

Tipp: Extrempplatzierungen mit Sidespin beim RH-Topspin

Alleine durch starken Handgelenkeinsatz und die damit verbundene, sehr kleine Bewegung ist die Platzierung beim RH-Topspin schon schwer zu erkennen. Martin Adomeit will mit Übungen des RHT mit Sidespin diesen Effekt noch verstärken und gleichzeitig bestimmte, im Spiel auftretende Nachteile in Vorteile ummünzen. Damit das umgesetzt werden kann, muss die Wahrnehmung der Situation und der Einsatz der erfolgversprechenden Variation trainiert 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

Der RHT beginnt beim Rechtshänder im Idealfall vor der linken Hüfte. In der Spielsituation wird das aber nur selten erreicht. Manchmal ist der Ball neben der Hüfte, der Schläger wird herausgestreckt und der Schlagansatz liegt weit links neben der Hüfte. Viele Spieler spielen den Ball nun Richtung VH oder Mitte durch die Streckbewegung. Spin ist recht wenig im Ball. Die Idee ist, durch den Schläger neben der Hüfte die Chance für ein längeres Schwingen zu nutzen und den Ball weit diagonal zu spielen. Zudem kann ihm durch den richtigen Treffpunkt von der Seite und einen getimten Handgelenkeinsatz auch noch Sidespin nach außen gegeben werden. Das wiederum treibt den Gegner neben den Tisch. Ist der Ball im umgekehrten Fall in Höhe der rechten Hüfte oder sogar noch daneben, könnte man diese Seitwärtsbewegung des Schlägers durch den gezielten Handgelenkeinsatz zu einer Platzierung mit viel Seitschnitt über die VH-Seite nutzen. Die Bewegung beim RH-Topspin ähnelt dann der eines Autoscheibenwischers. Bei beiden Variationen sollte man im Training Erfahrungen sammeln, wie man sich am besten bewegt. Zudem sollte man einzuschätzen lernen, wo sich der anfliegende Ball im Falle des Treffpunktes im Verhältnis zum Körper befindet.

1. Übung: Spielen des weit diagonalen RHT in regelmäßiger Beinarbeit

Spieler B: 1 x RHB/K in Mitte RH

Spieler A: VHT in RH

1 x RHB in VH-Ecke

VHT in RH

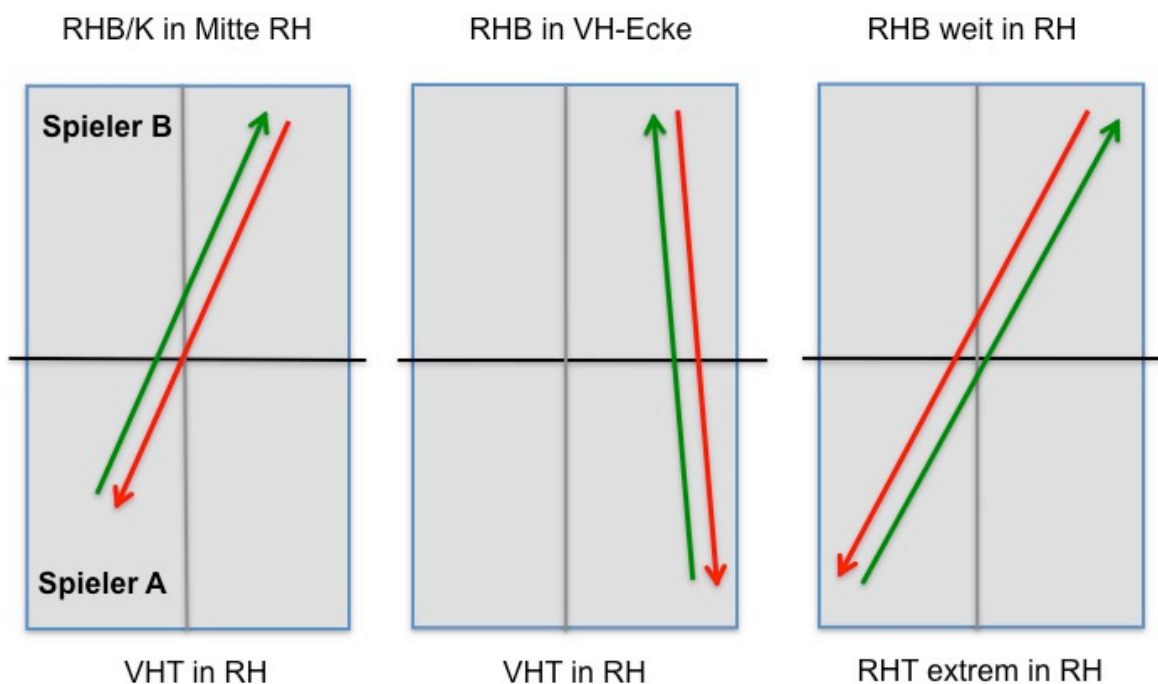
1 x RHB weit in RH

RHT extrem in RH

Ende

In der RH-Ecke steht/liegt bei dieser Übung ca. 70 – 90 Zentimeter von der Ecke entfernt ein Ziel, das es zu treffen gilt. Die Größe des Ziels könnte man je nach Spielstärke bestimmen. Diese Übung kann man auch gut mit Hilfe des Balleimertrainings ausführen. Hier stellt man dann hinter den Tisch noch eine Bande, an der der Spieler mit seinem RHT vorbeispielen soll. Immer wenn dies geschafft ist, kommt die Bande noch ein Stück weiter herüber.

Übung 1:



Ende

2. Übung: Einsatz des weit diagonalen RHT in der Nachspielsituation

Spieler A: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler A: F in weite VH

VHT pa.

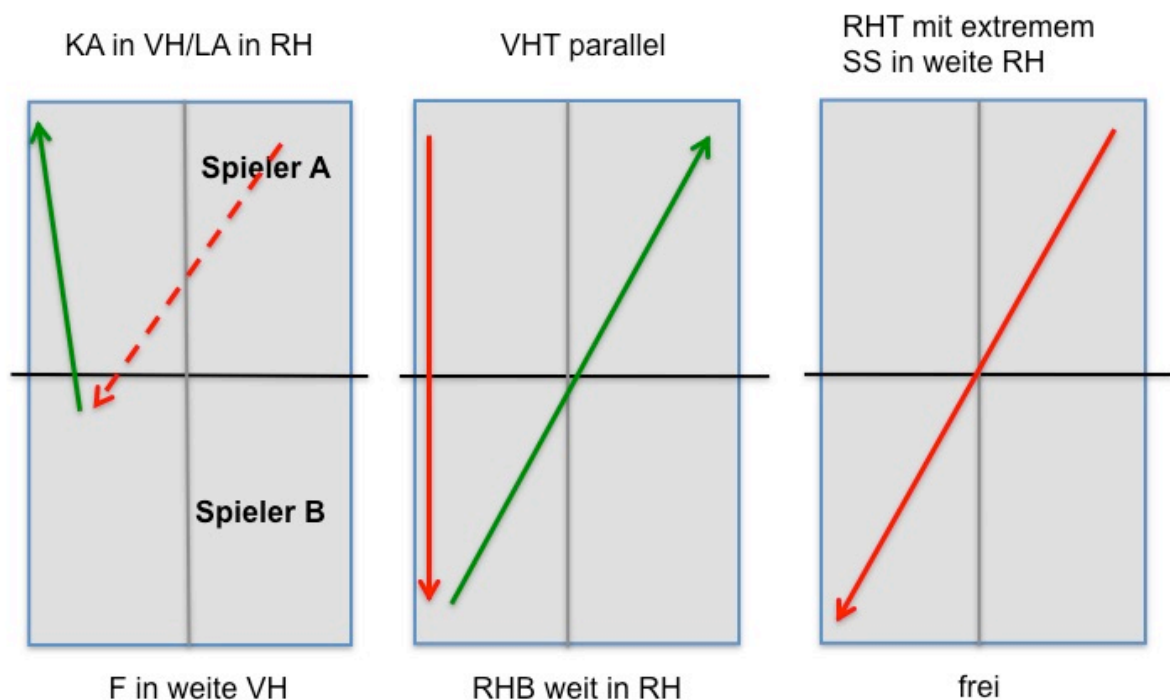
RHB weit in RH

RHT mit extremem Seitschnitt in weite RH

frei

Nun eröffnet der Spieler in RH und bekommt dann den Ball weit in RH zurückgeblockt. Auf diesen Ball soll er nun einen deutlich anderen Topspin als mit der VH spielen. Flachere Flugkurve, weniger Tempo, Seitschnitt nach außen. Zum Anreiz kann man natürlich auch bei dieser Übung ein Ziel auf die Seitenlinie legen.

Übung 2:



3. Übung: RHT weit diagonal in der unregelmäßigen Situation

Spieler A: KA in VH

Spieler B: LR in VH/Mitte

VHT in RH

0 – 3 x RHB in VH

VHT in RH

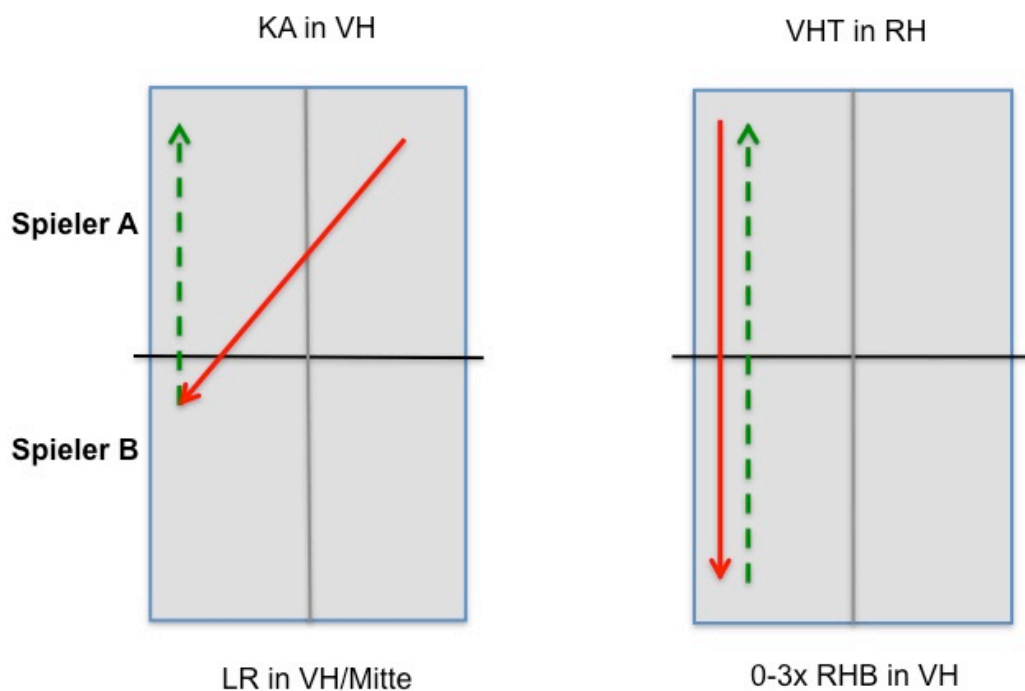
B in weite RH

RHT weit diagonal

frei

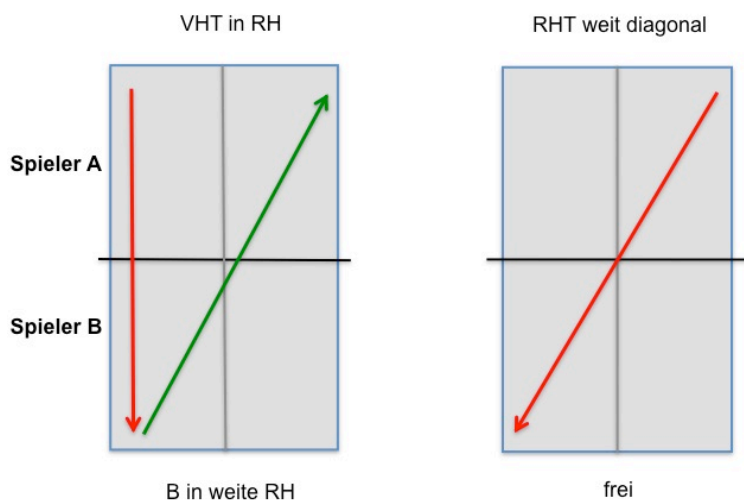
Nun bekommt der Spieler den Ball überraschend in RH, ansonsten spielt sein Gegner in die VH-Ecke. Auf diesen Ball soll er dann mit dem Ball mit extremem Seitschnitt nach außen reagieren. Zur Überraschung kann er natürlich mal einen Ball aus RH parallel beantworten.

Übung 3:



usw.

Fortsetzung Übung 3:



4. Übung: RHT als Eröffnungsball aus Mitte extrem über VH

Spieler A: KA in Mitte/Mitte

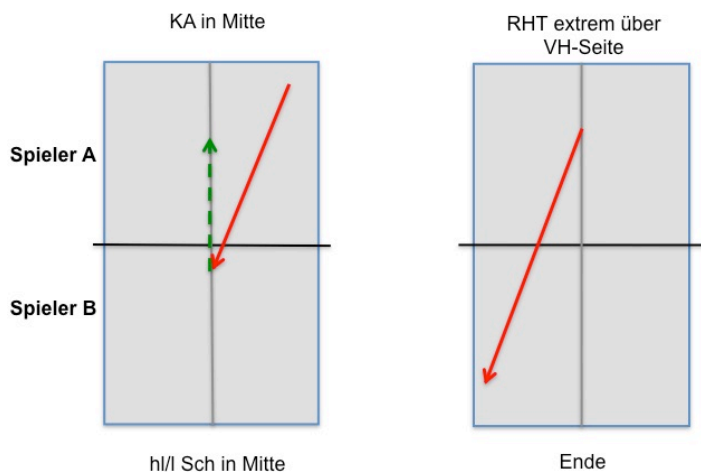
Spieler B: h/l/Sch in Mitte (leicht neben die rechte Hüfte)

RHT extrem über VH Seite

Ende

Auch diese Eröffnungsübung wird auf Ziele gespielt. Beherrscht man den Ball, kann das Ziel natürlich mit VH-Gegenzieher fortgesetzt werden. Jetzt geht das Training weiter, denn durch den RHT nach außen ist viel Gewicht auf rechts. Hier muss nun der Spieler bei der erwarteten diagonalen Antwort schnell eine neue Position einnehmen.

Übung 4:



5. Übung: Wahrnehmung der Positionen Körper und Ball bei der Eröffnung

Spieler A: KA überall

Spieler B: langer/halblanger Sch in ganze RH-Hälfte

RHT extrem in eine Ecke

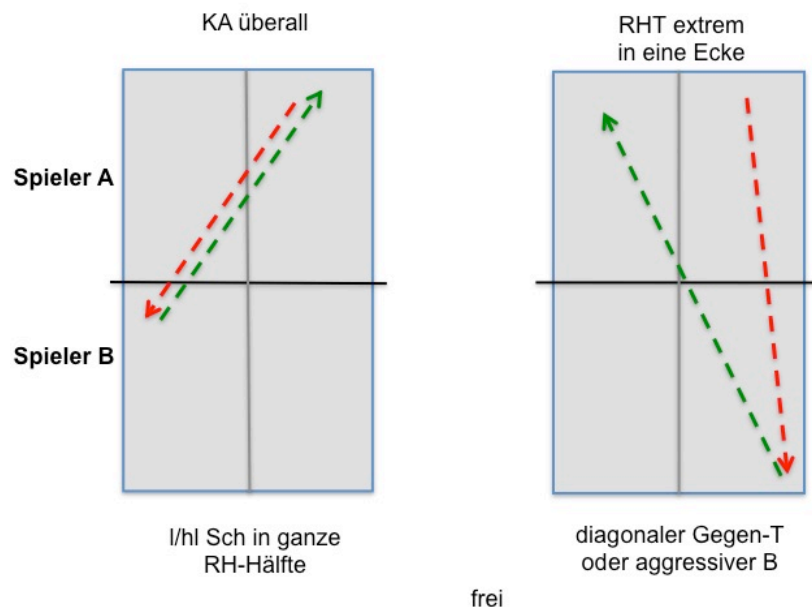
diagonaler Gegenzieher oder aggress.

B

frei

Nun soll der Spieler auf den Schupfball extrem und erfolgreich in die Ecken spielen. Das wird ihm nur gelingen, wenn er den optimal möglichen Schlag einsetzt oder den Gegner extrem überrascht. Dazu muss er seine Körperposition in Relation zum Balltreffpunkt einschätzen.

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-**

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