

Trainingstipp Fortgeschritten: Parallel aus der Passivlage

In den vergangenen Trainingstipps der Fortgeschritten-Reihe hat sich Martin Adomeit mit parallelen Topspins aus vielen verschiedenen Situationen beschäftigt. Diesmal liegt der Schwerpunkt auf parallelen Bällen aus dem Passivspiel. Der frühere Damen-Bundestrainer zeigt zur Verdeutlichung wieder fünf verschiedenen Übungen (regelmäßig, unregelmäßig u.v.m.), dargestellt wie immer in einem Video!

Bei parallelen Situationen aus der Passivlage ist der Zeitdruck noch größer, die Techniken sind dagegen eher überschaubar. Durch viel Training geht es am Ende darum, parallele Reflexe in diesen Situationen zu entwickeln. Dies gilt sowohl für die Techniken als auch für die Anwendung. Gemeint ist damit keinesfalls nur ein passiver Block. Ein aktiver Kickblock, ein leichter „Gegenzieher“ wäre je nach Situation oft besser anzuwenden und sollte dann auch durchgeführt werden. Genauso gut ist ein Seitschnitt- oder auch Unterschnittblock, bei dem das Tempo komplett herausgenommen und so der Gegner durch den Tempowechsel in Probleme gebracht wird. Euren Fantasien sind hier keine Grenzen gesetzt und jede weitere von Ihnen gespielte Variation macht es für den Gegner noch mal ein Stück schwerer und führt Sie dem Erfolg näher.

1. Übung: Regelmäßige Übung zur Technikstärkung paralleler Blocks

Spieler A: B immer 2x in die gleiche Ecke Spieler B: 1. VHT pa., 2. VHT dia., 3. RHT pa., 4. RHT dia.

usw.

zweite Schreibweise:

Spieler A: LA in VH

RHB in VH

VHB in RH

VHB in RH

RHB in VH

RHB in VH

Spieler B: VHT in RH

VHT in VH

RHT in VH

RHT in RH

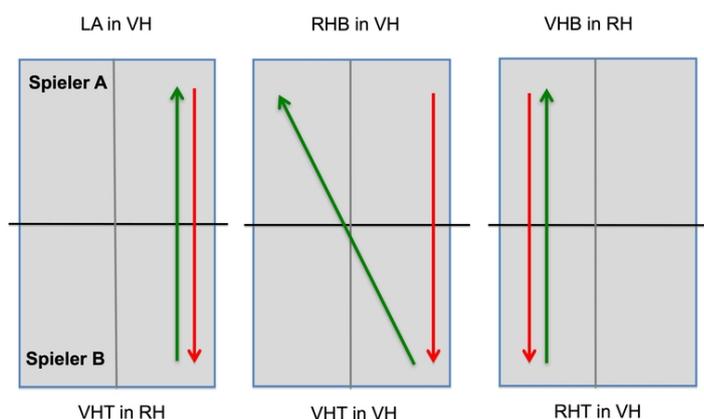
VHT in RH

VHT in VH

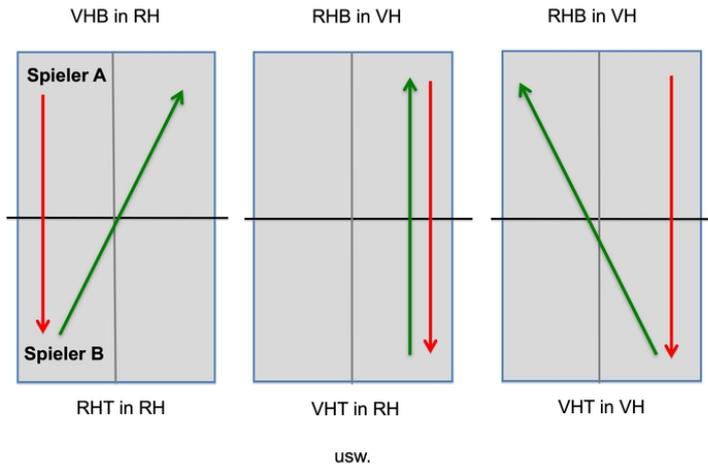
usw.

Diese Übung ist am Anfang nicht so leicht zu spielen. Da sie aber regelmäßig ist, versteht man das Übungsschema nach einiger Zeit und kann sich darauf konzentrieren, die Präzision und Qualität zu erhöhen. Ziel ist es, die Seitenlinien bzw. die seitliche Kante zu treffen.

Übung 1:



Übung 1 – Teil 2:



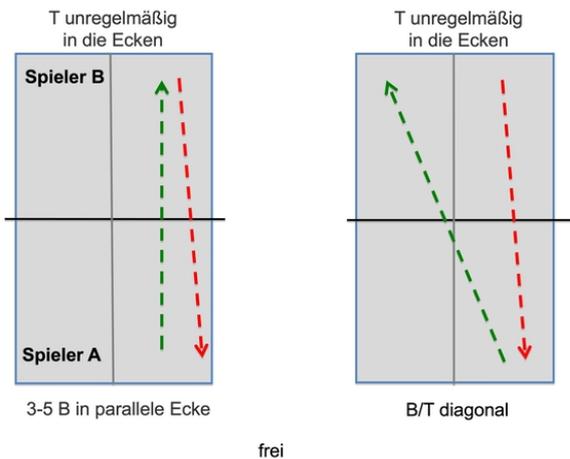
2. Übung: Block aus der unregelmäßigen Situation parallel

Spieler B: T unregelmäßig in die Ecken
T unregelmäßig in die Ecken
frei

Spieler A: 3-5x B in parallele Ecke
B/T diagonal
frei

Hier geht es darum, aus den Ecken beim Passivspiel parallel zu reagieren. Wenn sich dann eine Gelegenheit ergibt, soll der Passivspieler versuchen, mit dem diagonalen Ball aktiv zu punkten. Zu einem aktiven Punktgewinn zählt aber nicht nur ein schneller Ball oder ein Gegentopspin, sondern es könnte auch ein bewusst gespielter Unterschnittblock (wie beispielsweise bei Truls Moregardh) sein, wenn der Topspinspieler zu weit vom Tisch entfernt steht.

Übung 2:



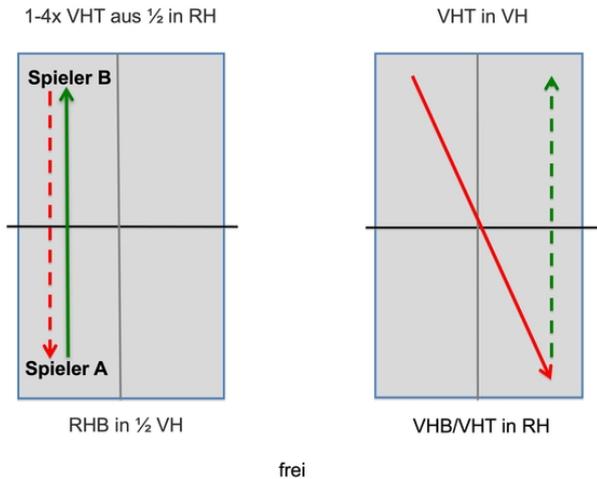
3. Übung: Parallele Antwort beim Wechsel zur VH

Spieler B: 1-4 x VHT aus 1/2 in RH
VHT in VH
frei

Spieler A: RHB in 1/2 VH
VHB/VHT in RH

Bei dieser Übung reagiert der Spieler A beim unregelmäßigen Wechsel in die RH direkt parallel. Natürlich ist es problemlos möglich, bei dieser Übung auch vorher einen Aufschlag und Rückschlag einzufügen, um sie so spielnäher zu gestalten.

Übung 3:



4. Übung: Paralleler Rückhand-Block, um zu übernehmen

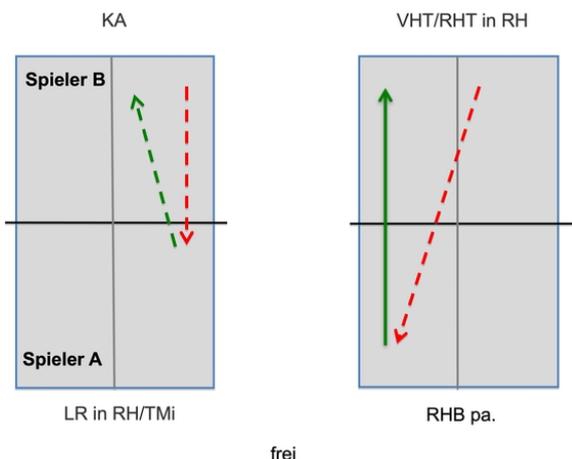
Spieler B: KA
VHT/RHT in RH

Spieler A: LR in RH/TMi
RHB pa.

Frei

Bei dieser Übung ist es wichtig, den RHB präzise zu spielen, sonst bringt man den Aufschläger in den Vorteil. Ziel ist es, mit dem Block zu punkten oder danach selbst in der aktiven Rolle zu sein. Dabei sollte beachtet werden, zwischen extrem langen Platzierungen auf die Ecke oder weichen Platzierungen, am besten mit Seitschnitt nach außen/kürzer, zu wechseln. Zum Techniktraining: Nach der Rückwärtsbewegung ist ein guter präziser Block nicht so leicht. Man kann man auch mal Ziele auf die Seitenlinie legen, die es zu treffen gilt. Natürlich lässt sich die Übung vereinfachen, in dem man den Rückschlag in Rotation oder Platzierung einschränkt. Auch den Aufschlag kann man in der Platzierung einschränken, damit der Spieler A zunächst immer den gleichen Laufweg zum RHB hat.

Übung 4:



5. Übung: Paralleles Nachsetzen nach Eröffnung auf den Ellbogen

Spieler A: LA/HLA in RH/TMi
B/T pa.

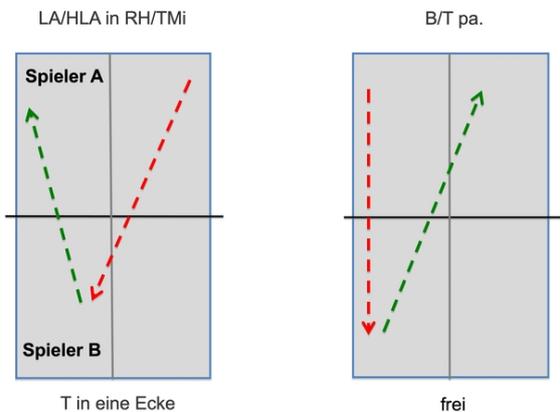
Spieler B: T in eine Ecke

Frei

Hier wird der Rückschläger mit dem Aufschlag bereits unter Druck gesetzt, damit der Topspin nicht so gut gespielt werden kann. Die Antwort erfolgt nun parallel, um dem Gegner keine Zeit zu lassen. Natürlich sollte die Antwort nicht nur gut platziert, sondern auch aktiv sein, denn der Spieler A hat den Topspin des Gegners mit dem Aufschlag provoziert. Mit dieser Übung kann man leicht Wettkämpfe spielen, oder sie als Zielübung des Trainings in Gruppen, auch in Kaiserspielform, austragen.

Hinweis: Alle Übungen sind wie immer so geschrieben, dass Rechtshänder mit Rechtshändern oder Linkshänder mit Linkshändern spielen. Trainiert ein Linkshänder mit einem Rechtshänder, muss man sie dementsprechend verändern.

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