

## Trainingstipp: Beinarbeit mit offenem Ende

Die Beinarbeit ist ein langfristig ein wichtiger Bestandteil im Training. Um die Art und Weise, wie sie trainiert werden sollte, gibt es immer wieder Diskussionen.

Regelmäßige Beinarbeitsübungen wie beispielsweise Falkenberg werden häufig trainiert, manchen wird hier der Aspekt der Wahrnehmung und Explosivität nicht genug berücksichtigt, sie schwören deshalb auf unregelmäßige Übungen. In diesem Fortgeschrittenentipp versucht Martin Adomeit, die Übungsansätze zu verbinden.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Eine begrenzte Anzahl von Ballwegen wird vorgegeben, danach läuft der Ballwechsel unregelmäßig bis zum freien Spiel weiter. So sind diese Übungen auch in heterogenen Gruppen einsetzbar. Die ersten Kontakte im Ballwechsel sind regelmäßig. Wenn diese erreicht werden, geht es ins offene Spiel über. So werden die ersten Schritte in jedem Ballwechsel erst trainiert, dann wird es explosiver und wahrnehmungsorientierter. Dies führt auch dazu, dass die Spieler noch motivierter sind, die ersten Bälle konzentriert zu spielen.

### 1. Übung: Bewegungen in beide Ecken

Spieler B: 4 x RHB/K 1:1 in Ecken (anfangen in VH-Ecke)      Spieler A: 4 x RHT/K  
und VHT/K in RH

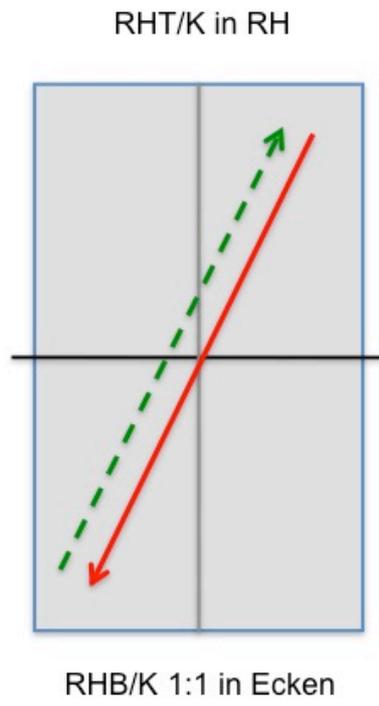
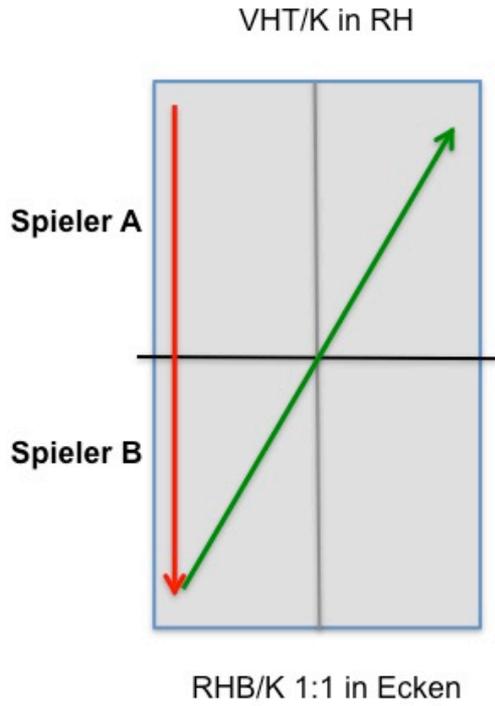
RHB/K aggressiv eine von beiden Ecken

TrT/K in VH

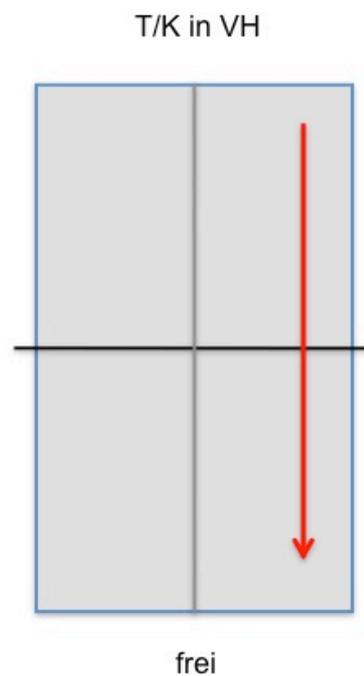
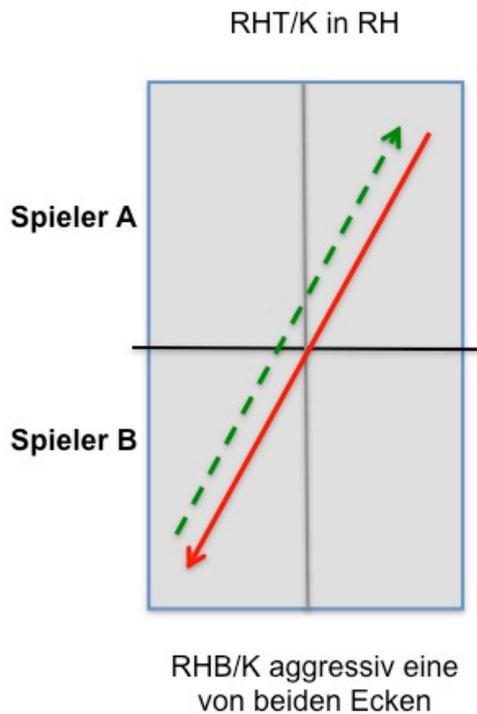
frei

Der Partner spielt den Ball abwechselnd in beide Ecken, er beginnt dabei in VH-Ecke. Nach dem zweiten Ball in RH-Ecke spielt er nun aggressiv eine von beiden Ecken an. Der Spieler A muss explosiv reagieren und soll, wenn möglich, nun auch noch in VH platzieren. Dabei soll die Qualität so hoch sein, dass der Gegner nicht einfach punkten kann.

Übung 1:



4x, Fortsetzung auf nächster Folie



## 2. Übung: Bewegungen in beide Ecken, dann Bewegung in Mitte mit VH

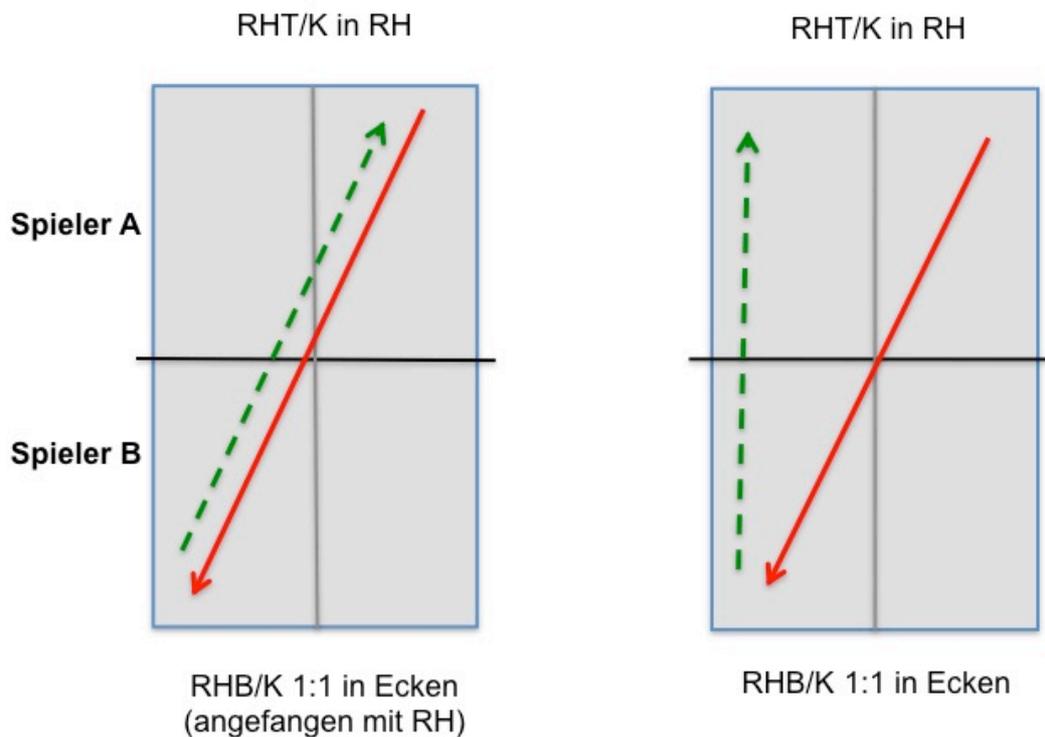
Spieler B: 4 x RHB/K in 1:1 in Ecken (anfangen in RH-Ecke)      Spieler A: 4 x RHT/K und VHT/K in RH

RHB aggressiv in Tischmitte  
VHT/K überall

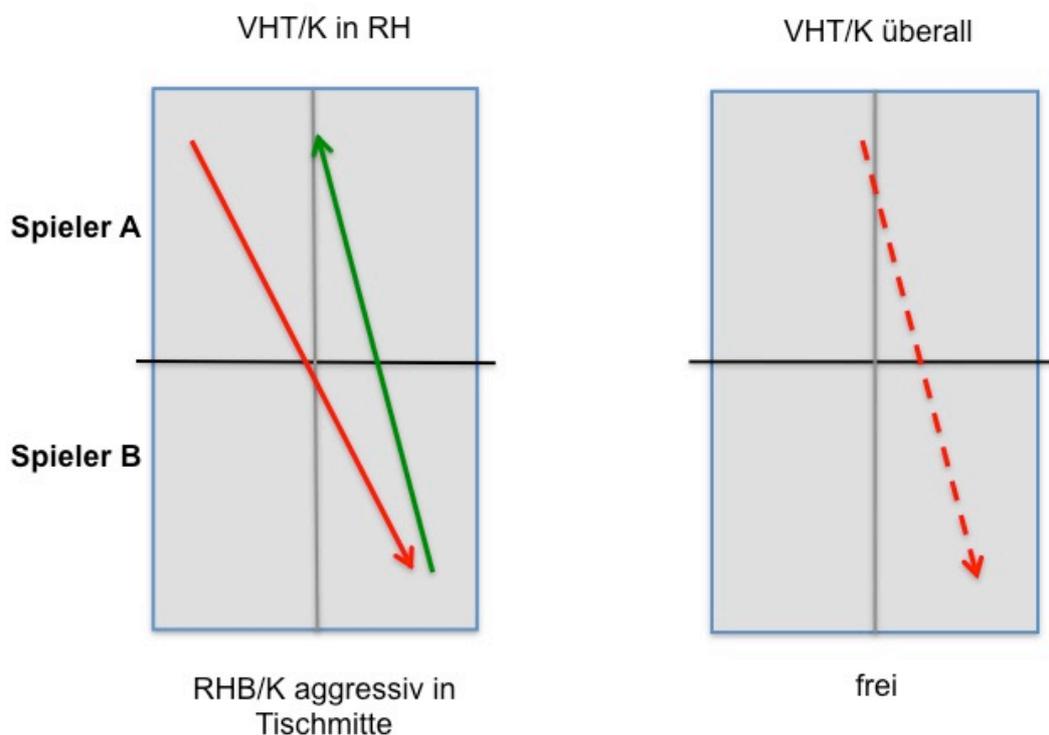
frei

Wieder verteilt Spieler B aus der RH-Ecke abwechselnd in beide Ecken. Nun beginnt er aber in RH-Ecke. Nach dem zweiten Ball in VH-Ecke kommt der Ball nun in Tischmitte. Auf diesen Ball soll Spieler A nun mit VH spielen und am besten in eine vorteilhafte Lage kommen. Hierzu muss er sich so gut bewegen, dass er mit VH alle Platzierungsmöglichkeiten hat. Gleichzeitig ist seine Kreativität gefragt, wie er diese Situation möglichst effektiv löst.

### Übung 2:



4x, Fortsetzung auf nächster Folie



### 3. Übung: Kleiner Weg in VH, weiter Weg in RH, kurzer oder langer Weg in VH

Spieler B: LA in Tischmitte

Spieler A: VHT in RH

RHB in VH

VHT in RH

RHB in RH

RHT/K in RH

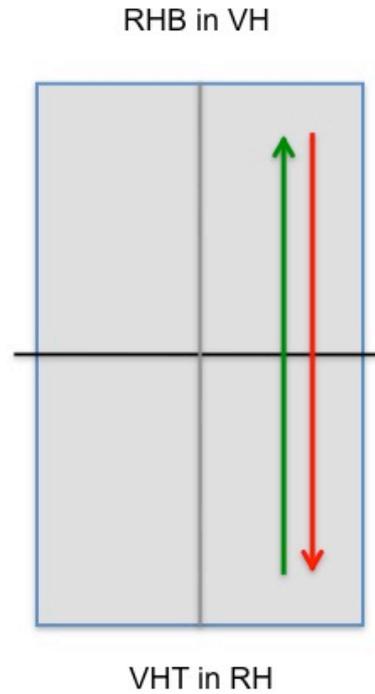
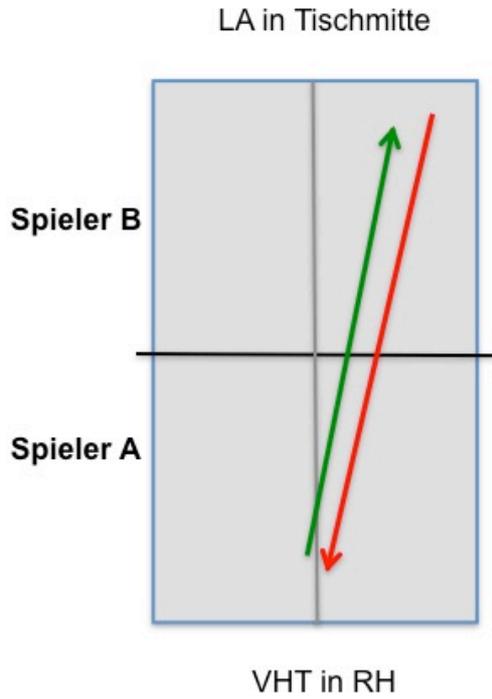
RHB in Mitte RH/VH-Ecke

VHT in VH

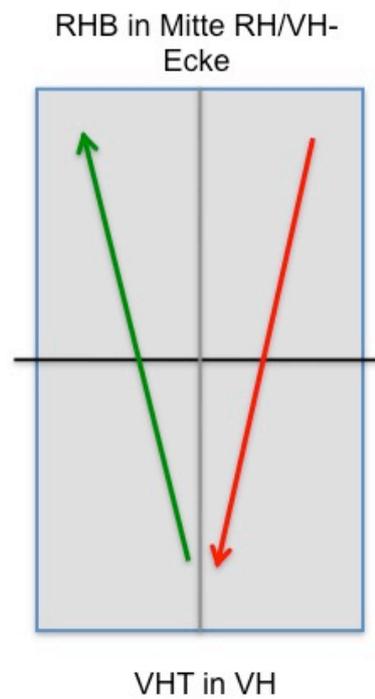
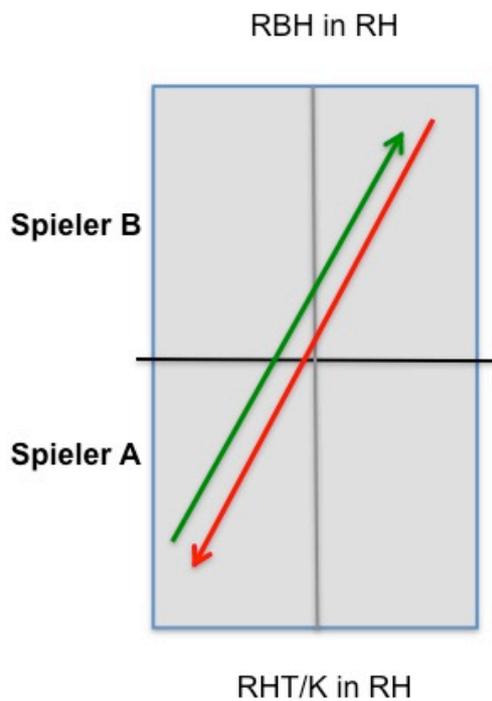
frei

Jetzt spielt der Spieler B zuerst die Mitte an, sucht dann den Weg in VH-Ecke. Von hier spielt er weit in RH und nun in Mitte oder VH. Der Spieler A hat so nach dem Weg in VH-Ecke den weiten Weg in die RH und soll sich nun schnell und mit hoher Qualität in Mitte oder VH-Ecke bewegen, um mit oder nach seinem Ball in VH eine Chance auf den Punktgewinn zu besitzen.

**Übung 3:**



*Fortsetzung auf nächster Folie*



#### 4. Übung: Beinarbeit halber Tisch und dann Reaktion von den Ecken

Spieler B: RHB/K/LA in Tischmitte

Spieler A: VHT in RH

RHB in VH

VHT in RH

RHB in Tischmitte

VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

RHB in Tischmitte

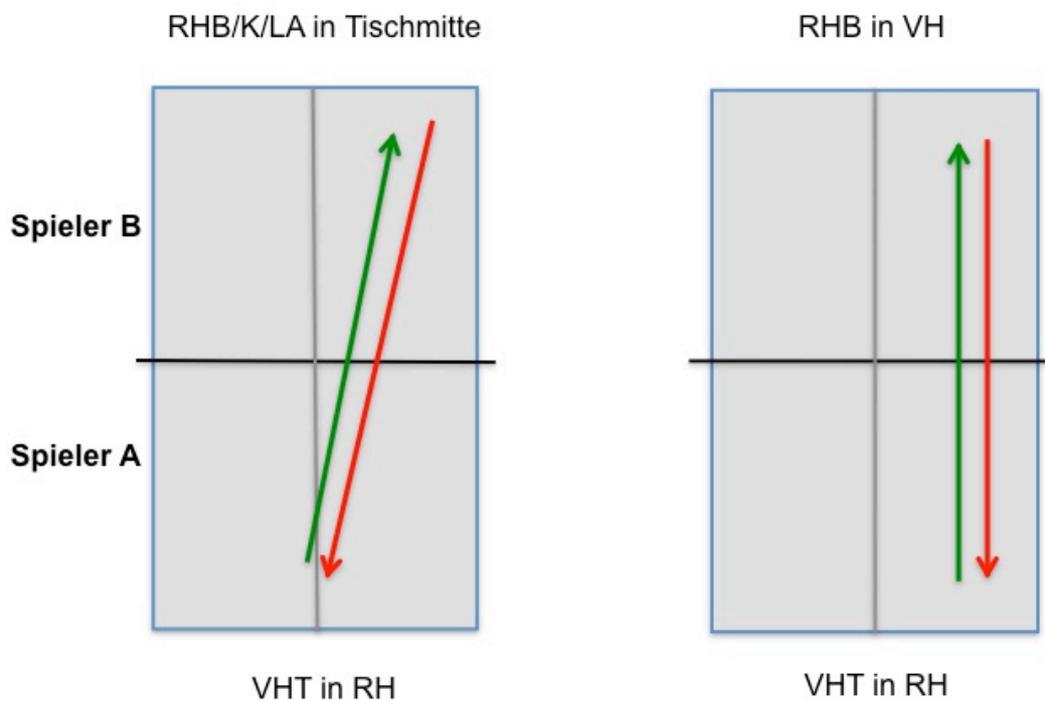
VHT in RH

RHB eine Ecke

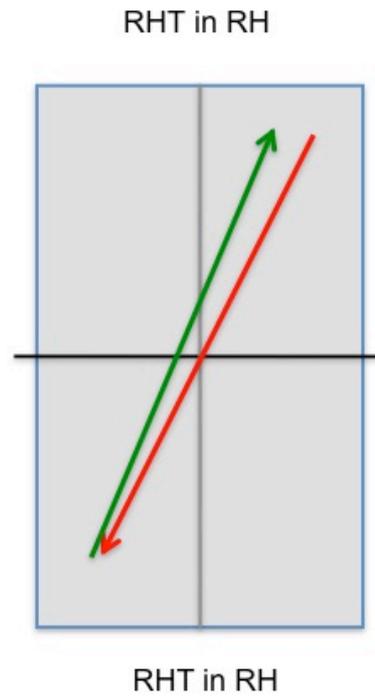
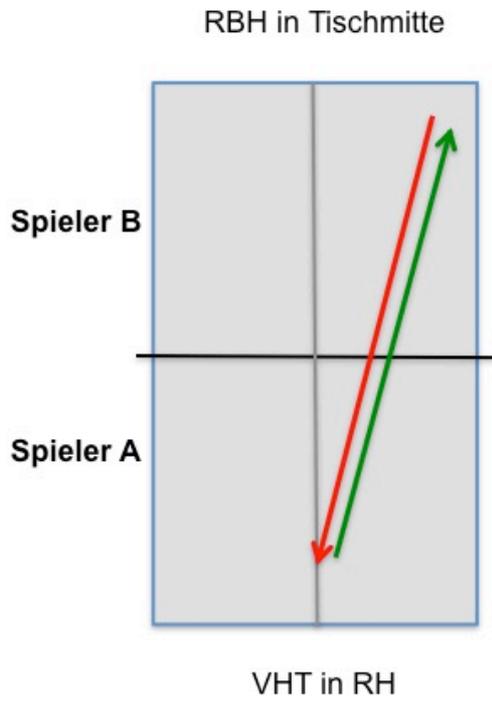
freies Spiel

Der Spieler B spielt den Spieler A in der Mitte, in VH, in der Mitte, in RH, in der Mitte und dann in einer Ecke an. Danach kämpfen beide Spieler um den Punktgewinn. Dazu ist der Spieler B gezwungen, den Ball in die Ecken mit Qualität zu spielen, der Spieler A zu reagieren und schon seinen letzten VHT aus Mitte mit so hoher Qualität zu spielen, dass Spieler B nicht zu gut agieren kann, obwohl er weiß, wohin dieser Ball kommt.

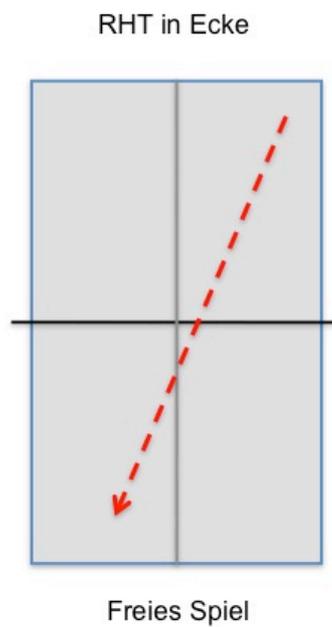
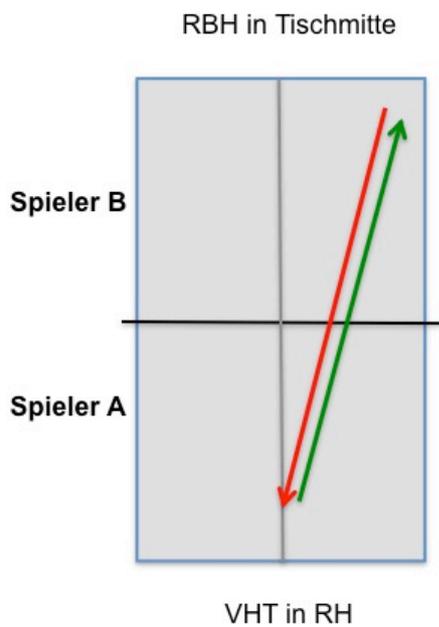
#### Übung 4:



Fortsetzung auf nächster Folie



*Fortsetzung auf nächster Folie*



## 5. Übung: Umspringen, dann Beinarbeit zu einer Ecke

Spieler B: LA in VH

Spieler A: VHT in RH

RHB in weite RH

RHT/K in RH

RHB in RH

VHT in RH

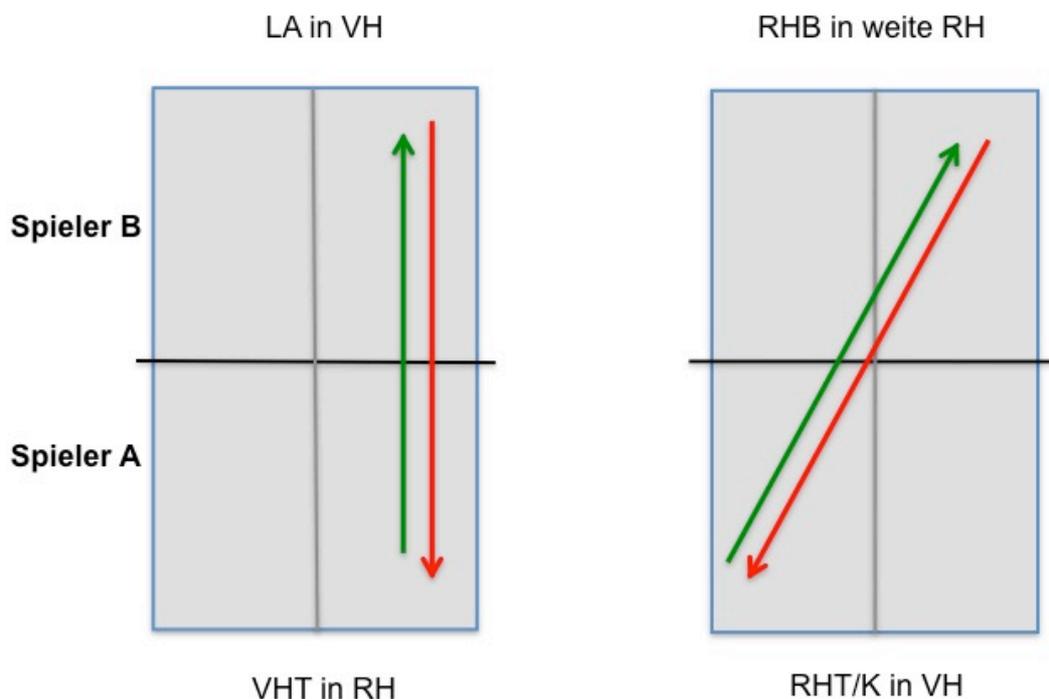
RHB eine Ecke

RH/VH auf Ellbogen

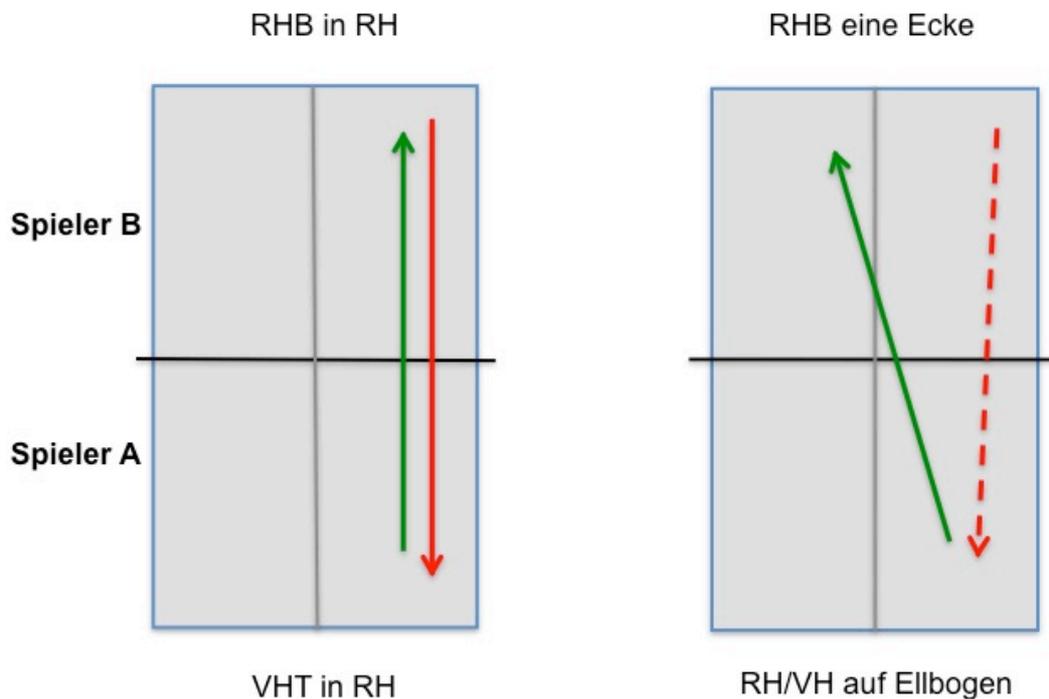
frei

Diese Übung beginnt mit dem klassischen Falkenberg-Teil. Spieler B spielt also die VH, dann zweimal die RH an. Nachdem Spieler A von RH mit VH gespielt hat, spielt Spieler B eine der beiden Ecken an. Auf diesen Ball soll der Spieler noch versuchen, gezielt auf den Ellbogen zu agieren. Dann kämpfen beide Spieler um den Punkt.

### Übung 5:



*Fortsetzung auf nächster Folie*



**"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)

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

**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

**l** lang

**k** kurz

**HL** vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel** Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen