

## Trainingstipp: Das Spiel mit oder gegen den Anti-Belag

Auch in diesem Jahr können Sie sich wieder darauf verlassen, wöchentlich mit allerhand interessanten Trainingstipps versorgt zu werden. Ab dieser Woche wird uns bei diesem Vorhaben kein Geringerer als Martin Adomeit unterstützen. In seiner Position als Damen-Bundestrainer wurde er 1999 zum Trainer des Jahres in Deutschland gewählt. Im ersten Trainingstipp unter seiner Regie erklärt er Ihnen heute, wie Sie für den Rückrundenstart auf Touren kommen!

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

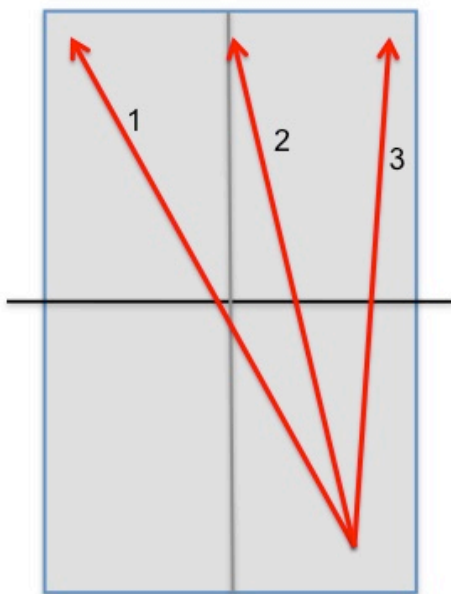
Die Feiertage sind vorbei und damit beginnt in wenigen Tagen für die meisten die Rückrunde. Die ersten Trainingstage nach einer Pause stehen an und es kommt darauf an, möglichst schnell wieder "reinzukommen". Körperliche Spannung und Beweglichkeit sind in dieser Zeit meist etwas auf der Strecke oder dem Sofa geblieben. Es gilt, die Koordination zwischen Armen und Beinen sowie zwischen Vorhand und Rückhand wieder auf Vordermann zu bringen. Dies funktioniert am besten über die einfachen "Klickerübungen" mit leichter Beinarbeit, um dann wieder schnell den Kampf um Punkte aufnehmen zu können. Es geht darum, den Ballwechsel bei den Übungen schon recht lange zu gestalten und das Spieltempo dementsprechend anzupassen. Aber natürlich lassen sich je nach Zielsetzung ab einem bestimmten Ball jeweils freie Bälle einbauen oder aber die Übungen mit einem kurzen Aufschlag und einem Schupfball beginnen. Die Übungen sind dabei in der Regel mit Angriffsbällen beschrieben, dies können je nach Spielsystem und Fähigkeiten Konter- oder Topspinbälle sein.

**1. Übung: Koordination zwischen Beinen und VH-Angriff (VH von drei Punkten)**

Spieler A verteilt mit VH in VH-Ecke, Tischmitte, RH-Ecke, Mitte, VH-Ecke, usw.

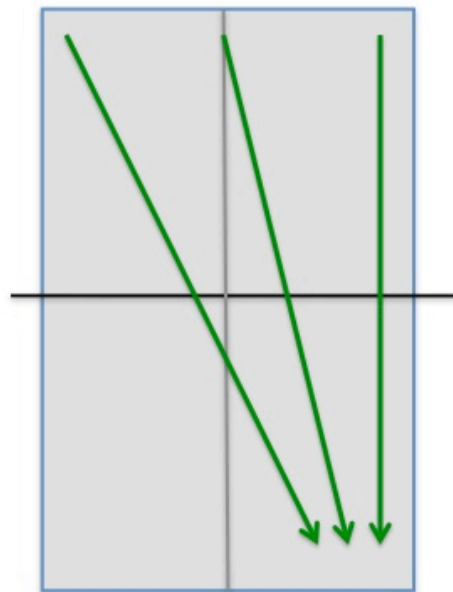
Spieler B: VH-Angriff von allen drei Punkten in VH

**ÜBUNG 1:**



Verteilt die Bälle 1.VH-Ecke,  
2. Mitte, 3. RH-Ecke, 4.Mitte,  
5. VH-Ecke usw.

Immer VHT in die VH



Wechsel: 4 x 4 Minuten

## 2. Übung: Koordination zwischen VH und RH in Verbindung mit kleiner und großer Beinarbeit

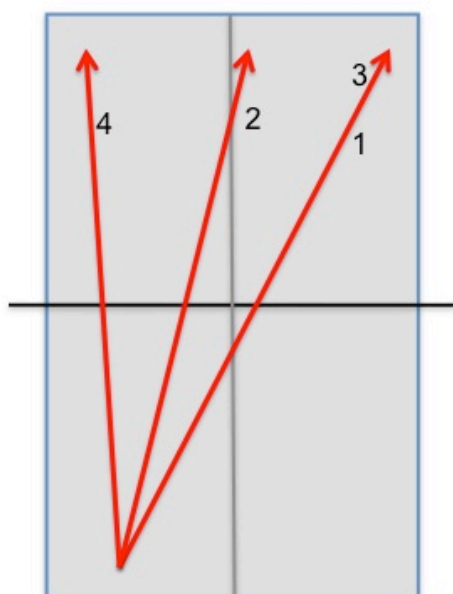
Spieler A verteilt mit RH in RH, Mitte, RH und dann VH-Ecke

Spieler B: immer abwechselnd RH und VH-Angriff in RH-Ecke

*Variation dieser Übung, um mehr Dynamik hereinzubekommen*

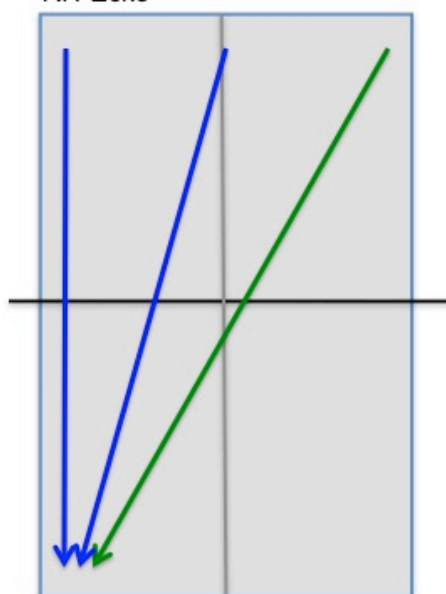
*Nach dem Ball in VH-Ecke spielt Spieler A in die Mitte. Von hier spielt Spieler A in VH, dann ist freies Spiel*

### ÜBUNG 2:



Verteilt mit RH in RH-Ecke, Mitte, RH-Ecke, VH-Ecke

Abwechselnd RHT und VHT in RH-Ecke



Wechsel: 6 x 3 Minuten

## 3. Übung: Koordination zwischen VH und RH in Verbindung mit kleiner und großer Beinarbeit und Umspringen

Spieler A verteilt VH-Ecke, Mitte, VH-Ecke, 2 x in RH

Spieler B: 2 x VH-Angriff in VH, VH-Angriff in RH, RH-Angriff in RH, VH-Angriff überall - frei

## 4. Übung: halbregelmäßiges Spiel mit Veränderungen der Tischdistanz (Mitte-Ecke)

Spieler A verteilt Hälfte der Zeit mit RH, andere Hälfte mit VH jeweils einen Ball in Tischmitte und einen Ball in eine von beiden Ecken

Spieler B: VH-Angriff aus Mitte nah am Tisch, VH oder RH-Angriff aus etwas größerer Tischdistanz. Wenn der Ball das dritte Mal in Tischmitte kommt, ist freies Spiel

**5. Übung: halbregelmäßiges Spiel mit Beinarbeit in VH-Ecke und zurück**

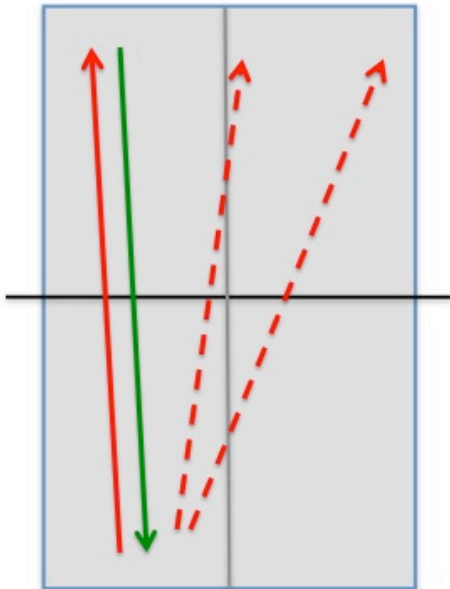
Spieler A: jeweils ein Ball in VH-Ecke, ein Ball in Mitte oder RH-Ecke

Spieler B: Im Wechsel VH-Angriff aus VH in RH, dann VH oder RH-Angriff in VH.

Irgendwann mal RH in RH dann ist freies Spiel

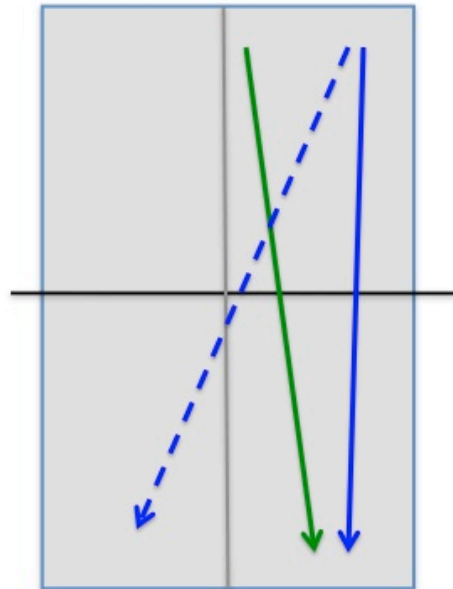
**ÜBUNG 5:**

VHT in RH



Ball mit RH in VH-Ecke,  
danach in Mitte oder RH-  
Ecke

VHT oder RHT in die VH  
gelegentlich RHT in RH



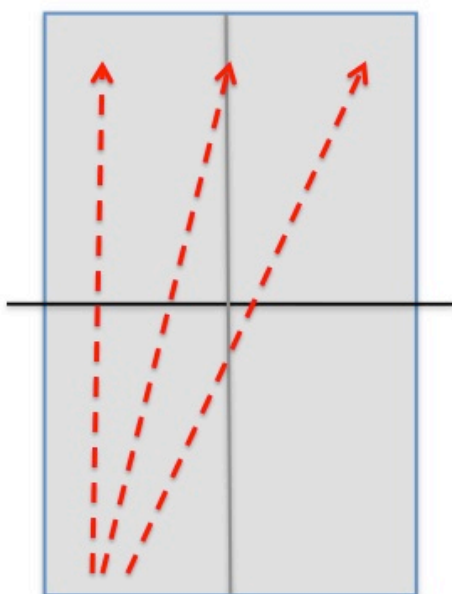
Freies Spiel

## 6. Übung: unregelmäßiges Spiel freie Koordination von RH- und VH-Angriff (frei gegen RH)

Spieler A: verteilt mit RH über den ganzen Tisch

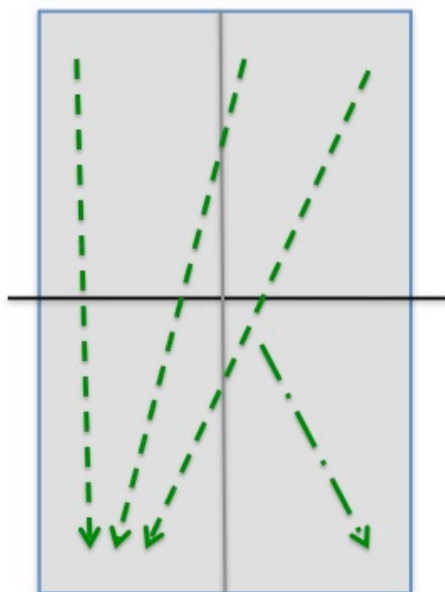
Spieler B: RH/VH-Angriff in RH 5. Ball in VH-Ecke, dann freies Spiel. Vorher in einem Tempo spielen, dass in der Regel der 5. Angriffsball zu Stande kommt

### ÜBUNG 6:



Verteilt die Bälle mit RH über den ganzen Tisch

RHT oder VHT in RH (5. Ball in VH-Ecke)



Freies Spiel

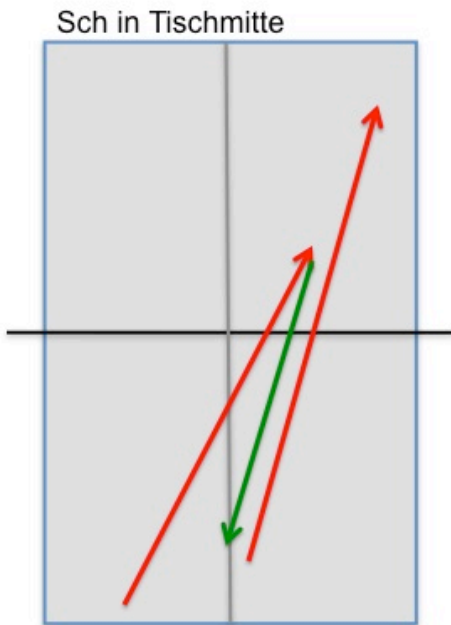
**7. Übung : Einbau von VH-Eröffnung in die Koordination der Schlagseiten**

Spieler A: KA in RH  
 VHT in RH  
 T in RH

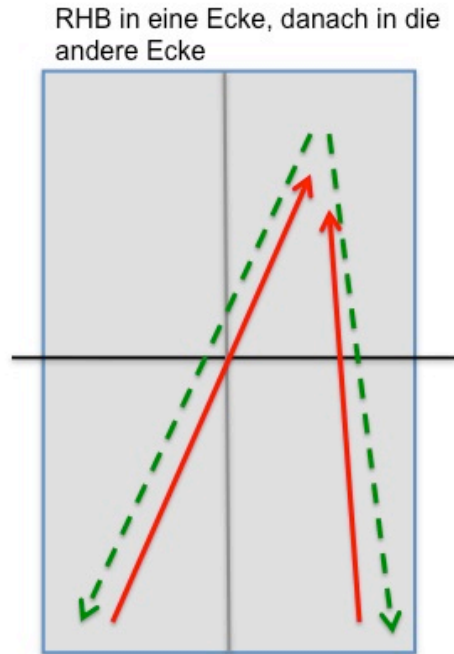
Spieler B: Sch in Tischmitte  
 RHB in eine Ecke  
 RHB andere Ecke

Frei

**ÜBUNG 7:**



KA in RH  
 Danach VHT in RH



Jeweils T in RH danach  
 Freies Spiel

### 8. Übung: Koordination der verschiedenen Rotationsformen mit VH

In dieser Übung geht es darum, die verschiedenen Schlagarten miteinander zu verbinden. Der Ball läuft dabei nur über die VH-Diagonale. Hier geht es um das richtige Timing, die Tischdistanz und das Ballgefühl.

Spieler A: LA in VH  
VHB in VH  
VHT in VH  
VHSch in VH

Spieler B: VHT in VH  
Sch in VH  
VHB in VH  
VHT in VH

USW.

#### *Variation mit VH-Gegenzieher*

Spieler A: LA in VH  
VHT in VH  
VHT in VH  
VHB in VH

Spieler B: VHT in VH  
VHB in VH  
VHT in VH  
VHT in VH

USW.

#### **Der Autor**

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51 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 zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin Adomeit per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de).

**ados TT-Schule, [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de) Tel. 02941-273385**

#### **Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip

<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen