

Trainingstipp Fortgeschritten: Parallel spielen wie die Schweden

„Von den Schweden lernen, heißt parallel spielen lernen“, sagt Martin Adomeit und passt seinen nächsten Fortgeschrittenentipp an das gute Abschneiden der Mannschaft von Jörgen Persson bei den Olympischen Spielen in Paris an. In den folgenden Schwerpunkten geht der frühere Damen-Bundestrainer auf die unterschiedlichen Situationen im parallelen Aktiv- und Passivspiel ein. Los geht es mit den ersten fünf Übungen zur parallelen Vorhand, zu sehen wie immer im Video.

Die Schweden sind in Paris positiv ins Auge gefallen. Nicht nur der Einzel-Finaleinzug von Truls Moregardh, sondern auch der mannschaftliche Lauf mit der Silbermedaille am Ende war bemerkenswert. Der Sieg gegen das in der Weltrangliste deutlich höher eingestufte deutsche Team war nur einer, der Erfolg gegen Japan nach dem 0:2-Rückstand und auch die Tatsache, wie sich das Team gegen China im Finale wehrte, war beeindruckend und ließ etwas das Gefühl des letzten Jahrzehnts des vorherigen Jahrtausends aufkommen, als die Schweden zwischen 1987 und 2000 auf Augenhöhe mit den Chinesen agierten.

Unter Coach Jörgen Persson, der diese Phase als Spieler maßgeblich mitgeprägt hatte, haben die Schweden im Hinblick auf Olympia einiges entwickelt. Neben dem mentalen Gewinnen wollen - daran zu glauben gewinnen zu können - hat man sich offensichtlich zusammengesetzt, um Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entwickeln, mit der man die anderen überraschen und bezwingen kann. Eine der auffälligsten war dabei ein sehr exaktes paralleles Anspielen des Gegners, sowohl im Aktivspiel als auch im Passivspiel und besonders bei unregelmäßigen Schlagseitenwechseln in der Spielsituation.

Für den Gegner ist das schwierig, da ihm durch den kürzeren Ballweg weniger Zeit bleibt und der Ball zudem überraschend kommt, da doch die meisten Bälle diagonal kommen. Dabei geht man natürlich das Risiko ein, wenn die Platzierung zu ungenau kommt, man mitten in die Seiten des Gegners spielt und wenn man dann nicht direkt punktet, die eigenen Laufwege dadurch länger werden. Aber ohne Risiko, wie auch ohne einen Plan zum Erfolg zu kommen, wird man sicher nichts gewinnen.

In den nächsten Folgen meiner Fortgeschritten-Reihe auf myTischtennis.de beschäftige ich mich mit den unterschiedlichen Situationen im parallelem Aktiv- wie auch Passivspiel. Warum reicht es nicht, sich einfach im Taktikplan parallele Schläge zurechtzulegen, sondern ausreichend Training dafür nötig ist? Zum einen bedingen die Schläge in guter Qualität leichte Technikanpassungen und auch Veränderungen in der Schlägerhaltung. Zum anderen ist die Geschwindigkeit im Tischtennis gerade bei unregelmäßigen Wechseln so groß, dass man die Schläge so oft trainieren muss, dass sie von bewusster Schlagausführung zu Reflexreaktionen übergehen müssen. Denn das Zeitfenster liegt oft unter einer halben Sekunde und das ist zu wenig Zeit für bewusst gesteuerte Reaktionen.

Der heutige Tipp zeigt Übungen, gerade den VH-Topspin parallel zu verbessern und richtig auszubilden. Hierbei helfen eine Veränderung des Schlägergriffe Richtung VH-Griff und Schlagbewegungen, bei denen Richtung Ellbogen gezogen wird und der Balltreffpunkt soweit verändert wird, dass der Ball im Idealfall sogar Seitschnitt nach außen erhält.

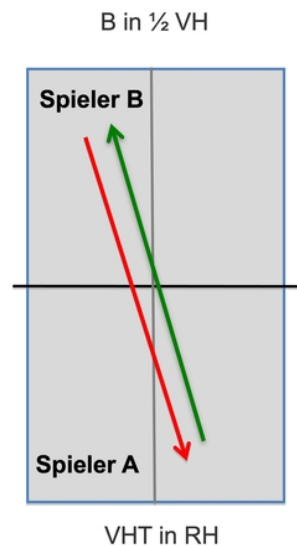
1. Übung: VHT exakt parallel in unregelmäßiger Beinarbeit

Spieler B: B in 1/2 VH

Spieler A: VHT in RH

In der einfachsten Grundform werden Bälle auf die parallele Seitenlinie gespielt. Es werden sechs kaputte Bälle auf der Seitenlinie verteilt, die der Topspinspieler treffen muss. Gewechselt wird, wenn alle Bälle getroffen sind. Natürlich kann man hieraus auch einen Wettkampf machen (welcher Spieler braucht weniger Zeit, um alle Bälle zu treffen?). Dies erhöht die Qualität des Blocks und das Spielniveau. Bei Gruppentraining kann man natürlich hieraus auch leichten einen Mannschaftswettbewerb machen. Welche Mannschaft schafft mehr Treffer in fünf Minuten oder ähnliches? Je nach Spielstärke kann man die Ziele auch vergrößern (Hütchen) oder verkleinern. Ich nutze auch häufiger schmale Belagstreifen, dann kann der Gegner auch noch gut versuchen, den abspringenden Ball zurückzuspielen.

Übung 1:



2. Übung: Paralleles VH-Spielen nach Wechsel von RH

Spieler A: 2x RHT auf VH

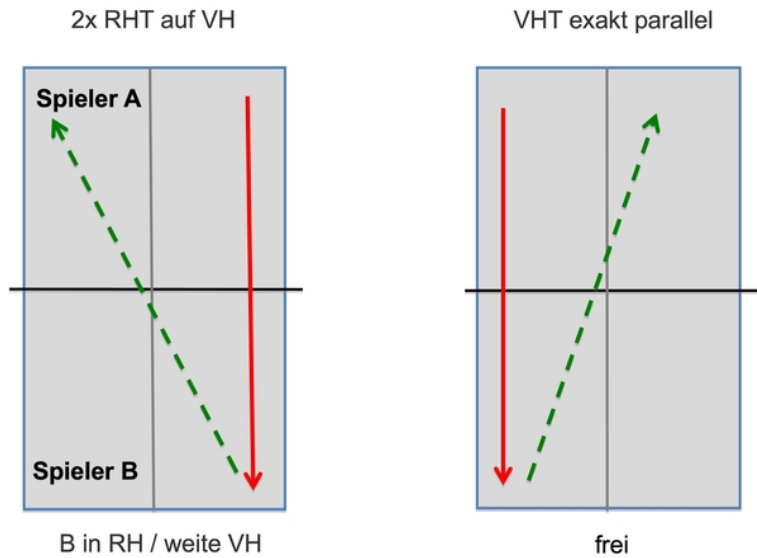
Spieler B: B in RH

B in weite VH

VHT exakt parallel
frei

Auch diese Übung kann man natürlich auf Ziele spielen oder auf Punktgewinne, um einen höheren Zweikampfgedanken zu fördern. Es hilft die Beobachtung, wann Sie mit der VH direkt punkten. Ihnen dürfte schnell auffallen, dass der Gegner bei exakter Platzierung mehr Fehler macht oder sogar manchmal gar nicht mehr an den Ball geht. Natürlich hilft zum Erfolg auch die genaue Platzierung der RH vorher. Ungleich schwerer wird die Übung, wenn Sie den Block nicht genau nach zwei RH-Topspins in VH spielen, sondern beispielsweise nach einem bis vier RHT.

Übung 2:



3. Übung: VHT parallel nach RHT zur Eröffnung

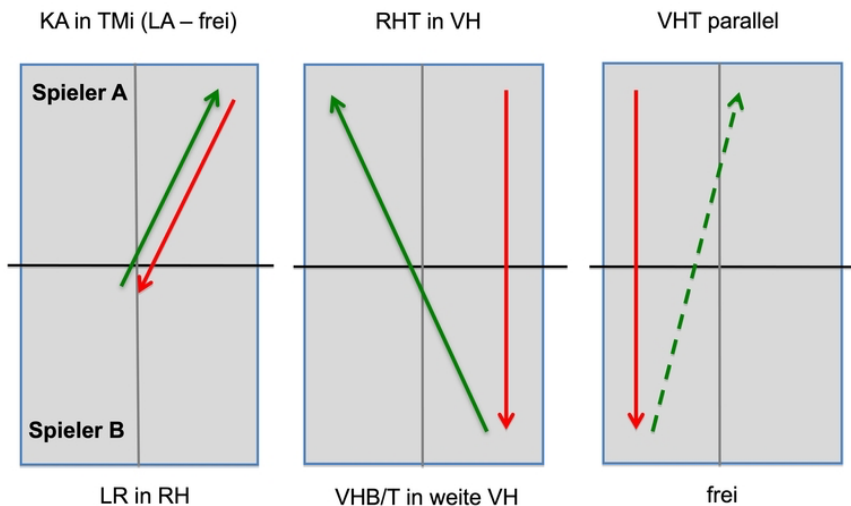
Spieler A: KA in TMi (LA - frei)
RHT in VH
VHT parallel

Spieler B: LR in RH
VHB/T in weite VH

frei

Auch bei dieser Übung kann variiert werden, indem beispielsweise der Block nach null bis einem Ball in RH erfolgt und dieser dann in die weite VH kommt.

Übung 3:



4. Übung: VHT parallel als Eröffnungsballe

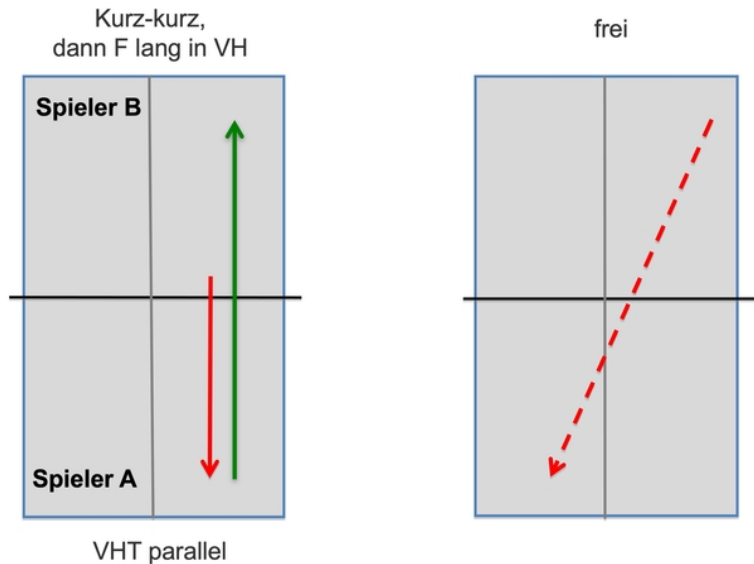
Kurz-kurz

Spieler B: F lang in VH Spieler A: VHT parallel

frei

Natürlich kann man diese Übung auch variieren. Einfach wird es, wenn nach einem KA durch Spieler A der Rückschlag direkt in VH erfolgt. Statt des F kann natürlich auch ein SSCH oder halblanger SCH gespielt werden. Um es dem Spieler B nicht zu leicht zu machen, ist natürlich auch gelegentlich ein Eröffnungs-Topspin weit diagonal möglich.

Übung 4:



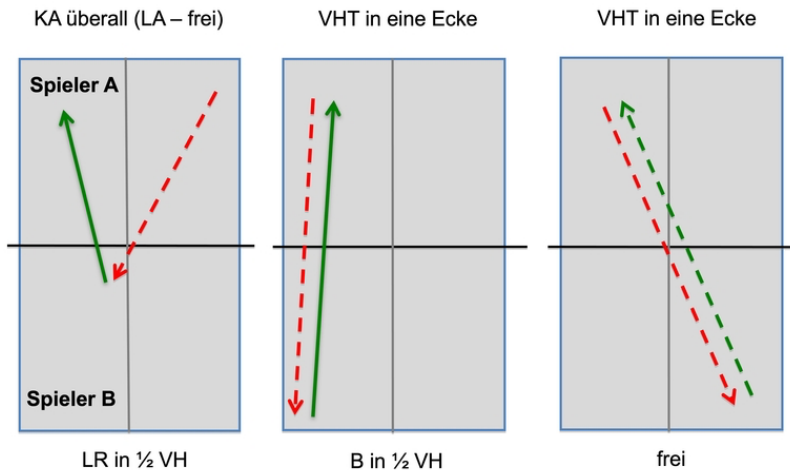
5. Übung: VHT parallel in einem der ersten beiden Kontakte

Spieler A: KA überall (LA - frei)
 VHT in eine Ecke
 VHT in eine Ecke
 frei

Spieler B: LR in 1/2 VH
 B in 1/2 VH

Mindestens einer beiden VHT muss parallel sein. Man kann daraus natürlich sehr gut Wettkämpfe machen, bei denen es beispielsweise auch möglich ist, VHT, die von Spieler B nicht berührt werden, doppelt zu werten oder sie direkt zu Hocksprüngen des Spielers B werden zu lassen.

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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

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
SeS	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