

### **Tipp: Unterschiedliche Distanzen – Raumgefühl entwickeln**

„Bleib am Tisch.“ „Da hab ich zu nah gestanden.“ „Du musst nach vorne kommen.“ „Geh in den Ball hinein“ „Der läuft dauernd zurück.“ immer wieder sind die Distanzen zum Tisch ein Thema der Korrektur. Aber mit diesen Aussagen hört die Korrektur dann auch oft auf. Dabei gilt es die Ursachen für dieses Verhalten zu erkennen und gleichzeitig die nötigen koordinativen, manchmal auch konditionellen und auch technischen Grundlagen zu erarbeiten, um diese Dinge auch zu verbessern. Diesem Thema widmet sich myTischtennis-Trainingsexperte 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)

Viele Spieler spielen immer in der gleichen Tischdistanz und sind daher bei Tempowechseln und Längenwechseln sehr anfällig für Fehler. Dies erklärt oft den Erfolg von Spielern mit zwei unterschiedlichen Materialien. Wenn der Ball aus dem Antitop oder der langen Noppe mit viel weniger Tempo kommt, schaffen die Gegner den Schritt nach vorne nicht und verpassen scheinbar gute Chancen auf den Punktgewinn. Oft folgt sogar der Fehler. Andere Spieler – häufig jüngere, männliche – gehen im Schlag vom Tisch weg und finden sich nach drei Bällen in der Ballonabwehr wieder. Sie werden dann angewiesen, vorne zu bleiben, obwohl sie sich in bester Gesellschaft befinden, denn auch Spieler wie Timo Boll oder Christian Süß waren in ihren Anfängen sehr oft am Ende der Box zu finden. Dies hat aber einen einfachen Grund. Die Antizipation (und die Beinarbeit am Tisch) ist noch nicht so gut ausgeprägt und so fehlt ihnen weiter vorne der Überblick und die Zeit, um ihre Spinschläge auszuführen. Daher gehen sie zurück, dies aber oft und – hier liegt der Fehler – erst im Laufe der Schlagausführung. Je häufiger ihnen gesagt wird „bleib am Tisch“ desto schlimmer wird es meist. Eine bessere Korrektur wäre: „Erwarte den Ball etwas weiter vom Tisch und geh' dann mit dem Schlag nach vorne.“ Auch von den Topspielern mit Topspin klebt niemand mit den Oberschenkeln am Tisch. Wenn sie aufgrund der Anweisungen gelernt haben am Tisch zu bleiben oder sich aufgrund mangelnden Raumgefühls und mangelnder Erfahrung (oft bei Mädchen zu beobachten) nicht in den Raum hinter dem Tisch bewegen, spielen sie spätestens mit dem Zeitpunkt, ab dem der Gegner aufgrund höheren Spielniveaus Richtung Grundlinie platzieren kann, oft direkt und rotationslos, weil ihnen schlichtweg die Zeit fehlt, zu einem Topspin auszuholen und ein Treffen des Balles vor dem Körper schlichtweg nicht mehr möglich ist, da es keinen Raum mehr zwischen ihrem Körper und dem Aufsprung des Balles auf der Grundlinie gibt.

Gerade in Zeiten des Plastikballs werden aber Tempo- und Längenwechsel wichtiger, wenn das Rotationsmaximum nicht mehr so groß ist. Um mit diesen Wechseln gut umgehen zu können, ist ein natürlicher Übergang zwischen verschiedenen Distanzen zum Tisch noch wichtiger und diesen Übergang gilt es immer wieder ins Training einzubauen. Gerade in Zeiten, in denen doch die meisten mit Topspinschlägen agieren wollen. Hierzu bieten die folgenden Übungen einen Einstieg.

**1. Übung:** "Schublade" VHT in unterschiedlichen Distanzen

Spieler B: 1:1 VHB in VH und Mitte  
Tischdistanz

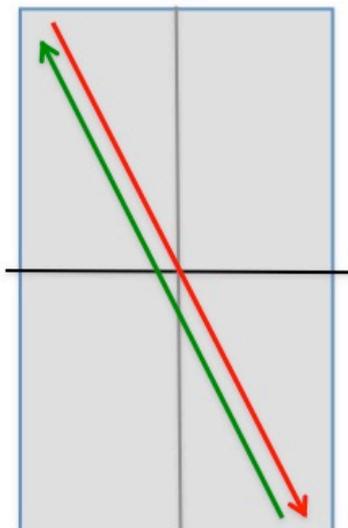
Spieler A: VHT aus VH-Ecke nah am Tisch  
VHT aus Mitte in weiterer  
Tischdistanz

usw.

In dieser regelmäßigen Übung soll der Topspinpieler den VHT aus VH nah am Tisch spielen, den Ball früh nach dem Aufsprung nehmen. Aus Mitte lässt er sich mehr Zeit und spielt den T aus weiterer Entfernung mit größerem Bogen und spinbetont. Alle Topspins sollen vor dem Körper in der Bewegung nach vorne getroffen werden. Beobachten Sie zwischendurch mal immer wieder Ihre Beinpositionen. Entsprechen die Position der Aufgabenstellung? Topspin aus der Mitte weiter vom Tisch, den Topspin aus der VH näher am Tisch.

**Übung 1:**

**Spieler B** 1:1 VHB in VH und Mitte



**Spieler A** VHT aus VH-Ecke nah am Tisch

1:1 VHB in VH und Mitte



VHT aus Mitte in weitere Tischdistanz

Usw.

**2. Übung:** Distanzwechsel bei Platzierungen auf dem ganzen Tisch

Spieler B: RHB in VH, Mitte, RH, Mitte, VH

Spieler A: VHT in RH nah am Tisch

VHT in RH aus Mitte in Entfernung

RHT/K in RH nah am Tisch

VHT in RH aus Mitte in Entfernung

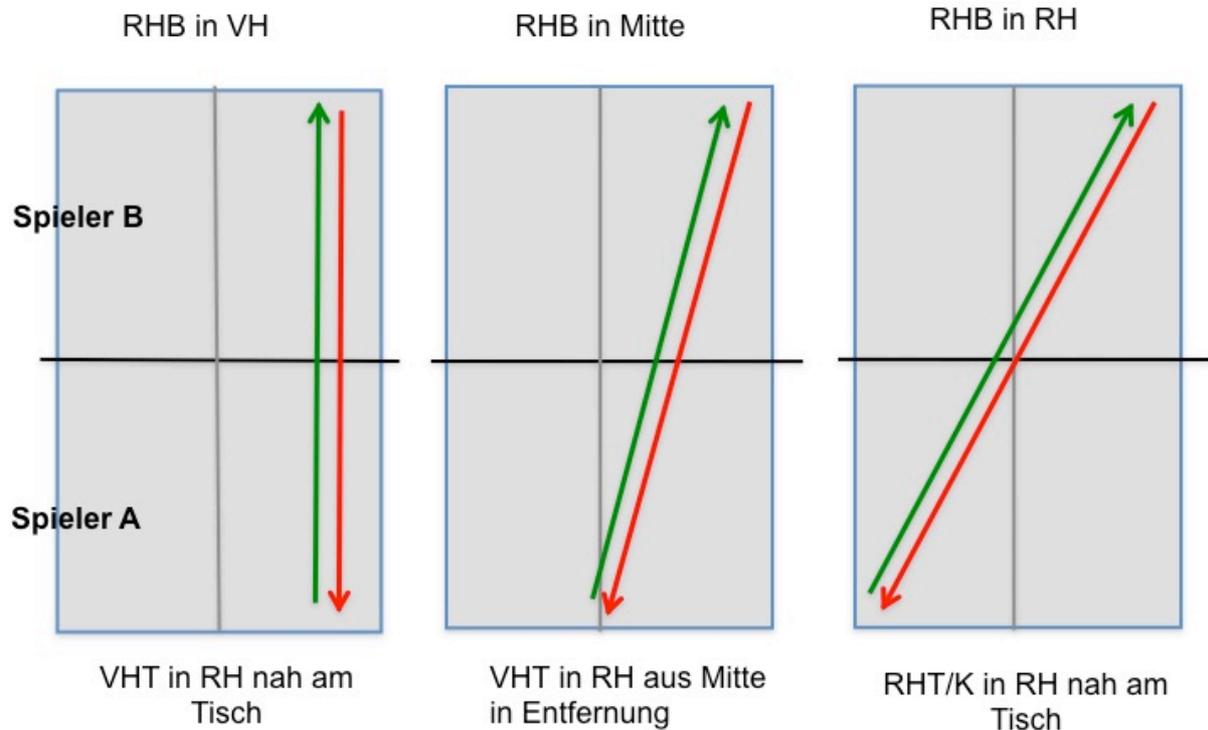
usw.

irgendwann RH pa.

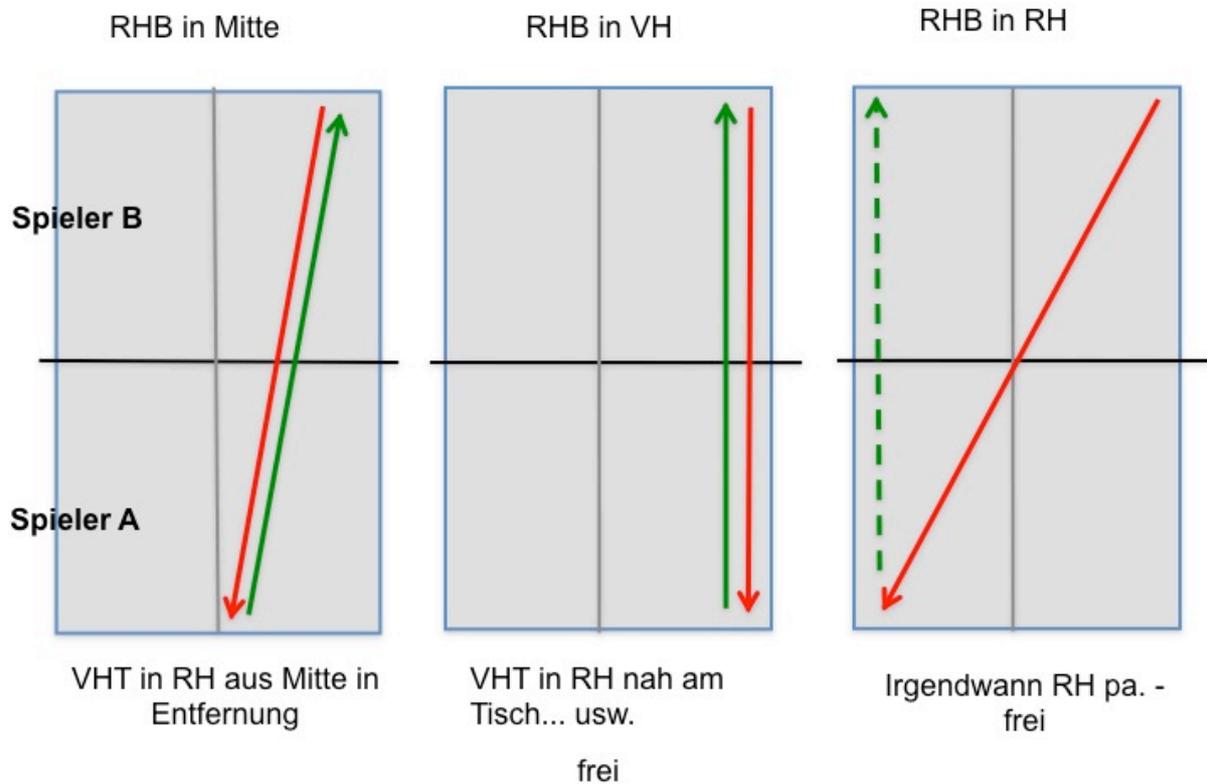
frei

Bei dieser Übung ist die RH einbezogen. Der Spieler spielt die Bälle von außen nah am Tisch und verkürzt somit die Winkel. Bei den Bällen in der Mitte geht er weiter zurück, nimmt sich Zeit und spielt spinbetonter. Je besser der Spinspieler diese Unterschiede ausführt, desto schwieriger wird es im Übrigen für den Blockspieler.

**Übung 2:**



**Fortsetzung Übung 2:**



**3. Übung:** Distanzwechsel nach zwei bzw. drei Bällen

Spieler A: VHT nah Tisch in RH

Spieler B: RHB in RH

RHT/K nah am Tisch in RH

RHB in VH

VHT spinbetont in Tischentfernung in RH

RHB in RH

RHT spinbetont in Tischentfernung in RH

RHB überall

VHT/RHT spinbetont in RH

RHB in 1/2 VH

VHT nah am Tisch überall

frei

Hier spielt der Spieler zunächst zwei Bälle am Tisch, dann drei in größerer Entfernung spinbetonter, um dann wieder zum Punktgewinn mit VH nach vorne zu kommen. Damit wird in recht einfacher Form erzwungen, dass es nicht nach jedem schnellen Ball direkt einen Wechsel in die Distanz gibt, sondern es aus der Distanz

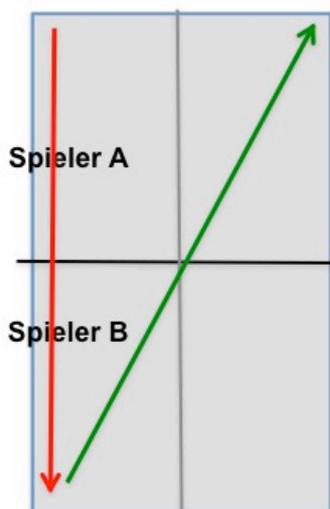
doch wieder Wege nach vorne gibt. Natürlich solltet ihr diese Übung auch mal so spielen, dass ihr in RH mit dem ersten Ball beginnt.

**Übung 3:**

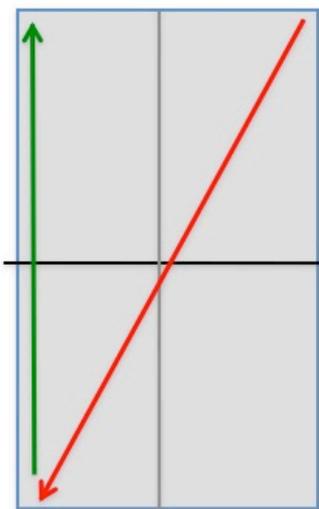
VHT nah am Tisch in RH

RHT/K nah am Tisch in RH

VHT spinbetont in Tischentfernung in RH



RHB in RH



RHB in VH



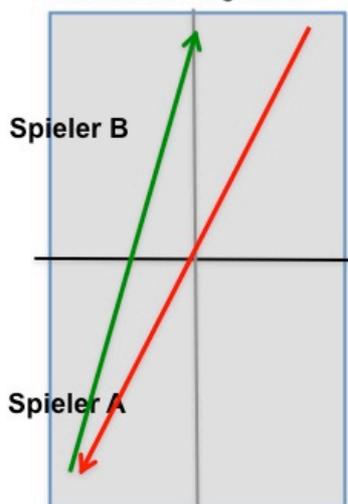
RHB in RH

**Fortsetzung Übung 3:**

RHT spinbetont in Tischentfernung in RH

VHT/RHT spinbetont in RH

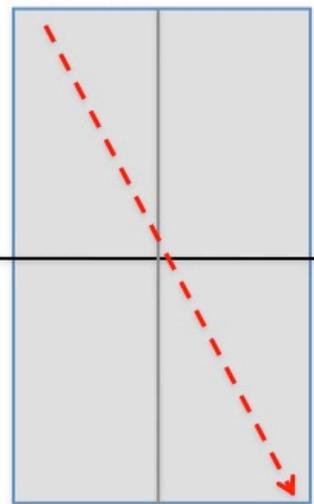
VHT nah am Tisch überall



RHB überall



RHB in 1/2 VH



**4. Übung:** situationsgemäße Veränderungen in der Distanz zum Tisch

Spieler B: LA überall

Spieler A: T in Ellbogen/RH

B überall

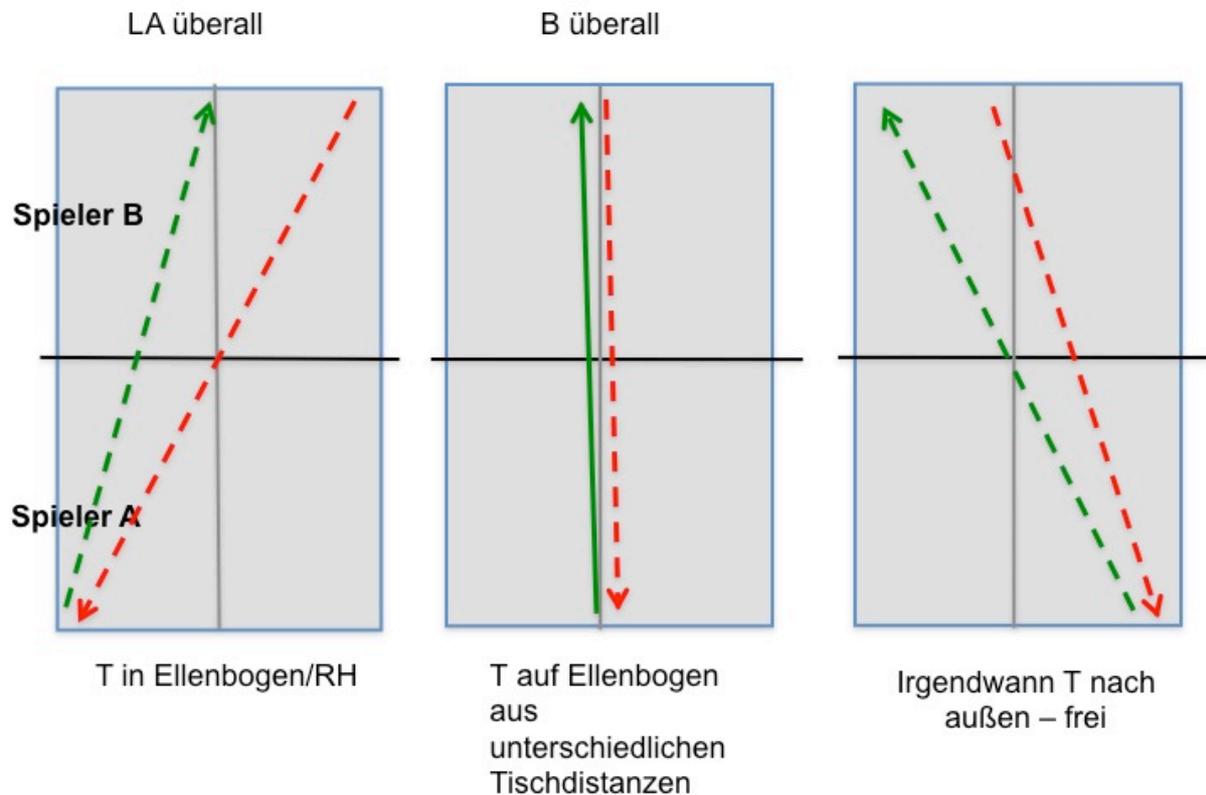
T auf Ellbogen aus unterschiedlichen Tischdistanzen

irgendwann T nach außen

frei

Hier erwartet der Spieler den LA in größerer Tischdistanz und gleicht sich der Situation immer wieder an. Er probiert bewusst in unterschiedlichen Tischdistanzen zu spielen, um den Topspin gut spielen und platzieren zu können und gleichzeitig Druck zu entwickeln. Gleichzeitig erarbeitet er sich über seine Topspinvariationen die Chancen zum Punktgewinn. Unter Umständen spielt der Blockspieler seine B auch bewusst in unterschiedlichem Tempo.

**Übung 4:**



### **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 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](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