

Trainingstipp: Beinarbeit mit offenem Ende, Teil zwei

Im zweiten Teil des Beinarbeitstipps von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit werden nun halbregelmäßige Wege mit offenem Ende verbunden. Hier ist der Anteil der Wahrnehmung und Körperspannung von Beginn an noch höher als bei den regelmäßigen Übungen und über das Ausspielen des Punktes am Ende direkt noch wettkampfnäher. Gleichzeitig ist für Blockspieler der taktische Anteil des Trainings noch einmal deutlicher.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



1. Übung: Beinarbeit in VH-Hälfte, dann plötzlich ganzer Tisch

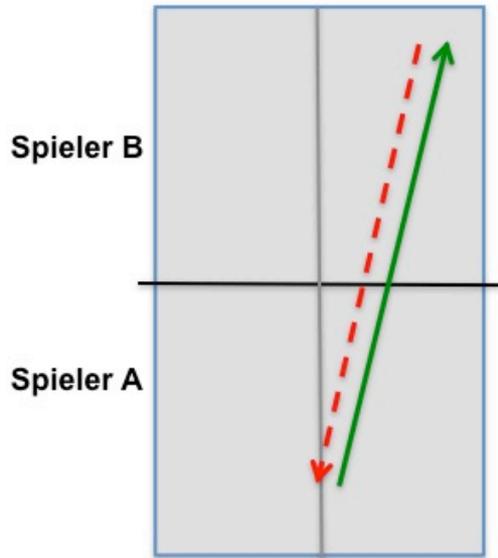
Spieler B: 1 – 2 x B in Tischmitte	Spieler A: VHT in RH
1 x B in VH-Ecke	VHT in RH
1 – 2 x B in Tischmitte	VHT in RH
RHB eine Ecke	

frei

Der Spieler B spielt 1 – 2 x in Tischmitte (bei VH-orientierteren Spielern ist dies eher Mitte des RH-Feldes), dann in VH-Ecke. Danach geht es wieder in die Mitte zurück und nach ein oder zwei Bällen dann aktiv in eine Ecke. Danach versuchen beide Spieler den Punkt zu erzielen.

Übung 1:

1-2x B in TM



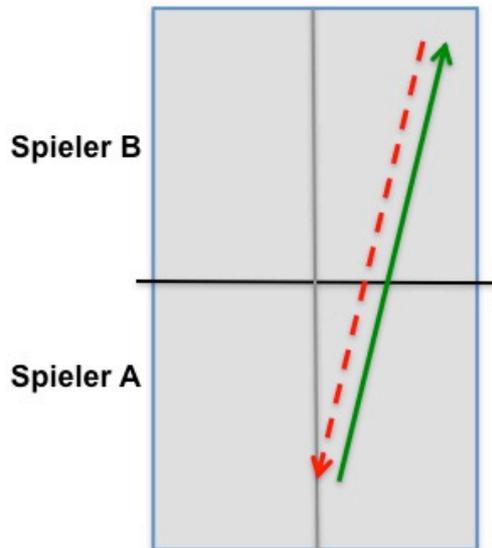
VHT in RH

B in VH-Ecke



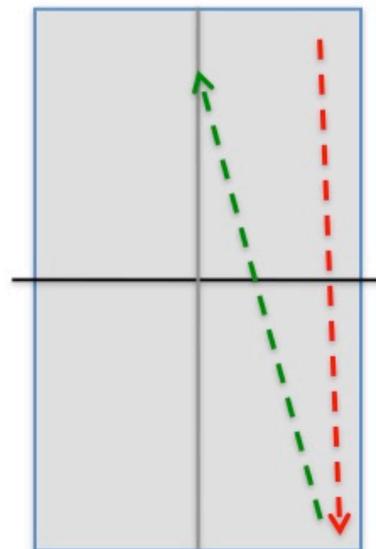
VHT in RH

1-2x B in TM



VHT in RH

RHB in eine Ecke



frei

2. Übung: 2 x Mitte/Ecke dann kann der Ball überallhin kommen

Spieler B: LA in Tischmitte

Spieler A: VHT in RH

B in eine Ecke

T/K in RH

B in Tischmitte

VHT in RH

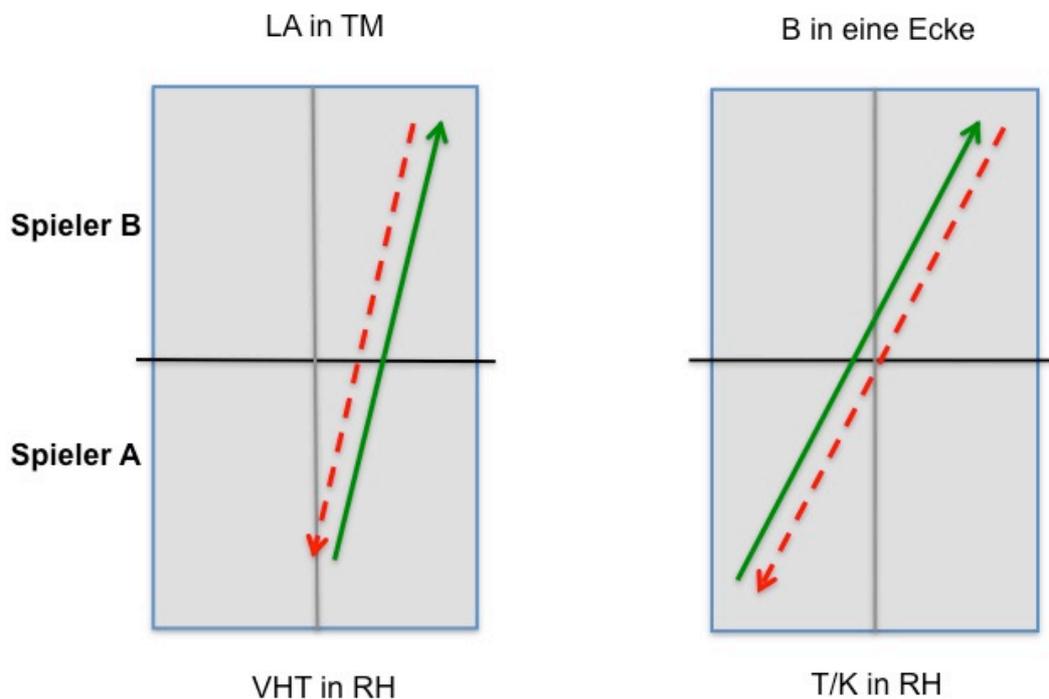
B in eine Ecke

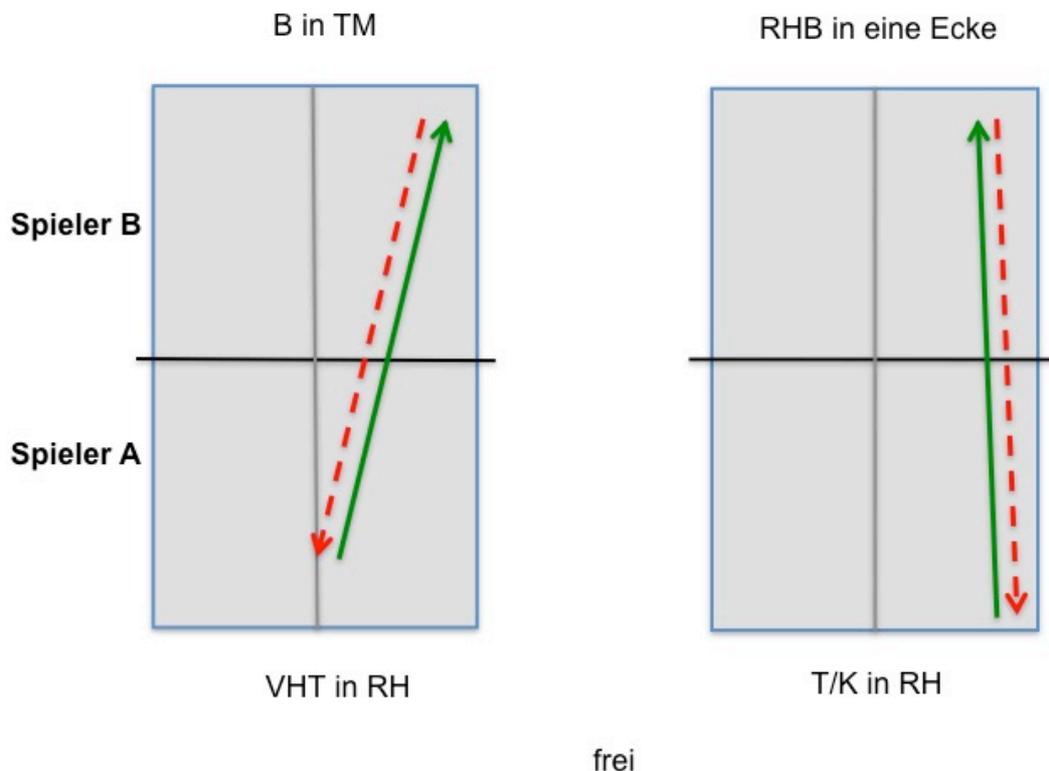
T/K in RH

frei

Spieler B spielt nun jeweils einmal die Mitte, dann eine Ecke an. Nach dem zweiten Ball in eine Ecke kann er frei platzieren. Also entweder wieder in Mitte oder die andere Ecke oder nochmal die gleiche Ecke. Somit muss der Spieler A nach dem zweiten Ball in die Ecken eine spannungsgeladene Position einnehmen, aus der er auf jeden Ball antworten kann. Gleichzeitig muss der zweite Ball aus den Ecken gute Qualität haben, ansonsten hat der Blockspieler zu leichtes Spiel.

Übung 2:





3. Übung: Umspringen und Nachsetzen mit VH

Spieler B: 2 – 3 x RHB in VH

Spieler A: VHT in RH

RHB in RH

RHT/K in RH

RHB in RH

VHT auf Ellbogen

B/T überall

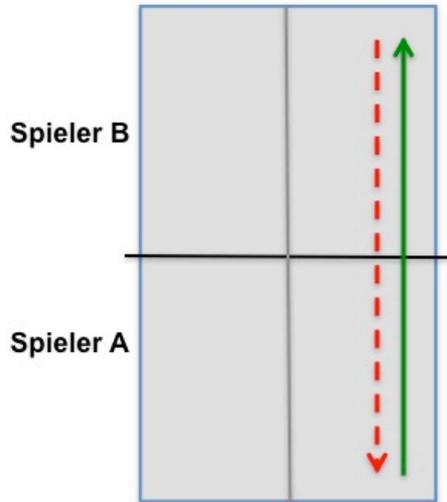
VH nachsetzen

frei

Spieler B spielt zunächst 2 – 3 x in die VH. Dann wechselt er in die RH-Seite. Spieler A spielt den ersten Ball mit RH zurück, dann umläuft er und spielt mit VH auf den Ellbogen. Die Qualität dieses Balles muss gut sein, denn auf die Antwort des Gegners soll er mit VH nachsetzen. Das heißt, die Qualität der Antwort darf nicht zu gut sein und er muss sich Anhaltspunkte für die Antizipation der Antwort erspielen.

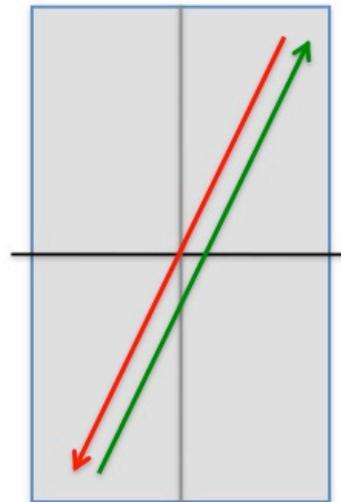
Übung 3:

2-3x RHB in VH



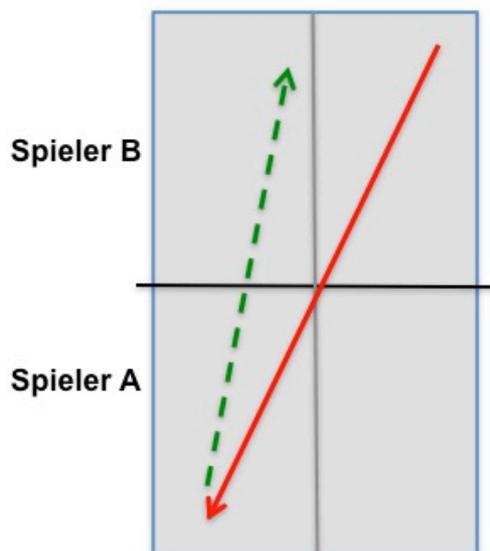
VHT in RH

RHB in RH



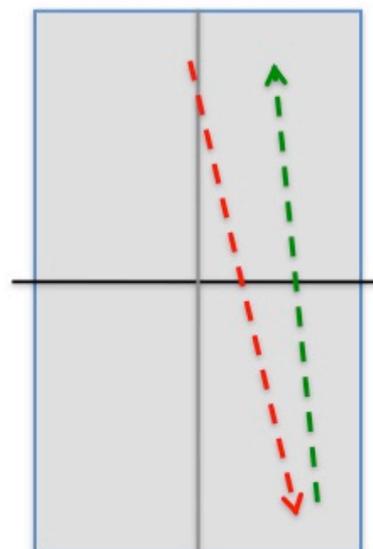
RHT/K in RH

RHB in RH



VHT auf Ellbogen

B/T überall



VH nachsetzen

frei

4. Übung: unregelmäßige Beinarbeit aus 2/3 RH, dann Weg in weite VH

Spieler B: 3 – 5 x RHB in RH/Mitte

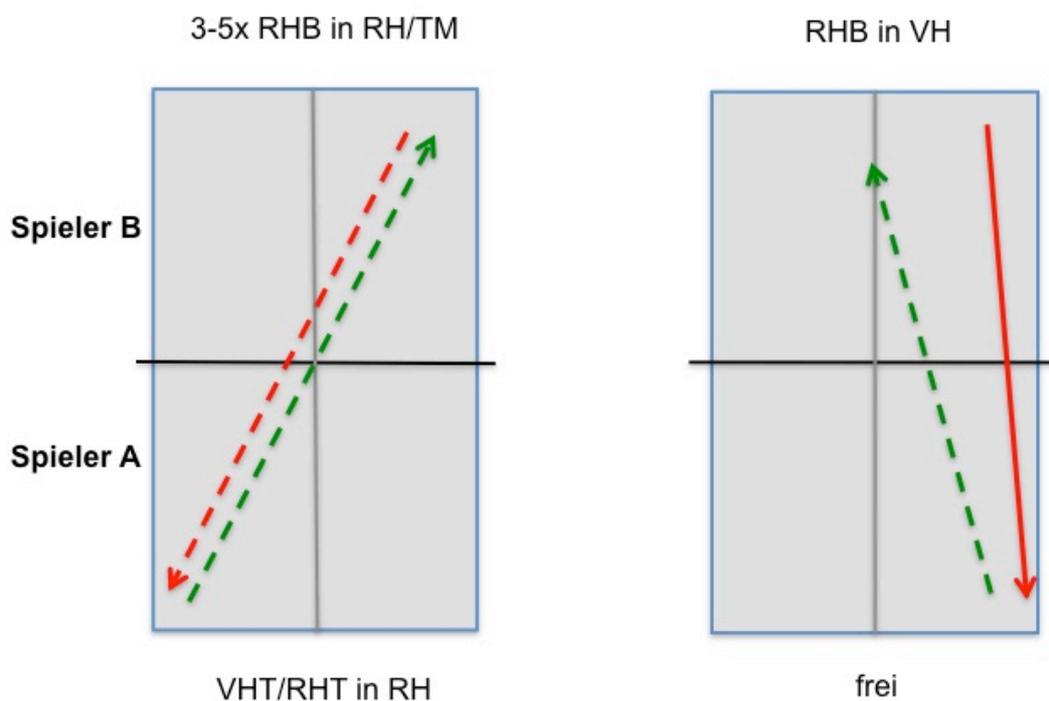
Spieler A: VHT/RHT in RH

RHB in VH

frei

Nun muss sich der Spieler im Bereich RH bis Mitte-VH bewegen und zwischen RH und VH entscheiden. Dabei muss er jederzeit bereit sein, dass der Block auch in seine VH-Ecke kommt und sich hier so schnell herausbewegen. Gleichzeitig müssen die Entscheidungen zwischen RH/VH gut sein. Sonst gibt es kaum eine Chance, den Ball in VH-Ecke so zu erreichen, dass er den Ballwechsel auch noch gewinnen kann.

Übung 4:



5. Übung: halbregeelmäßige Bewegungen von Ecke zu Ecke, dann überall hin

Spieler B: 1 – 2 x RHB in RH

Spieler A: RHT in RH

1 x RHB in VH

VHT in RH

1 – 2 x RHB in RH

RHT in RH

1 x RHB in VH

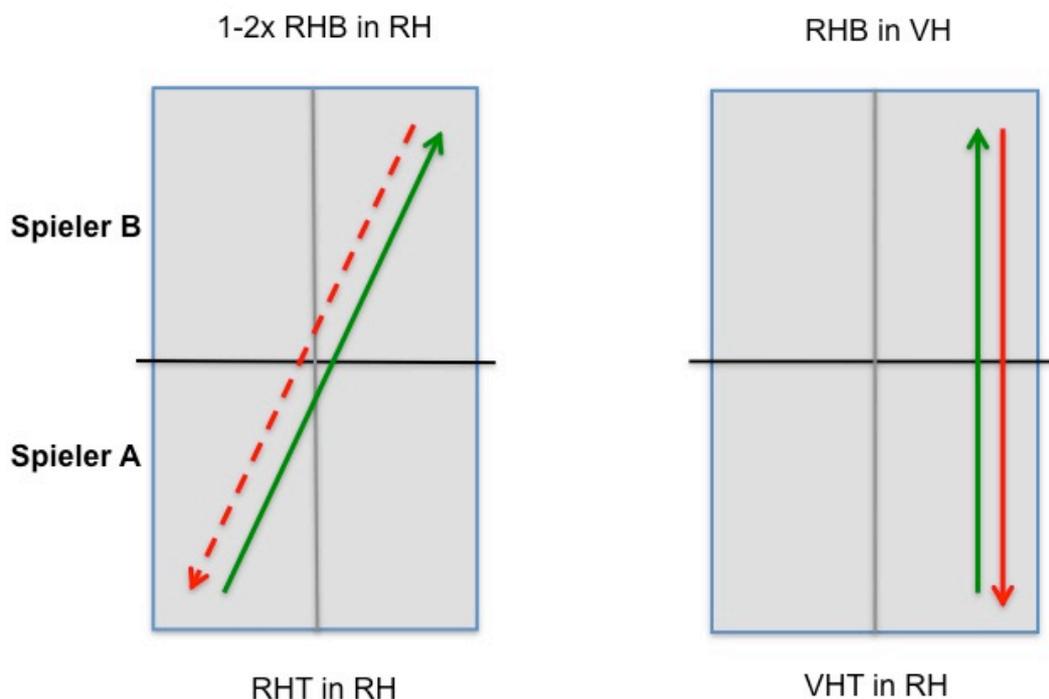
VHT in RH

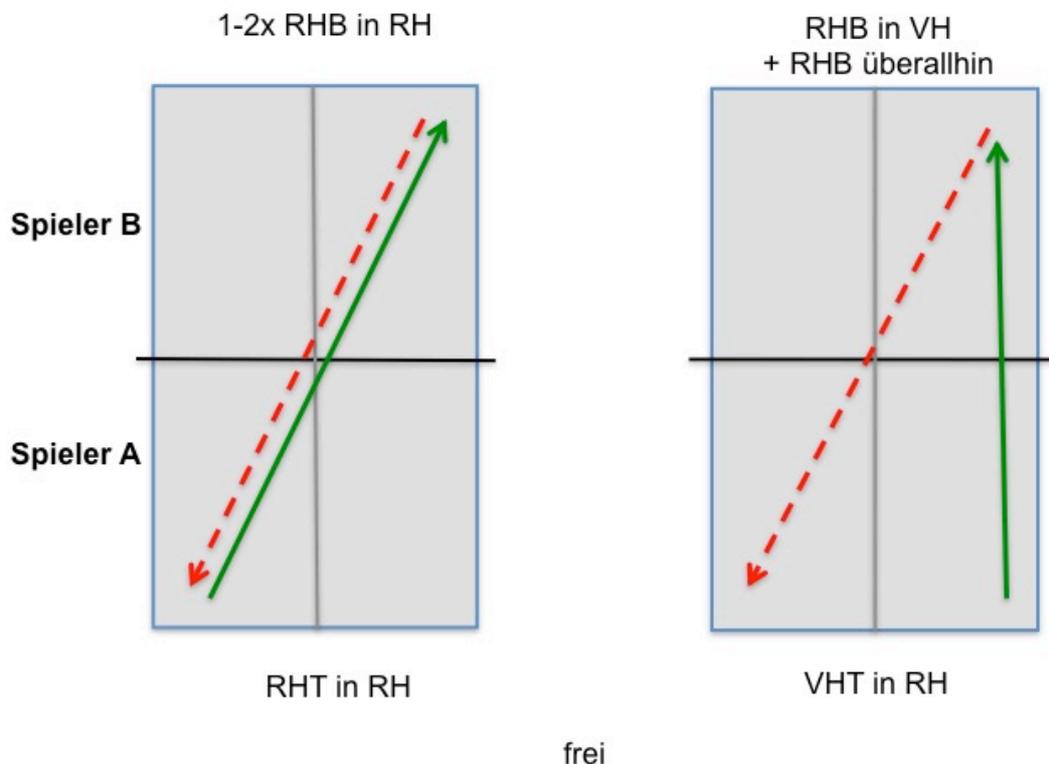
RHB überallhin

frei

Nun verteilt Spieler B halbregeelmäßig über die Ecken. Er spielt 1 – 2 x Bälle in RH, dann einmal in VH. Danach wieder 1 – 2 x in RH dann wieder in VH. Danach ist freies Spiel.

Übung 5:





"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 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



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (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:

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