

## Trainingstipp zum Passivspiel: Bewegungen spät einleiten!

Martin Adomeit, myTischtennis.de-Trainingsexperte, stößt im Rahmen seiner zahlreichen Trainingsveranstaltungen immer wieder auf eine Fehlerquelle, die das qualitativ gute Spielen einzelner Bälle erheblich erschwert und oft sogar ganz unmöglich macht. Die Spieler holen zu früh zu einzelnen Schlägen aus und können ab diesem Zeitpunkt ihre Schläge oder auch Körperpositionen zum Ball nicht mehr korrigieren. Darum geht es in seinem aktuellen Tipp.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly 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)

Die Entscheidungen zu einzelnen Schlägen werden recht früh getroffen - zumal dann, wenn man sich auf den einzelnen Schlag konzentriert und hierdurch bereits Anbahnungen im Gehirn stattfinden. Ein frühes Ausholen erzeugt aber gleich mehrere Schwierigkeiten. Zum einen kann der Gegner, wenn er die Merkmale erkennt, seinen Schlag beispielsweise noch verändern, was es sehr schwierig macht, darauf zu reagieren. Zum anderen führt ein Ausholen mit dem Schläger zu einer entsprechenden Gewichtsverlagerung in den Beinen. Das kann jeder gerne einmal ausprobieren. Holt ein Rechtshänder beispielsweise zur Vorhand aus, liegt direkt mehr Gewicht auf dem rechten Bein, was ein Bewegen dieses Beines recht schwierig bis unmöglich macht. Damit werden dann automatisch "Notpositionen" eingenommen, auch dann, wenn der Ball nur ein wenig anders kommt. Das nächste Problem ist das Timing. Ein früheres Ausholen führt fast automatisch zu einer längeren Bewegung - wartet man alternativ mit dem Schläger in der Ausholposition, hätte man eigentlich gar nicht ausholen müssen, denn der Schwung kommt aus der Umkehrbewegung. Kommen jetzt Bälle langsamer oder kürzer als erwartet, wird es ungeheuer schwierig, die Bewegung umzustellen und ein optimales Timing zu erreichen. Dies ist aber für den optimalen Effekt am Ball oft viel wichtiger als eine längere Ausholbewegung.

Bei Korrekturen hören Martin Adomeit und viele andere Trainer oft den Satz: "Aber ich dachte, der Ball kommt dort- oder dorthin". Sicherlich war der Denkprozess an der Stelle falsch, aber denken und somit ihre Antizipation einleiten sollen die Spieler natürlich trotzdem - handeln aber erst, wenn die Informationen sicher sind. Man fährt sinnvollerweise auch erst los, wenn man die Richtung endgültig weiß. Sonst kann eine falsche Einschätzung einen deutlich längeren Weg und damit Zeitverlust bedeuten - und gerade bei der Antwort auf gegnerische Topspins ist Zeit Gold wert und Zeitverlust spielentscheidend.

Die Reihenfolge ist also 1. Denken, 2. Beobachten, ob der Denkprozess richtig ist, 3.

## Bewegen der FüÙe in die richtige Stellung, 4. Ausholen zum Schlag

Der richtige Ablauf dieser Prozesse ist im Übrigen gut zu trainieren und um so leichter, je früher man damit beginnt. Ist das erworbene Spieltempo erst sehr hoch und man beginnt erst jetzt auf unregelmäßige Situationen zu reagieren, ist es ungleich schwerer. Der Ablauf, erst zu schauen, dann Bewegungen einzuleiten, Entscheidungen zwischen Rückhand und Vorhand zu treffen, gehört von Beginn an zum Erlernen des Tischtennispiels. Bei einem Fußballtorwart würde wohl auch niemand auf die Idee kommen, dass er zunächst nur die Bälle rechts von ihm halten soll, oder erwarten, dass er ständig weiß, wo die Schüsse des Gegners hinkommen.

### 1. Übung: Balleimer untereinander

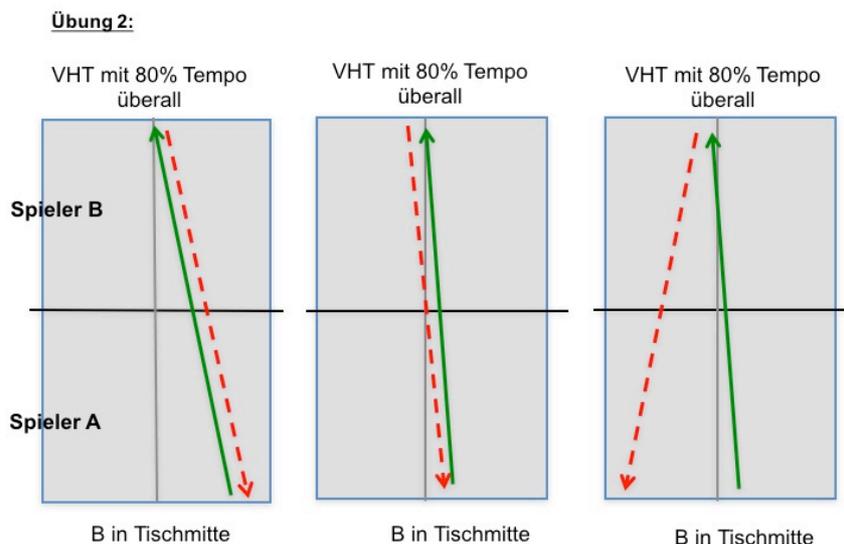
Ein Spieler spielt Angriffsbälle (Topspins, wenn dies vom Niveau möglich ist) unregelmäßig über den gesamten Tisch ein. Der Spieler auf der anderen Seite soll reagieren und diesen Ball mit VH oder RH zurückbringen. Die extremen äußeren Bereiche des Tisches kann man beim Einspielen unter Umständen zunächst weglassen, damit nicht die extreme Beinarbeit zum begrenzenden Faktor für die Antwort wird. Der andere Spieler soll aus der neutralen Position heraus auf den anfliegenden Ball reagieren. Nimmt der Spieler diese Position nicht sofort ein, sollte der Zuspeler unter Umständen warten. Hilfreich ist auch ein kleines Tuch auf dem Tisch oder ein Kantenband welches der Spieler vor seinem Schlag in der Neutralposition kurz berührt. Aus dieser Position heraus geht es dann zum nächsten Schlag.

### 2. Übung: Durchgehende Reaktion im Blockspiel

Spieler B: VHT mit 80 % Tempo überall

Spieler A: B in die Tischmitte

Diese Übung sollte eigentlich zum regelmäßigen Bestandteil des Trainings und auch des Einspielens gehören. Der Spieler baut die Körperspannung in der neutralen Position auf und lernt, zu reagieren. Die Bewegung geht dabei ständig vom Schläger aus und der Ball wird versucht, vor dem Körper zu treffen.



### 3. Übung: Mitte - Ecke in der Passivsituation

Spieler A : B in 1/2 VH

Spieler B: 1 x VHT in Mitte  
1 x VHT in Ecke  
1 x VHT in Mitte

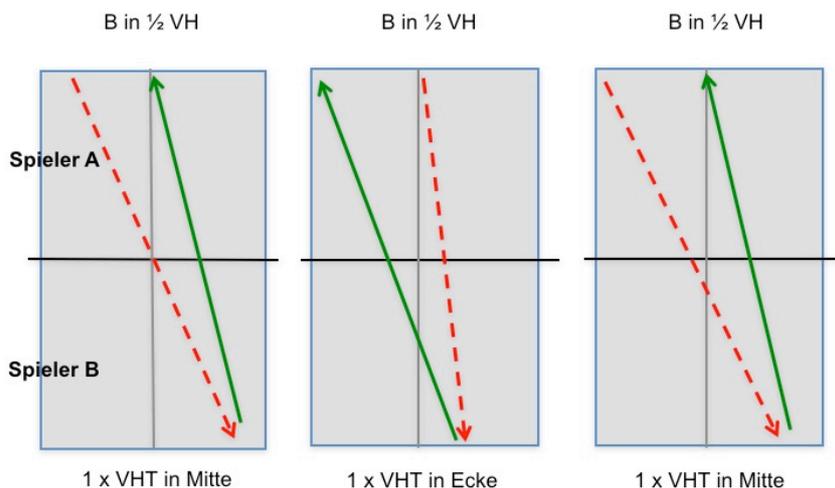
usw.

irgendwann B in RH

frei

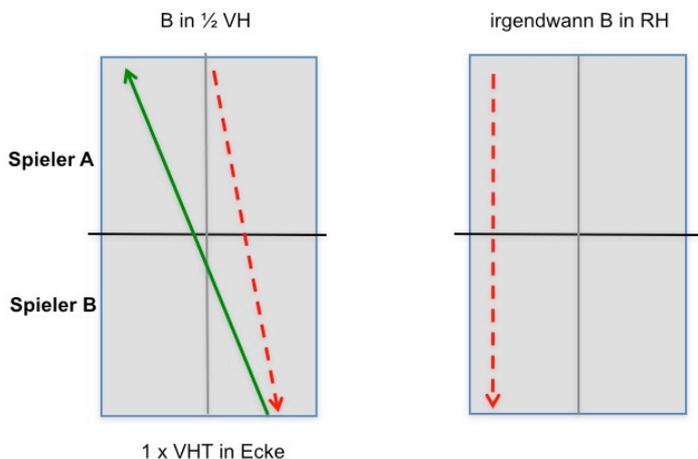
Bei dieser Übung wird der Passivspieler gezwungen, zu reagieren, und das Grundschemata, sich nach jedem Ball wieder in die Mitte zu bewegen, wird eingeübt. Auch hier kann man natürlich das Tempo des Topspins leicht reduzieren oder auch die extreme Streuung der Bälle einmal ausschließen. Wichtig ist aber, dass der Topspinspieler den Spieler A beobachtet und unter Umständen auftretende Bewegungsfehler (zu frühes Einleiten der Bewegung) direkt ausnutzt.

#### Übung 3:



Usw.

#### Fortsetzung Übung 3:



frei

#### 4. Übung: Reaktion aus der Rückschlagsituation

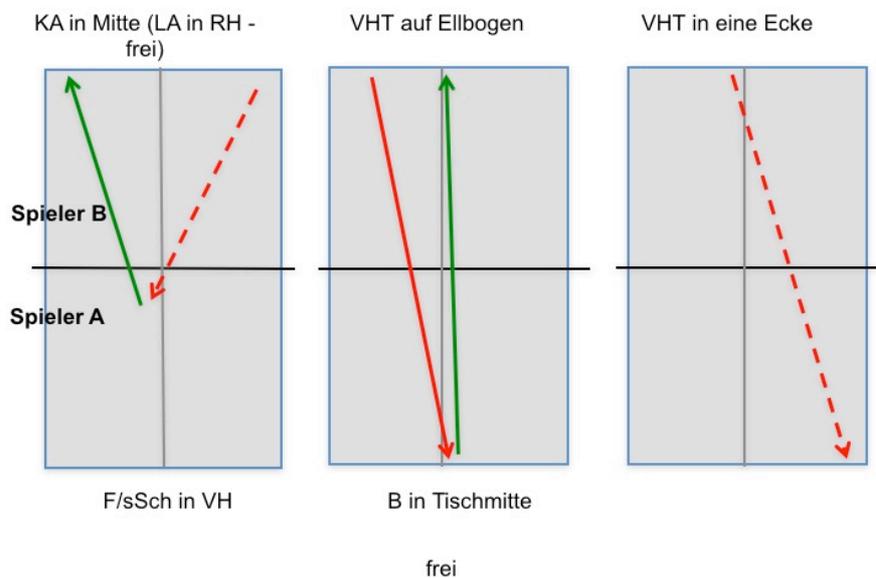
Spieler B: KA in Mitte (LA in RH - frei)  
VHT auf Ellbogen  
VHT in eine Ecke

Spieler A: F/sSch in VH  
B in Tischmitte

frei

Hier muss der Spieler nach seinem Rückschlag über dem Tisch in die neutrale Position, sich dann im Ellbogen entscheiden und platzieren, um beim nächsten Ball wieder in der Lage zu sein, beide Ecken abzudecken. Wichtig ist bei dieser Übung, dass der Topspinspieler auch wirklich gegen den anderen Spieler spielt, ihm sich bietende Lücken ausnutzt und nicht dem anderen die Bälle zuspielt.

##### Übung 4:



#### Martin Adomeit

##### 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 [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