

NEU: Trainingstipps ab sofort mit Videos zu allen Übungen!

Einige Leser haben sich - unter anderem auf unserer Userkonferenz voriges Jahr - Videos zu den Übungen in Martin Adomeits Trainingstipps gewünscht. Diese Anregung haben wir nun umgesetzt: Ab sofort können Sie sich die Ballwege der Übungen stets auch im Bewegtbild anschauen. Verwirklicht haben wir die Neuerung in Zusammenarbeit mit unserem Partner "Tischtennis Helden". Los geht es heute mit einem Trainingstipp zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung für beidseitige Angriffsspieler.

"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

Als Reaktion auf das bei unserer Userkonferenz erhaltene Feedback und Ihren in Kommentaren oder E-Mails vorgetragenen Input gibt es ab dieser Woche eine Neuerung: Für die Ballwege der von unserem Trainingsexperten Martin Adomeit vorgeschlagenen Übungen stellen wir ab sofort nicht nur die gewohnten Übungsgrafiken, sondern auch Videos zur Verfügung. Diese haben wir in Zusammenarbeit mit unserem Partner "Tischtennis Helden" produziert. In der Tischtennis-Szene ist der "TT-Held" Jannick Borschel schon lange kein Unbekannter mehr, mit seinem YouTube-Kanal "Tischtennis Helden" erreicht der Bonner B-Lizenz-Trainer Tausende Tischtennispieler auf der ganzen Welt. Für die Übungen unserer Trainingstipps wird er mit vielen bekannten Gesichtern aus der Szene vor der Kamera stehen - wie hier mit dem Kölner Zweitligaspieler und DM-Viertelfinalisten im Einzel, Gianluca Walther. Zudem wird er ab und zu auch eigene Tipps in einer kleinen Serie einstreuen.

Nun aber zu Martin Adomeits Tipps zur Wettkampfvorbereitung beidseitiger Angriffsspieler:

In Trainingseinheiten kurz vor wichtigen Wettkämpfen geht es sicherlich nicht mehr darum, einzelne Dinge technisch zu verbessern, sondern das Spiel als Ganzes zu trainieren. Man will komplexe Spielsituationen simulieren und Sicherheit gewinnen. Dazu gehört für einen beidseitigen Angriffsspieler, sich auch in den Eröffnungssituationen sicher zu fühlen und die Eröffnungsschläge gut zu platzieren. Die Übungen sollten wettkampfnah durchgeführt werden und nach Möglichkeit den Punktgewinn suchen - aber mit einem kalkulierbaren Risiko! Die Chance, den Punkt zu erzielen, sollte zu der Gefahr, einen Fehler zu machen, in vernünftiger und erfolgsversprechender Relation stehen. Beide Trainingspartner sollten versuchen,

sich gegenseitig am Punktgewinn zu hindern. Kleine Einsätze in Form von körperlichen Übungen wie Situps, Läufen, Sprüngen etc. können in diesem Fall die Motivation steigern. Gleichzeitig sollten von Trainerseite, aber auch von Spielerseite, besonders gelungene Aktionen betont werden. Tolle Ballwechsel, in denen scheinbar unmögliche Bälle gewonnen werden, erhöhen bei diesen Übungen den Glauben an die eigenen Möglichkeiten und das macht eine Menge Spaß.

1. Übung: Einspielübung mit Punktgewinn am Ende

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: VHB in 1/2 VH

VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

RHB in RH

VHT auf Ellbogen

B/T eine Ecke

frei

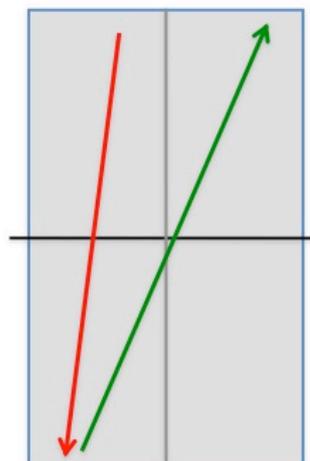
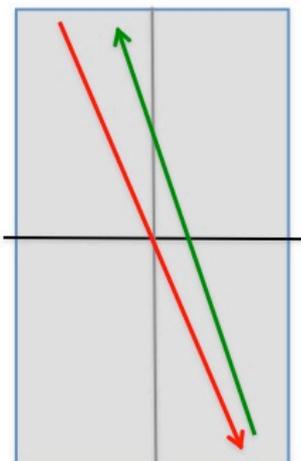
In dieser Übung agiert Spieler A mit Vorhand und Rückhand, die Umsprungaktion ist in den Ballwechsel integriert. Nach dem Umspringen spielt Spieler B in eine von beiden Ecken. Jetzt muss sich Spieler A entscheiden und hat eine recht schwierige Situation zu überstehen. Die Laufwege werden unter Umständen lang, die Wahrscheinlichkeit, dass intensive und actiongeladene Ballwechsel zu Stande kommen, ist sehr hoch. Im Normalfall wird Spieler A am Anfang der Übung weniger Ballwechsel gewinnen als am Ende. Das Gefühl für die Situation nimmt zu.

Übung 1:

Spieler A

VHT in VH

VHT in RH



Spieler B

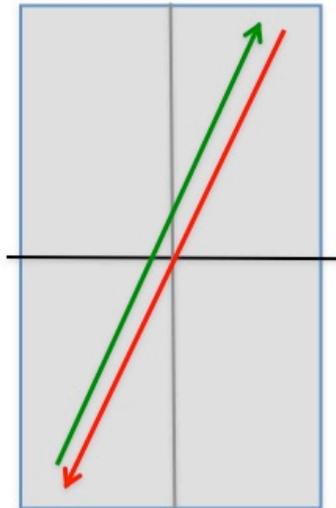
VHB in 1/2 VH

RHB in RH

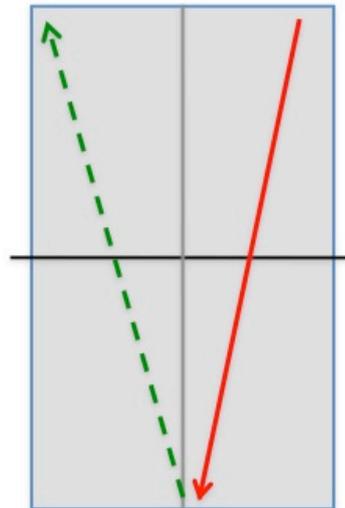
Fortsetzung Übung 1:

Spieler A

RHT in RH



VHT auf Ellenbogen



Spieler B

RHB in RH

B/T in eine Ecke

frei

2. Übung: VH-Eröffnung mit Nachspiel aus Mitte oder RH

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

Spieler B: LR in 1/2 VH (LR

VHT auf Ellbogen/RH

B in RH/Mitte

VHT/RHT in 1/2 VH

frei

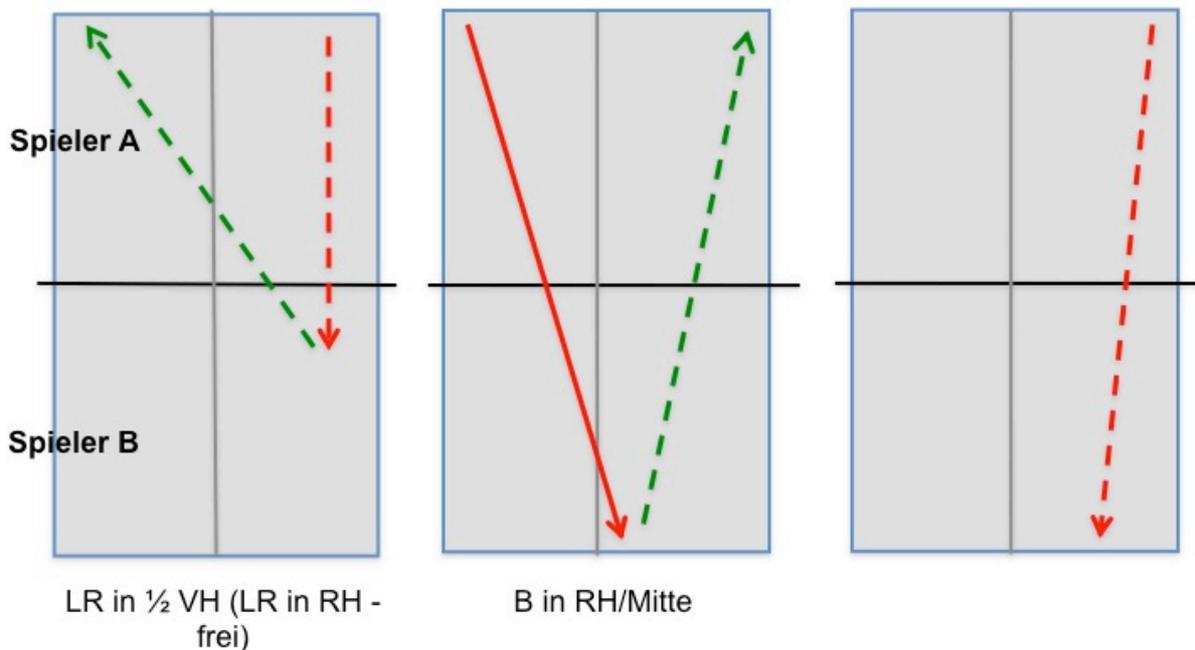
Hier eröffnet Spieler A mit VH in die RH-Hälfte bis zum Ellbogen des Gegners. Die wahrscheinliche Antwort in RH/Mitte soll er nun mit einem Ball über die VH beantworten. Dies wird ihm – ähnlich wie im Spiel – nur gelingen, wenn seine VH-Eröffnung mit Qualität (in dem Fall vor allem entsprechender Länge) gespielt wird, denn ansonsten kann der Gegner zu sicher und hart antworten. Nach dem Ball in VH wird sich wieder ein recht laufintensiver Ballwechsel entwickeln. Natürlich lässt sich eine solche Übung auch gut in Wettkampfform spielen: Drei Punktgewinne am Stück beispielsweise bedeuten fünf Situps oder man legt ähnliche Einsätze fest...

Übung 2:

KA in VH (LA in RH – frei)

VHT auf Ellbogen/RH

VHT/RHT in 1/2 VH



frei

3. Übung: RH-Eröffnung und Nachspiel von einer Ecke

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

Spieler B : Sch in RH (KR in VH - frei)

RHT in Mitte/VH-Ecke

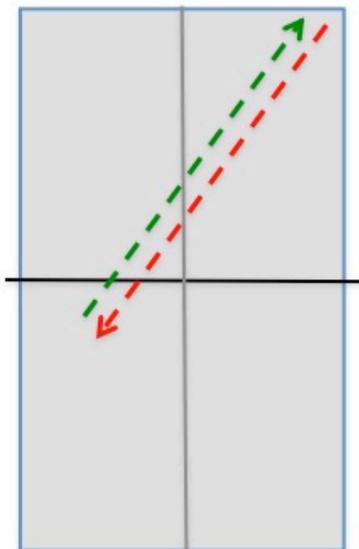
B/T eine Ecke

frei

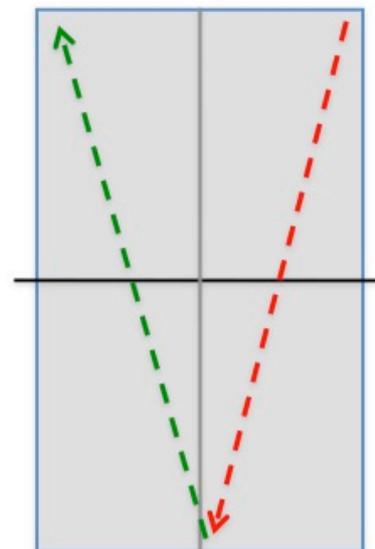
Jetzt spielt Spieler A seine Eröffnung mit RH parallel oder auf Ellbogen. Die Antwort des Gegners erfolgt in eine Ecke. Auch hier ist die Qualität der ersten Eröffnung gefragt, denn ansonsten könnte ein Gegenzieher Richtung weite VH zurückkommen, der nur schwer zu erreichen sein dürfte. Es gibt also einen Kampf der beiden Spieler um die eigene Initiative. Wer von beiden Spielern spielbestimmender ist, wird den Ballwechsel in der Regel gewinnen. Auch hier sind Wettkampfformen angesagt, damit beide Spieler das Risiko abwägen, mit dem sie einzelne Bälle spielen.

Übung 3:

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



RHT in Mitte/VH-Ecke



Spieler B Sch in RH (KR in VH - frei)

B/T in eine Ecke

frei

4. Übung: Kurzer Rückschlag - Entscheidungen VHT oder RHT

Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)

Spieler A: KR (F in RH - frei)

sSch in Mitte/RH (F in VH - frei)
Ecke

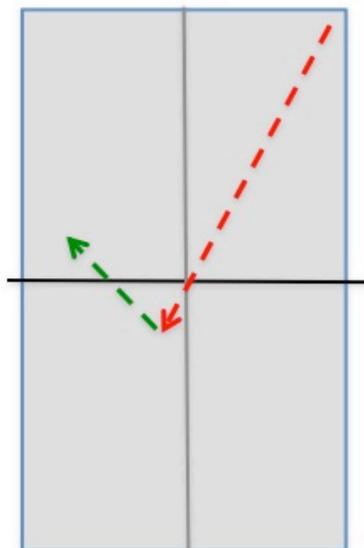
VHT/RHT extrem eine

frei

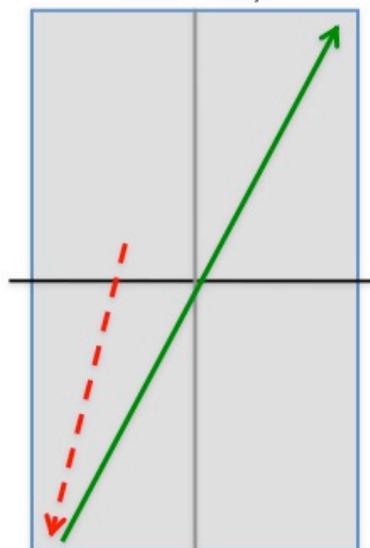
Hier wird gleich eine Reihe von Aspekten des Gesamtspiels trainiert. Durch den KR versucht der Rückschläger, die Initiative zu ergreifen. Gleichzeitig muss er sich schnell in die Grundposition bewegen, um eine Position für den Eröffnungsball einzunehmen. Im Anschluss versucht er den Gegner in einer Ecke auf dem falschen Fuß zu erwischen. Sollte der KA oder die KR zu hoch sein, sollten die Spieler die Situation erkennen und direkt hart flippen.

Übung 4:

Spieler B KA überall (LA in Mitte - frei)



Ssch in Mitte/RH (F in RH - frei)



Spieler A KR (F in RH - frei)

VHT/RHT extrem eine
Ecke

5. Übung: Eröffnung von überall auf Flip

Spieler A: KA in 2/3 RH (LA in RH - frei)

Spieler B: RHF überall (KR - frei)

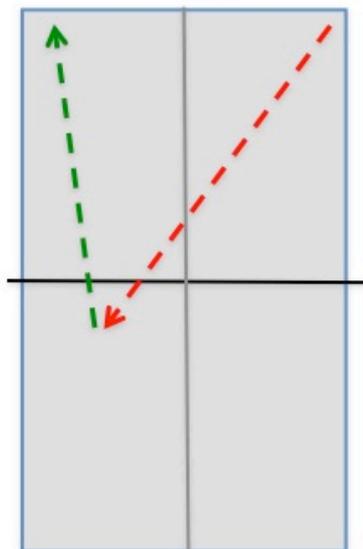
T auf Ellbogen/weit diagonal

frei

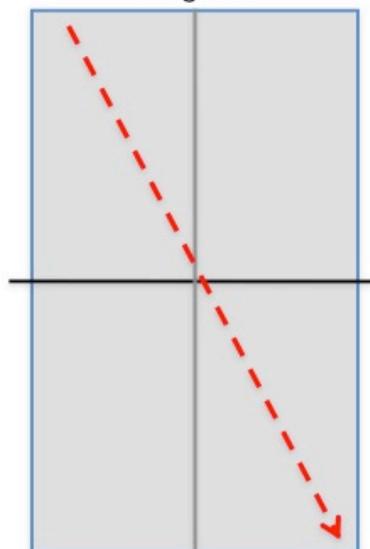
Hier agiert der Rückschläger mit dem RHF sehr aggressiv und versucht darüber, direkt die Initiative zu ergreifen. Der Aufschläger soll dennoch versuchen, gezielte Angriffssituationen zu starten, das Tempo des Rückschlägers unter Umständen in Rotation umzuwandeln. Die Eröffnungen müssen natürlich eine gute Qualität haben, sonst kann der Rückschläger direkt übernehmen. Ein Nebenaspekt dieser Übung ist die Erkenntnis des Rückschlägers, dass er auf fast alle Aufschläge recht aktiv spielen und den Gegner unter Druck setzen kann. Unmittelbar vor Wettkämpfen ist das ein bedeutender Nebeneffekt.

Übung 5:

Spieler A KA in 2/3 RH (LA in RH - frei)



T auf Ellenbogen/weit diagonal



Spieler B RHF überall (KR - frei)

frei

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 53-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