

Trainingstipp: Die unregelmäßige und explosive Beinarbeit

Tischtennispieler sollten jederzeit bewegungsbereit sein und sich im Falle der Notwendigkeit schnell und explosiv bewegen können. Im heutigen Trainingstipp beschäftigt sich Martin Adomeit genau mit diesem Thema: Der Spieler muss sich plötzlich schnell bewegen, soll sich aus dieser Situation befreien und möglichst erfolgreiche Lösungen finden.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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

Diese Art von Beinarbeitsübung ist spielnäher als ein regelmäßiges Einschleifen, bedingt aber eine deutlich höhere Konzentration und Anspannung. Die Ballwechsel werden kürzer, damit aber auch spielnäher. Um eine höhere körperliche Belastung zu erreichen, ist es sicherlich sinnvoll, mit einer großen Anzahl an Bällen zu trainieren. Zudem kommt es darauf an, dass der Spieler immer wieder an seine Grenzen kommt, um einen möglichst großen Trainingseffekt zu erreichen. Dies bedingt natürlich, dass die Bälle so gespielt werden, dass einige unter Umständen über die Grenze hinausgehen und nicht erreicht werden können. Diese Übungen sollen im Sinne eines Zweikampfes gegeneinander gespielt werden.

1. Übung: Explosive Beinarbeit zur VH-Ecke

Spieler B: 1 – 3 x VHB in Mitte RH

Spieler A: VHT in VH

VHB in weite VH

VHT überall

freies Spiel

Der Spieler muss, nachdem er in der Mitte mit VH agiert, plötzlich schnell zur VH-Ecke heraus und soll von hier aus versuchen zu punkten oder aber zumindest die Situation zu überstehen, um dann im Laufe des Ballweges den Punkt noch erreichen zu können. Dabei kann man diese Übung in Wettkampfform auf Zeit spielen. Alle Punkte zählen normal. Bringt der Spieler den Block in VH-Ecke nicht auf den Tisch, bekommt sein Gegner jedoch zwei Punkte. Punktet der Spieler auf den Ball aus VH-Ecke direkt, bekommt er hierfür zwei Punkte.

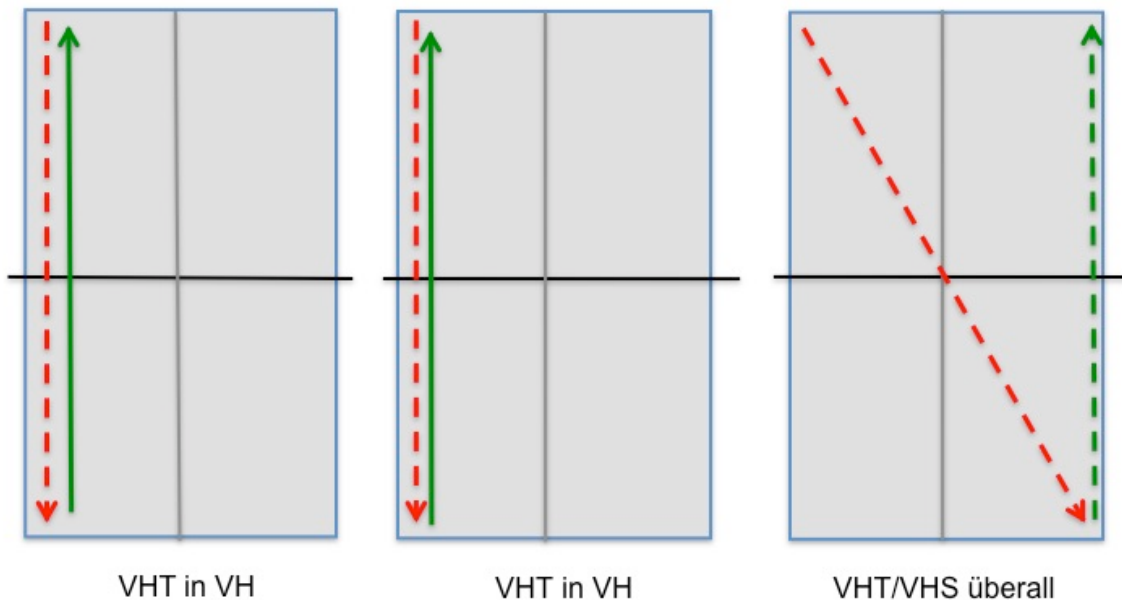
Übung 1:

Spieler B

1 – 3 x VHB in Mitte RH

1 – 3 x VHB in Mitte RH

VHB in weite VH



VHT in VH

VHT in VH

VHT/VHS überall

Spieler A

Freies Spiel

2. Übung: Explosive Beinarbeit zur VH-Ecke aus der RH/VH-Entscheidung heraus

Spieler B: 2 – 6 x RHB in RH/Mitte

Spieler A: VHT/RHT in RH

RHB in weite VH

VHT überall

frei

Jetzt soll der Spieler aus der RH/VH-Entscheidung heraus plötzlich zur weiten VH geschickt werden und nun versuchen beide Spieler, im offenen Ballwechsel den Punkt zu gewinnen.

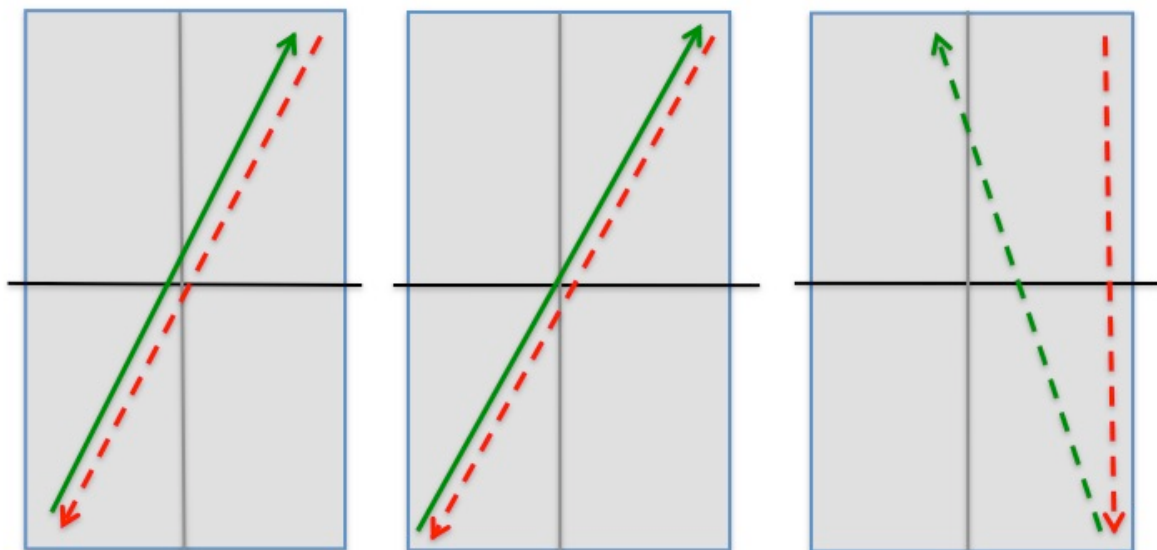
Übung 2:

Spieler B

2 – 6 x RHB in RH/Mitte

2 – 6 x RHB in RH/Mitte

RHB in weite VH



VHT/RHT in RH

VHT/RHT in RH

VHT überall

Spieler A

frei

3. Übung: VH-Nachspielen vom ganzen Tisch nach der Umspringaktion

2 – 4 x RH-RH

Spieler A: VHT auf Ellbogen

Spieler B: B/T überall

VHT

frei

Der Spieler geht aus dem RH-RH-Duell mit dem Umspringen heraus. Nun hat der Gegner freie Platzierung vom Ellbogen und diesen Ball soll der Spieler erneut mit VH spielen. Lösbar wird diese Aufgabe natürlich nur, wenn der Ball in der Umsprungaktion mit Qualität gespielt wird.

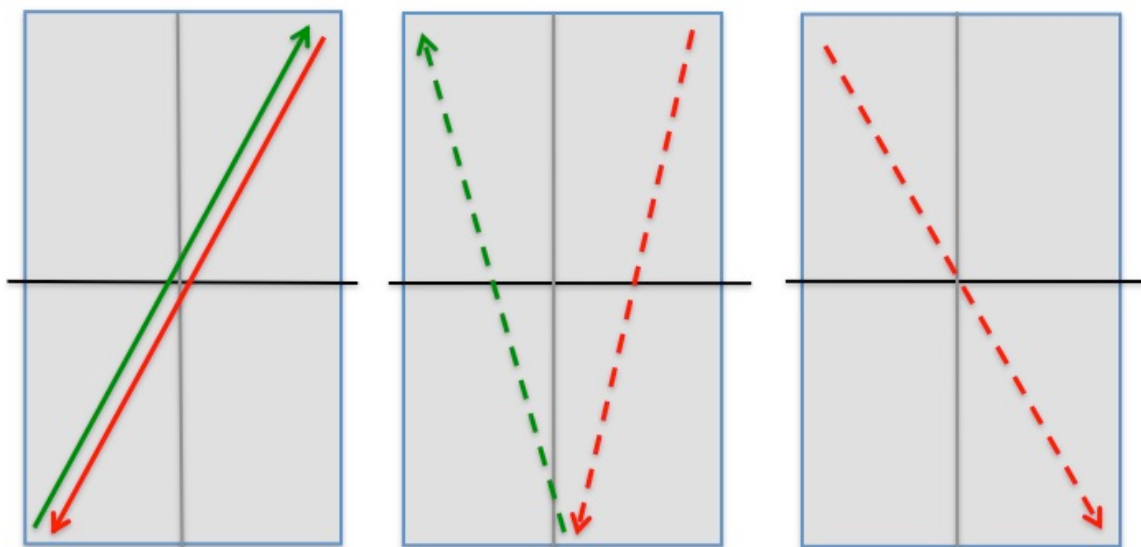
Übung 3:

Spieler A

2 – 4 x RH-RH

VHT auf Ellbogen

VHT



2 – 4 x RH-RH

B/T überall

Spieler B

frei

4. Übung: Weg von VH in weite RH

Spieler B: 2- 4 x RHB in Mitte

Spieler A: VHT in RH

RHB in VH

VHT in RH

RHB weit in RH

frei

Nun geht es nach der Bewegung von Mitte in VH direkt in weite RH. Diesen Ball gilt es möglichst gut zu erreichen, um dann den Ballwechsel noch erfolgreich gestalten zu können.

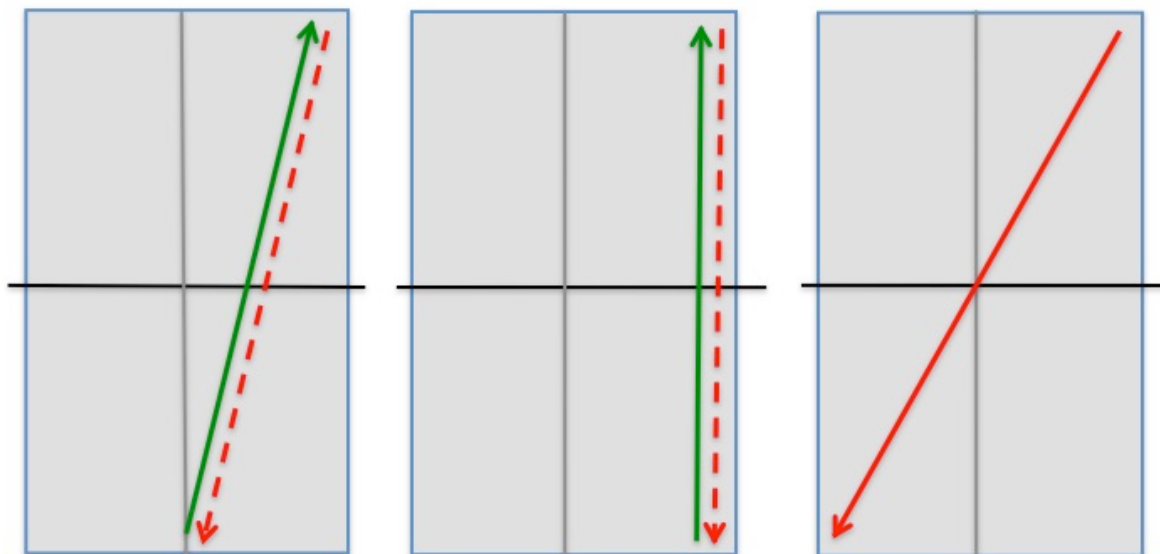
Übung 4:

Spieler B

2 – 4 x RHB in Mitte

RHB in VH

RHB weit in RH



VHT in RH

VHT in RH

Spieler A

frei

5. Übung: Schnelle Beinarbeit in Mitte

Spieler B: B aus Mitte 1:1 in die Ecken

Spieler A: T in Mitte

irgendwann B in Mitte

VHT in die Ecken

frei

Aus der Beinarbeit von beiden Ecken soll der Spieler auf den Ball in der Mitte reagieren. Auf diesen Ball versucht er mit VH in die Ecken zu punkten. Ein Punktgewinn ist wahrscheinlicher, wenn der Spieler in beide Ecken spielen kann. Dazu braucht er eine gute Position, ebenso für einen druckvollen, erfolgsversprechenden Schlag.

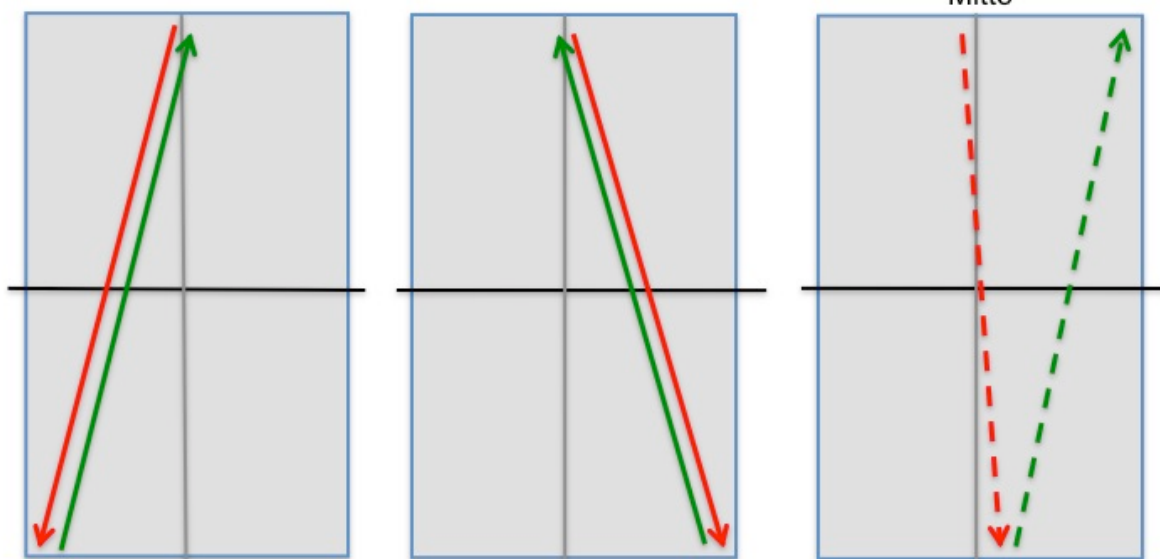
Übung 5:

Spieler B

B aus Mitte 1:1 in Ecken

B aus Mitte 1:1 in Ecken

Irgendwann B in Mitte



T in Mitte

T in Mitte

VHT in die Ecken

Spieler A

frei

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