

## **Fortgeschrittenentipp: Dynamisches Bewegen in beide Seiten**

Schupfball in die tiefe Vorhand – der Spieler streckt den Arm raus und stolpert hinterher, erreicht den Ball auch, schafft es aber nicht, wieder zurückzukommen. In einer anderen Situation spielt er eigentlich eine gute RH, der Return kommt aber weit zurück in die RH und der Fehler ist vorprogrammiert. Das sind Situationen, die Spieler immer wieder an ihre Grenzen bringen. Wie man daran arbeiten kann, erklärt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

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

- JOOLA 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 Beinarbeit in die Ecken ist immer wieder ein begrenzender Faktor, auch wenn bei dem 1,525 Meter breiten Tisch keine großen Distanzen zu bewältigen. Gerade Spieler, die in vielen Fällen mit ihrer Reichweite viele Möglichkeiten haben, aber eben nicht in den Extremsituationen, können dieses Problem kaum abstellen.

Dabei erscheint die Lösung doch ganz einfach: Kommt der Ball in die äußere VH, wird beim Rechtshänder ein Sidejump nach rechts gemacht. Kommt der Ball in die äußere RH, wird ein Sidejump nach links gemacht. In der Spielsituation erscheint aber genau das nicht möglich. Früh lernen die Spieler, sich in die Grund- oder Ausgangsposition zu begeben und von hier aus die Schläge einzuleiten. Genau bei dieser Grundposition werden aber viele Fehler gemacht, die dann optimale Lösungsmöglichkeiten für die Situation verhindern.

Um sich in beide Ecken möglichst schnell bewegen zu können, muss das Gewicht zum einen auf dem Vorderfuß liegen, zum anderen auf beiden Beinen gleichmäßig aber dynamisch verteilt werden. Die Bewegungsbereitschaft muss vorhanden sein. Dabei steht der Spieler optimalerweise nicht besonders stabil, sondern droht nach vorne zu fallen, wenn er sich nicht bewegt – wie ein Fahrradfahrer, der im Stand sein Gleichgewicht auch kaum halten kann, sondern umfällt, wenn er nicht fährt. Bei der Verteilung des Gewichts auf den Vorderfuß hilft auch das Vorbeugen und Anspannen des Oberkörpers. Der Schlagarm ist vorne, der Schläger zeigt mit der Spitze nach vorne und auch der Ellbogen ist so weit vorne, dass ohne eine Bewegung des Oberarms sowohl VH wie auch RH-Schläge gespielt werden können. Dies wird automatisch erreicht, wenn im Training oft unregelmäßige Situationen geschaffen werden, in der der Spieler mit der Rückhand oder Vorhand spielen muss. Gleichzeitig ist der gesamte Oberkörper ähnlich wie bei einer Feder in Spannung, um eine Verlagerung des Gewichts auf ein Bein oder eine zu frühe Oberkörperdrehung zu verhindern.

Aus dieser Position heraus gilt es, sich nun mit den Beinen zu bewegen und damit den Körper und zunächst nicht den Schläger oder Schlagarm in die gewünschte Position zu bewegen. Erst dann im letzten Augenblick erfolgt die Bewegung mit dem Schlagarm. Bewegt sich der Arm zu früh, beispielsweise in VH, ist eine gute

Beinbewegung nicht mehr möglich. Das Gewicht geht direkt auf das rechte Bein, das nicht vom Boden wegbewegt werden kann. So erfolgt der Kreuzschritt mit links und der Spieler kommt weder in die Position zu einem guten Schlag noch viel weniger zu einer Gewichtsverlagerung, die für den nächsten Schlag eine gute Position ermöglicht.

Der zu erlernende Prozess für eine gute Beinarbeit ist also:

1. dynamische Grundposition
2. Wahrnehmen der gegnerischen Platzierung im Verhältnis zur eigenen Position
3. Bewegen der Beine
4. Ausholen zum Schlag und Schlagen

Gibt es in dieser Reihenfolge einen Bruch, ist eine gute Beinarbeit so gut wie unmöglich. In den folgenden Übungen gilt es, diesen Prozess in unterschiedlichen Spielsituationen zu automatisieren.

### 1. Übung: Beweglichkeit in der Beinarbeit als Rückschläger

Spieler B: freier A

Spieler A: freier R

nicht weiterspielen

Spieler A versucht, sich für jeden Rückschlag in eine optimale Körperposition zu begeben: zu beobachten, den Körper in die optimale Position zu bringen und dann zu schlagen. Direkt nach dem Rückschlag begibt er sich wieder in eine optimale Ausgangsposition für jede mögliche Antwort des Aufschlägers.

### 2. Übung: Beweglichkeit in der Situation des Topspinners

Spieler B: freier RHB überall

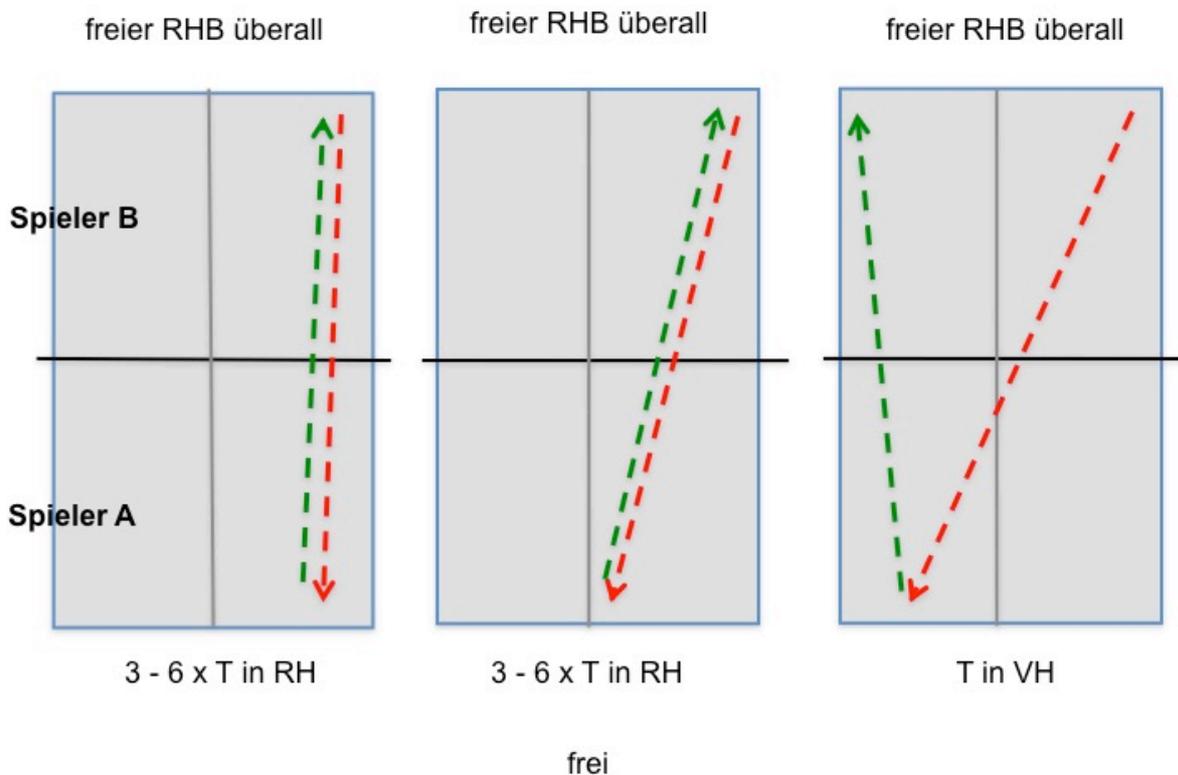
Spieler A: 3 – 6 x T in RH

T in VH

frei

Der Blockspieler versucht aktiv die Lücken in den Bewegungsmöglichkeiten des Topspinners zu finden. Neben der seitlichen Streuung agiert er im Optimalfall auch noch mit Tempowechseln, so dass der Topspinnerspieler nicht nur seitliche Beinarbeit zu bewältigen hat, sondern auch Distanzveränderungen zum Tisch vornehmen muss.

**Übung 2:**



**3. Übung: Beinarbeit als Blockspieler**

Spieler A: 3 – 6 x B in Tischmitte

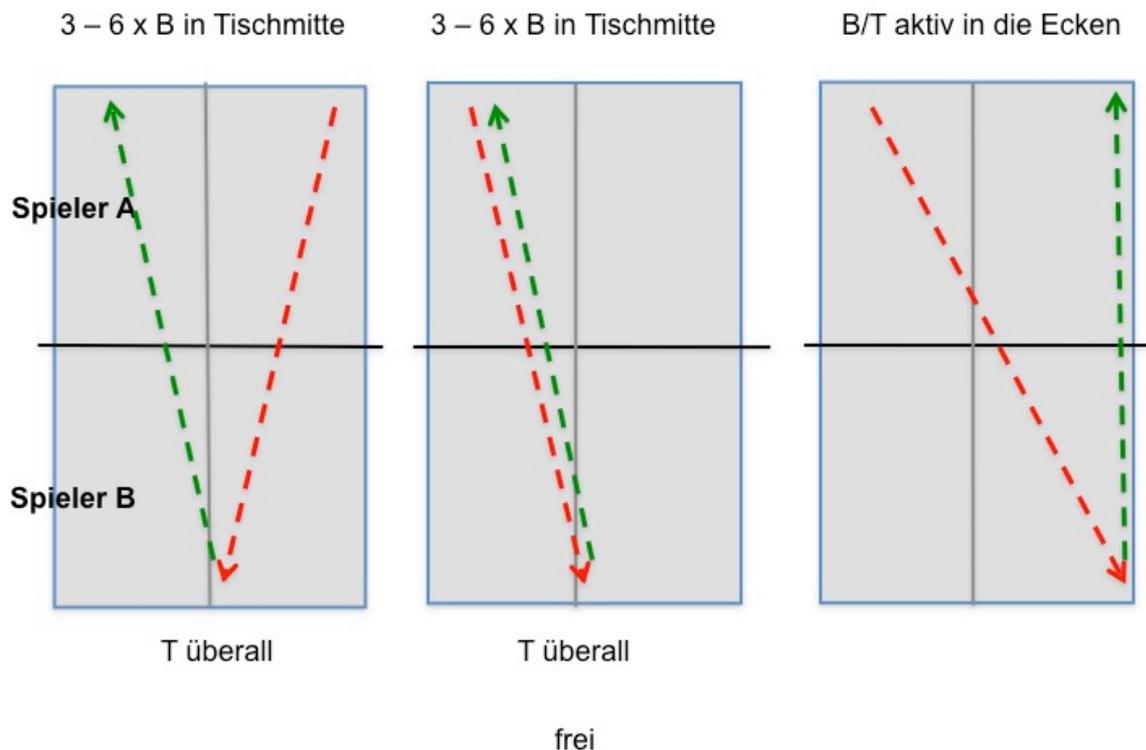
Spieler B: T überall

B/T aktiv in die Ecken

frei

Der Blockspieler versucht den Ball immer vor dem Körper zu treffen, den Schläger nie weiter als bis 15 Zentimeter vor der Hüfte nach hinten zu bewegen. So bleibt das Körpergewicht ständig vorne und die Beine können sich immer wieder schnell bewegen. Auch im Ellbogenbereich bedeutet dies nicht ein Ausweichen mit der Hüfte, was nur in einer Notsituation vorkäme, sondern ein aktives Wegbewegen des Körpers mit Hilfe der Beine.

### Übung 3:



### 4. Übung: Bewegung zu jeder Position mit Hilfe des Balleimers

Ein Spieler spielt die Bälle völlig frei aus dem Balleimer ein. Dabei wechselt er seitlich, in Rotation und Tempo sowie in der Länge. Der Spieler hat immer wieder die Aufgabe, sich zu den Bällen gut zu stellen, möglichst optimale Schläge durchzuführen und dann wieder schnell in die Ausgangsposition für den nächsten Schlag zu kommen.

#### Der Autor

*Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (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 55-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.*

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). **ados TT-Schule, [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de), Tel. 02941-273385**

**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>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer 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