

Trainingstipp: Die Umsprungssituation meistern

Im heutigen Trainingstipp beschäftigt sich Ex-Bundestrainer Martin Adomeit erneut mit der Beinarbeit. Dabei soll das Umspringen das Hauptthema sein. Aus dieser für den Angriffsspieler aber auch für viele Abwehrspieler unabdingbaren Situation, in der mit der Vorhand aus der RH-Ecke gespielt wird, ergeben sich oft lange Laufwege. Wie sich diese meistern lassen, können Sie hier nachlesen.

"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

Die Technik des Umspringens selbst muss erlernt werden, da die VH-Stellung aus der RH-Ecke erst eingenommen werden und zudem die Distanz zum Tisch richtig eingeschätzt werden muss. Viele Spieler springen zu weit neben den Tisch und stehen so zu weit vorne. Damit treffen sie den Ball fast automatisch spät und hinter dem Körper, zudem kommen sie dann aus dieser Ecke nicht mehr heraus, da der Tisch dem direkten Laufweg im Weg steht.

Natürlich ist nach dem Umspringen der Weg in die weite VH, da sie weit geöffnet ist, der wahrscheinlichste Weg und muss aufgrund seiner Länge trainiert werden. Ihn allerdings blind zu trainieren, wie in der einfachen „Falkenberg-Übung“, die den meisten TT-Spielern bekannt sein dürfte, macht nur bedingt Sinn, da man sich schnell an den direkten Weg in weite VH angewöhnt und bei Bällen, die dann in Mitte oder RH kommen, sehr verwundbar ist. So sollten diese Wege meist etwas spielnaher trainiert werden.

1. Übung: Umspringen in der einfachen Situation

Spieler B: RHB/K in RH

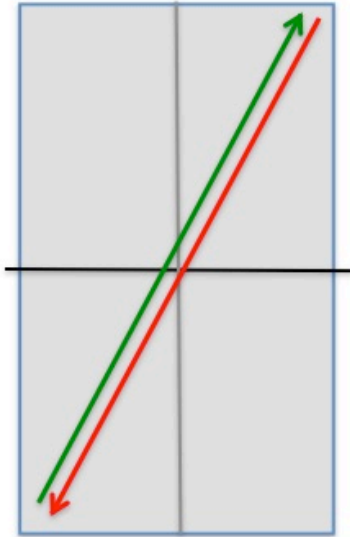
Spieler A: RHT/K und VHT/K im 1:1-Wechsel

Hier geht es darum, die Schlagbewegungen – je nach Spielsystem Topspin oder Konter – auf einer oder beiden Seiten mit dem Umspringen in der RH-Seite zu verbinden. Die Spieler springen um, damit sie mit der VH mehr Druck machen, als mit der RH möglich ist. Dies sollte auch in der Übung herauskommen und der VH-Ball mit Körpereinsatz nach vorne in den Ball gespielt werden.

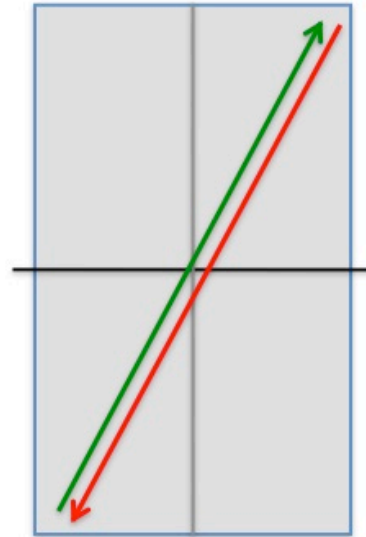
Übung 1:

Spieler B

RHB/K in RH



RHB/K in RH



Spieler A

RHT/K und VHT/K 1:1
im Wechsel

RHT/K und VHT/K im
1:1 Wechsel

2. Übung: Umspringen in ausgewählter Situation mit anschließend freiem Spiel

2 – 5 x RH

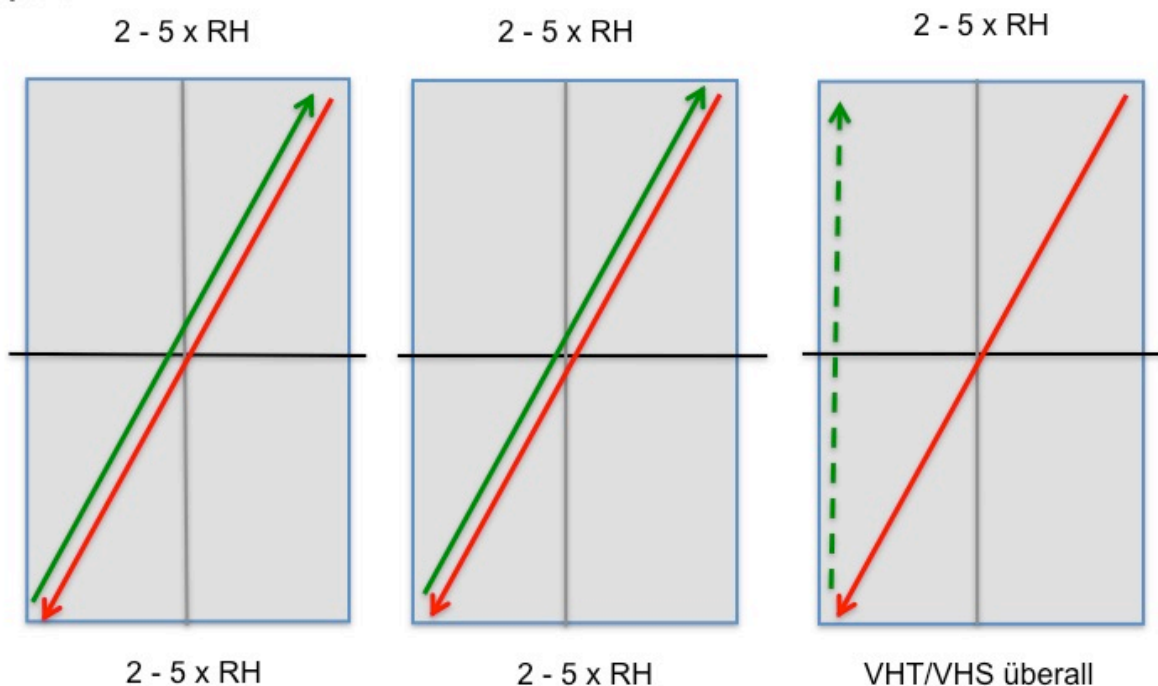
Spieler A: VHT/VHS überall

frei

Der Spieler soll sich den Ball aussuchen, bei dem er VH aus RH spielt. Den kann er dann frei platzieren, um die daraus resultierenden Laufwege bei unterschiedlichen Platzierungen zu erfahren. Diese Übung kann man natürlich variieren. Zum einen in der Form, dass der Ball mit VH aus RH in RH kommt, um die Laufwege danach zu verstärken oder auch so, dass Spieler B, wenn er sieht, dass Spieler A VH aus RH spielen will, in weite VH spielen darf. Hier geht es darum, seine Wahrnehmung zu verbessern und gleichzeitig den Umspringenden zu zwingen, seinen Laufvorgang später einzuleiten, damit der Gegner dies nicht sehen kann bzw. schon vorher in Bewegung zu sein, um nicht den Start der Bewegung erst im Falle des gewollten Umspringens einzuleiten.

Übung 2:

Spieler B



Spieler A

frei

3. Übung: Falkenberg in leicht abgewandelter Version

Spieler B: 2 – 3 x B/K in RH, 1 x B in VH
VHT/S in RH, bei 3 x B

Spieler A: 1 x RHT/K in RH, 1 x
in RH: RHK/T, VHT

aus VH in RH

usw.

Spieler B verteilt die Bälle aus RH. Dabei spielt er 2 oder 3 x in RH, einmal in tiefe VH-Ecke. Sollte der Ball dreimal in RH kommen, spielt Spieler A noch einmal RH. Es geht darum, dass er nicht direkt in weite VH läuft. Natürlich lässt sich hier auch eine weitere Variation einbauen, indem der Spieler B 1 – 2 x in VH-Ecke spielt, um auch den Rückweg in RH noch umkehrbar zu machen.

Übung 3:

Spieler B

2 - 3 x B/K in RH



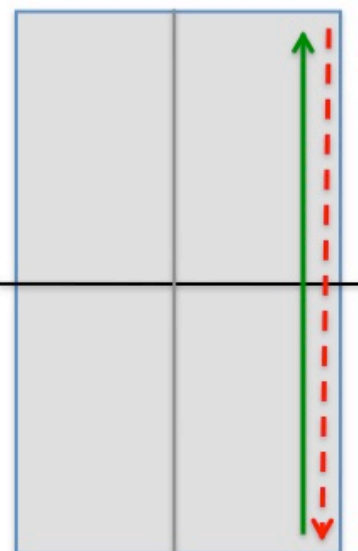
1 x RHT/K in RH

2 - 3 x B/K in RH



1 x VHT/S in RH

1 x B in VH



VHT aus VH in RH

Spieler A

Usw.

4. Übung: Umspringen in Verbindung mit freiem Ball

Spieler B: 2 x RHB/K in RH

Spieler A: 1 x RHT/K in RH, 1 x VHT/S in RH

RHB/K überall

frei in RH

2 x RHB/K in RH

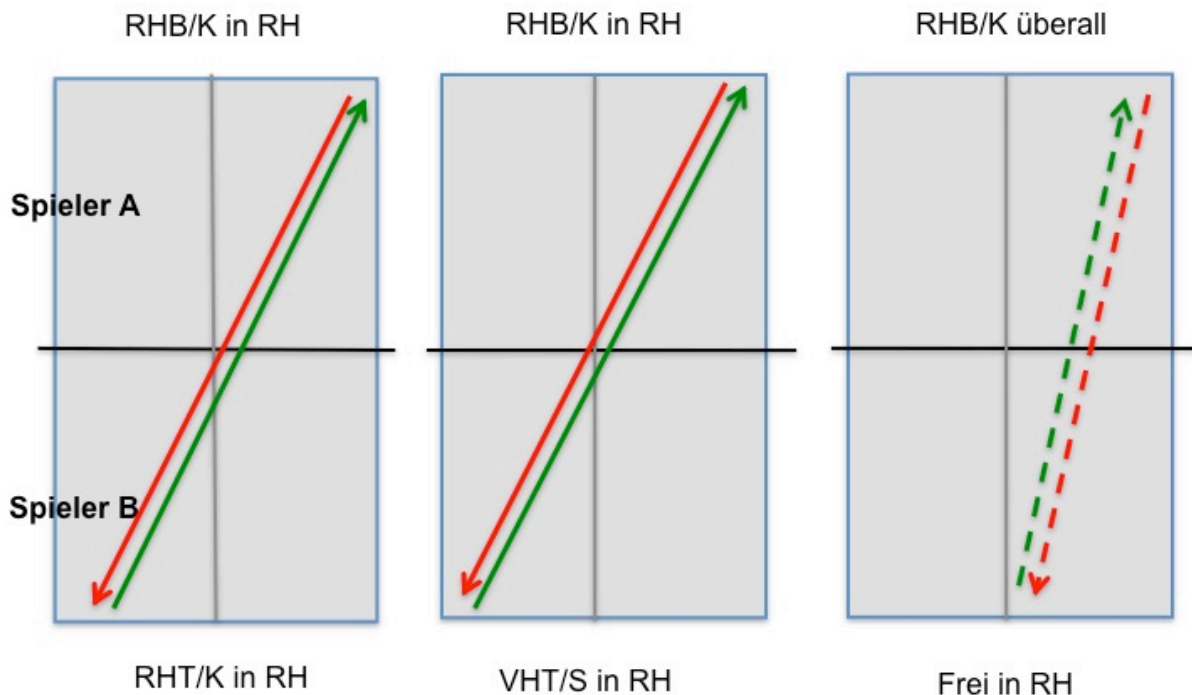
1 x RHT/K in RH, 1 x VHT/S in RH

RHB/K überall

freies Spiel

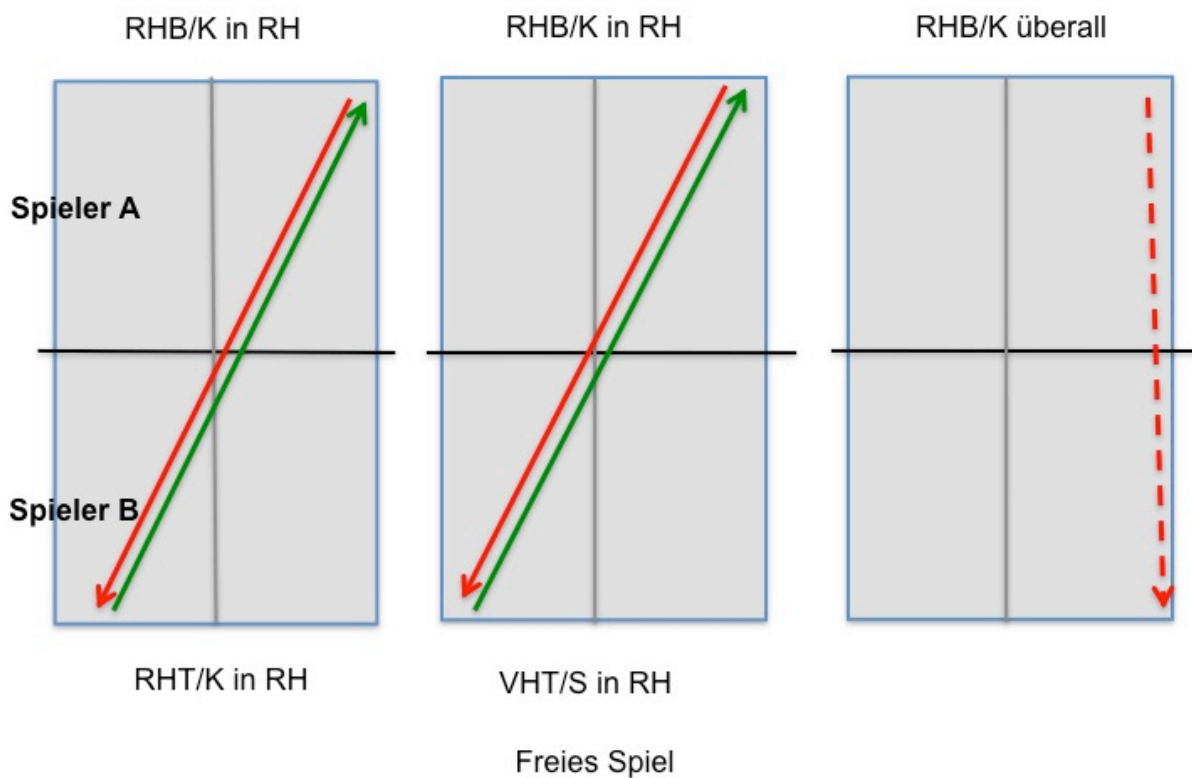
In dieser Übung wird der Ball nach dem Umspringen frei überall verteilt. Wenn dies das zweite Mal passiert, versucht Spieler A mit freier Platzierung direkt zum Punktgewinn zu kommen.

Übung 4:



Weiter auf Seite 2

Fortsetzung Übung 4:



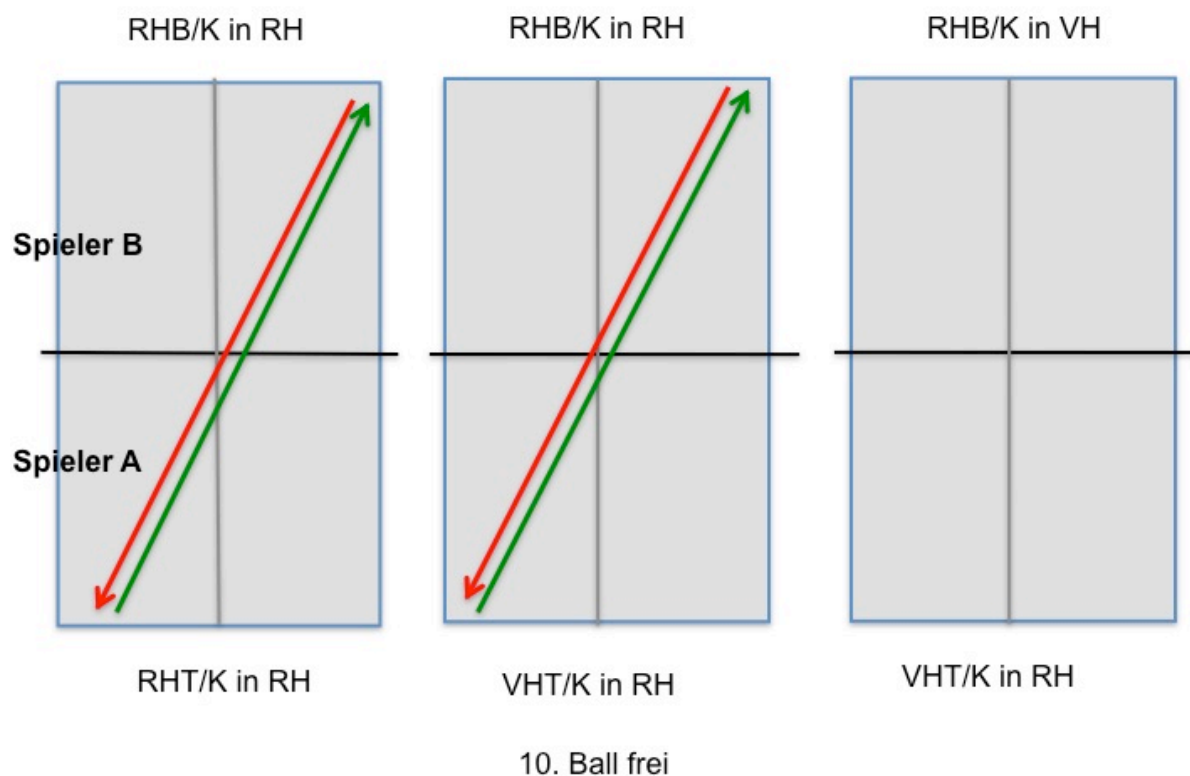
5. Übung: Falkenberg mit der Dynamik zum Punktgewinn

Spieler B: 2 x RHB/K in RH, 1 x RHB/K in VH. Spieler A: 1 x RHT/K, 2 x VHT/K in RH

10. Ball frei

Dies ist die klassische Falkenberg-Übung. Spieler A soll nun mit seinem zehnten Ball zum Punktgewinn kommen. Den darf er frei platzieren. Gelingt dies, versucht er nun mit dem neunten Ball zu punkten, dann mit dem 8. Ball usw.

Übung 5:



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 |