

## **Tipp: Wege in die weite Vorhand und zurück**

Bälle in die weite Vorhand gespielt zu bekommen, liebt wohl kaum ein Spieler. Zum einen sind solche Bälle oft schon schwer zu erreichen, noch schwerer fällt es dann meist, in eine Position zurückzukommen, die das Spielen des nächsten Balles ermöglicht. Heute widmet sich Trainingsexperte Martin Adomeit diesem Thema, um die Bewegung in VH-Ecke zu stabilisieren und ein Weiterbewegen zurück in die Tischmitte möglich zu machen.

### **"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)

Durch den Ball in die weite VH wird der Spieler aus seiner stabilen Komfortposition herausgebracht und nicht selten verlieren die Spieler auch ihre Gleichgewichtsposition. Das liegt daran, dass der Schläger und damit der Arm zur VH-Seite ausgestreckt wird und damit das Gewicht nur noch auf dem Arm der Schlagarmseite liegt und jetzt eine normale Bewegung mit Sidejump unmöglich macht.

Vergleicht man beispielsweise die Beinarbeit des zur Zeit weltbesten Tischtennispielers Ma Long mit dem durchschnittlichen Spieler von der Kreis- bis zur Landesebene, fällt ein Unterschied deutlich auf: Während Ma Long sich in der Regel nach vorn in die VH-Ecke bewegt und so die Gewichtsverlagerung nach vorne hat und den Körperschwerpunkt in Richtung der Ballbewegung verschiebt, bewegen sich die meisten anderen Spieler beim Weg in die weite VH seitwärts oder sogar nach hinten, damit fällt der Körperschwerpunkt seitlich raus und nur mit guter Körperbeherrschung und viel Kraft kann er abgebremst werden, um dann wieder Richtung Tischmitte bewegt zu werden.

Dieser Hinweis sollte den meisten Spielern schon etwas helfen: Versuchen Sie den Ball in der Bewegung nach rechts (Rechtshänder) vorne zu erwischen. Der Weg ist nicht ganz so weit. Natürlich ist es auch wichtig, die Bewegung aus den Beinen einzuleiten und nicht mit dem Schläger voraus. Denn das macht eine zielgerichtete Beinarbeit unmöglich.

In den Übungen kommt nach dem Ball in VH ein Ball in Mitte, der mit VH nachgespielt werden soll. Dies ist nur mit einer richtigen Beinarbeit möglich. Häufig drehen die Spieler über das rechte Bein und spielen dann den nächsten Ball aus

Mitte mit RH. Dies kann ein Superball sein, aber was macht man, wenn der Gegner cleverer spielt und den Ball in weite RH platzieren würde?

Dass der Gegner bei den Übungen auch Schläge in die weite VH trainiert, ist ein positiver Nebeneffekt.

## 1. Übung: Bewegung in weite VH und zurück

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: 2 - 4 x B in Tischmitte

B in weite VH

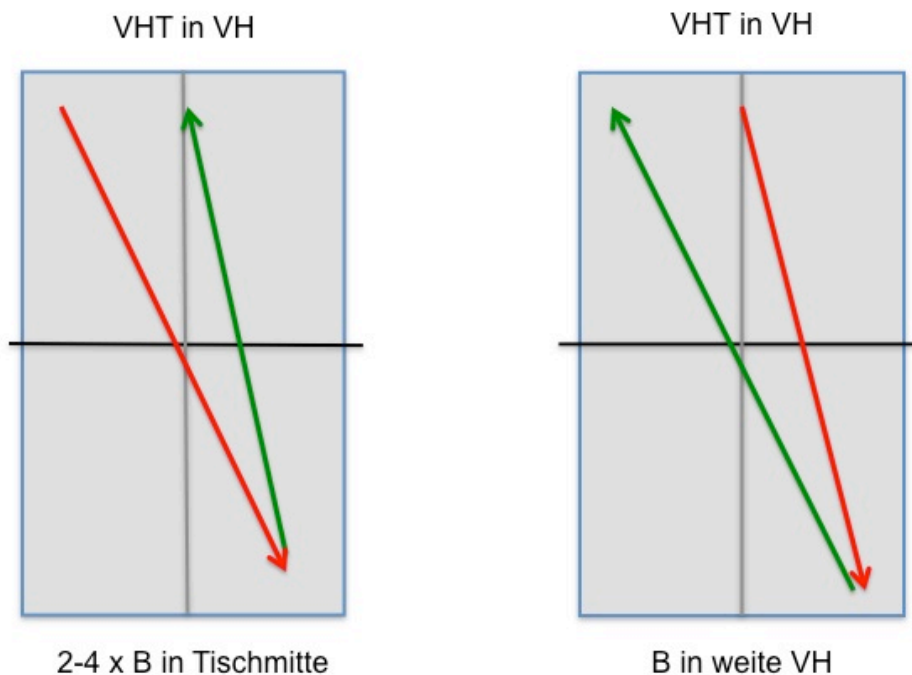
B in Tischmitte (B in RH - frei)

VHT überall

frei

Hier soll das Bewegungsgefühl in weite VH trainiert werden. Die Position bei den VHT aus Mitte sollte soweit vom Tisch sein, dass eine Bewegung zum VHT aus VH nach rechts vorne möglich ist. Auch die Bewegung aus VH in Mitte zurück muss in ausreichender Tischentfernung sein. Um bei Bällen mit RH aus Mitte von Spieler A adäquat reagieren zu können, darf der Spieler B ab und zu in weite RH blocken. Besonders wenn er sieht, dass Spieler A aus VH-Ecke nicht mehr richtig zurückkommt, sollte er diesen Ball spielen.

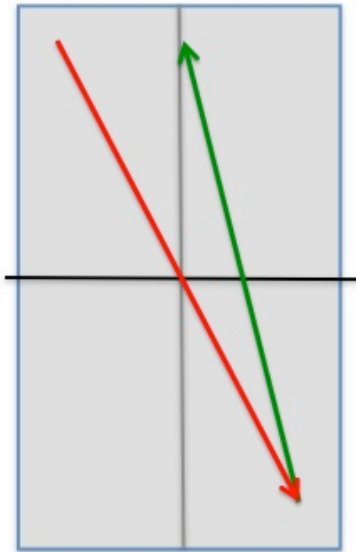
### Übung 1:



frei

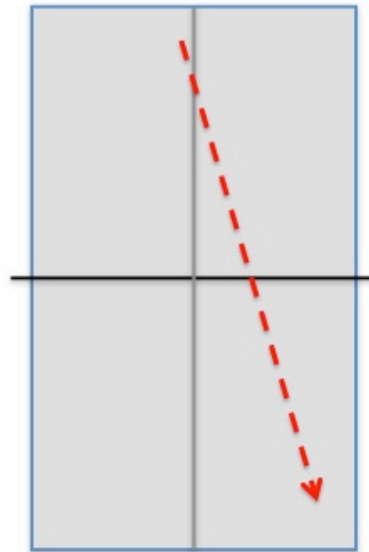
Fortsetzung Übung 1:

VHT in VH



B in Tischmitte (B in  
RH – frei)

VHT überall



frei

frei

## 2. Übung: KA in VH - Weg in VH und zurück

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)

Spieler B: R weit in VH (LR in Mitte - frei)

VHT in RH (VHT in VH - frei)

B in Tischmitte

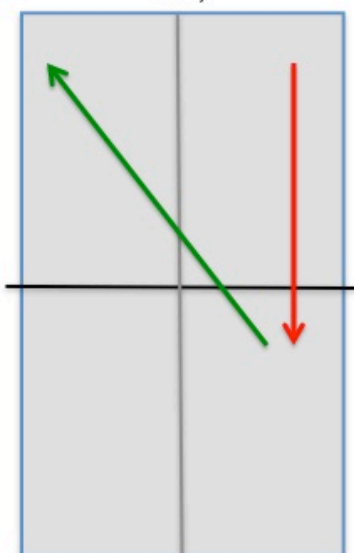
VHT in VH

frei

Hier geht es darum, gleich nach dem Aufschlag eine Bewegung in weite VH durchzuführen. Gleichzeitig sollte der Aufschläger darauf achten genau zu platzieren, denn dann sind die Wege für den Rückschläger extrem groß. Wenn der Aufschläger feststellt, dass er schlecht in VH gekommen ist und sich über den pa. Ball große Nachteile verschaffen würde, muss er auf einen diagonalen Spin am besten nach mit Sidespin umstellen.

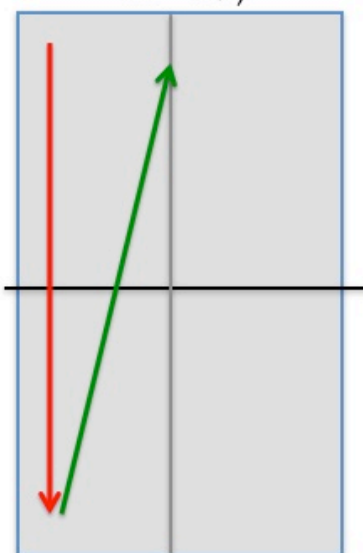
### Übung 2:

KA in VH (LA in RH - frei)



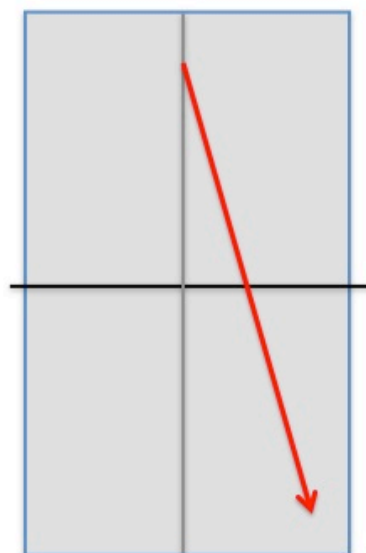
R weit in VH (LR in Mitte - frei)

VHT in RH (VHT in VH - frei)



B in Tischmitte

VHT in VH



frei

### 3. Übung: Eröffnung aus Mitte dann Weg in weite VH

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

Spieler B: LR in Tischmitte (R in VH -

VHT in 1/2 VH

VHT/VHB in VH

frei

Bei dieser Übung geht es darum nach dem Weg in die weite VH die richtige Platzierung zum Weiterspielen zu finden. Es bietet sich natürlich an diese Übung auch in Wettkampfformen zu spielen.

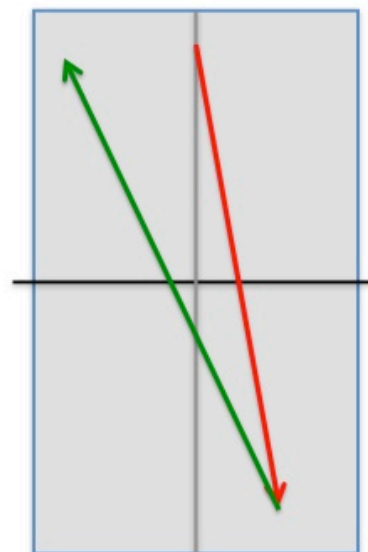
#### Übung 3:

KA überall



LR in Tischmitte (R in  
VH – frei)

VHT in 1/2 VH



VHT/VHB in VH

frei

#### 4. Übung: Weg in weite VH nach RH-Eröffnung

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

Spieler B : LR in RH (KR n VH -

RHT in RH

0 - 1 x RHB in RH

RHT in RH

RHB in VH

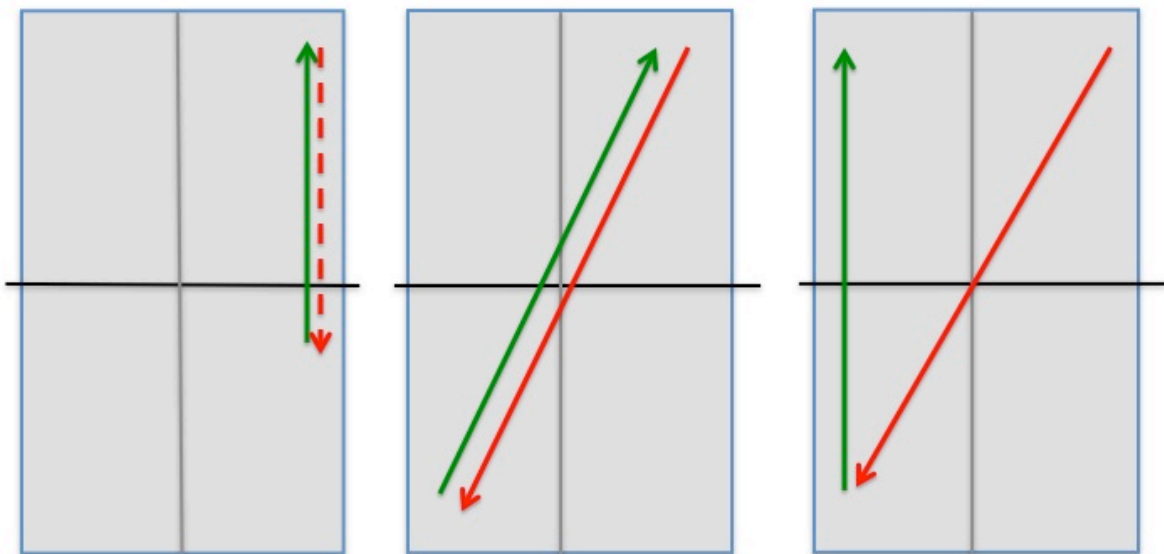
frei

#### Übung 4:

KA (HLA – T – frei)

RHT in RH

RHT in RH



LR in RH (KR nach VH  
– frei)

0-1 x RHB in RH

RHB in VH

frei

Bei dieser Übung ist der Weg in weite VH nach einem oder zwei Bällen in RH. Zum einen soll nun der Rückschläger entscheiden, wann er in VH spielt. Der Aufschläger muss ständig bereit sein, den Weg in die weite VH zu machen.

#### 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 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