

Regelmäßige und teilregelmäßige Beinarbeitsübungen für Angreifer

Wenn man TT-Spieler nach einer nötigen Verbesserung ihres Spiels fragt, kommt sehr oft die Antwort Beinarbeit und die deckt sich sicherlich mit den Beobachtungen der Trainer. Dabei wird deutlich, dass sich das Thema nicht einfach mit Aussagen wie „Bewege dich mehr“ oder über den einfachen Willen zur größeren Bewegung lösen lässt. Bewegungen mit den Beinen müssen mit denen der Arme koordiniert werden, auf der anderen Seite technisch und körperlich auch die Grundlagen für die Beinarbeit gelegt 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
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

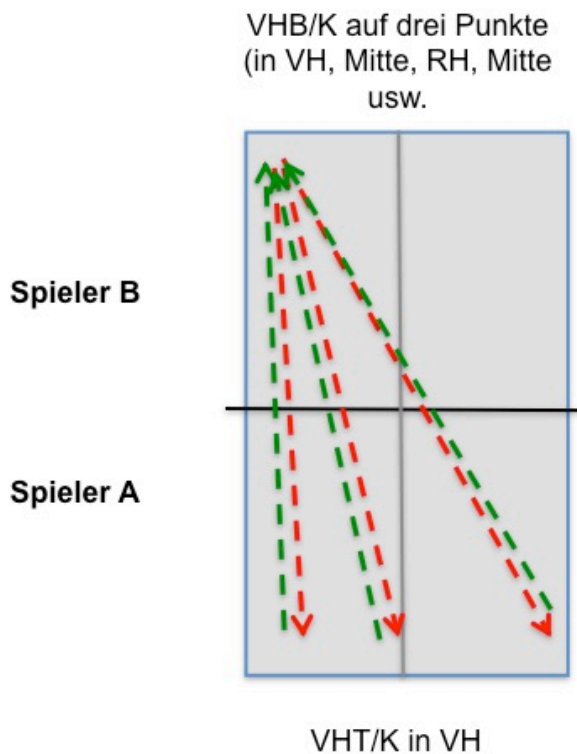
Eine Folge der Trainingstipps in den nächsten Wochen wird sich unterschiedlichen Aspekten dieses Thema widmen, um hier Ansätze einer Verbesserung der Beinarbeit zu erreichen. In der heutigen Folge geht es um regelmäßige und teilregelmäßige Beinarbeitsübungen für Angriffsspieler. Dabei stellt Martin Adomeit diese Übungen in dem Bewusstsein vor, dass hiermit alleine sicherlich nicht die Beinarbeitsprobleme im Spiel gelöst werden können und durch Automatismen in der Bewegung und der Ballwege die Antizipation weitestgehend ausgeschaltet werden, obwohl die wichtiger Bestandteil der Anforderungen der Beinarbeit sind. Aber dennoch werden diese Übungen von nahezu allen TT-Spielern gespielt, wenn auch in dieser Art sicherlich zu häufig.

Um aber Beinarbeit und Belastung für sich selbst zu erfahren, zumal entsprechende Belastung ja auch Spaß machen kann und zum Sporttreiben dazu gehört, haben auch diese Übungen ihre Berechtigung im Trainingsprozess. Es soll hier in der heutigen Ausgabe sowohl um die kurzen Wege (halber Tisch) als auch die langen Wege (ganzer Tisch aber mit VH und RH) gehen. Neben dem Schwerpunkt innerhalb einer einzelnen Einheit finden diese Übungen auch ihren Einsatz zu Beginn einer Trainingseinheit, um eine entsprechende Intensität zu erlangen – in einer Art Fortsetzung des Einspielens oder auch zum Ausklang einer Einheit, wenn die Möglichkeiten im Kopf nachlassen oder aber Spieler noch einmal mit einem guten Technikbild aus dem Training gehen sollen. Das machen beispielsweise auch Schwimmer, sie versuchen am Ende einer Einheit noch einmal bewusst mit optimalen Techniken zu schwimmen, um diese Technikbilder besser im Kopf speichern zu können.

1. Übung: Kleine Beinarbeit (halber Tisch) nur mit VH

Spieler B: VHB/K auf 3 Punkte (in VH, Mitte, RH, Mitte usw.) Spieler A: VHT/K in VH

Übung 1:

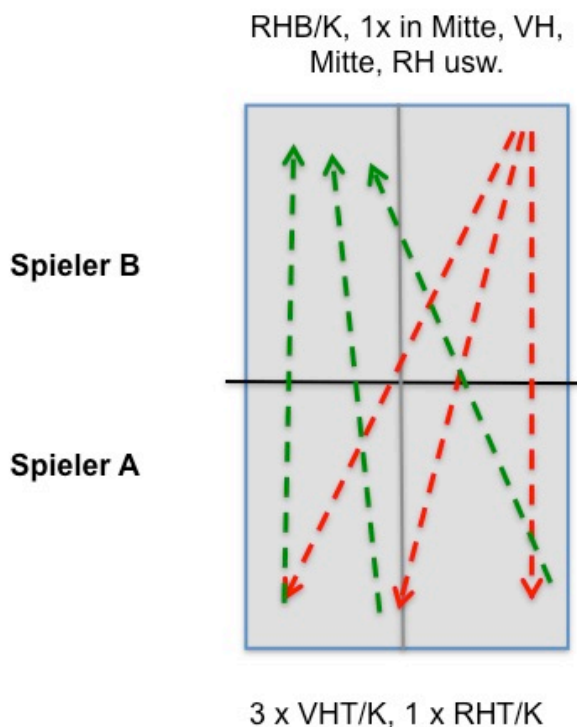


Diese Übung dient der Schulung und des Trainings der Beinarbeit vom VH-Spiel mit Hilfe von Sidesteps. Der nächste Ball wird immer genau einen halben Tisch weiter gespielt als der letzte, dadurch sind die Distanzen überbrückbar. Im Gegensatz zur Beinarbeit nur aus VH-Seite ist der Spieler aber wirklich gezwungen, sich komplett zu bewegen und nicht die Beinarbeit mit dem Ausstrecken und Anziehen des Armes auszugleichen.

2. Übung: Kleine Beinarbeit (halber Tisch mit VH und RH)

Spieler B: RHB/K, 1 x in Mitte, VH, Mitte, RH usw. Spieler A: 3 x VHT/K, 1 x RHT/K

Übung 2:



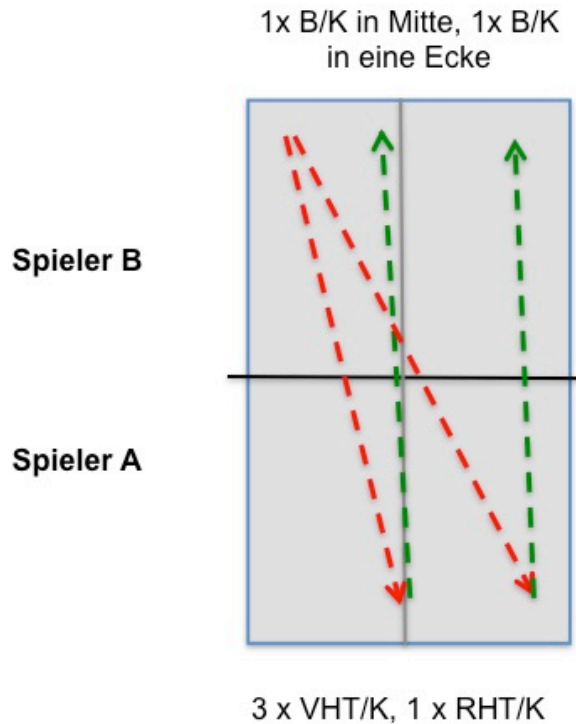
In dieser Übung gegen RH gespielt kommt nun auch das RH-Spiel mit dazu. Durch die ständig veränderte Platzierung der Bälle ist bei jedem Ball eine neue Stellung zum Ball und damit Beinarbeit nötig. Natürlich kann man die Übung nach einer bestimmten Anzahl von Bällen freigeben oder dann, wenn ein Ball nicht in der gewünschten Platzierung kommt.

3. Übung: Kleine Beinarbeit in halbregelmäßiger Form (Mitte/Ecke)

Spieler B: 1 x B/K in Mitte, 1 x B/K in eine Ecke

Spieler A: T/K in VH

Übung 3:

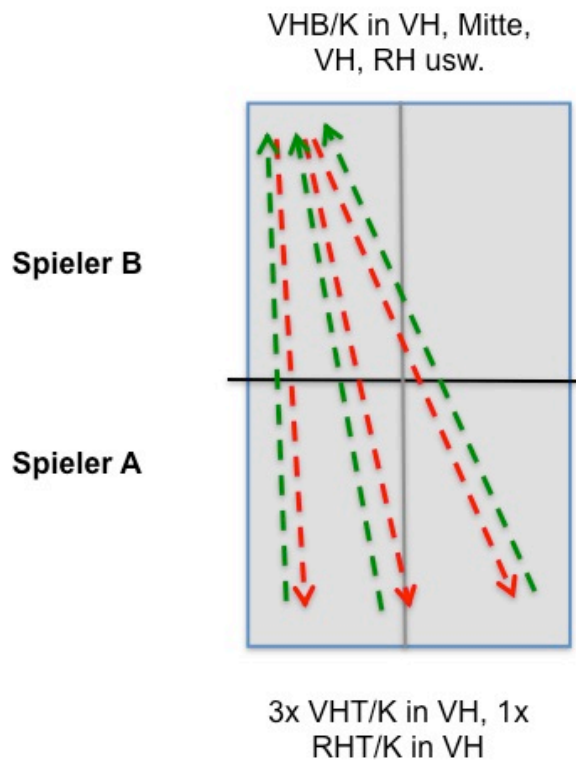


Wie bei der letzten Übung spielt der Gegner im Wechsel einen Ball in die Mitte und einen nach außen. Allerdings kann er jetzt die Ecke frei wählen und so muss der Spieler reagieren. Dadurch, dass er weiß, dass der nächste Ball aber wieder in die Mitte kommt, gelingt es wieder ins Zentrum zu kommen und das Gleichgewicht wieder zu finden. Genau darum geht es aber in dieser Übung auch: Nach einer Bewegung in die Ecken direkt wieder den Weg in die Mitte zu machen.

4. Übung: Verbindung kurzer Wege mit langem Weg - Schwerpunkt VH

Spieler B: VHB/K in VH, Mitte, VH, RH usw. Spieler A: 3 x VHT/K in VH, 1x RHT/K in VH
in VH

Übung 4:

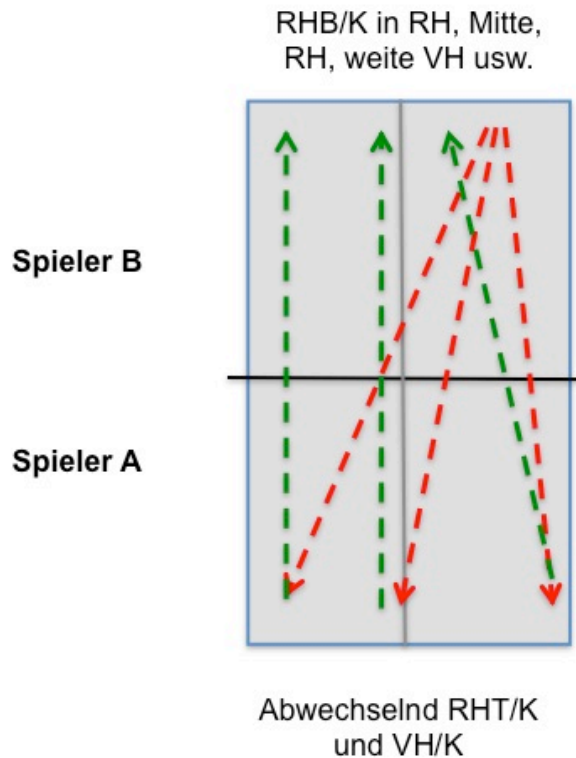


Die kleine Beinarbeit im VH-Bereich wird in dieser Übung wieder aufgenommen, danach erfolgt jedoch ein langer Weg in RH. Um die Wege noch etwas größer zu gestalten, kann der Spieler A auch jeweils zwei Bälle über VH und dann zwei über RH spielen. Das bringt den anderen Spieler auch aus der monotonen Lage des Spiels mit nur einer Seite heraus.

5. Übung: Verbindung kurzer Wege mit langem Weg - Schwerpunkt RH

Spieler B: RHB/K in RH, Mitte, RH, weite VH usw. Spieler A: abwechselnd RHT/K und VH/K

Übung 5:



Jetzt findet der ständige Wechsel zwischen RH und VH statt, beim zweiten Wechsel ist der Weg in die weite VH dann deutlich weiter. Natürlich ist es auch hier möglich, größere Laufwege zu erreichen, wenn immer zwei Bälle in RH und dann zwei in VH gespielt werden.

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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip

SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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