

### **Tipp: Distanzen zum Tisch in der Aufschlag-/Rückschlagsituation**

Nachdem Martin Adomeit im letzten Trainingstipp einige erste Übungen vorgestellt hat, in denen die Distanzwechsel zum Tisch, deren Erlernen, Erfahren und Erfühlen angesprochen wurde, geht es heute darum, diese in die Aufschlag-Rückschlagsituation einzubauen. Damit soll das eigene Spiel verbessert werden und Schläge sicher aber auch schnell und effektiv eingebaut werden können, wenn die richtigen Distanzen in der Ballerwartungshaltung eingenommen 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](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 dürfte es auch immer darum gehen, tendenziell über neutrale Positionen zu spielen, von denen das Weiterbewegen zu jedem möglichen Schlag machbar ist. Erst dann sollte nach endgültiger Wahrnehmung die Position zum Schlag eingenommen werden und erst dann die endgültige Ausholphase beginnen. Dazu ist es nötig, dass beide Spieler am Tisch auch immer wieder andere Ballwege spielen, als in der Übung vorgegeben sind. Denn nur dann merken Spieler, dass entweder ihre Bewegungen noch nicht richtig sind oder ihre Aufmerksamkeit in Bezug auf Wahrnehmung des gegnerischen Balles nachgelassen hat. Wie wichtig das Distanzgefühl in der Aufschlag-Rückschlagsituation ist, macht ein einfaches Beispiel deutlich: Wenn der Spieler beispielsweise einen Schupfball auf einen Aufschlag bekommt, ist dieser im Vergleich zu Konter, Topspin oder Flipbällen relativ langsam und bleibt stehen. Wenn der nächste Ball aber geblockt kommt, springt dieser dem Spieler mehr entgegen, ist schneller. Also muss zwischen dem Topspin auf Schupf und dem auf Block in der Ballerwartungshaltung eine Vergrößerung der Distanz zum Tisch erfolgen. Hat der Spieler mit viel Spin gespielt und der Gegner passiv geblockt, ist der Blockball kürzer und langsamer, bleibt vielleicht sogar fast stehen. Also ist eine ganz andere Tischdistanz nötig, als wenn der Spieler mit Tempo und wenig Spin eröffnet und der Gegner vielleicht sogar einen Spinblock spielt. Gleicht man dies nicht automatisch über die Distanz aus, wird man auf den weichen Block fehlerhaft agieren und in der Situation des Gegenspins automatisch in die passive Lage geraten.

Als kleiner Tipp hierzu: Nehmen Sie immer die größtmögliche Distanz auf, aber in einer Position, in der Sie noch nicht ausholen und noch bewegungsbereit sind. Das Hereinbewegen wäre die Lösung 1a, denn im Zweifelsfall kann man immer auf den Ball warten und ihn dann in der Bewegung nach vorne spielen, zumal dieser Ball ja recht langsam ist. Im Gegensatz dazu auf den schnellen Ball erst eine Bewegung

nach hinten durchzuführen, um dann wieder nach vorne zu schlagen, führt zu großen Qualitätsverlusten.

Insgesamt geht es darum, die Übungen mit hoher Konzentration und zwangsläufig auch hoher körperlicher Intensität zu spielen, um sich wirklich zu verbessern. Training sollte versuchen die absolute Leistungsstärke von 100 % zu verbessern. Also volle Konzentration und volle Fokussierung bei den nächsten Übungen, so lange es nur eben geht!

**1. Übung:** Übung zum Reinkommen - Rückschlag auf HLA/LA in RH

Spieler B: LA/HLA in RH

Spieler A: RHT in RH

RHB (recht aggressiv) überall

T viel Rotation in RH/Mitte

B in 1/2 VH

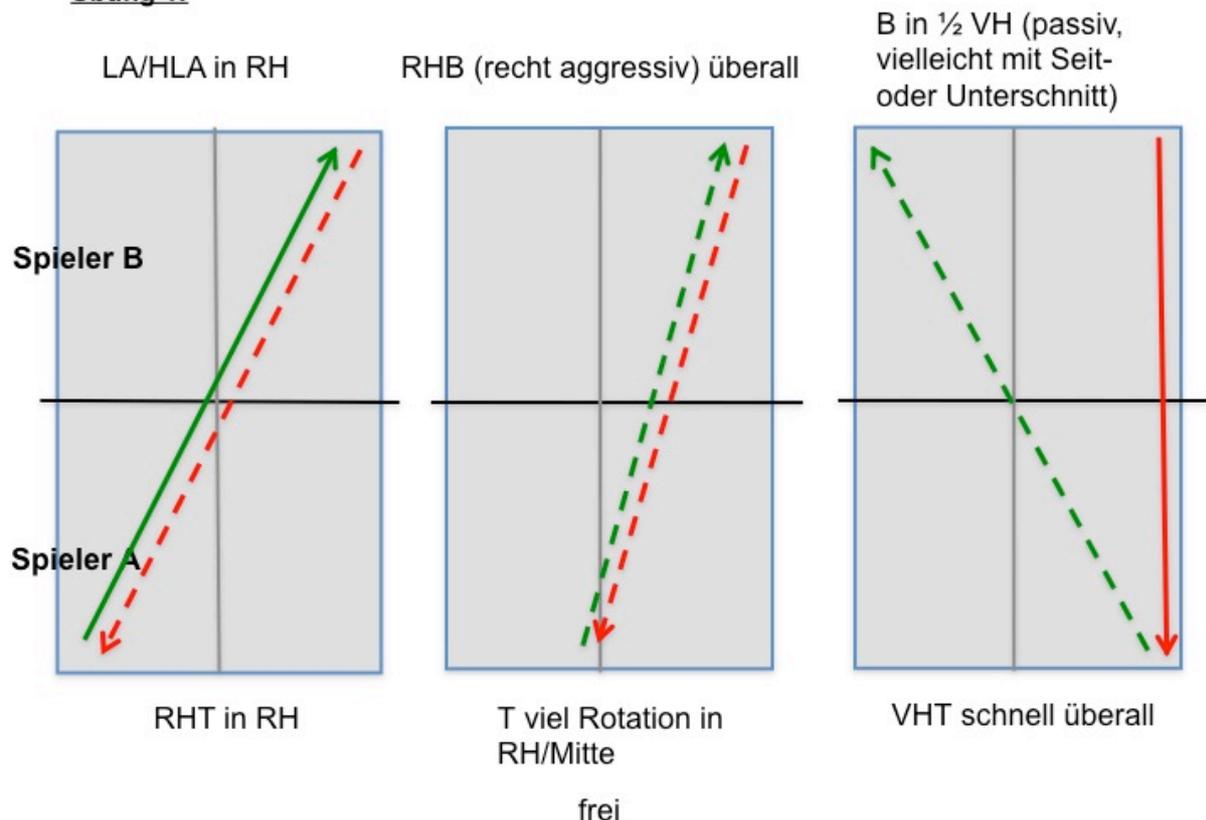
VHT schnell überall

(passiv, vielleicht mit Seit oder Unterschnitt)

frei

Hier eröffnet der Spieler zunächst aus RH-Seite auf den Aufschlag (natürlich gibt es mal Alternativen des Aufschlägers). Im zweiten Ball soll er versuchen, extremen Spin zu erzeugen. Da dieser Ball gleichzeitig von überall gespielt wird, muss er die nötige Distanz zum Tisch aufnehmen. Auf den jetzt folgenden Block in VH (natürlich kommt er auch mal woanders hin oder wird auf schlechten oder zu kurzen Spin als Pressblock oder Gegenspin gespielt) soll er am Tisch mit Tempo agieren.

**Übung 1:**





**3. Übung:** Distanzwechsel nach KR und dann RHT

Spieler B: KA in VH (LA,HLA - frei)  
(HLR - T - frei)

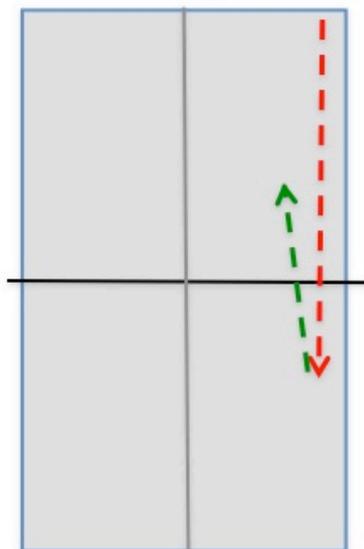
Spieler A: KR in RH

sSch in RH gerade oder Seite (25% in Mitte oder VH - frei) RHT in  
1/2 VH  
frei

Jetzt geht es darum, sich nach dem kurzen Ball zur RH-Eröffnung zu bewegen (wenn der Ball dann dahin kommt). Beim zweiten Ball muss man in Abhängigkeit von der Qualität des eigenen RHT bzw. der Antwort des Gegners die Distanz für den nächsten Ball einschätzen.

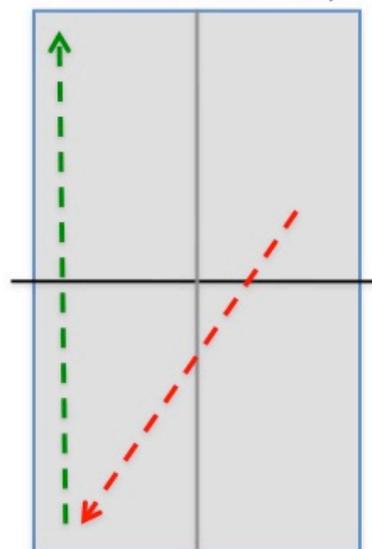
**Übung 3:**

**Spieler B** KA in VH (LA, HLA – frei)



**Spieler A** KR in RH (HLR – T - frei)

sSch in RH gerade oder Seite (25% in Mitte oder VH - frei)



RHT in 1/2 VH

frei

**4. Übung:** Distanzwechsel zwischen 1. und 2. T nach Aufschlag

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

Spieler B: HI Sch in 1/2 VH (KR - frei)

VHT in RH

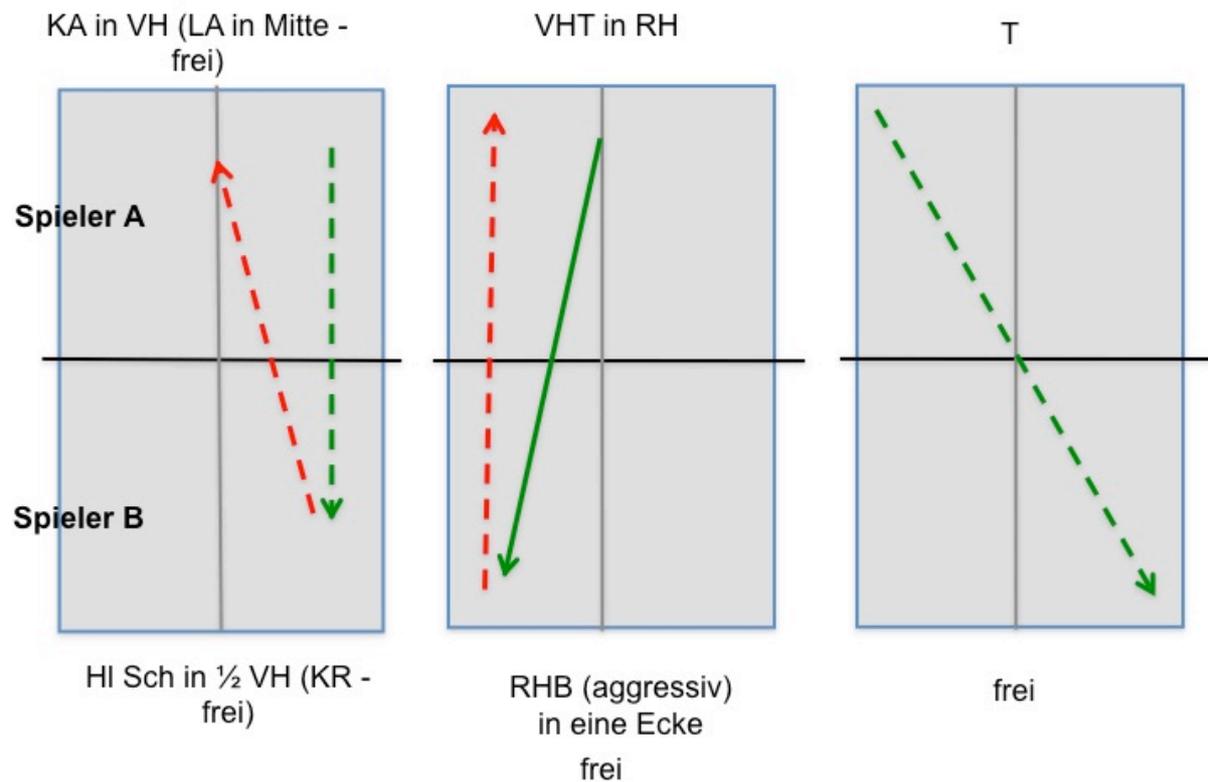
RHB (aggressiv) in eine Ecke

T

frei

Hier muss der Spieler zunächst an den Tisch, um auf den halblangen Ball zu eröffnen, danach wieder weg, um auf den aggressiven Block mit einem aktiven Topspin reagieren zu können. Da der B in eine der beiden Ecken gespielt wird, muss er auch zunächst in eine neutrale Position, bis er erkennt, in welche Ecke der Ball kommt.

**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           |