

Trainingstipp Fortgeschritten: Paralleles Aktivspiel mit RHT

Zum Auftakt seiner neuen Fortgeschrittenenreihe hat Martin Adomeit Anfang Oktober noch das Parallelspiel der Schweden nach ihren Olympia-Erfolgen genauer unter die Lupe genommen. Daran anknüpfend legt der frühere Damen-Bundestrainer den Schwerpunkt nun auf das parallele Aktivspiel mit verschiedenen Variationen des Rückhandtopspins, wie immer zusammengefasst in fünf verschiedenen Übungen und dargestellt in einem Video!

Nachdem ich im letzten Tipp den parallelen VHT in den Blickpunkt gestellt habe, geht es heute um den RHT, bzw. auch mal RH-Konter oder -Presse im Nachspiel. Dabei ist besonders wichtig, die RH exakt zu platzieren, denn ansonsten landet sie mitten in der VH und dies ermöglicht dem Gegner leicht einen gewinnbringenden Ball. Durch diese Situation wird die RH auch nicht so oft parallel gespielt, was andersherum diesen Ball, wenn man ihn beherrscht, noch erfolgsversprechender macht.

Bei der Durchführung des parallelen RHT hilft ein guter Rückhandgriff deutlich weiter. Dieser ermöglicht auch ein leicht seitliches Wischen am Ball, wodurch Seitschnitt nach außen erzeugt wird. Im Unterarm wird der Schlag etwas mehr nach innen gezogen. Dies verstärkt durch die Bewegungsrichtung den Eindruck beim Gegner noch mehr, dass dieser Ball diagonal kommt.

Bei der Schlagdurchführung hilft es zudem, wenn Sie Ihren Blick nicht direkt in Ballrichtung lenken, sondern diese Platzierung etwas im peripheren Sehen beobachten. Dieses hat damit zu tun, dass die Bewegungen oft dem Blick folgen und der Schlag dann zu direkt nach vorne ausgerichtet und der Ball zu hart getroffen wird.

1. Übung: RHT parallel nach Wechsel von VH

Spieler A: 2x VHT in RH

Spieler B: RHB in VH

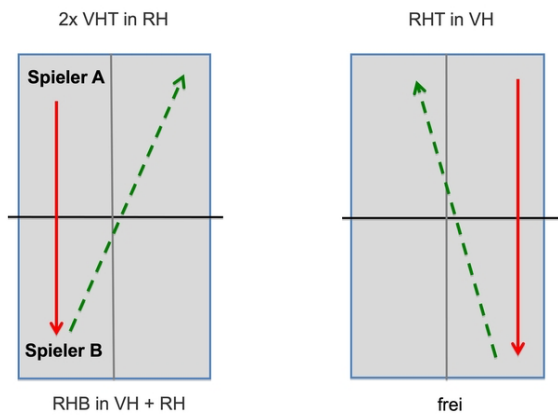
RHB in RH

RHT in VH

frei

In dieser Übung soll nach einem Wechsel ein genauer, paralleler RHT gespielt werden. Zur Unterstützung der Genauigkeit können hier Ziele auf die Seitenlinie gelegt werden, die getroffen werden müssen. Hieraus lassen sich auch gut Wettkampfformen im Einzel oder als Mannschaft spielen. Wer schafft wieviel Treffer in sechs Minuten oder ähnliches. Eine Variation wäre es beispielsweise, nach dem Wechsel zur RH unregelmäßige Formen erfolgen zu lassen.

Übung 1:



2. Übung: Bearbeitung in VH-Hälfte, dann paralleler RHT

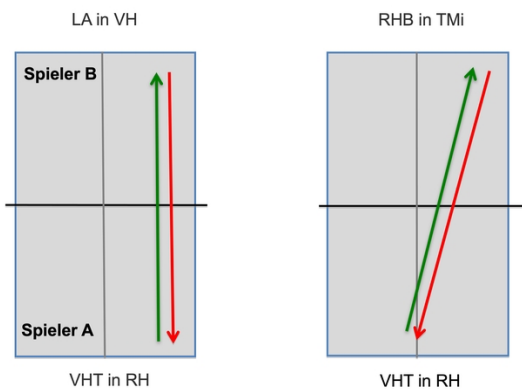
Spieler B: LA in VH
 RHB in Tmi
 RHB in VH
 RHB in RH

Spieler A: VHT in RH
 VHT in RH
 VHT in RH
 RHT in RH

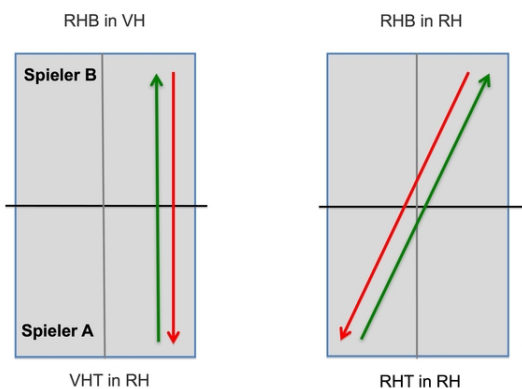
frei

In dieser Übung geht es um exakte Platzierung in der Parallelen, besonders nach dem langen Weg aus der VH. Dies zu spielen ist natürlich nur möglich, wenn der VHT eine gute Qualität hat. Ist er zu kurz, wird der Winkel für den Blockspieler zu gut.

Übung 2.1:



Übung 2.2:



frei

3. Übung: Auflösung mit parallelem RHT

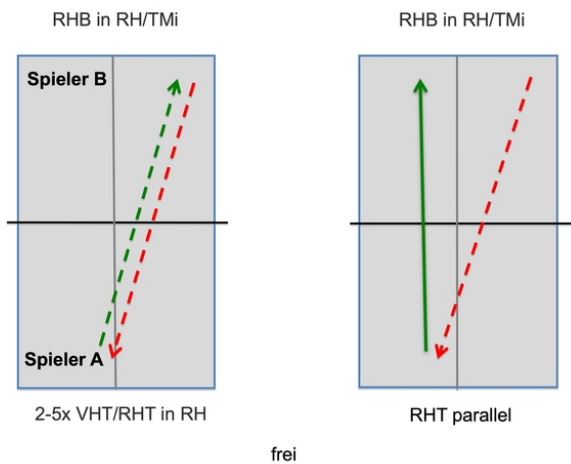
Spieler B: RHB in RH/TMi
RHB in RH/TMi

Spieler A: 2-5 x VHT/RHT in RH
RHT parallel

frei

Hier soll der Spieler zwischen RH/VHT entscheiden. Bei entsprechendem Druck über die RH-Seite des Gegners erfolgt dann der versuchte Punktgewinn mit parallelem RHT in VH.

Übung 3:



4. Übung: RHT parallel als nach gespielter Ball

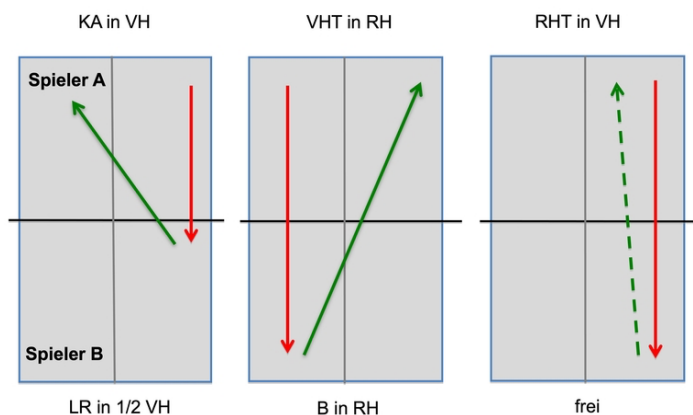
Spieler A: KA in VH
VHT in RH
RHT in VH

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

Frei

Hier gilt es nach einer Eröffnung mit VH mit der RH parallel nachzusetzen. Vereinfachen kann man die Übung etwas, wenn man den Rückschlag auf die Tischmitte begrenzt oder nicht frei lässt, sondern in der Rotationsart (beispielsweise nur Schupf) einschränkt.

Übung 4:



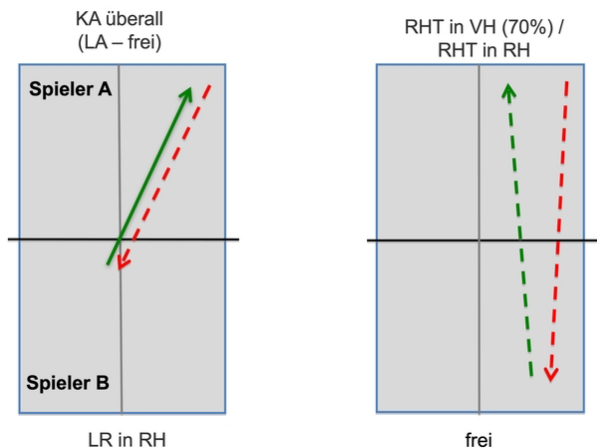
5. Übung: RHT als paralleler Eröffnungsball

Spieler A: KA überall (LA - frei)
RHT in VH (70%) / RHT in RH
Frei

Spieler B: LR in RH

Hier geht es darum, parallel mit RH zu eröffnen. Natürlich lassen sich hieraus gut Wettkämpfe machen.

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