

Trainingstipp: Beinarbeit im Aktivspiel gegen Tempowechsel

Die seitliche Beinarbeit wird immer trainiert, aber oft wird dabei ein Umstand vergessen, der in den Spielsituationen zu Punktverlusten führt und recht ärgerlich ist: Die Beinarbeit nach vorne – wenn die gegnerische Antwort weich und kurz, also mit weniger Tempo, kommt. Um die kurze Beinarbeit soll es heute im Trainingstipp für Fortgeschrittene von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit gehen.

"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

Häufig ist bei Beinarbeitsübungen in der Halle eine Arbeitsatmosphäre, die zu sehr hohem Tempo führt. Der Blockspieler verteilt sicher und blockt meist hart und direkt. Im Spiel passiert das nicht nur gegen Material anders (oft gar nicht mit Absicht). Der Topspin wird recht gut gezogen, der Gegner bekommt nur irgendwie seitlich den Schläger an den Ball und die Antwort hat kein Tempo. Diese Bälle gilt es zu verwerten.

Durch diese Bälle wird das Spiel dreidimensional, was für das Gehirn eine deutlich höhere Anforderung ist, als sich auf einer Ebene nur links-rechts zu bewegen. Nun bewegt sich der Schläger schon in Richtung Vorhand oder Rückhand. Aufgrund der dadurch erreichten Beinbelastung wird die Beinarbeit nach vorne verhindert. Durch die größere zur Verfügung stehende Zeit wird die Ausholbewegung nun länger als sinnvoll und das richtige Timing zum Schlag verpasst. Ein kurzes Ausholen, das erst beginnt, wenn die richtige Körperposition eingenommen worden ist, ermöglicht eine gute Beinarbeit und einen erfolgreichen Schlag.

1. Übung: „Schublade“ als Vorbereitung für die Einheit

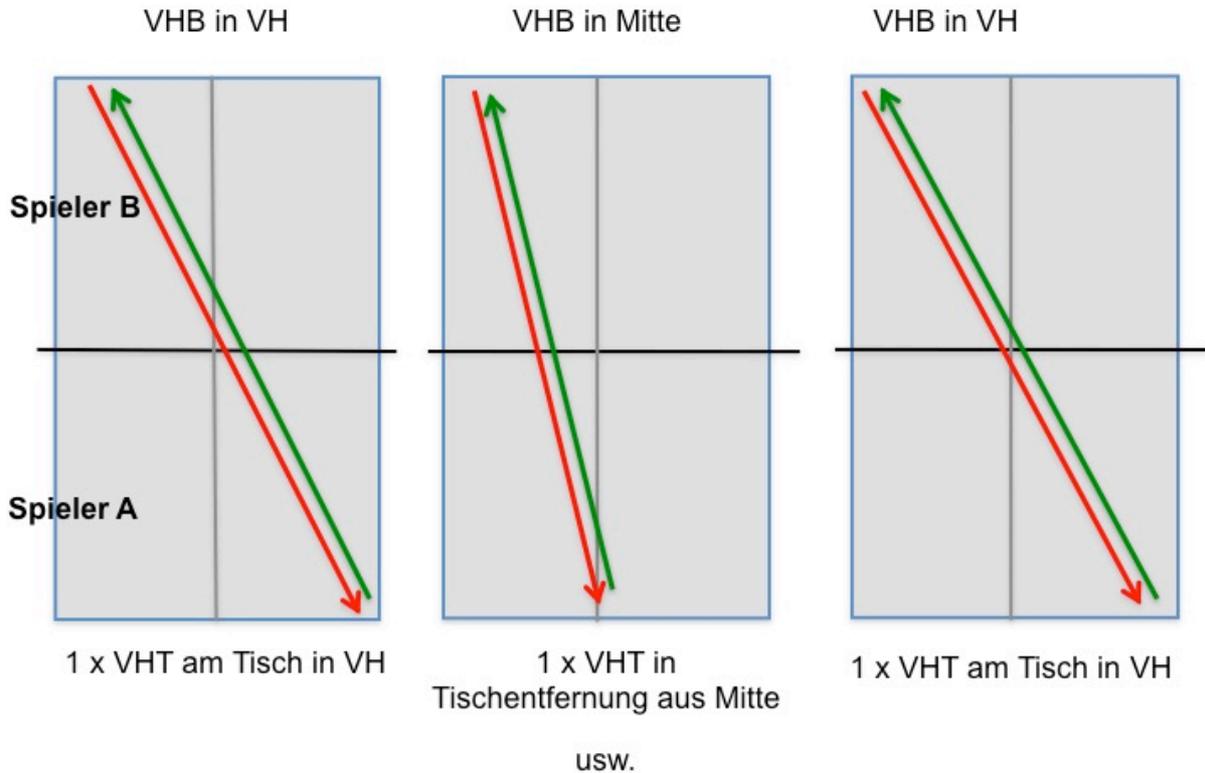
Spieler B: VHB in VH und Mitte Spieler A: 1 x VHT am Tisch in VH

1 x VHT in Tischentfernung aus Mitte

usw.

Der Spieler bekommt die Blockbälle abwechselnd in VH und Mitte. Den Ball aus VH nimmt er nah am Tisch unmittelbar nach dem Aufsprung (das Geräusch Aufsprung Tisch und Schläger ist sehr nah zusammen), den Ball aus Mitte recht spät. Nach ein paar Minuten ändert er diesen Rhythmus und spielt den Ball aus Mitte nah am Tisch, den Ball aus der VH weiter entfernt.

Übung 1:



2. Übung: Vor- und Zurückbewegung und dann wieder vor in der Kombination

Spieler B: 4 x RHB 1:1 in Ecken

Spieler A: 1 x VHT nah am Tisch in RH

1 x RHT nah am Tisch in RH

1 x VHT aus Tischentfernung in RH

1 x RHT aus Tischentfernung in RH

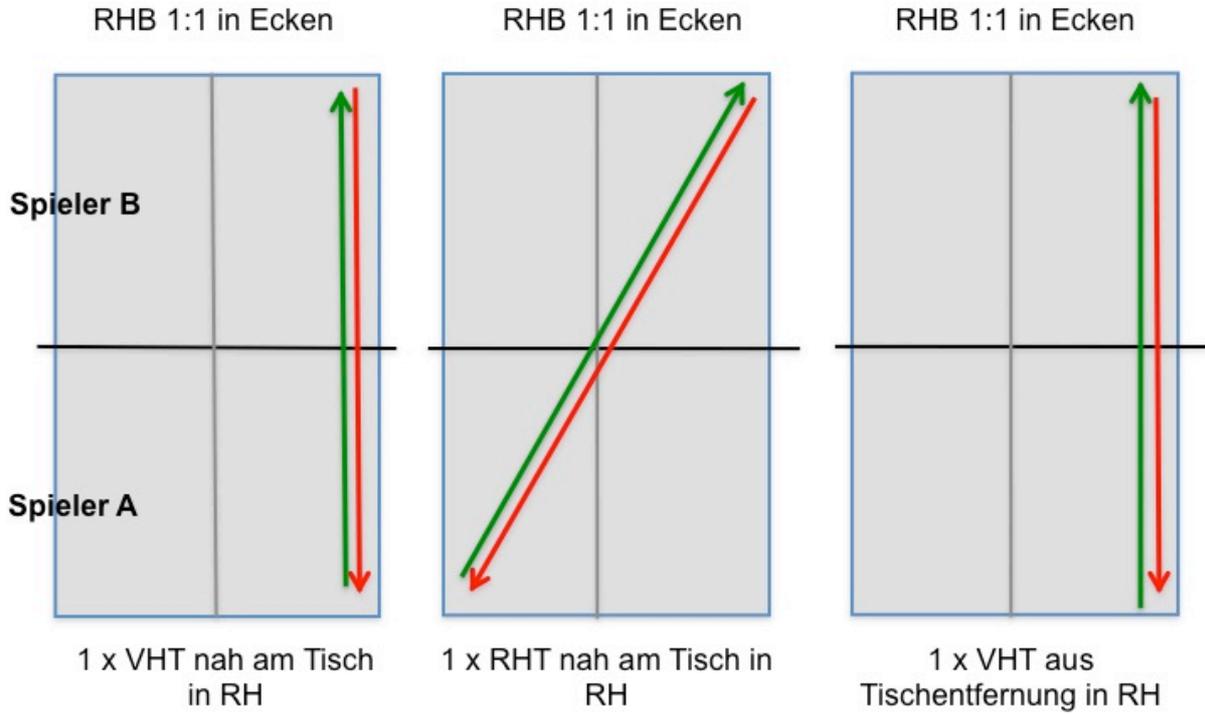
weicher RHB überall

Versuch, aus Tischnähe zu punkten

frei

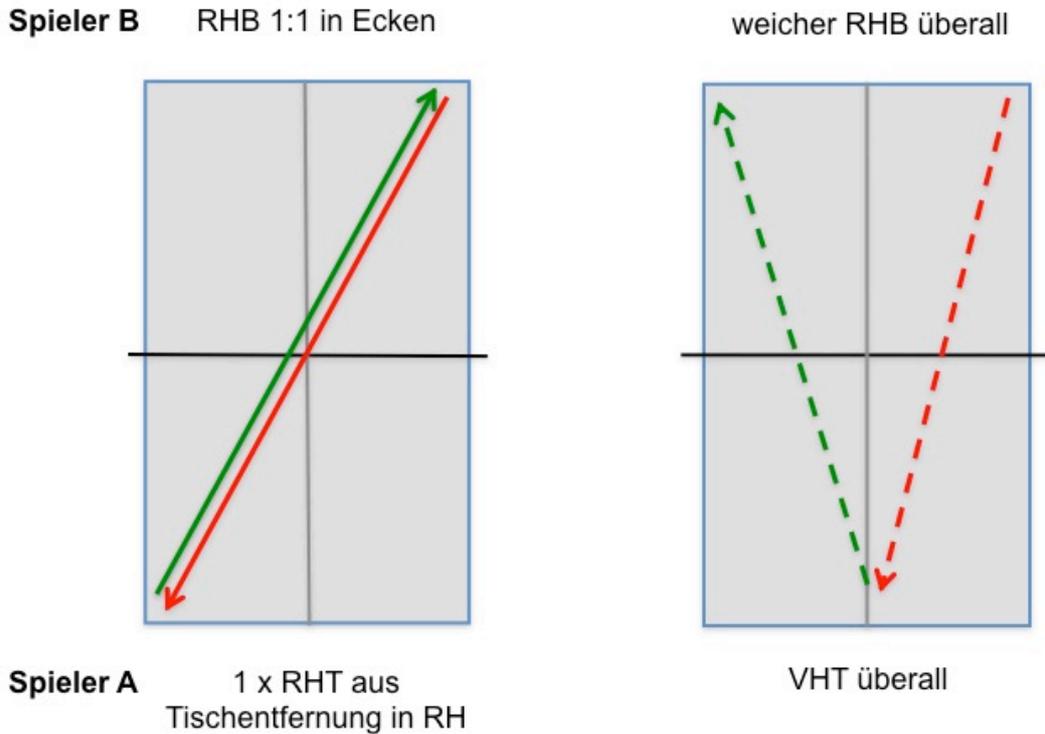
Der Spieler spielt zunächst aus beiden Ecken. Dabei spielt er die ersten beiden Bälle nah am Tisch, die beiden nächsten weiter entfernt. Der fünfte Block kommt dann weich irgendwohin. Spieler A muss den Weg an den Tisch finden und versuchen auf diesen Ball zu punkten. Natürlich kann man bei der Übung auch genauso gut in RH anfangen. Dann ist der Weg aus der VH-Ecke nach vorne.

Übung 2:



Fortsetzung auf Folie 3

Fortsetzung Übung 2:



frei

3. Übung: Aktives Nachsetzen aus VH-Ecke aus unterschiedlicher Distanz

Spieler A: KA in Mitte (LA in RH – frei) Spieler B: Sch/F in Mitte (KR in VH – frei)

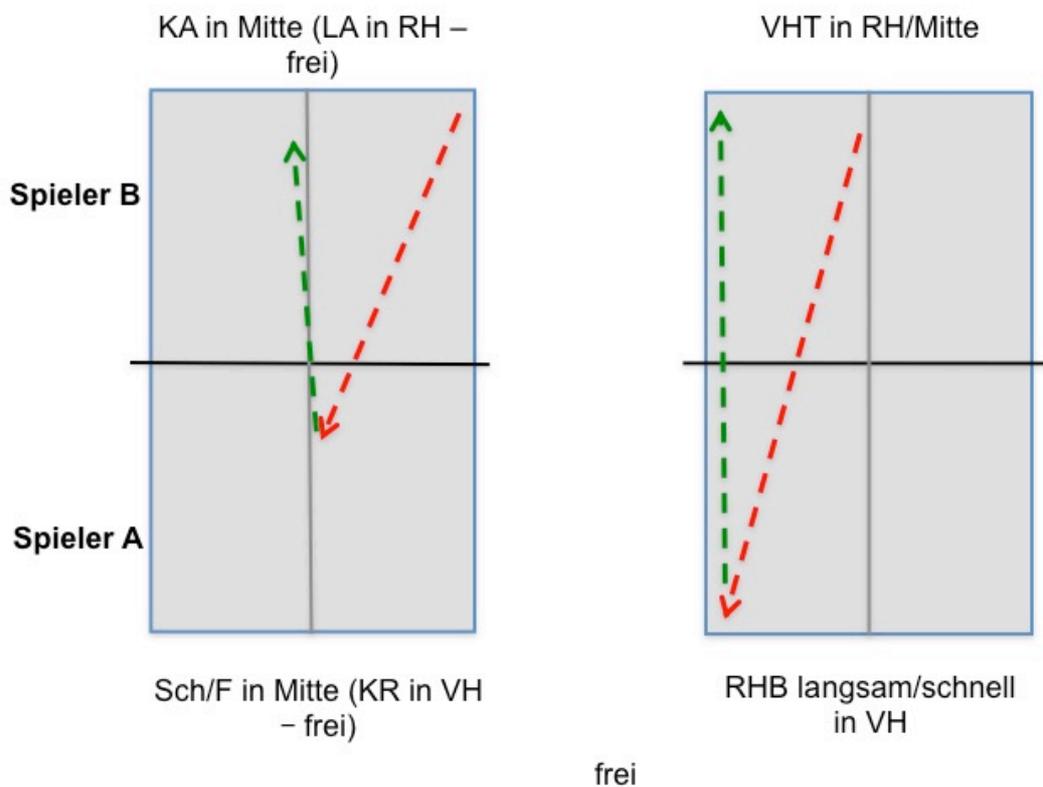
VHT in RH/Mitte

RHB langsam/schnell in VH

frei

Der Spieler eröffnet aus der Tischmitte mit VH. Nun erfolgt der Block mit hohem Tempo oder extrem langsam in VH. Die Beinarbeit muss dementsprechend abgestimmt werden.

Übung 3:



4. Übung: Nachspielen aus RH-Ecke auf unterschiedliches Tempo

Spieler A: KA überall (LA in Mitte – frei)

Spieler B: LR in VH

VHT in RH

0 – 1 x B in VH

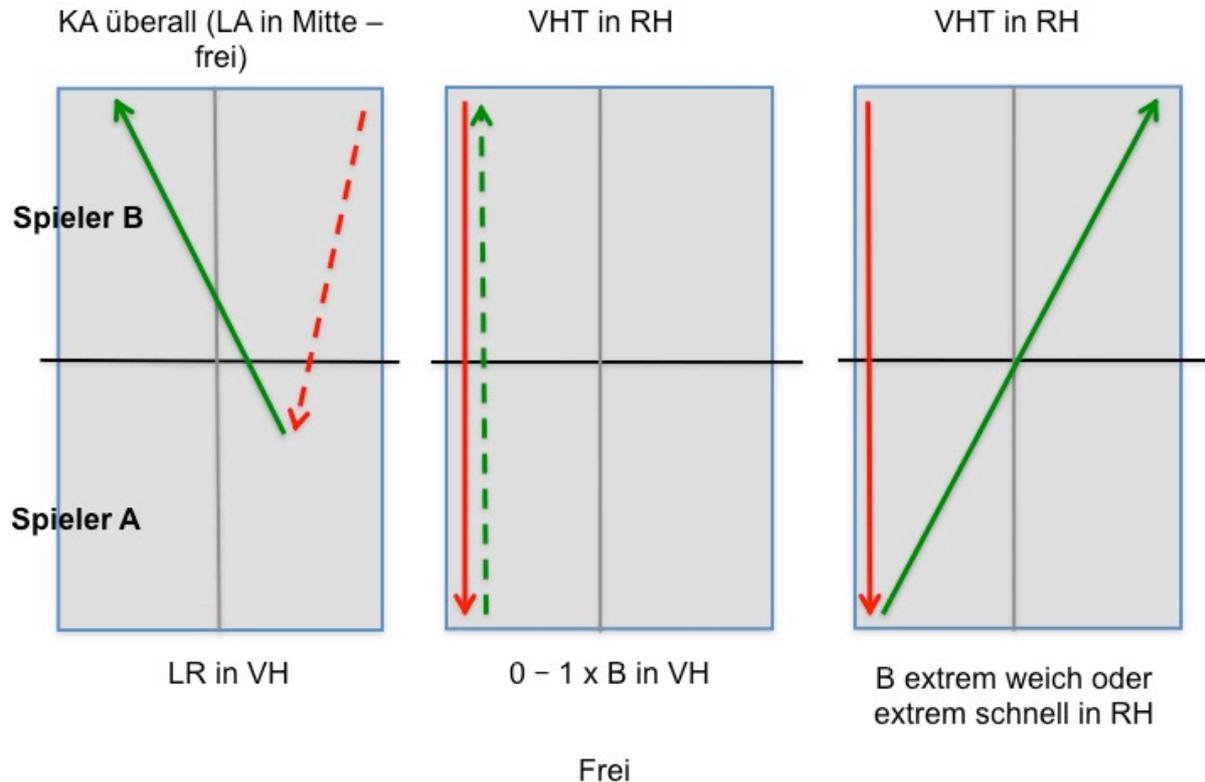
VHT in RH

B extrem weich
oder extrem schnell in RH

frei

Der Spieler eröffnet nun aus VH, direkt oder nach einem Ball erfolgt der Wechsel in RH. Der Rückschläger soll dabei den Wechsel in RH in unterschiedlichem Tempo spielen, beim schnellen B in RH auch extrem lang Richtung Grundlinie spielen.

Übung 4:



5. Übung: Nachspielen aus Tischmitte nach Entscheidung bei der Eröffnung

Spieler B: KA (LA in RH – frei)

Spieler A: KR

F/halblanger Sch in die Ecken

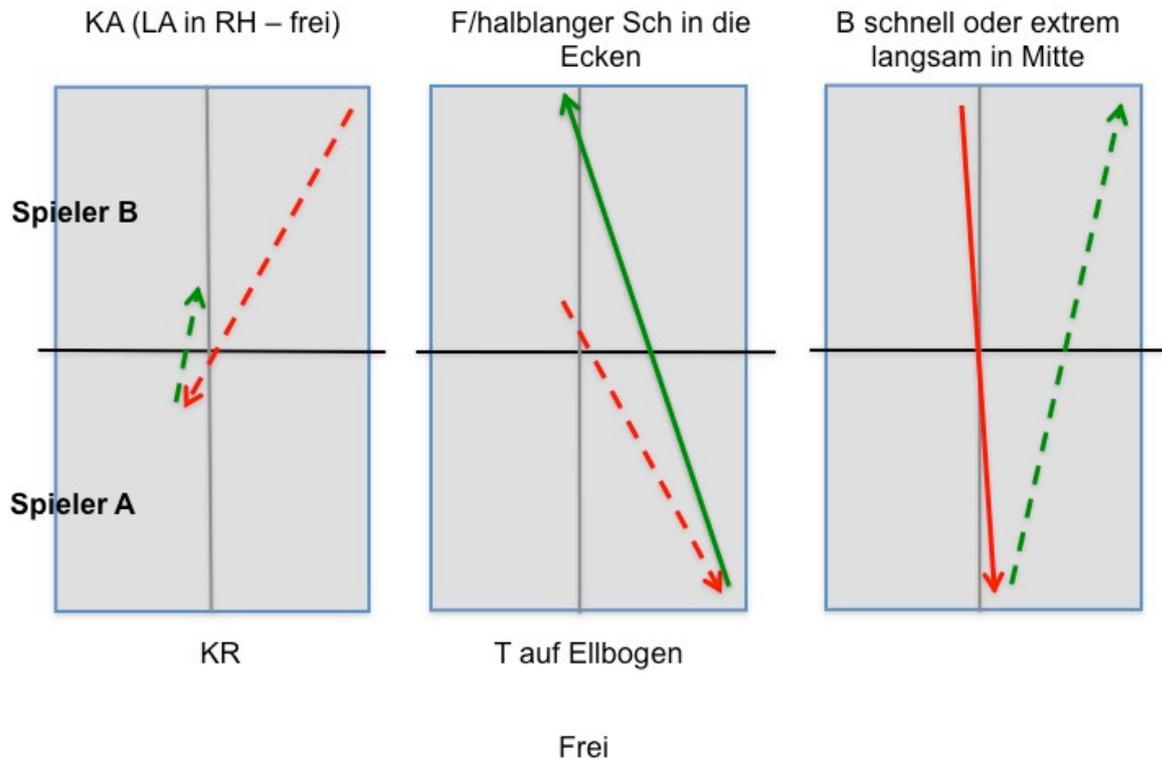
T auf Ellbogen

B schnell oder extrem langsam in Mitte

frei

Diese Übung ist sehr spielnah und damit nicht gerade leicht zu spielen, da sie sehr viel mögliche Laufwege enthält. Zunächst muss der Spieler in die richtige Ecke reagieren, dann noch in unterschiedlicher Distanz, da der Ball als F oder als halblanger Schupf kommt. Danach muss er auf unterschiedliche Länge bei den Blockbällen in Mitte reagieren.

Übung 5:



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. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de, Tel. 02941-273385***

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