

Trainingstipp: Was muss ich als langer Spieler beachten?

Im Basketball und Volleyball sind es große, beim Turnen kleine Menschen, die für die jeweiligen Sportarten als besonders geeignet gelten. Ein richtiges Höchst- oder Mindestmaß gibt es beim Tischtennis nicht. Doch bringt jedes "Extrem" seine eigenen Vor- und Nachteile mit sich. Was große Spieler beachten sollten und wie ein spezielles Training für große Spieler aussehen würde, das erfahren Sie im heutigen Trainingstipp!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

"Wird Ihr Kind nicht mindestens 1,85 Meter groß, können wir es als Torhüter nicht weiter fördern", war die Aussage über einen Neunjährigen bei einem Fußballzweitligisten. Jetzt spielt er Tischtennis. Bei vielen Sportarten spielt die Körpergröße eine entscheidende Rolle für den Erfolg. So sind Basketballer und Volleyballer, die nicht in die Nähe der zwei Meter kommen kaum in der Lage, in die Spitze zu kommen, Turner mit dieser Größe oder gar Jockeys finden wir nicht. Welche Rolle spielt denn nun die Körpergröße für den Erfolg in unserer Sportart?

Im Tischtennis finden wir auch Topspieler nahezu mit allen Körpergrößen. So war die dominierende Spielerin in den 80er-Jahren, Deng Yaping, weniger als 1,50 Meter groß, Zoran Kalinic über 2 Meter und auch Vladimir Samsonov, Oh Sang-eun oder der deutsche Shootingstar Steffen Mengel sind nicht gerade die kleinsten, schon gar nicht im Vergleich beispielsweise zu Kalinikos Kreanga. Was müssen die "Langen" aber bedenken, was sieht in ihrem Training anders aus?

In unserer Sportart sollte das Spielsystem den körperlichen Gegebenheiten angepasst werden. Die größeren Spieler verfügen über eine größere Reichweite, sind aber sicherlich im Bereich der Entscheidungen zwischen RH und VH nicht so beweglich und brauchen hier erheblich mehr Zeit. Damit sollte ihr Spielsystem aus dieser Sicht im Idealfall etwas tischferner sein, um die Entscheidungszeit zu verlängern. Dies lässt sich mit dem Vorteil der Reichweite auch gut kompensieren. Die Alternative wäre ein Penholderspiel mit einer starken VH-Orientierung, dann fällt die Entscheidungszone weitestgehend weg und mit der Reichweite kann vieles kompensiert werden. Gleichzeitig sollte aufgrund der etwas längeren Zeiten im Mittelbereich das Spiel nicht zu tempoorientiert, sondern etwas mehr spinorientiert werden. Diese Prämissen sollte man auch bedenken, wenn das Spielsystem für

Kinder und Jugendliche Formen annimmt. D.h. man sollte auch immer auch die bei diesen zu erwartende Größe bedenken.

Neben diesen allgemeinen Grundsätzen gibt es bestimmte Trainingsinhalte, die gerade bei großen Spielern immer wieder in den Trainingsprozess einbezogen werden müssen.

Die ständige Bewegungskomfortbereitschaft

Durch die Reichweite erreichen diese Spieler den Ball oft ohne Beinbewegung – besonders wenn die Spieler noch auf einem Niveau spielen, auf dem die Gegner nicht so genau spielen. Gerade die großen Spieler stehen dann mit oft geraden Knien am Tisch und wenn dann Beinarbeit nötig wird, kommen sie gar nicht weg und gewöhnen sich an das Schlagen aus dieser Position, anstatt die Beine zum Ball zu bewegen. Diese Spieler muss man also zur Beinarbeit zwingen – oft etwas tischferner – um auch die Orientierungsfähigkeit zu fördern. Die tiefere Stellung könnte man, zumindest im Kindes- und Jugendalter, zum Beispiel auch mal über einen tiefer gestellten Tisch erreichen.

Entscheidungsverhalten in der Mitte

Über den oben beschriebenen langsameren Bereich in der Mitte müssen diese Spieler sehr häufig Entscheidungsverhalten im Mittelbereich, besonders in der Passivsituation oder im schnelleren Spiel, trainieren. Hier hilft natürlich auch eine verbesserte Wahrnehmung der Situation. Gerade wenn diese Spieler tischnäher agieren wie beispielsweise Vladimir Samsonov, müssen sie das Spiel extrem gut lesen und damit sehr gut antizipieren können. Der unregelmäßige Anteil im Training muss noch größer sein als bei kleinen wendigen Spielern.

Gleichgewichtsfähigkeit

Größere Spieler brauchen aufgrund ihres höheren Körperschwerpunktes und der längeren Arme ein höheres Maß an Gleichgewichtsfähigkeit, denn sie fallen deutlich häufiger aus der Wohlfühlposition mit dem Körperschwerpunkt in der Mitte. Um die Spielsituation erfolgreich bestehen zu können, muss der Spieler aber sofort in diese Position zurück. Dies merkt man besonders bei etwas glatteren Hallenböden, mit denen die großen Spieler deutlich mehr Probleme als kleine Spieler haben.

Problembereich Rücken

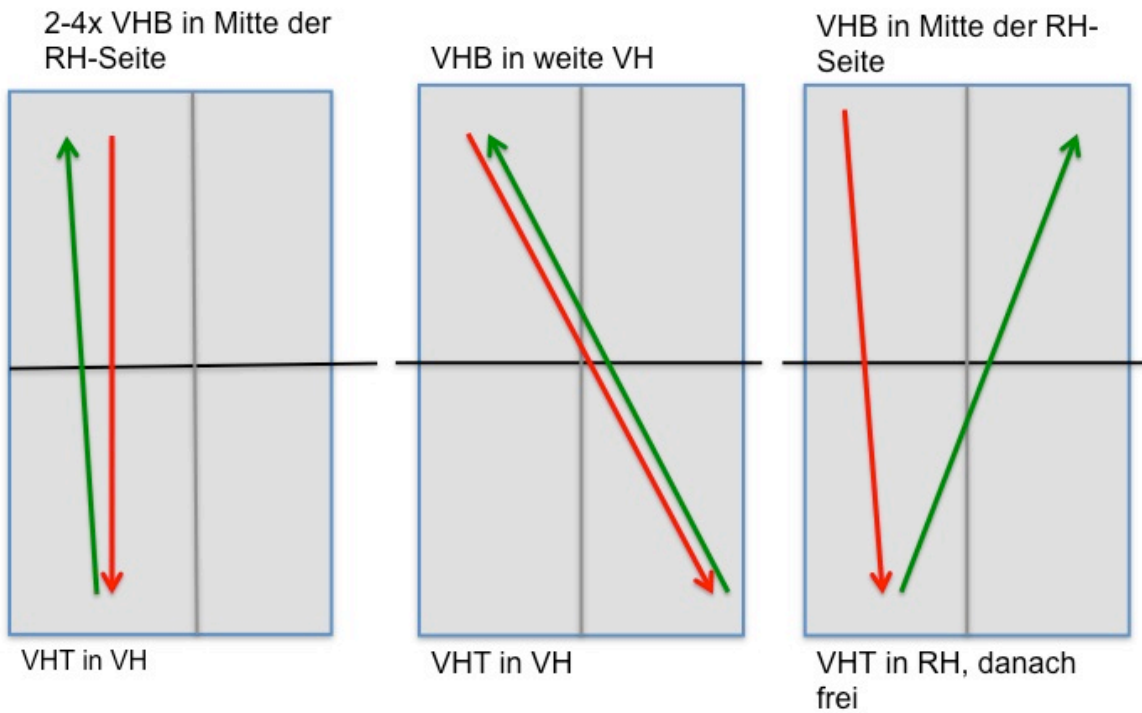
Fast alle größeren Spieler bekommen Probleme mit dem Rücken. Die ruckartigen Bewegungen beim Tischtennis, das häufige Abbremsen, die Drehbewegungen bedingen in jedem Fall eine gute Rumpfmuskulatur, auf größere Spieler trifft dies insbesondere zu. Leszek Kucharski und Tomasz Krzeszewski können ebenso ein Lied davon singen wie auch Steffen Mengel und viele andere. Tischtennis bietet sicherlich nicht gerade die rüchenschonendste Belastung, aber durch das Wissen hierüber kann man vieles mit gezieltem Rumpfkrafttraining auffangen.

Einige Standardübungen für die Längen:

1. Übung: Schulung der Bewegungskompetenz durch Bewegungen der Beine

Spieler A: 2- 4 x VHB in Mitte der RH-Seite Spieler B: VHT in VH
 VHB in weite VH
 VHB in Mitte RH
 frei

ÜBUNG 1:



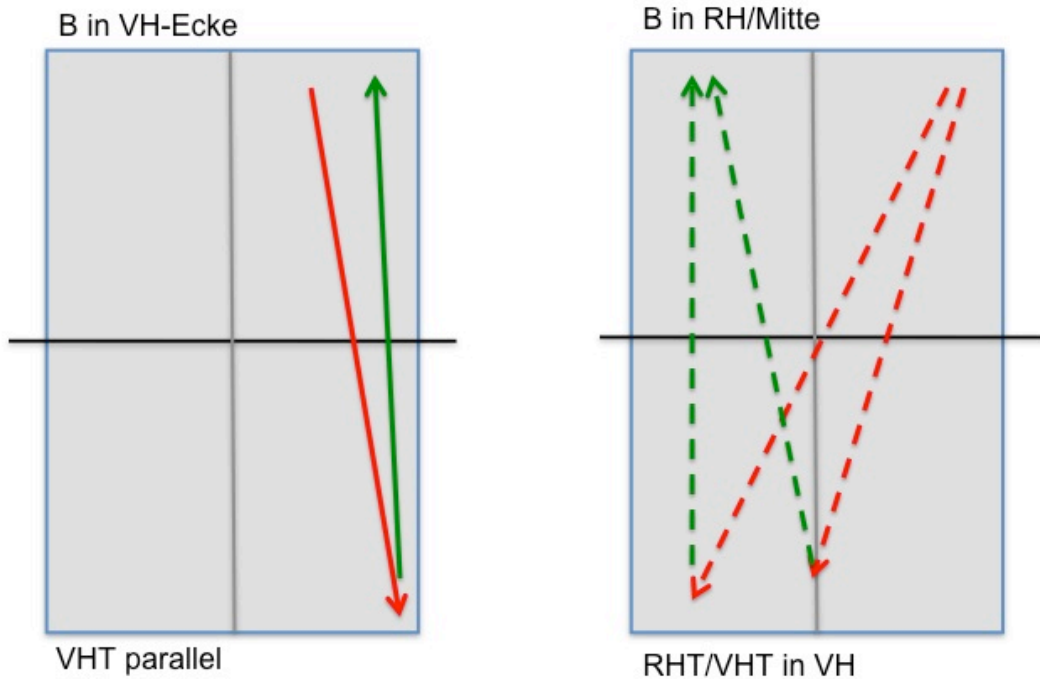
2. Übung: Aktivspiel mit großen Wegen, Entscheidungen RH/VH

Spieler A: B in VH-Ecke
B in RH/Mitte

Spieler B: VHT pa.
RHT/VHT in VH

usw.
irgendwann 2 x B in VH
frei

ÜBUNG 2:



Mehrmals spielen, bis irgendwann 2x Block in VH. Danach frei.

3. Übung: Entscheidungsverhalten im Passivspiel

Spieler A: KA in Mitte

Spieler B: Sch in 1/2 VH

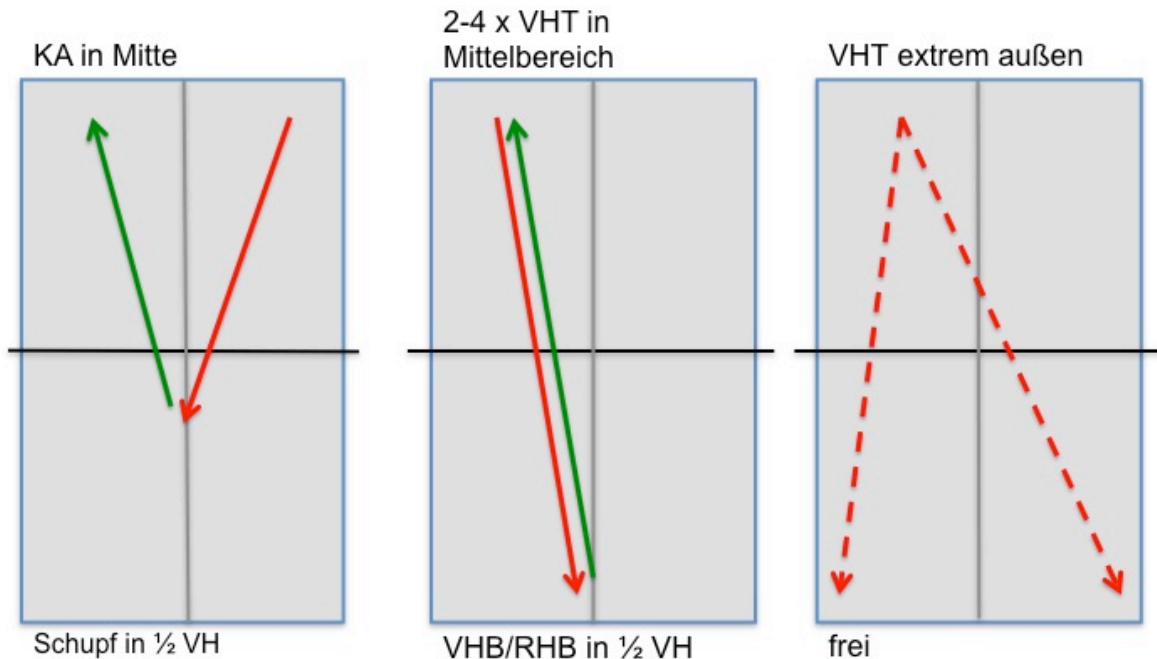
2 - 4 x VHT in Mittelbereich

VHB/RHB in 1/2 VH

VHT extrem außen

frei

ÜBUNG 3:



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.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	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