

## Trainingstipp: Antworten auf weiche und hohe Blocks

Es passiert immer wieder: Der Spieler eröffnet gut, der Gegner bringt den Ball – oft gar nicht absichtlich – etwas weicher und höher und diese scheinbare Superchance wird vergeben. Entweder wird der Ball hinten herausgespielt, manchmal gar nicht getroffen, weil die Beine irgendwie nicht nach vorne gehen wollen, oder dann aus der Not nur noch weich zurückgespielt und die gute Chance ist vertan. Wie sich solche einfachen Fehler vermeiden lassen, erklärt Martin Adomeit 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](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)

Ursachen können diese Unzulänglichkeiten einige haben. Ärgerlich sind die Fehler in jedem Fall und sicher auch zu beheben. Dies ist ja oft auch der gleiche Grund, weshalb sich Spieler gegen "Material", z.B. lange Noppen oder Antitop so schwer tun: Im Training wird mit dem gleichen Tempo trainiert und fast jeder der Angriffsspieler versucht so schnell wie möglich zu spielen. So kommen nur wenige Tempowechsel vor, zumal diese Bälle im Training dann oft nicht besonders ernst genommen werden. Das ärgert nicht nur myTischtennis-Trainingsexperte Martin Adomeit ganz besonders. Es ist kein Problem, im Training mal etwas auszuprobieren mit dem Ball und mit dem Gegner zu spielen, aber die hart erarbeiteten Chancen müssen eiskalt ausgenutzt werden.

Die Gründe für die Fehler bei diesen Bällen liegen zum einen in der Wahrnehmung. Denn wenn nur diese Bälle gespielt würden, würden fast alle Spieler sie zum Punktgewinn nutzen. Aufgrund der mangelnden Wahrnehmung entwickeln sich nun aber technische Fehler. Man erwartet, dass der Ball hohes Tempo hat und leitet das Ausholen zu früh ein. Die Bewegung wird durch die plötzlich mehr zur Verfügung stehende Zeit unnötig lang und meist sogar völlig unnötig tief. Der Schläger kommt nun von unten auf einen höheren Ball, zudem stimmt das Timing nicht und der Ball wird hinten rausgespielt. Darüber hinaus macht eine Ausholbewegung nach hinten eine gleichzeitige Bewegung der Beine nach vorne fast unmöglich bzw. koordinativ sehr schwierig. Die Folge: Der Spieler wartet zu weit weg vom Ball, so entstehen Fehler.

Beheben lassen sich diese Fehler wie so viele im Bereich der Beinarbeit und des Timings dadurch, dass der Spieler wirklich erst den ankommenden Ball beobachtet, sich mit dem Körper in die richtige Position begibt und dann erst ausholt. Sicherlich

ist das leichter gesagt oder geschrieben als in die Tat umgesetzt. Diese Situation muss trainiert werden und in einigen Fällen dem Spieler auch erst deutlich gemacht werden, dass er mit dieser Situation Probleme hat, damit dieser sie ernster nimmt und zielgerichteter trainiert. Der Erfolg in Spielen ist dann größer, wenn situationsangemessen vorgegangen wird, Training wiederum dann gut, wenn es die Situationen im Wettkampf widerspiegelt.

Übungen finden Sie ab Seite 3!

## 1. Übung: "Schublade" VHT nah am Tisch und in Entfernung

Spieler A: VHT aus VH (nah am Tisch) in VH

Spieler B: B in Mitte

VHT aus Mitte ( aus etwas Tischentfernung) in VH

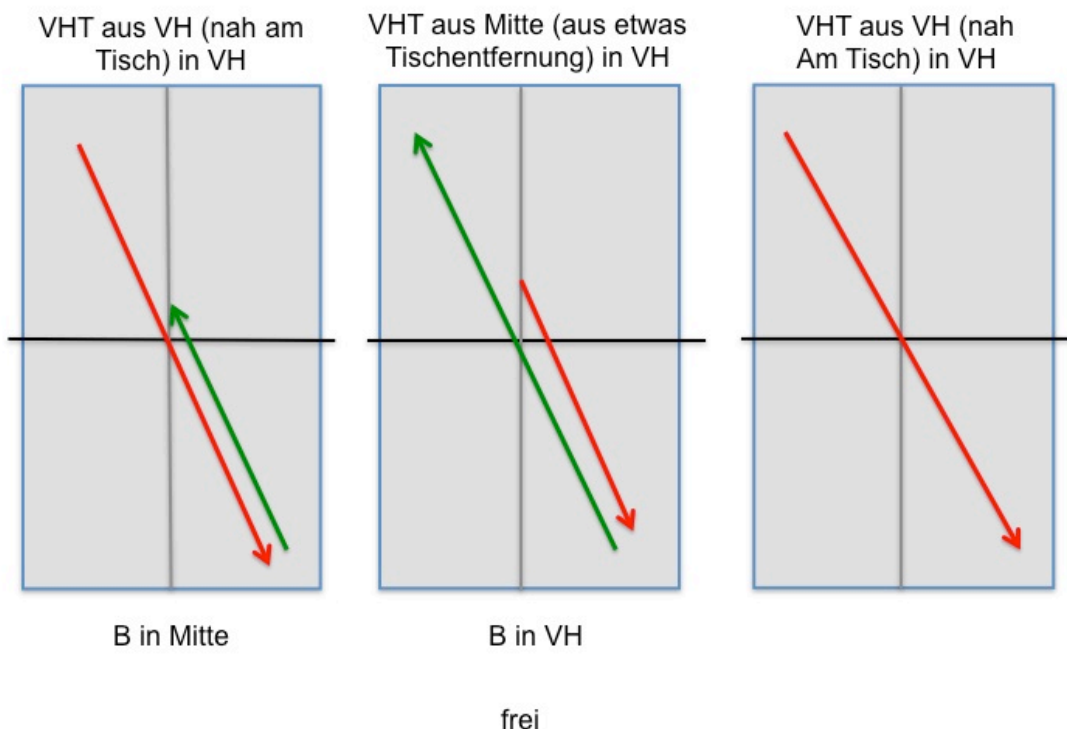
B in VH

VHT aus VH (nah am Tisch) in VH

usw.

Bei dieser Übung soll der Spieler ständig seine Entfernung zum Tisch ändern, um das Herein- und das Herausbewegen vom Tisch zu trainieren. Gleichzeitig verändern sich auch die Topspins. Die Bewegung am Tisch ist kürzer und fängt höher an, der Topspin aus Mitte hat eine längere Bewegung und fängt tiefer an. Das Ausholen zu den Schlägen erfolgt aber erst nach der Beinarbeit. Spielern, die mit dem Gehör arbeiten (davon gibt es nicht wenige), kann man gleichzeitig den Hinweis geben, dass beim Topspin am Tisch das Aufsprungeräusch des Balles und auf dem Schläger fast ineinander übergehen soll, beim Topspin aus der Mitte soll eine deutliche Pause zwischen den Geräuschen liegen. Selbstverständlich kann man diese Übung auch anders herum spielen. Aus der Mitte nah aus der Vorhand, mit größerer Entfernung. Der Blockspieler kann diese Bewegungen durch sein Blockverhalten unterstützen.

### Übung 1: „Schublade“ VHT nah am Tisch und in Entfernung



## 2. Übung: "Schublade" von beiden Seiten

Spieler A: VHT aus VH (Tischentfernung) in RH

Spieler B: RHB in Tischmitte

VHT (nah am Tisch) in RH

RHB in RH

RHT (Tischentfernung) in RH

RHB in Tischmitte

VHT (nah am Tisch) in RH

RHB in VH

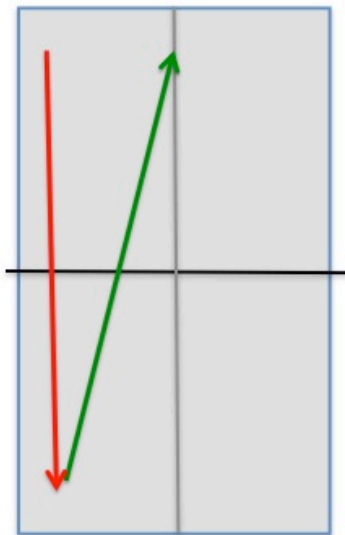
VHT (Tischentfernung) in RH

usw.

Bei dieser Übung wird die Rückhand mit eingebunden, der Spieler bewegt sich mit Stoßbewegungen in die Mitte. Natürlich lassen sich hier auch beliebige Variationen der Übung entwickeln. Es geht immer wieder darum, das Spielen aus unterschiedlichen Entfernungen zum Tisch zu trainieren, die Schlagbewegung der Beinarbeit anzupassen.

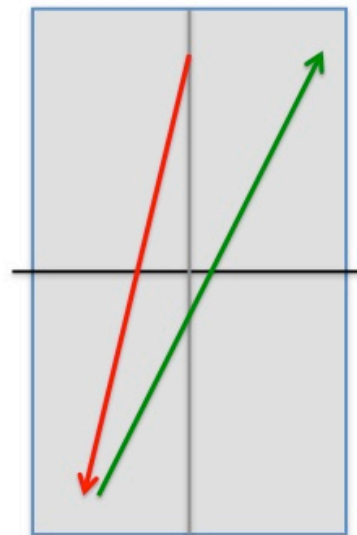
### Übung 2: „Schublade“ von beiden Seiten

VHT aus VH  
(Tischentfernung) in  
RH



RHB in  
Tischmitte

VHT (nah am Tisch)  
in RH

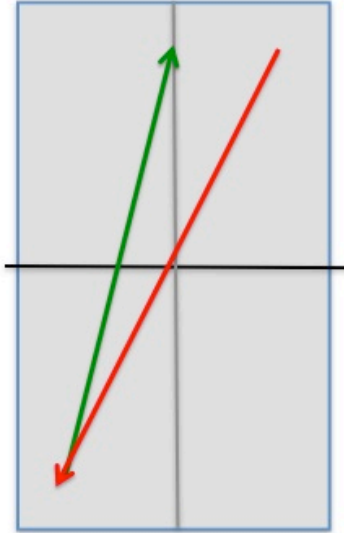


RHB in RH

frei

**Fortsetzung Übung 2:**

RHT  
(Tischentfernung) in  
RH



RHB in  
Tischmitte

VHT (nah am Tisch)  
in RH



RHB in RH

danach VHT (Tischentfernung) in RH usw.

### 3. Übung: Eröffnung aus VH - Nachspielen aus Mitte

Spieler A : KA überall (HLA - T - frei)

Spieler B: F in weite VH (R in RH - frei)

VHT viel Rotation in RH/Mitte

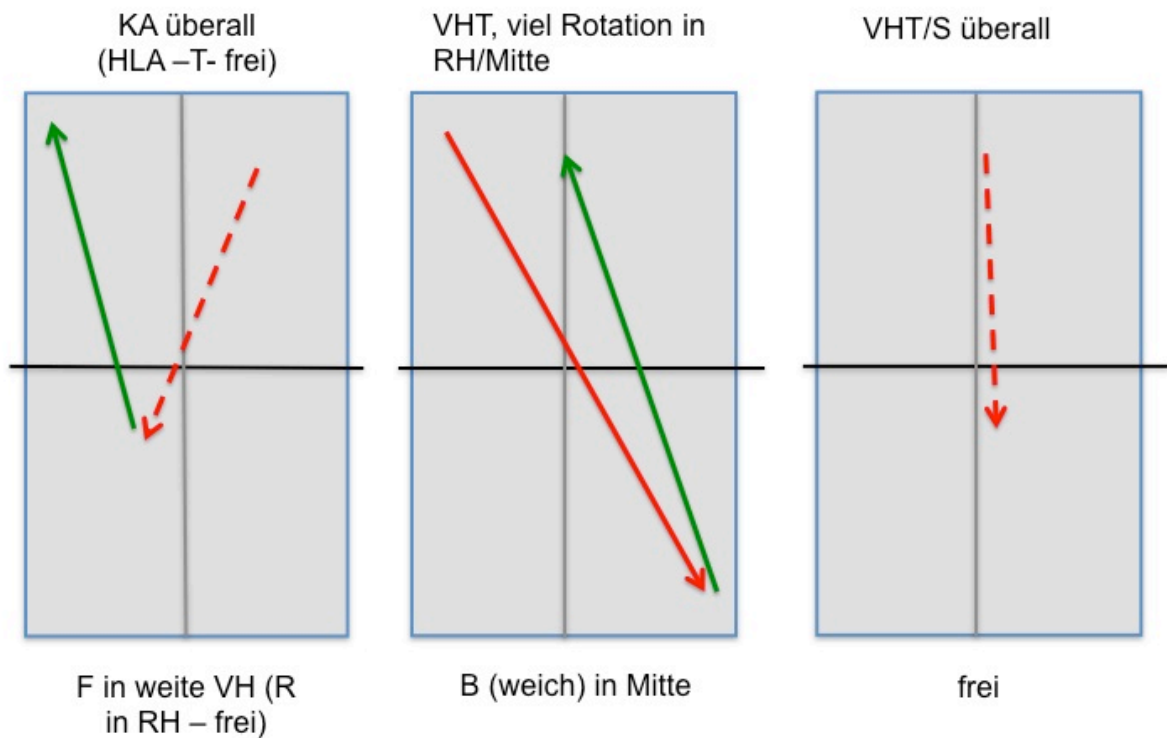
B (weich) in Mitte

VHT/S überall

frei

Hier wird der Spieler A durch den Flip und seine Aufgabe, viel Spin zu erzeugen, in VH etwas vom Tisch gedrängt, über die Erzeugung des Spins soll er sich den weicheren und höheren Block erkämpfen. Natürlich wird der ein oder andere B nun in RH kommen, aber es geht ja darum, beim Training situationsangemessen zu reagieren.

#### Übung 3: Eröffnung aus VH – Nachspielen aus Mitte



#### 4. Übung: Eröffnung aus RH-Hälfte und nun unterschiedliche Blockbälle in VH

**Spieler A:** KA überall (LA in VH - frei)  
VH - frei)

**Spieler B :** LR in RH/Mitte (KR in

VH - frei)

T in 1/2 VH

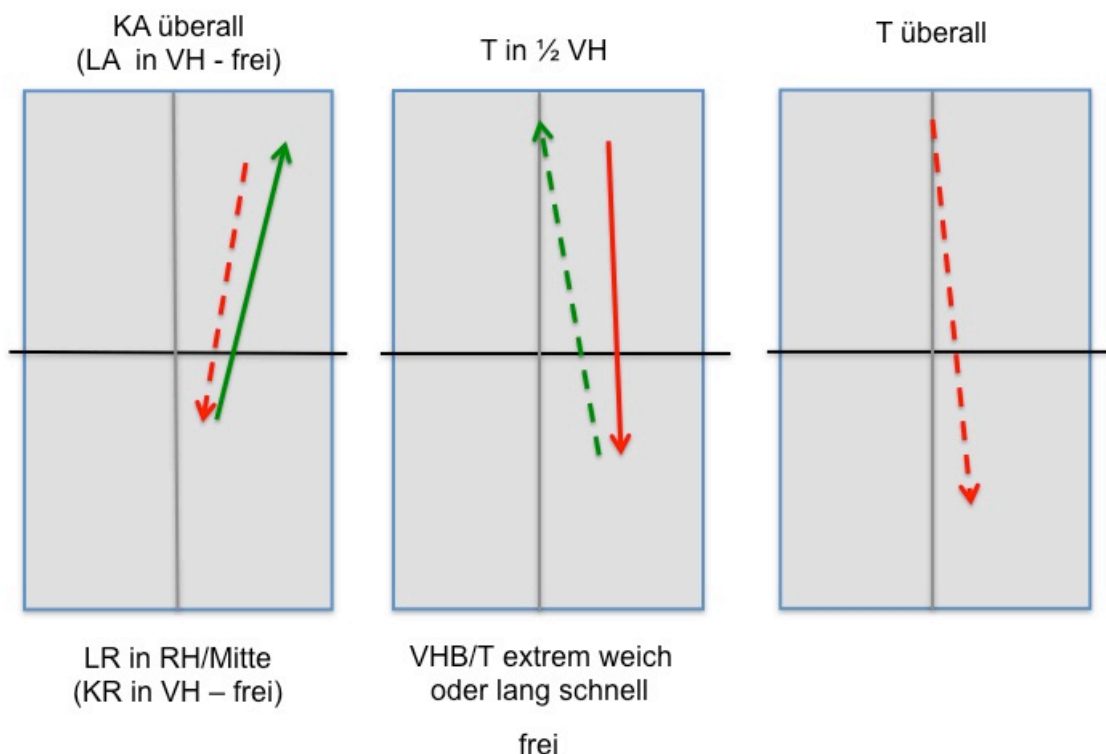
VHB/T extrem weich oder lang schnell

T überall

frei

In dieser Übung bekommt der Spieler zum Nachspielen Bälle unterschiedlicher Länge in VH. Er soll seine Laufwege und seine Schlagbewegung auf diese Bälle einstellen. Hierbei wird vielleicht auch dem Blockspieler deutlich, dass man mit weicheren Blocks zum richtigen Zeitpunkt durchaus erfolgreich sein kann.

#### Übung 4: Eröffnung aus RH-Hälfte und nun unterschiedliche Blockbälle in VH



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 52-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt 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 gewann. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de).

### **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