

Trainingstipp Fortgeschritten: Parallele Topspins von außen

Nach den beiden Tipps zu parallelen Topspins aus Vorhand und Rückhand, bei denen es eher um den Erwerb der technischen Fertigkeiten ging, dreht sich der neue Fortgeschrittenentipp von Martin Adomeit um den Einsatz dieser Spins von beiden Ecken in der Spielsituation. Der frühere Damen-Bundestrainer den Schwerpunkt zeigt zur Verdeutlichung wieder fünf verschiedenen Übungen, dargestellt wie immer in einem Video!

Paralleles Aktivspiel, parallele Topspins von außen bzw. beiden Seiten: Natürlich muss es hier möglich sein, auch immer wieder diagonale Platzierungen oder Platzierungen auf den Ellbogen zu spielen. Der schwerpunktmäßige Einsatz der parallelen Bälle ist im Training jedoch nötig, um diese auch in Spielsituationen unter Stress als automatisches Muster abrufen zu können. Dabei ist es wichtig, dass die Schlägerhaltung immer wieder Richtung VH- oder RH-Griff verändert wird, um diese Bälle wirklich in guter Qualität spielen zu können.

1. Übung (regelmäßig): VHT und RHT im Wechsel

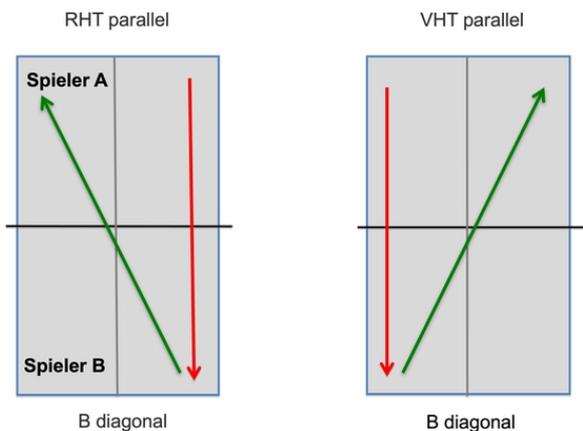
Spieler A: RHT parallel
VHT parallel

Spieler B: B diagonal
B diagonal

usw.

Bei dieser Übung, auch Mühle oder Eieruhr genannt, wird schnell deutlich, dass parallele Bälle eine größere Beinarbeit erfordern, besonders wenn die Qualität der Topspins nicht hoch genug ist. Hier geht es auch darum, mit unterschiedlichen Bögen das Zeitmanagement hinzubekommen.

Übung 1:



usw.

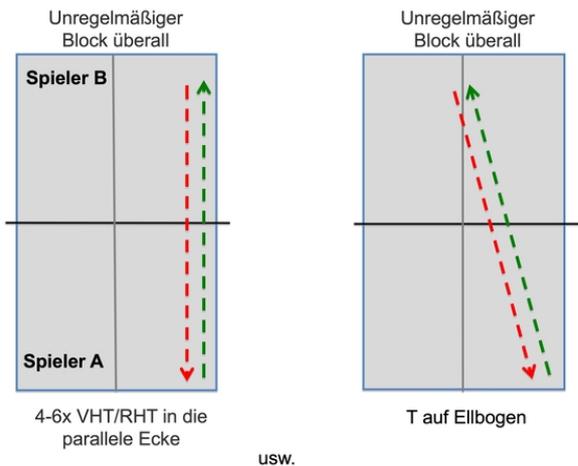
2. Übung (unregelmäßig): VHT/RHT parallel

Spieler B: unregelmäßiger B überall
unregelmäßiger B überall
frei

Spieler A: 4-6x VHT/RHT in die parallele Ecke
T auf Ellbogen

Hier wird der Spieler A unregelmäßig angespielt. Alle VHT werden in RH gespielt, die RHT in VH.

Übung 2:



3. Übung: Eröffnungen parallel

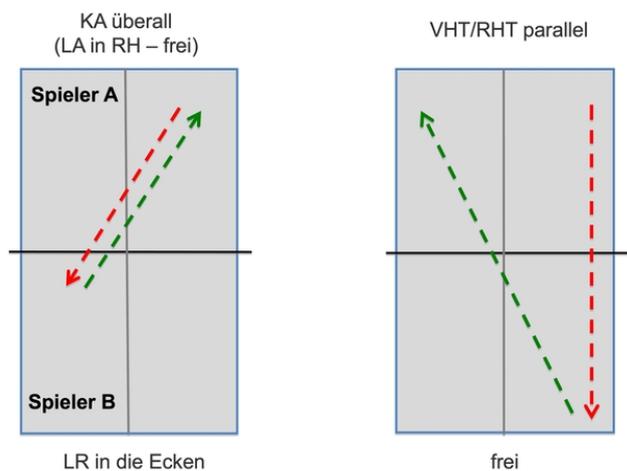
Spieler A: KA überall (LA in RH - frei)
VHT/RHT parallel

Spieler B: LR in die Ecken

Frei

Diese Übung soll die Qualität des ersten Topspins erhöhen. Sicherlich lässt sich der Rückschlag auch nur als Schupf oder Flip einschränken. Bei dieser Übung gibt es gute Möglichkeiten, sie als Wettkampf auszutragen.

Übung 3:



4. Übung: Nachsetzen parallel nach Eröffnung aus Tischmitte

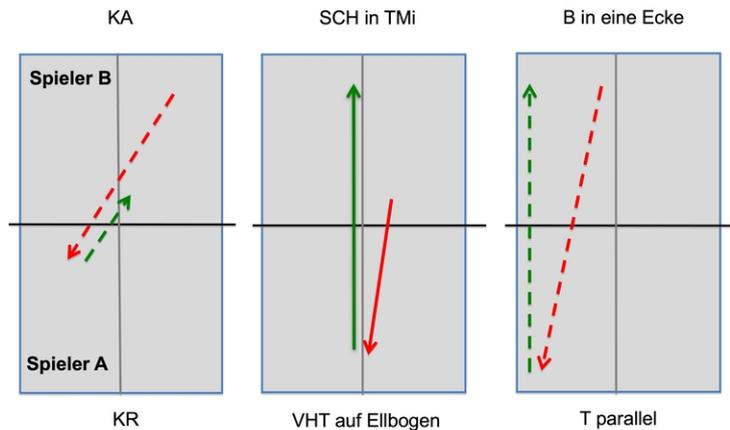
Spieler B: KA
SCH in TMi
B in eine Ecke

Spieler A: KR
VHT auf Ellbogen
T parallel

Frei

Hier geht es darum, nach der Eröffnung aus der Tischmitte auf den Ellbogen in die parallele Ecke nachzusetzen. Diese Übung bietet sich natürlich auch als Wettkampfübung an.

Übung 4:



5. Übung: Paralleles Nachsetzen nach Eröffnung auf den Ellbogen

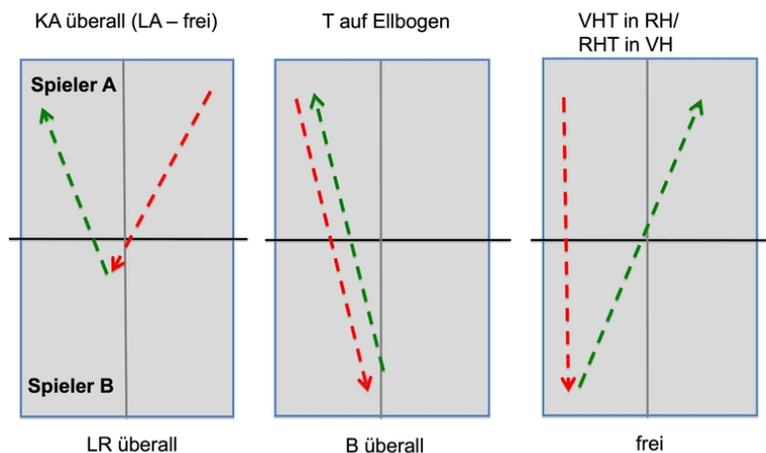
Spieler A: KA überall (LA - frei)
T auf Ellbogen
VHT in RH/RHT in VH

Spieler B: LR überall
B überall

Frei

Bei dieser recht komplexen Übung ist das parallele Nachspielen schon sehr schwer und wird in guter Qualität nur funktionieren, wenn der parallele Schlag in dieser doppelten Entscheidungssituation annähernd automatisiert durchgeführt wird. Technikkorrekturen sind in dieser Übung kaum möglich.

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