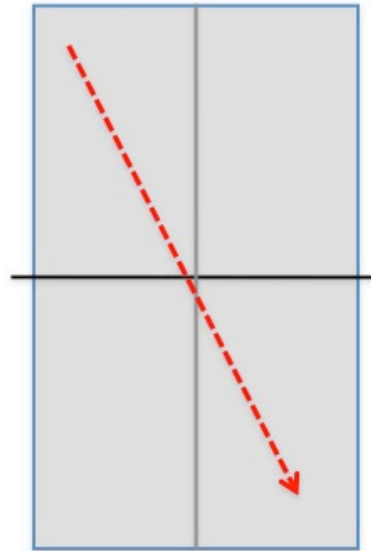
Übung 2, Variante 1:

Spieler B A in unterschiedlicher Länge in Mitte



Spieler A RHF in eine Ecke

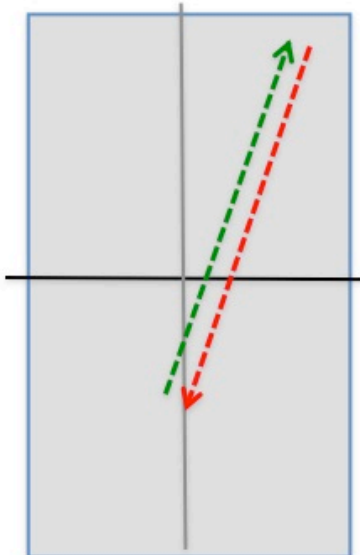
T/B weit diagonal



frei

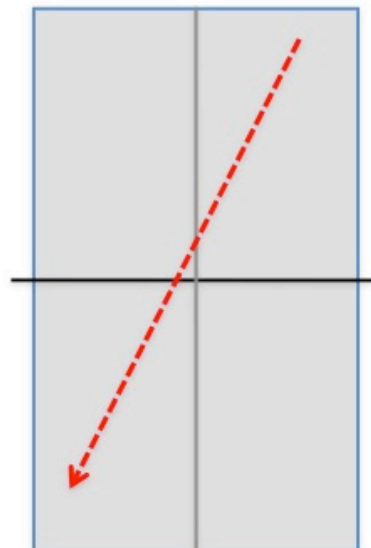
Übung 2, Variante 2:

Spieler B A in unterschiedlicher Länge in Mitte



Spieler A VHT in eine Ecke

T/B weit diagonal



frei

3. Übung: Rückschlag über ½ VH mit RHF oder T

Spieler B: KA überall/LA in RH/Mitte

Spieler A: RHF/T in ½ VH

VHT/B in VH

VHT überall

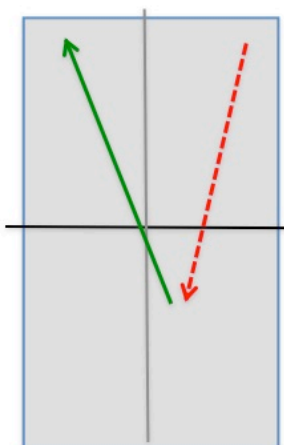
frei

Jetzt werden die Aufschläge kurz über den ganzen Tisch verteilt oder lang in RH/Mitte gesetzt. Der Rückschlag erfolgt mit RHF oder T in VH/Mitte. Die Antwort in VH soll mit T zum Punktgewinn genutzt werden.

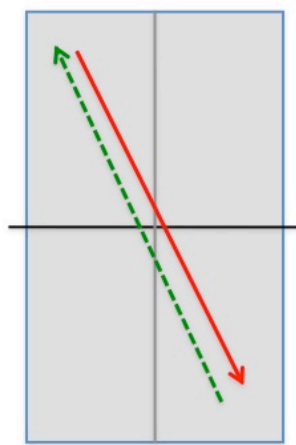
Übung 3, Variante 1:

Spieler B

KA überall



VHT/B in VH



Spieler A

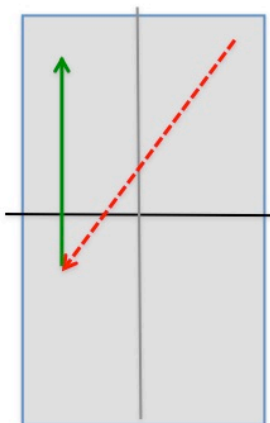
RHF in ½ VH

VHT überall

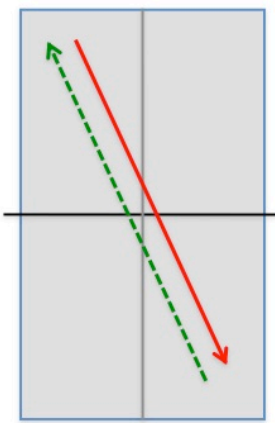
Übung 3, Variante 2:

Spieler B

LA in RH/Mitte



VHT/B in VH



Spieler A

T in ½ VH

VHT überall

4. Übung: Rückschlag über RH/Mitte mit RHF oder T

Spieler B: LA in RH/Mitte, KA in VH
in RH/Mitte

Spieler A: T in RH/Mitte, RHF

T oder B überall

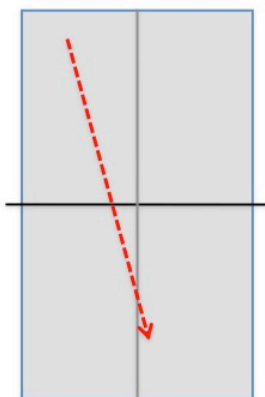
frei

Der Rückschläger soll nun T oder F in den Ellbogen oder auf RH spielen. Der Aufschläger hat nun freies Spiel. Diese recht offene Übung bietet sich auch dazu an, in Satzform gespielt zu werden, bei der beispielsweise drei Rückschläge auch in VH gespielt werden dürfen.

Übung 4, Variante 1:

Spieler B LA in RH/Mitte

T oder B überall



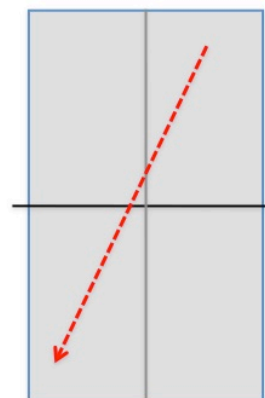
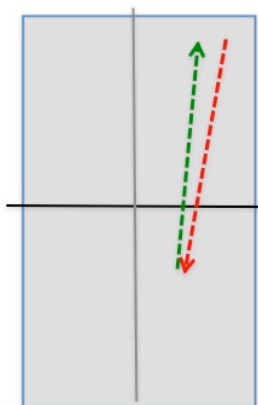
Spieler A T in RH/Mitte

frei

Übung 4, Variante 2:

Spieler B KA in VH

T oder B überall



Spieler A RHF in RH/Mitte

frei

5. Übung: Wettkampfform - auf kurze Aufschläge RHF, auf lange T

Zum Abschluss der Einheit könnte in Satzform oder auch als Kaiserspiel Wettkämpfe mit folgender Einschränkung gespielt werden: Auf alle LA wird T gezogen, auf jeden kurzen Aufschlag mit RH geflippt.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 54-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt 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.

Zu erreichen ist Martin Adomeit 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
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block

F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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