

## Trainingstipp: Diverse Schläge und Positionen verbinden

Im heutigen Trainingstipp geht es einmal etwas anders zur Sache als üblich: Die unmittelbare Spielnähe der Situationen wird aufgelöst und im Vordergrund steht, verschiedene Aufgaben in Kombination zu lösen. Die Spieler werden teilweise vor neue Situationen gestellt. Geübt werden ungewöhnliche Schlagkombinationen, die am Ende aber Ballgefühl und Distanzgefühl zum Tisch verbessern und in der Regel auch viel Spaß bereiten.

### "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)

Dabei sollte es nicht darum gehen, diese Situationen perfekt zu lösen. Das Ziel ist in den meisten Fällen, die Übung überhaupt spielen zu können und gleichzeitig etwas mehr Zeit für die Erfahrung zu haben, wie sich Rotation unmittelbar nach dem Ballabsprung auswirkt.

Dabei sind diese Übungen für alle Spielertypen geeignet. Wenn es sich für einige am Anfang nicht wie echtes Training anfühlt, wächst in den Übungen erfahrungsgemäß der Aufforderungscharakter, diese Übung jetzt auch zu lösen. Dabei sind die Übungsvorschläge zwar in einem Trainingstipp zusammengefasst, es bietet sich aber genauso gut an, einzelne Übungen herauszupicken und sie als einen Teil einer Trainingseinheit einzubauen.

### 1. Übung: Kombination von VHT, VHB und VHSch (Abwehr) mit wechselnden Rollen

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

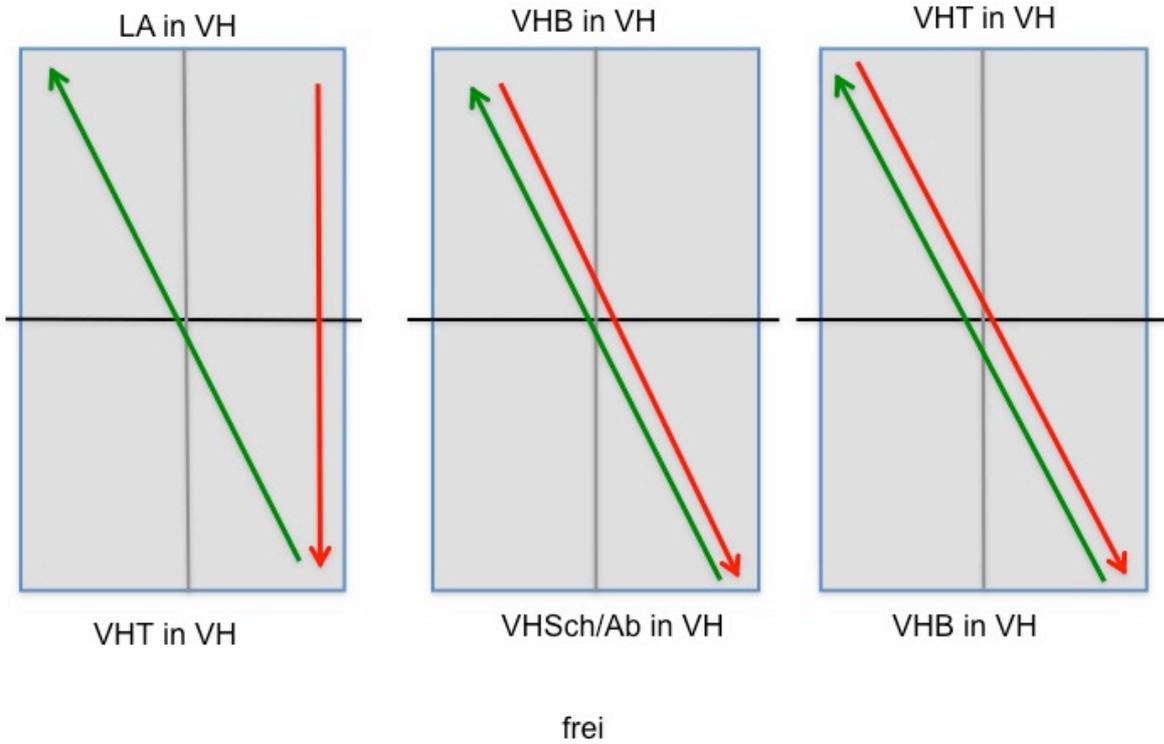
Spieler B: VHT in VH  
VHSch/Ab in VH  
VHB in VH  
VHT in VH

usw.

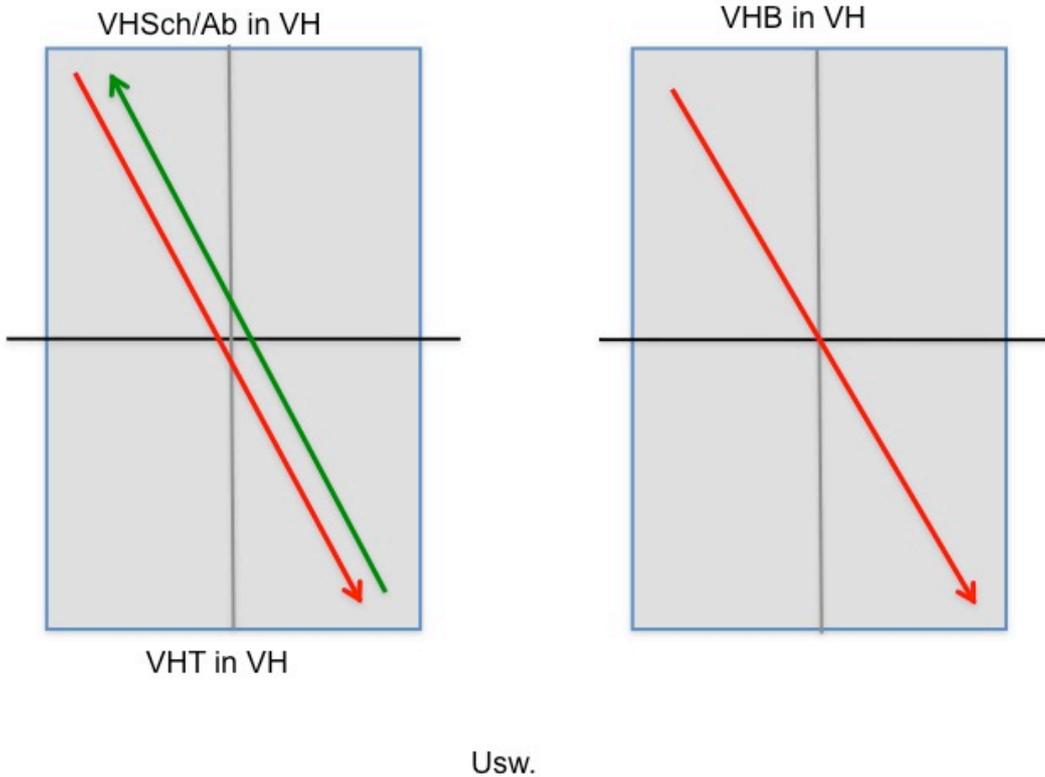
In dieser Übung verschieben sich für beide Spieler ständig die Rollen. Sie sind mal der aktive und mal der passivere Spieler. Sie spielen dabei die mögliche Rotation in horizontaler Richtung im Wechsel, also Vorwärtsrotation, Rückwärtsrotation und keine Rotation. Die Rotation und damit der Schlag ändern sich ständig – damit auch Schlägerblattwinkel, Tischdistanz und Bewegungsrichtung, Schlägerblattstellung und Bewegungsdynamik. Diese hochkomplexe Aufgabe verbessert aber deutlich die Umstellungsfähigkeit, das Spielen mit den Stellschrauben in den einzelnen Schlägen.

Natürlich kann diese Übung auch über die Rückhandseite gespielt werden.

**Übung 1:**



**Fortsetzung Übung 1:**



**2. Übung: T, B und Sch mit unterschiedlichen Schlagseiten kombiniert**

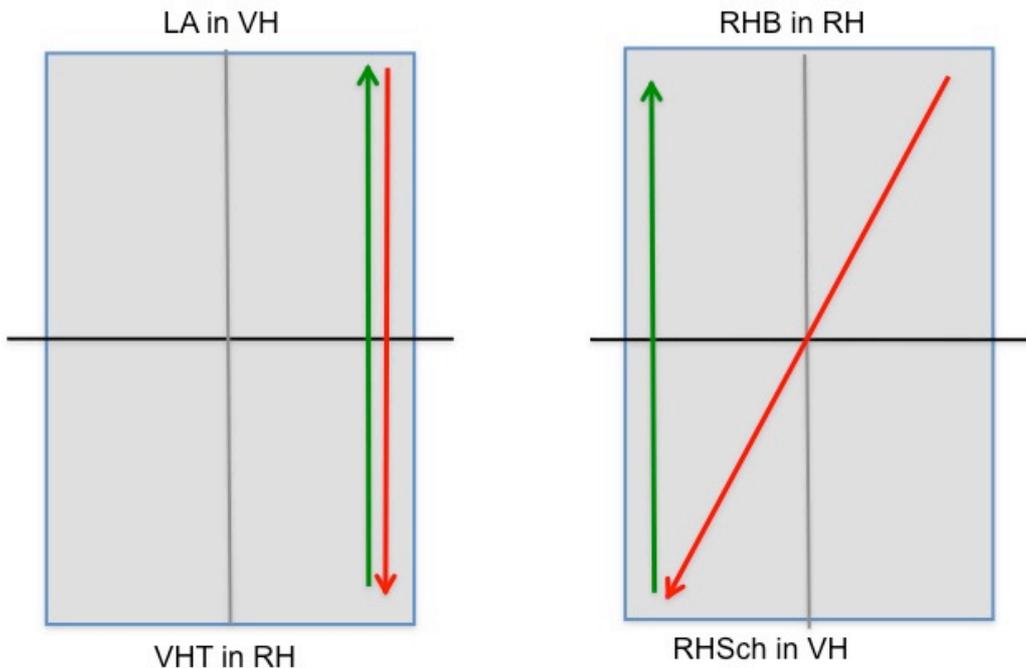
Spieler A: LA in VH  
 RHB in RH  
 VHT in RH  
 RHSch in VH

Spieler B: VHT in RH  
 RHSch in VH  
 RHB in RH  
 VHT in RH

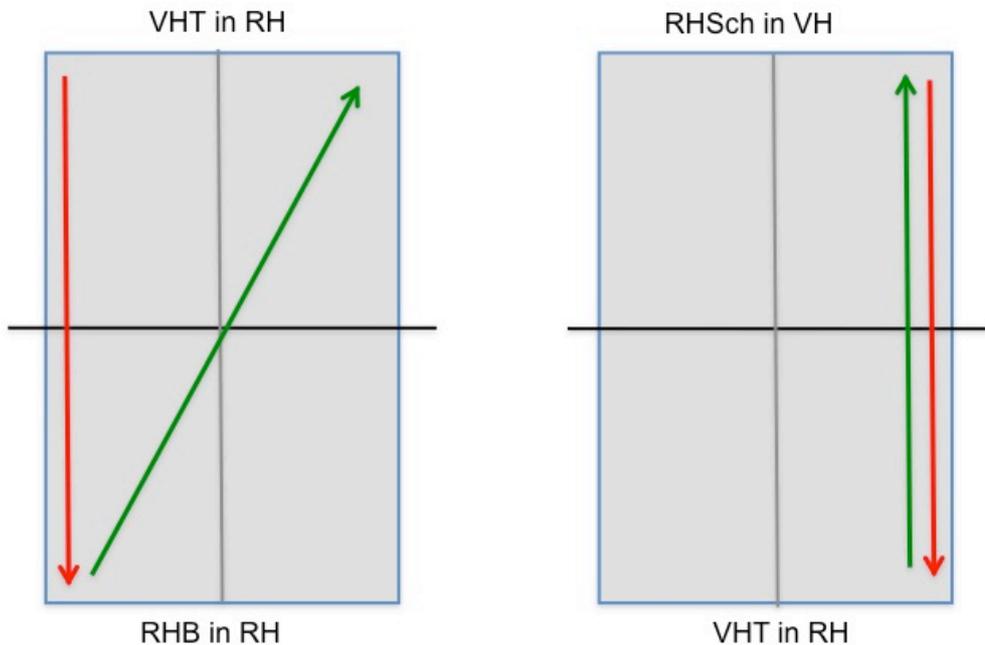
usw.

Diese Übung läuft vom Rhythmus so wie Übung 1. Aber jetzt werden Sch und Block mit RH gespielt. Natürlich kann man auch erst beim Block die Platzierung ändern. Es gibt also verschiedenartige Möglichkeiten der Variation dieser Übung und jeweils bleibt die Durchführung der Übung das Übungsziel und nicht der Punkterfolg. Steigerungsmöglichkeiten dieser Übung wären dann zunächst alle Schläge wie in Übung 1 durchzuführen, dann in die Rückhand zu wechseln, hier auch alle Schläge durchzuführen, dann wieder über die Vorhand zu spielen etc.

**Übung 2:**



**Fortsetzung Übung 2:**



Usw.

**3. Übung: "Die Krönung" Schlagkombinationen T, Sch und B in freier Platzierung**

Spieler A: LA überall  
B überall  
T überall  
Sch/Ab überall

Spieler B: T überall  
Sch/Ab überall  
B überall  
T überall

usw.

Wer diese Übung mehrmals durchspielen kann, dem kann man sicher bescheinigen, dass er sich allen offenen Spielsituationen anpassen kann, das Spieltempo seinen Fähigkeiten anpassen kann und über eine flexible Technik verfügt.

**4. Übung:** verschiedenen Antwortmöglichkeiten auf Topspin kombinieren - Topspin der anfliegenden Rotation anpassen

Spieler A: VHT in VH  
VHT in VH  
in VH

Spieler A: VHB  
weicher VHT aus Distanz

VHT in VH  
VHT in VH

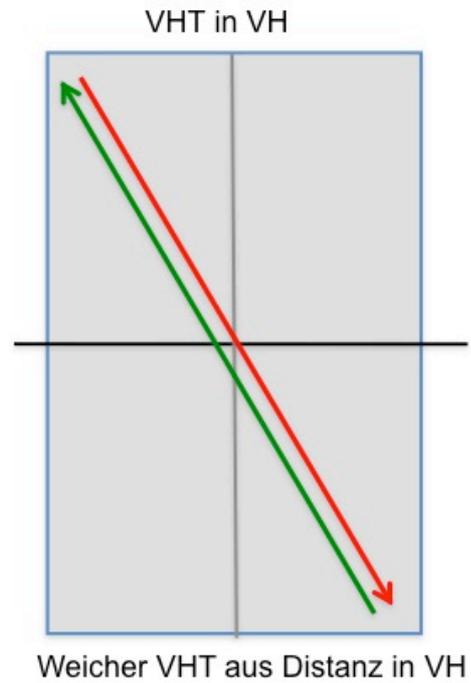
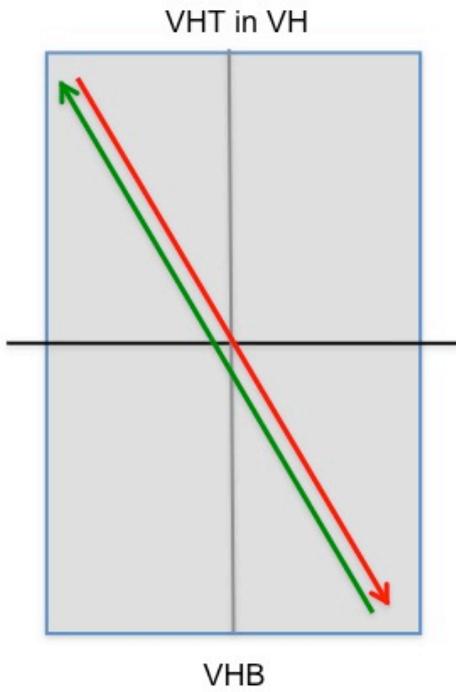
VHAb  
VHB

usw.

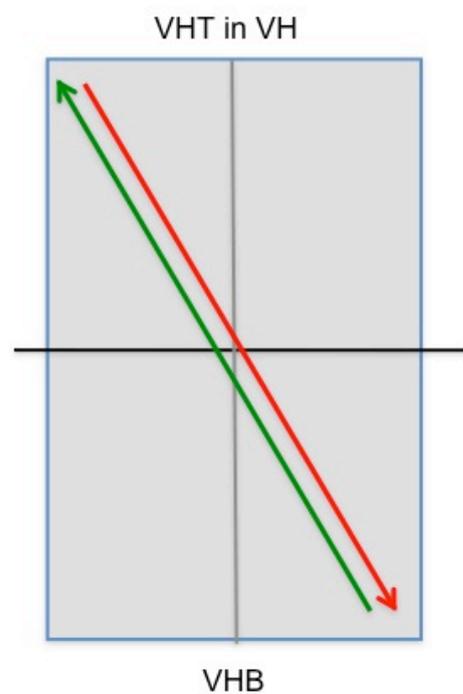
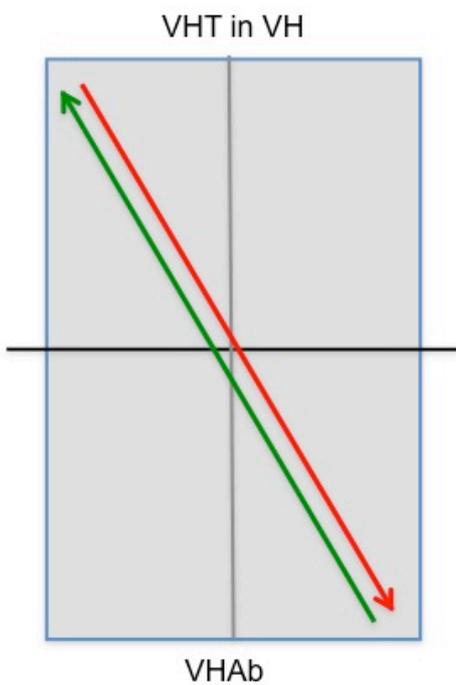
Hier spielt der Spieler A eigentlich immer VHT, aber auf ständig anders anfliegende Bälle. Der Spieler B soll seine Antwort und damit auch seine Tischdistanz ständig verändern. Natürlich kann man die Reihenfolge der Antworten in einer Variation dieser Übung verändern: Z.B., nachdem B erst den Abwehrball spielt, über Gegentopspin an den Tisch kommen. Eine weitere Variation dieser Übung wäre,

dass Spieler B seine Antworten frei auswählen darf, aber nie zweimal dieselbe Antwort hintereinander spielt.

**Übung 4:**



**Fortsetzung Übung 4:**



Usw.

**5. Übung:** Wechselnde Rollen - beide Spieler wechseln den aktiven Teil und spielen zweimal VHT und einmal Block

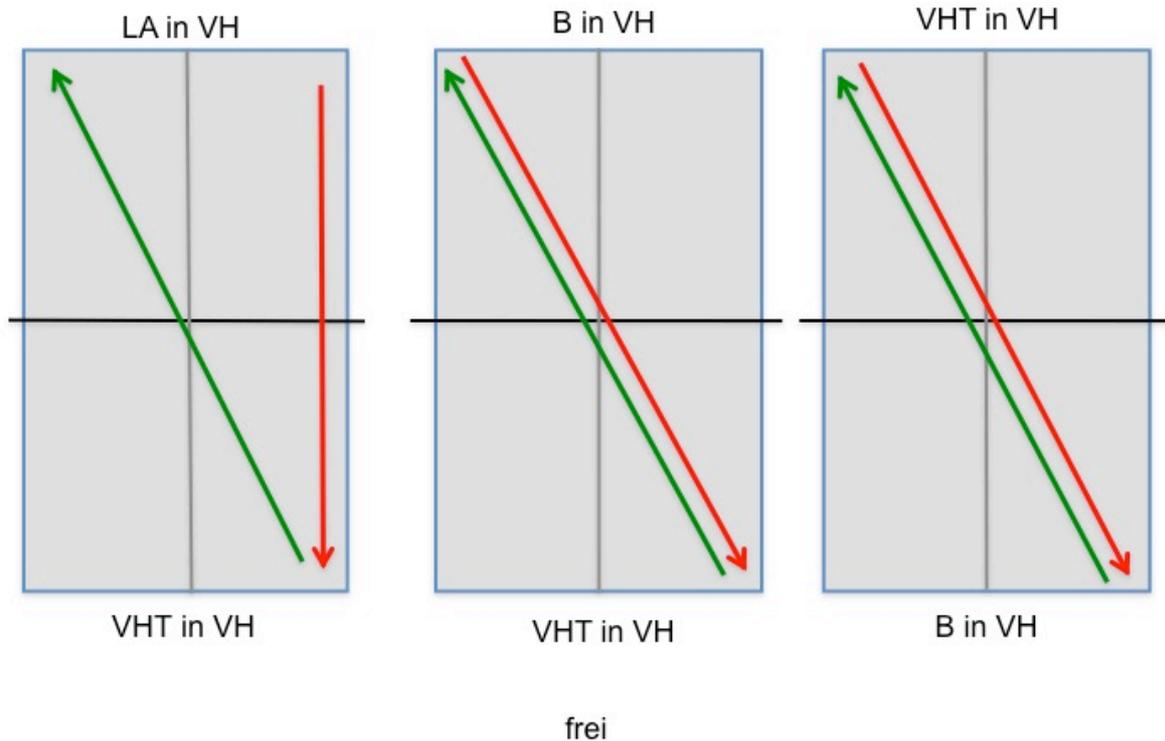
Spieler A: LA in 1/ VH  
 B in VH  
 VHT in VH  
 VHT in VH  
 B in VH

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

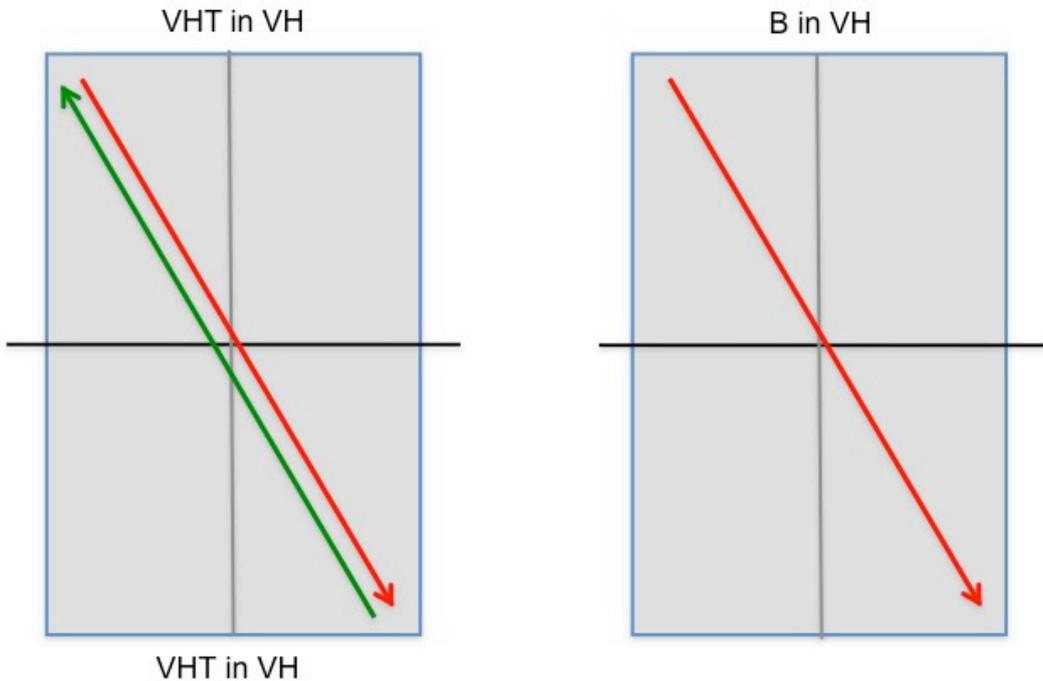
usw.

Hier spielen eigentlich beide Spieler mit Techniken der Angriffsspieler, wechseln die Distanzen also nicht so stark. Damit ist die Übung deutlich spielnäher. Um auch das beidseitige Spiel miteinzubringen, kann jeweils der erste Topspin auch in RH gezogen werden, der RHB dann in VH, der Topspinspieler spielt nun in VH und jetzt zieht der andere in RH gegen.

**Übung 5:**



**Fortsetzung Übung 5:**



Usw.

**Der Autor**

*Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 [lippstadt.tt-store.de](http://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