

Trainingstipp: Beinarbeit aus der Rückschlagsituation

Immer wieder trainieren Spieler ihre Beinarbeit. Dennoch stehen sie im Wettkampf dann manchmal wie angewurzelt da. Das hat oft damit zu tun, dass sie den Übergang von der Rückschlagsituation, aber auch der Aufschlagsituation, in die Bewegung während des Ballwechsels nicht schaffen. Durch die Pausen zwischen den Ballwechseln, der Konzentration auf Auf- und Rückschlag sowie den Positionen in der Aufschlag-Rückschlagposition ist der Ballwechsel immer wieder beendet, bevor der Spieler einen Bewegungsrhythmus entwickelt.

"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

Der heutige Trainingstipp beschäftigt sich genau mit dieser Situation: Der Spieler trainiert den schnellen Übergang von der Rückschlagposition in die Bewegung. Voraussetzung dafür ist sicherlich eine tiefe Stellung und sich so zu bewegen, wie es der zu erwartende Ball verlangt. Die Schläge müssen so gespielt werden, dass der Spieler ständig in Positionen verbleibt, die ein direktes Weiterbewegen ermöglichen. Das heißt, während des gesamten Ballwechsels ist das Gewicht auf dem Vorderfuß und der Schwerpunkt liegt so oft wie möglich zwischen den Beinen, damit jedes Bein dann bewegt werden kann. Denn: Die Ruheposition auf dem ganzen Fuß oder nur einem Bein verhindert eine Beinarbeit in alle nötigen Richtungen.

1. Übung: Rückschlag auf lange Aufschläge

Spieler B: LA in Mitte RH/VH-Ecke

Spieler A: VHT in RH

RHB in eine Ecke

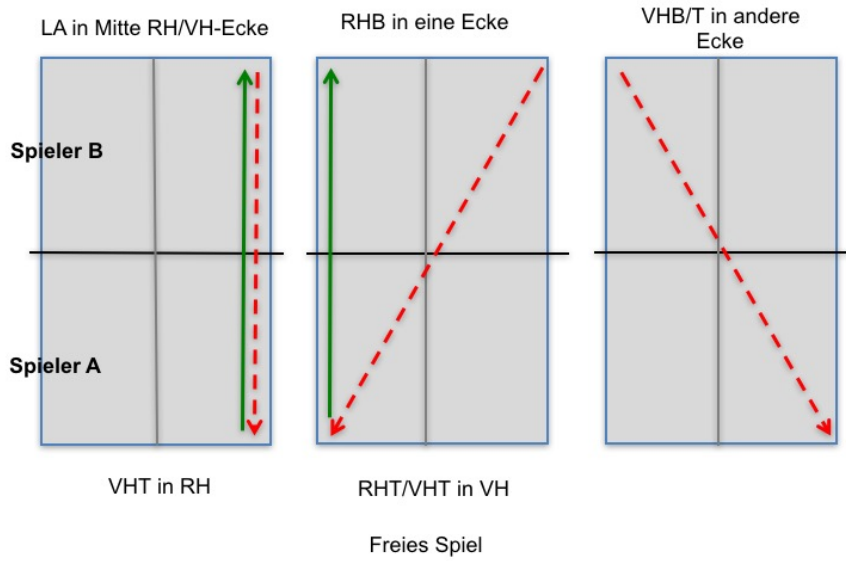
RHT/VHT in VH

VHB/T in andere Ecke

freies Spiel

Der Spieler wird bereits beim ersten Ball zur Beinarbeit aufgefordert. Danach erfolgt die Bewegung in eine Ecke, dann unmittelbar in die andere Ecke. Natürlich lässt sich eine derartige Übung auch gut in Wettkampfform spielen.

Übung 1:



2. Übung: Bearbeitung nach kurzem Rückschlag

Spieler B: KA in VH (LA in Mitte – VHT – frei)

Spieler A: KR

Sch in RH

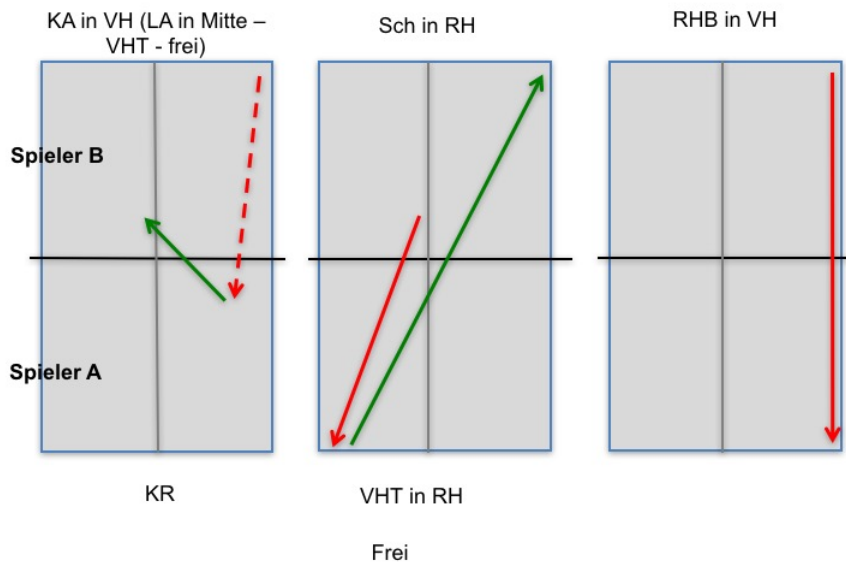
VHT in RH

RHB in VH

frei

Der Spieler legt den kurzen Aufschlag kurz zurück. Danach erfolgt auf den Schupfball in RH, ein VHT in RH und nun der Weg zur tiefen VH-Ecke.

Übung 2:



3. Übung: Schnelle Beinarbeit nach RHF

Spieler B: KA in $\frac{1}{2}$ VH (LA in RH – frei)

Spieler A: RHF in eine Ecke

T diagonal

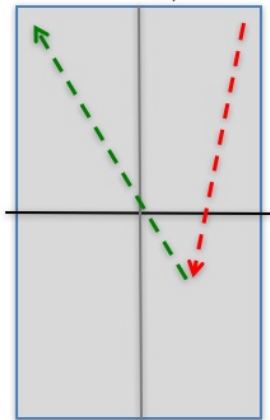
VHT auf den Ellbogen

frei

Nach der Bewegung nach vorne und dem Spielen des RHF geht es darum, auf die diagonale Antwort des Gegners zu warten und sie mit VHT in den Ellbogen zu beantworten.

Übung 3:

Spieler B KA in $\frac{1}{2}$ VH (LA in RH – frei)



Spieler A RHF in eine Ecke

frei

T diagonal



VHT auf den Ellenbogen

4. Übung: Beinarbeit für den Rückschlag und danach

Spieler B: KA in VH/LA in Mitte

Spieler A: VHF/VHT in VH

VHT/B in weite VH

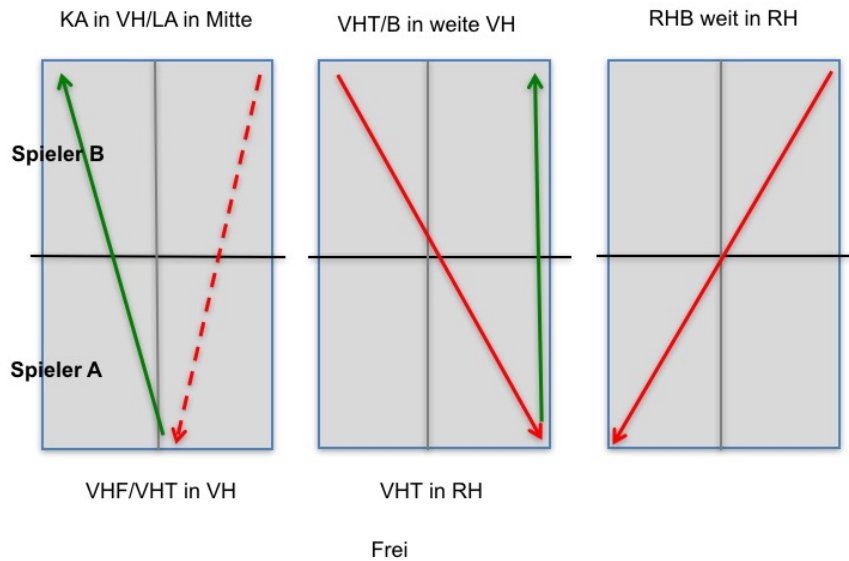
VHT in RH

RHB weit in RH

frei

Zuerst bewegt sich der Spieler zum Rückschlag kurz in VH oder lang zum VHT aus Mitte. Danach erfolgt die Bewegung in VH-Ecke und von dort weit in RH-Ecke.

Übung 4:



5. Übung: Freie Sätze mit Sonderregel

Die Sätze werden im freien Spiel gespielt. Dabei gilt folgende Sonderregel: Der Rückschläger muss seinen ersten Ball nach dem Rückschlag (4. Kontakt) mit VH spielen. Dies bedingt neben der taktischen Fähigkeit, über Techniken und Platzierungen die wahrscheinlichen Platzierungen des Aufschlägers zu steuern, eine explosive Beinarbeit nach dem eigenen Rückschlag.

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