

Trainingstipp: Eröffnung aus VH-Ecke - effektives Nachspielen

Mit dem heutigen Tipp beginnt die neue Fortgeschrittenen-Reihe von Martin Adomeit. Zum Start beschäftigt sich der Trainer mit dem viel zitierten zweiten Ball, genauer gesagt dem effektiven Nachspielen nach der Eröffnung in Form des Vorhandtopspins. Was es dabei zu beachten gilt, erklärt der 58-Jährige in fünf verschiedenen Übungen, die von der richtigen Beinarbeit bis zum Nachspiel aus der Mitte oder der Rückhand reichen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Häufig bekommen Spielerinnen und Spieler eine gute Eröffnung noch hin, aber der zweite Ball wird nach dem Block passiv nachgespielt und so verpufft der Effekt direkt. Der Gegner bekommt dies mit und muss den Block nur sicher auf den Tisch zu spielen. Gelingt dagegen ein gutes Nachsetzen, ist er genötigt, beim ersten Block mehr Risiko einzugehen und wird so auf die Eröffnung deutlich mehr Fehler machen. Dazu ist es wichtig, dass der Spieler das aggressive Nachsetzen beherrscht. Dem widmet sich der heutige Trainingstipp in der Situation Eröffnung aus der VH.

Wichtig für ein gutes Nachsetzen ist, dass der Spieler nach seiner Eröffnung möglichst schnell wieder in eine kompakte Ausgangslage kommt bzw. er trotz der Eröffnung seine tiefe Grundposition nicht verliert und sich schon wieder in die Ausgangsposition für den nächsten Schlag bringt. Trainiert wird dies zunächst in unterschiedlichen Kombinationsmöglichkeiten nach dem VH-Topspin, danach auch in der Entscheidungssituation im Nachsetzen.

1. Übung: Beinarbeit über VH-Ecke

Spieler A: 3x VHT in VH

Spieler B: 1x B in VH 1x B in TMI, 1x B in VH, RH

RHT in VH.

1x B in VH

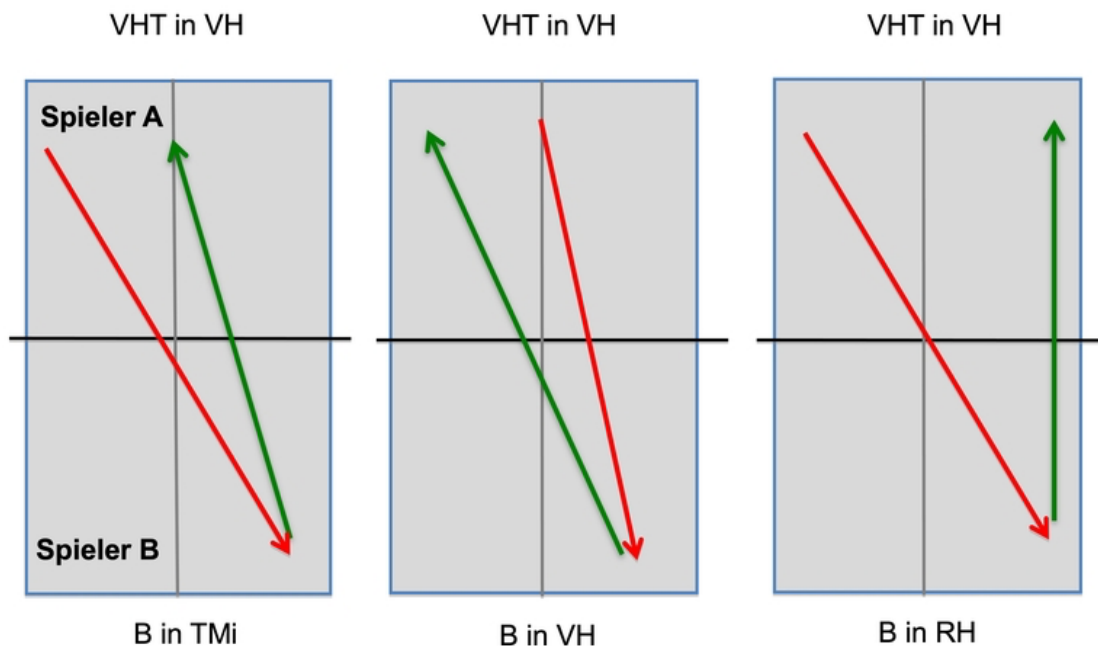
VHT in VH

B überall

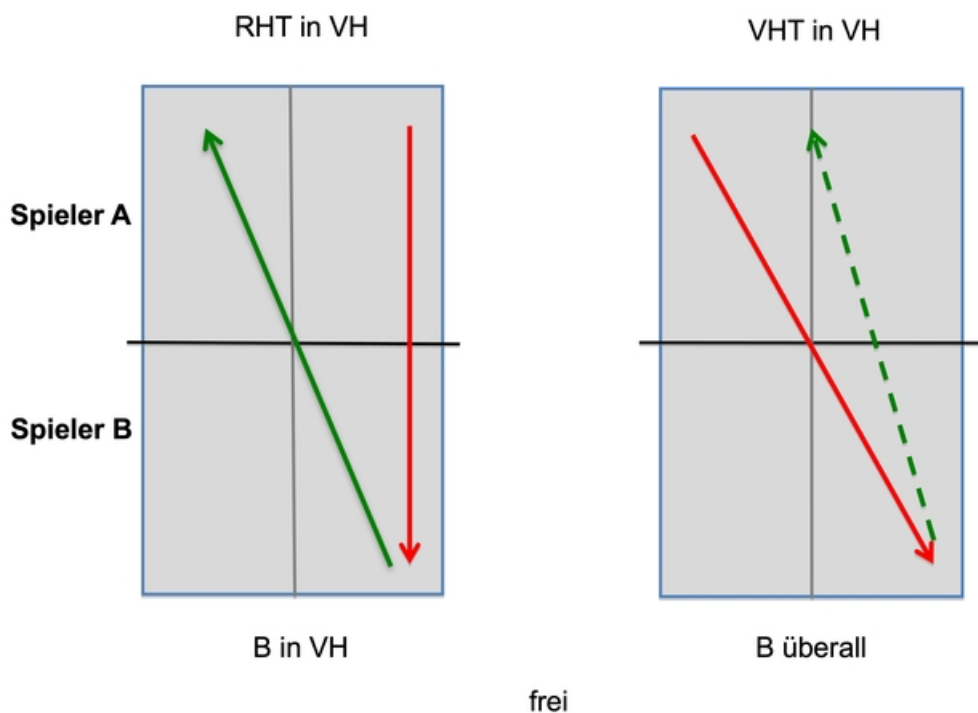
frei

Zum Einstieg in die Einheit bietet sich eine Beinarbeitsübung an. Nach den Bällen aus der VH-Ecke folgt immer der Weg in Mitte, dann in RH und überallhin. Der Spieler A muss darauf achten, auch in der Bewegung seinen Körperschwerpunkt immer wieder über den Beinen zu halten und tief zu bleiben.

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



2. Übung: Eröffnung aus VH - Nachsetzen mit RH

Spieler B: RH LA in VH mit unterschiedl. Schnitt in VH Spieler A: VHT parallel

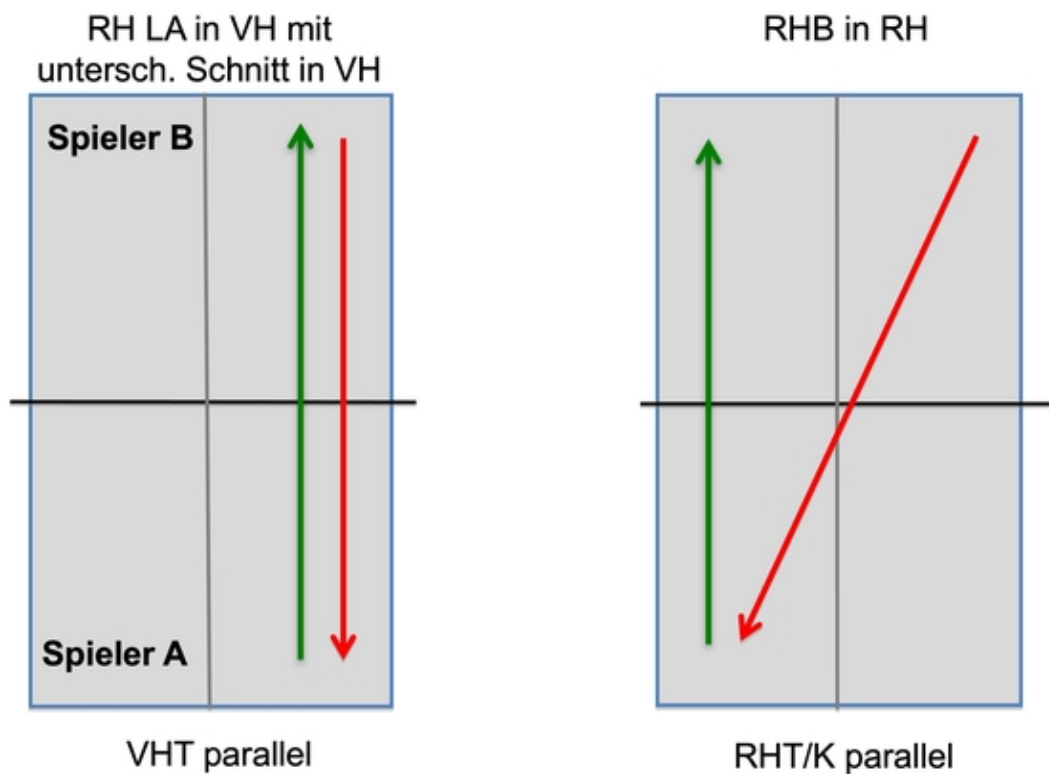
RHB in RH

RHT/K parallel

Ende

Der Spieler B stellt sich eine Schüssel mit vielen Bällen auf dem Tisch, um direkt einen neuen Aufschlag durchführen zu können. Durch das Beenden der Übung mit dem RH-Ball wird die Konzentration direkt auf die zu trainierende Situation gelenkt und die Wiederholungszahl bleibt recht hoch. Durch den RHA ist danach einfach ein Block möglich, gleichzeitig kann parallel unterschiedlicher Schnitt erzeugt werden. Der Block sollte bewusst in unterschiedlichem Tempo und unterschiedlicher Länge gespielt werden, um den Spieler A auch in dieser scheinbar recht einfachen Übung vor unterschiedliche Aufgaben zu stellen. Gleichzeitig könnten auch halblange Aufschläge gespielt werden. Als Ergänzung der Übung zur Zielgenauigkeit mit der RH und der entsprechenden Länge (d.h. auch mit dem entsprechenden Druck) auf den Spieler B kann ein Zielhütchen in der VH-Ecke aufgestellt werden.

Übung 2:



Ende

3. Übung: Eröffnung aus VH - Nachsetzen aus Mitte

Spieler B: VH LA in VH

Spieler A : VHT in VH

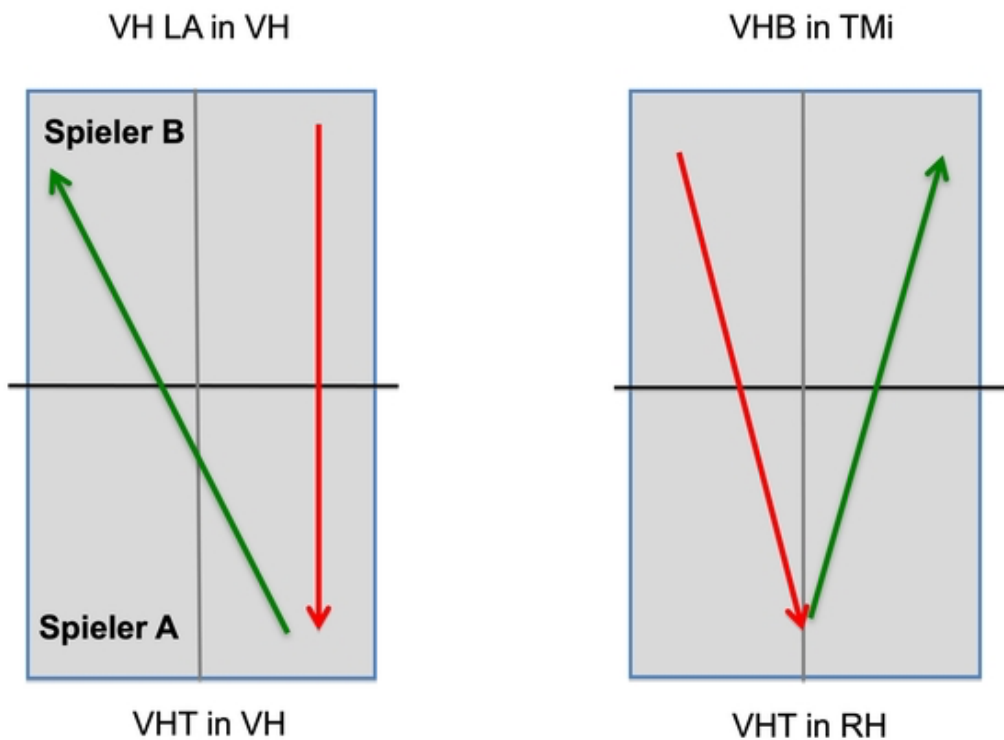
VHB in TMI

VHT in RH

Ende

Die Übung ist wie Übung 2 aufgebaut. Nun geht es um die Kombination zwischen der Eröffnung aus VH und dem Nachsetzen mit VH aus Mitte. Hier bietet sich an, mehrere Ziele auf der RH-Seitenlinie aufzubauen, um in der Kombination auch noch unterschiedliche Winkel zu trainieren.

Übung 3:



Ende

4. Übung: VH-Eröffnung mit Nachspiel aus Mitte oder RH

Spieler A: KA in VH (LA – frei)

Spieler B: Sch/F in VH

VHT in RH

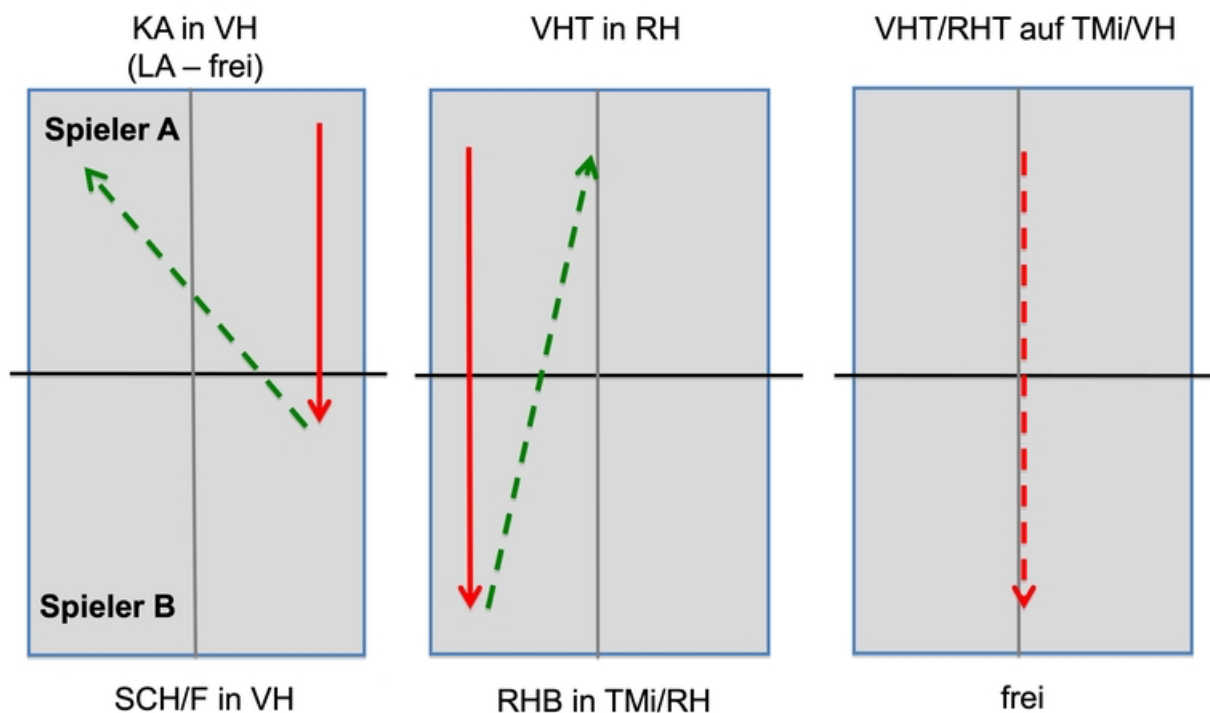
RHB in TMi/RH

VHT/RHT auf TMi/VH

frei

Nun wird nach der Eröffnung aus der VH das Nachspielen aus RH/Mitte trainiert. Hier schlägt der aktive Spieler auch selbst auf.

Übung 4:



5. Übung: Eröffnung aus VH - Nachsetzen von überall

1 – 3x kurz-kurz

Spieler B: Sch in VH-Ecke

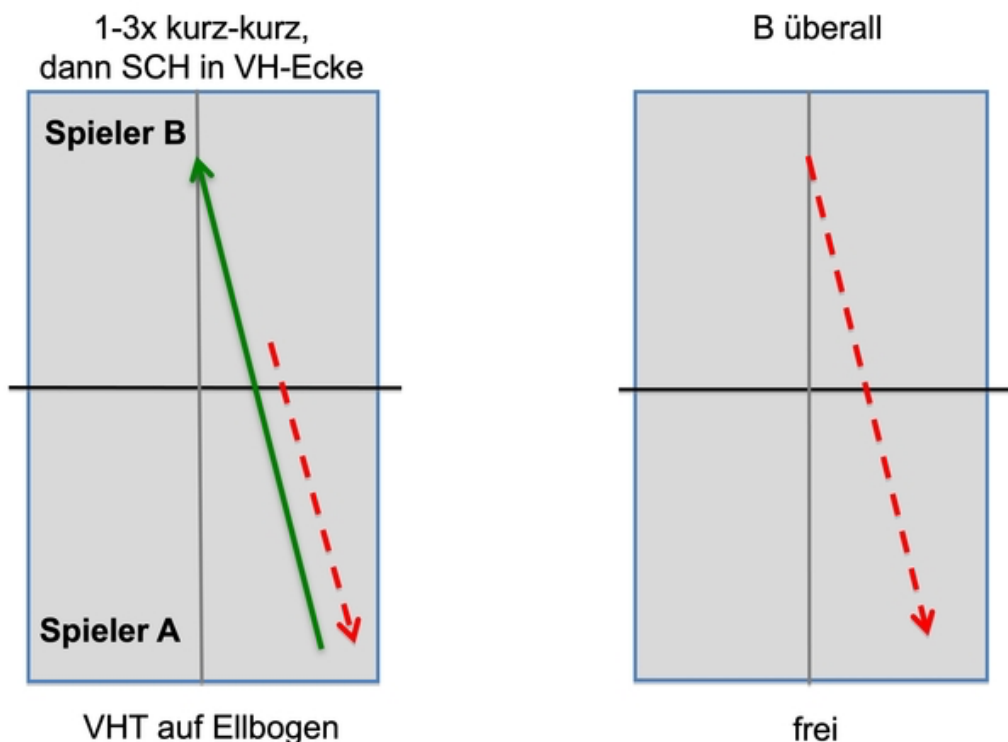
Spieler A: VHT auf Ellbogen

B überall

frei

Bei dieser Übung weiß der aktive Spieler nicht genau, wann er eröffnen kann. Dadurch muss er sich erst in die VH-Ecke bewegen und dann in der Eröffnung den Körper in Richtung Grundposition bewegen, um von überall aktiv nachsetzen zu können. Durch die etwas komplexere Übung kommen sicherlich auch ungewöhnlichere Bälle mit unterschiedlichem Tempo, unbeabsichtigtem Seitschnitt oder unterschiedlicher Höhe zustande. Genau darum soll es hier aber gehen. Denn Situationen wie diese spiegeln Wettkämpfe, in denen die Spieler erfolgreich agieren sollen, sinnvoll wider.

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 58-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 www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule**, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer*innen

eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag

KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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