

Trainingstipp: Die ganze Breite des Tisches ausnutzen!

1,525 Meter ist das magische Maß eines Tischtennistisches in der Breite. Nicht besonders viel, denkt sicherlich der ein oder andere, wenn er die Reichweite des Menschen im Kopf hat. Im heutigen Trainingstipp soll es darum gehen, dem Gegner zu zeigen, dass 1,525 Meter ganz schön viel sein können, wenn man sie denn ausnutzt. Die Bälle sollen extrem über außen, also auf die Seitenlinien, gespielt werden.

"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

Hier gibt es bei einem Unterschied von nur zehn Zentimetern auf jeder Seite einen Riesenunterschied, denn plötzlich reicht das Austrecken des Armes nicht mehr. Ein Sidestep von innen nach außen wird zu wenig und schon schafft man für den Gegner ein völlig neues Spiel. Sicherlich ist der Unterschied für den Gegner zwischen einem Ball auf die Seitenlinie in VH und einem in RH auch deutlich mehr als 1,5 Meter. Denn der Ball wird ja erst nach dem Aufsprung genommen, fliegt so noch weiter nach außen. Zudem sind TT-Spieler durch das Erzeugen von Seitschnitt auch in der Lage, diesen Effekt noch deutlich zu verstärken. Aber in dieser Einheit geht Martin Adomeit auf die technischen Möglichkeiten, dies mit Veränderung der Schlägerhaltung oder dem Seitschnitt zu erzeugen, gar nicht ein, sondern will den Fokus in der Zielsetzung nur auf die Platzierung legen und jeden Spieler hierbei frei seine eigenen Lösungsmöglichkeiten entwickeln lassen. Zudem soll den Spielern durch erfolgreiches Umsetzen bewusst werden, wie wichtig genaue Platzierungen sind, um sie dann im Laufe ihres Tischtennislebens immer wieder bewusst einzusetzen und somit ständig zu trainieren und zu perfektionieren. Eines ist jedenfalls sicher: Ist der Abstand des Aufsprungs von zwei direkt hintereinander gespielten Bällen auch nur annähernd 1,50 Meter, wird es für den Gegner verdammt anstrengend.

1. Übung:

Spieler A: VHT aus 1/2 VH in VH

Spieler B: B in 1/2 VH

VHT aus 1/2 VH in RH

B in 1/2 VH

VHT aus 1/2 VH in VH

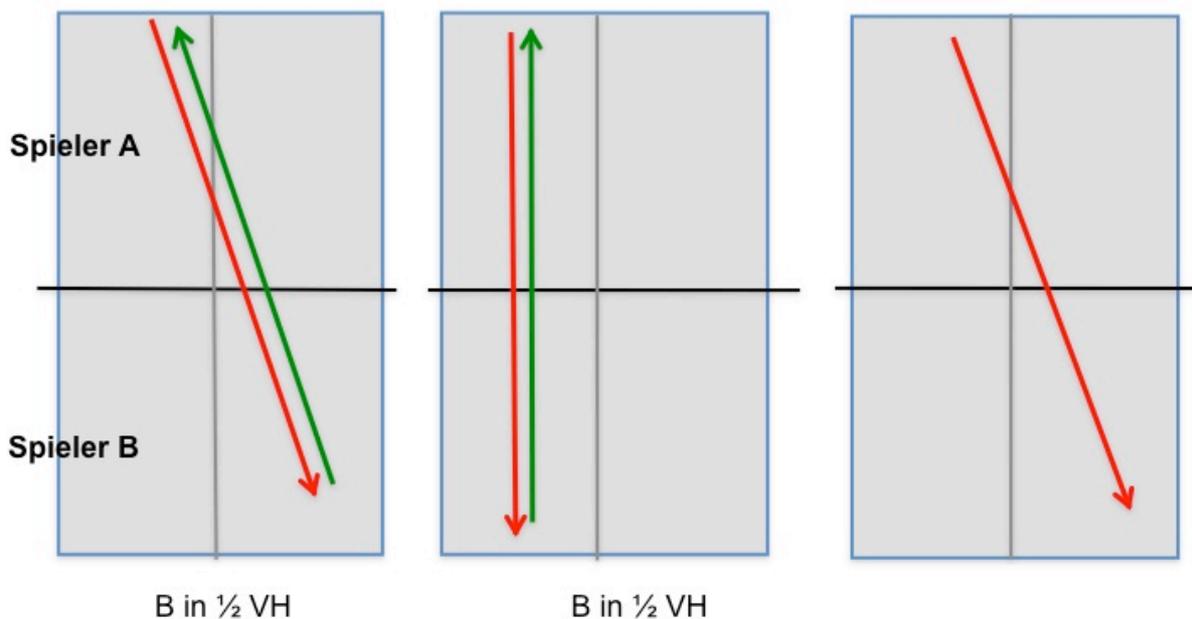
USW.

Übung 1:

VHT aus 1/2 VH in VH

VHT aus 1/2 VH in RH

VHT aus 1/2 VH in VH



USW.

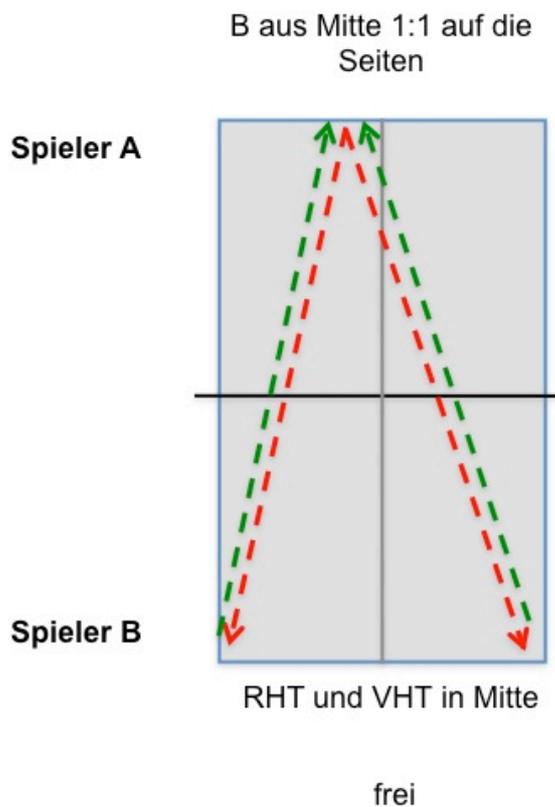
Ziel dieser Übung ist es für den Topspinspieler, die seitlichen Kanten zu treffen. Wer in seiner Trainingszeit häufiger Kantenbälle erzielt hat, hat gewonnen. Dies kann man natürlich variieren. Wenn in einer Trainingsgruppe mehrere Spieler diese Übung spielen, machen alle bei jedem Kantenball fünf Hocksprünge beispielsweise. Dies passiert nicht so oft, aber bei dem Versuch wird dem Blockspieler klar, wie groß seine Wege werden. Um mehr Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, besonders wenn das Level nicht so hoch ist, kann man natürlich über Abdecken mit Zeitungen etc. den seitlichen Trefferbereich erweitern.

2. Übung:

Spieler A: B aus Mitte 1:1 auf die Seiten
Mitte

Spieler B: RHT und VHT in Mitte

Übung 2:



Die Motivation kann man ähnlich wie in Übung 1 erhöhen. Da die Bälle aus unterschiedlichen Ecken auf die Mitte gespielt werden, muss der Blockspieler sich diesen Bällen auch ständig anpassen und im Idealfall auch mit VH und RH blocken. Spielt ein Spieler den Block einige Zeit nur mit einer Seite, sollte er die andere Seite nehmen. Anstelle von B können Abwehrspieler diesen Schlag beispielsweise natürlich einfach durch Abwehrschläge ersetzen.

3. Übung:

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

Spieler B: HLR/LR in VH

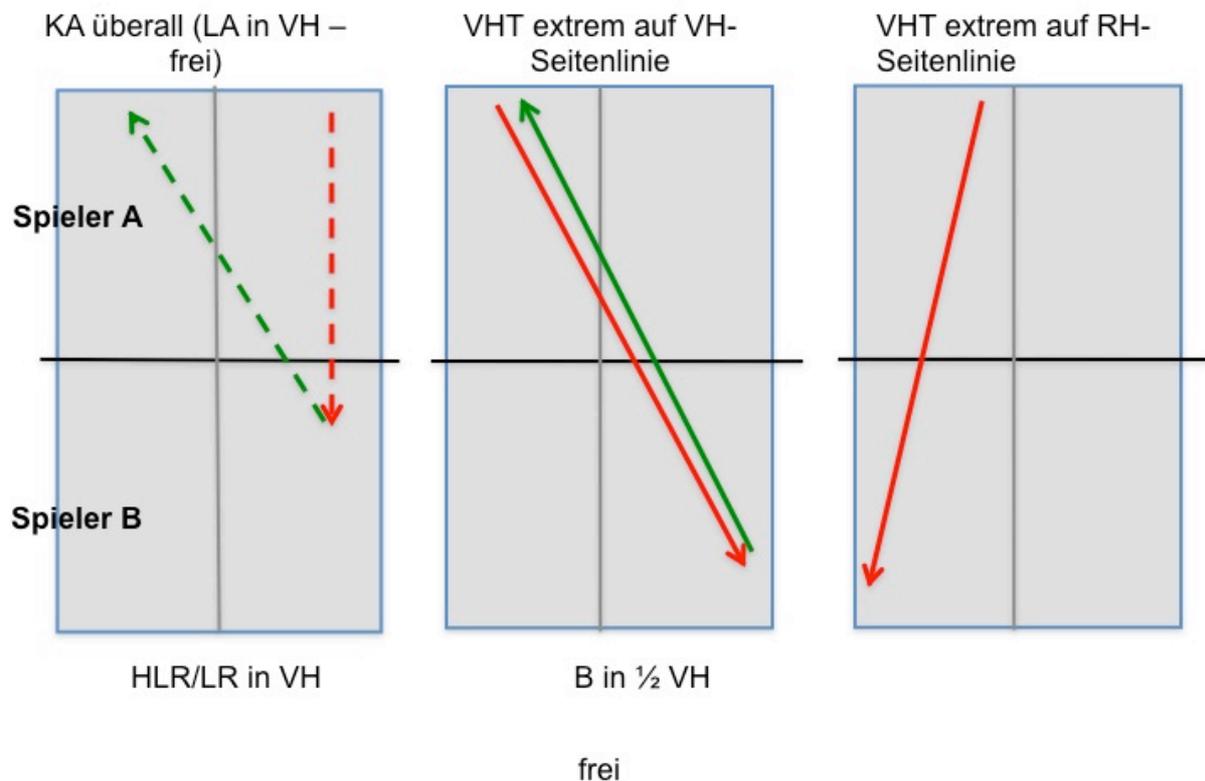
VHT extrem auf VH-Seitenlinie

B in 1/2 VH

VHT extrem auf RH-Seitenlinie

Frei

Übung 3:



Hier wird die Extrempplatzierung in die Aufschlagsituation eingebaut. Ziel ist es natürlich, spätestens mit dem ersten Topspin den Punkt zu machen. Gelingt dies nicht, wird die vorbereitete Situation ausgenutzt und über die andere Seitenlinie gepunktet. Gelingt es dem Spieler A, dass sein Gegner einen der beiden VHT nicht berührt, macht der andere Spieler zehn Situps.

4. Übung:

Spieler A: LA/HLA in RH/Mitte
Seite

Spieler B: VHT/RHT extrem auf eine Seite

B in 1/2 VH

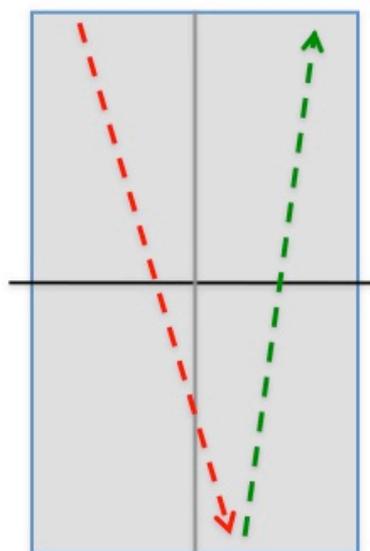
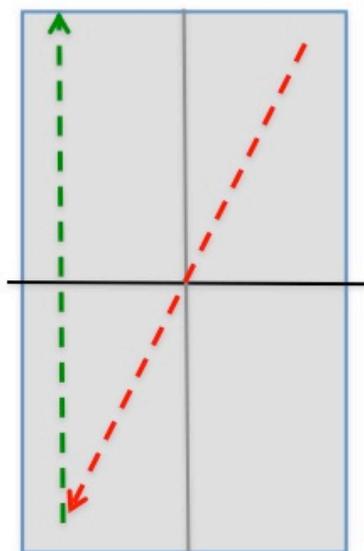
VHT andere Seite

Frei

Übung 4:

Spieler A LA/HLA in RH/Mitte

B in 1/2 VH



Spieler B VHT/RHT extrem auf eine Seite

VHT andere Seite

frei

Hier wird der gleiche Inhalt in die Rückschlagsituation auf halblange/lange Aufschläge eingebaut. Neben dem eigenen Entscheidungsverhalten, der Beobachtung, welche Seite sich nun besser anspielen lässt, ist für erfolgreiches Spielen auch noch die Gegnerbeobachtung nötig. Mit scheinbar einfachen Aufgaben also schon eine sehr komplexe Übung, die sich dennoch auf jedem Level und immer genauer erarbeiten lässt.

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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de.

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