

Tipp: Unterschnittblock als Mittel zum Tempowechsel

Zwar lässt sich mit dem Plastikball weniger Rotation erzeugen, aber die Rotationswechsel und damit verbundenen Tempowechsel sind dadurch noch wichtiger geworden. Gerade die Bälle aus ABS-Plastik bremsen beim Aufsprung auf dem Tisch extrem ab, das sollte man ausnutzen. Im Blockspiel kann dies mit dem Unterschnittblock geschehen. Wie das funktioniert, erklärt Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

Einst war es Waldner, der Publikum und Gegner mit Unterschnittblockbällen in Perfektion zum Erstaunen brachte. Durch eine Abwärtsbewegung des Schlägers mit gleichzeitigem tangentialen Treffen wird extrem Tempo aus dem Ball genommen. Das geschieht – ähnlich wie bei langen Noppen oder Antitop – mit griffigen Noppeninnen-Belägen, bei denen auch hohes Tempo möglich ist. Über den Tempowechsel wird das Spiel dreidimensional, was es für den Gegner sehr schwierig macht.

1. Übung: Experimentieren mit dem Unterschnittblock auf VH-Seite

Spieler B: VHT in VH

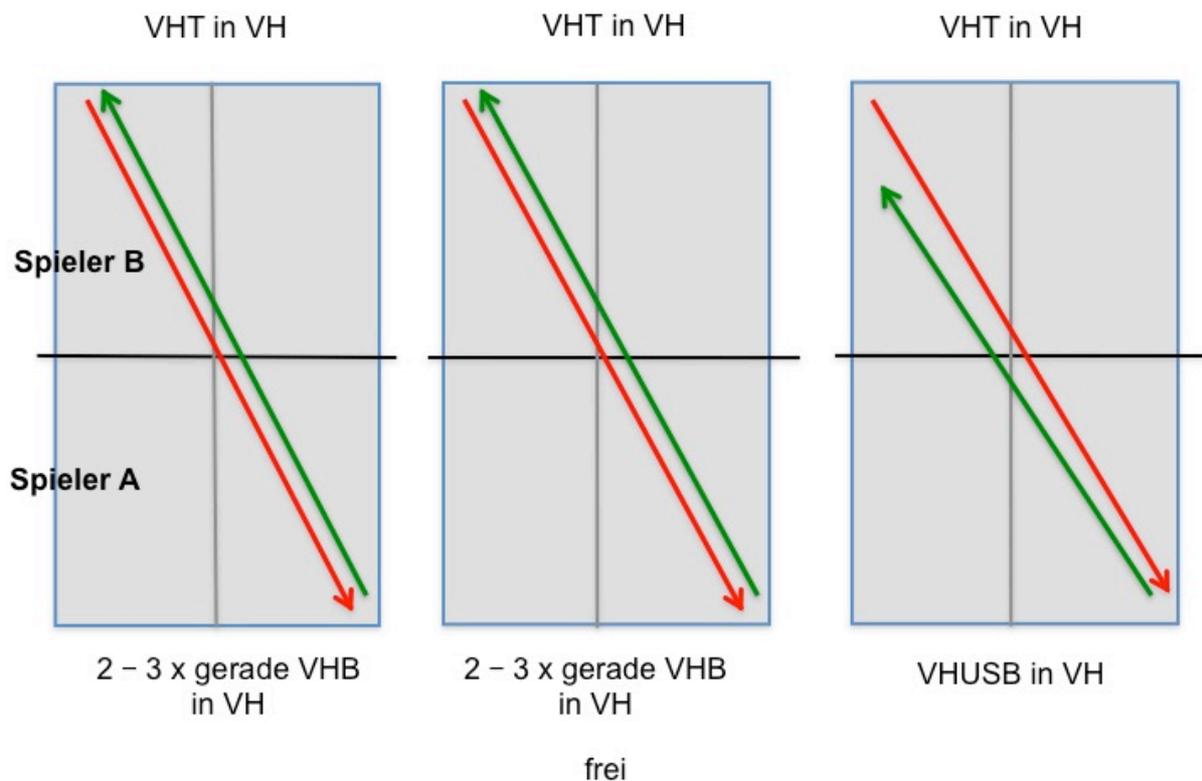
Spieler A: 2 – 3 x gerade VHB in VH

VHUSB in VH

frei

Der Spieler bekommt den T in VH. Er blockt den Ball zunächst gerade mit zentralem Balltreffpunkt. Wenn ihm der Ball gefällt, versucht er den Schläger abwärts zu bewegen. Wenn es ihm schwerfällt, den Ball zu kontrollieren, bewegt er den Schläger auch leicht seitlich vom Körper weg, um das Tempo aus dem Ball zu nehmen. Den Schläger sollte man dabei geschlossen halten und nicht wie bei der bekannten Abwärtsbewegung, dem Schupf, öffnen. Dies geht etwas leichter auf weichere Topspins. Die Idee ist, den Ball in der unteren Hälfte des Schlägerblattes mit einem Minitopspin rückwärts aus dem Handgelenk zu treffen.

Übung 1:



2. Übung: RHB mit Unterschnitt verbunden mit Platzierungswechsel

Spieler A: 2 – 4 x RHB in Mitte RH

Spieler B: VHT in RH

RHUSB in VH extrem kurz

frei

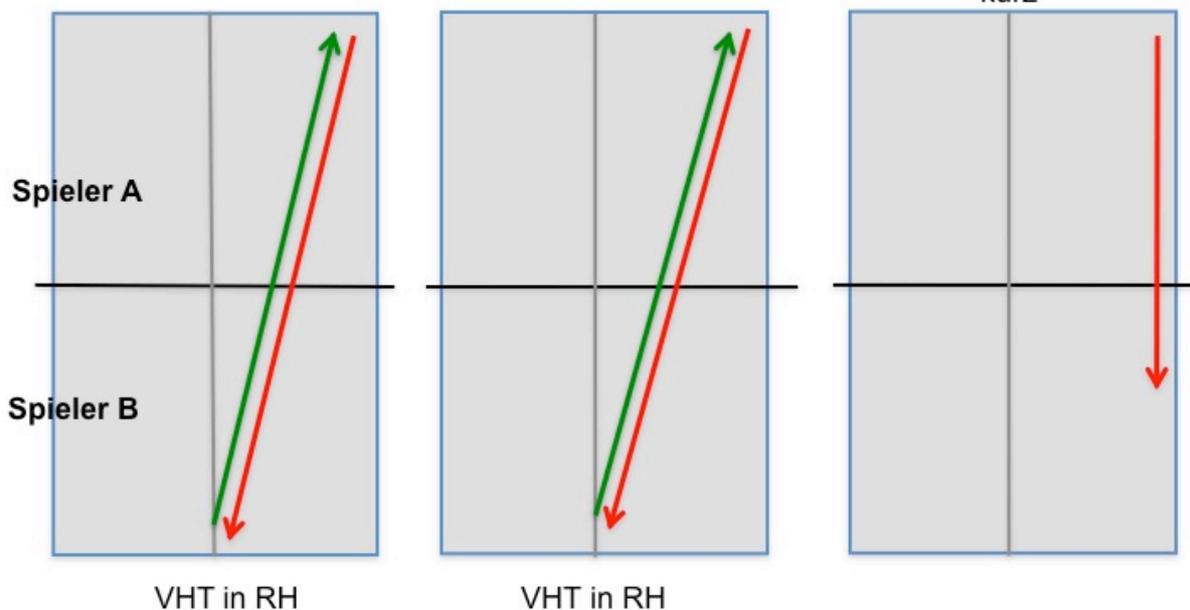
Auch auf RH sucht der Spieler den Ball aus (es ist etwas leichter bei kürzeren T), um den Block mit Unterschnitt zu spielen. Die Bewegung geht natürlich auch hier abwärts und gleicht einem Minitopspin rückwärts. Um den Effekt besser beobachten zu können und zu beobachten, ob der Schlag gelungen ist, kann Spieler B den Ball mal eine Zeit lang nicht annehmen. Springt der B kürzer ab als der normale gerade B, ist der Spieler auf dem richtigen Weg.

Übung 2:

2 – 4 x RHB in Mitte RH

2 – 4 x RHB in Mitte RH

RHUSB in VH extrem kurz



frei

3. Übung: RHUSB auf die gegnerische Eröffnung

Spieler B: KA in Mitte (LA in RH – frei)

Spieler B: RHF in RH

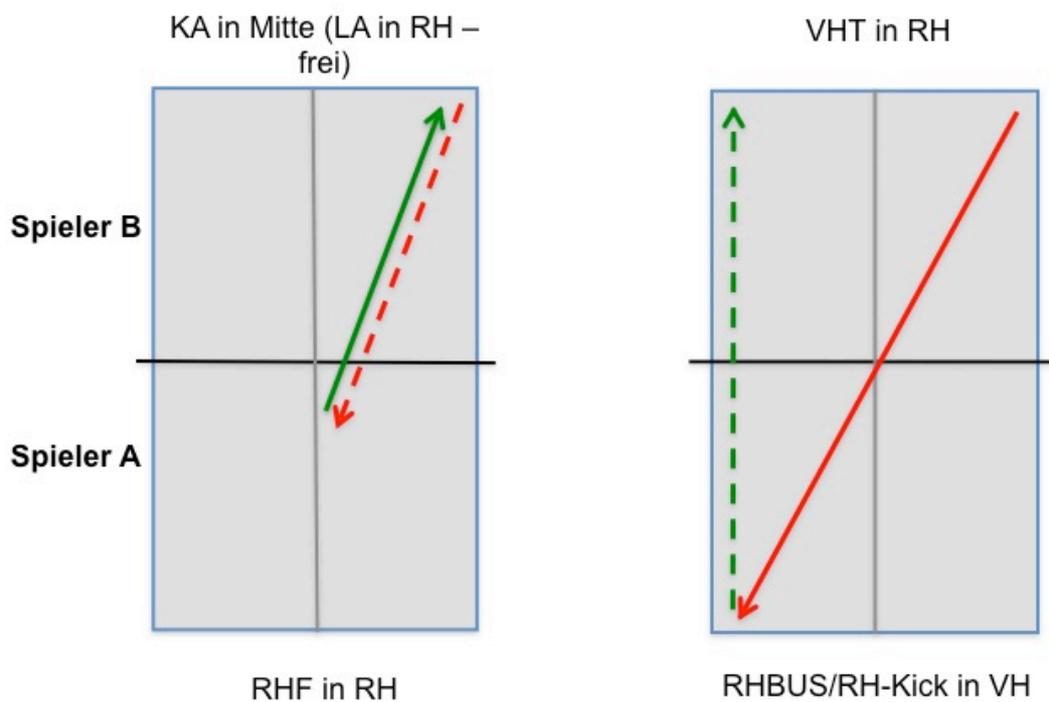
VHT in RH

RHBUS/RH-Kick in
VH

frei

Jetzt soll der Spieler den Gegner, der umspringt, zunächst mit einem F vom Tisch wegbewegen. Nun gilt es, oft mit dem USB das Tempo in die VH-Ecke zu wechseln. Damit der Gegner aber nicht ständig sofort wieder nach vorne kommt, gilt es im Extrem zwischen dem Kick mit Überschneidung und dem Unterschnitt-Block zu wechseln.

Übung 3:



frei

4. Übung: USB oder VHT in weite VH

Spieler B: KA in RH (LA in VH – frei)

Spieler B: Sch/F in RH/Mitte

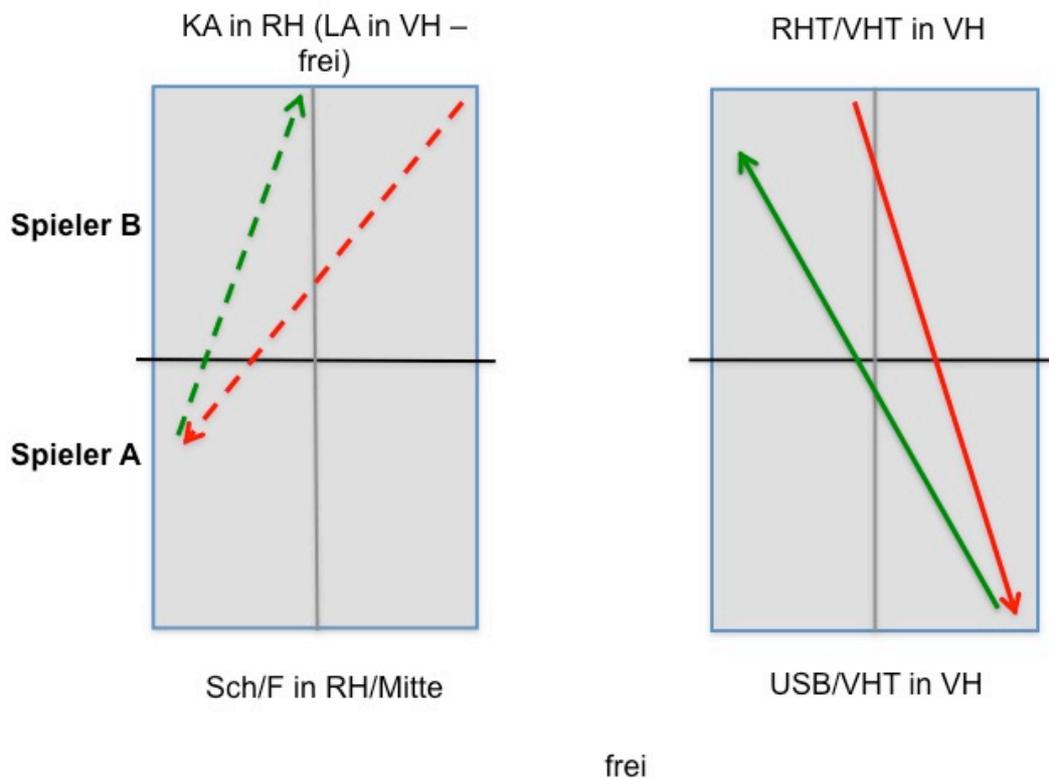
RHT/VHT in VH

USB/VHT in VH

frei

Jetzt kommt der erste T des Gegners in VH und der Spieler soll mit der Antwort in VH erfolgreich sein. Hier geht es darum, extrem kurz/weich mit einem US-Block oder mit einem leichten Kontra-Topspin zum Punktgewinn oder zum Vorteil zu kommen.

Übung 4:



5. Übung: USB aus der Entscheidungssituation

Spieler B: VHT in 2/3 Mitte

Spieler B: 2 – 4 x B in 1/2 Tischmitte

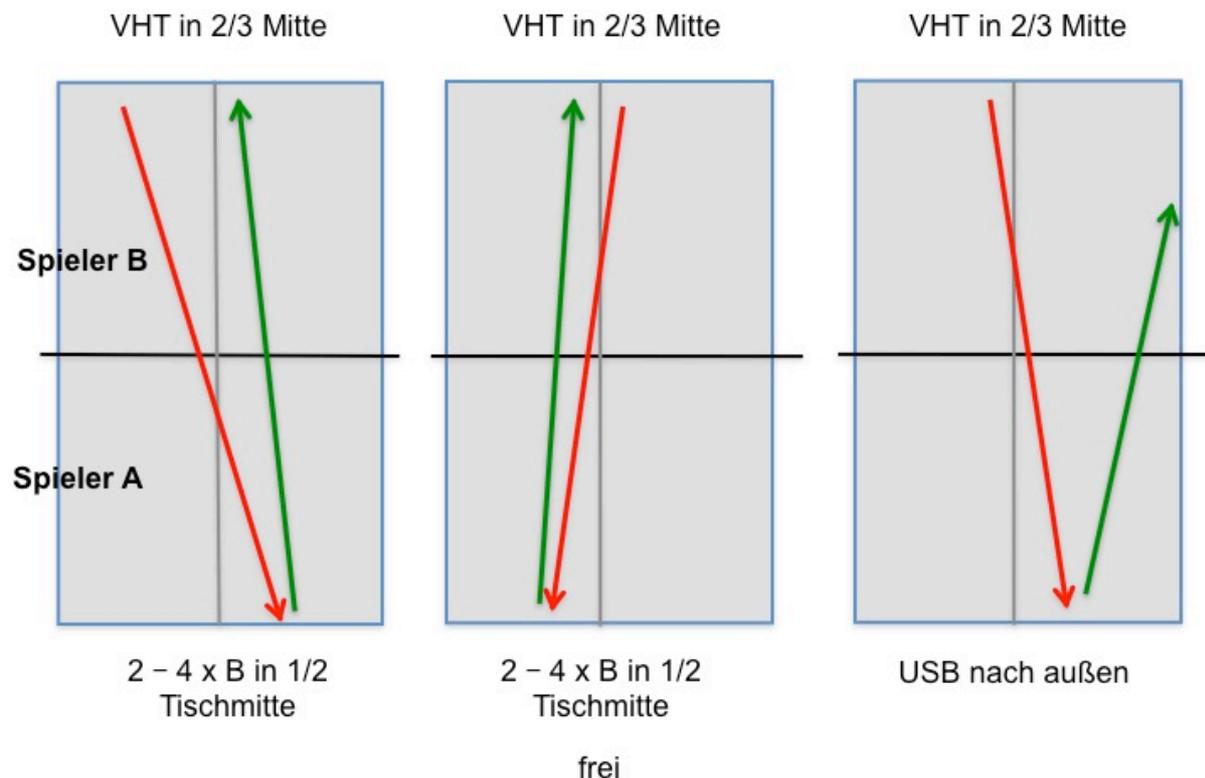
VHT in 2/3 Mitte

USB nach außen

frei

Jetzt geht es darum, dass der Blockspieler sich ständig zwischen RH und VHB entscheiden muss. Aus dieser Situation heraus soll er plötzlich einen kürzeren weichen Block mit Unterschnitt nach außen spielen.

Übung 5:



Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (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 55-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

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. **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
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
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