

## **Tipp: Den Lieblingsspieler im Heimtraining imitieren**

Nach Monaten ohne Tischtennis und ohne den Vergleich mit anderen brennt es den meisten unter den Nägeln: Es soll endlich wieder losgehen, man will dem Ball hinterherjagen, auf ständig neue Situationen reagieren. Bald wird es wieder so weit sein, teilweise kann man sogar schon wieder in die Halle. Was kann man im Vorfeld zu Hause tun, um sich auf den Wiedereinstieg vorzubereiten und das langersehnte Feeling zu schnuppern? Martin Adomeits Vorschlag heute lautet: ein Video-Simulationstraining.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Einige von Ihnen haben sich in der Pandemiezeit körperlich fit gehalten, zahlreiche Workouts vor dem Laptop, Stabilisationsübungen mit dem Rumpf gemacht oder sind einfach laufen gegangen. Aber ehrlich gesagt: Laufen ist für die meisten ballverliebten Tischtennisspieler stinklangweilig, hat mit den herausfordernden, sich ständig verändernden Situationen im Tischtennis weder mental noch mit Blick auf Belastungssituation irgendetwas zu tun.

Martin Adomeit schlägt Ihnen heute vor, sich unserem Sport mental und körperlich anzunähern, etwas das Feeling des Tischtennisspiels zu erleben: Suchen Sie sich Video von einem Wettkampf Ihres Lieblingsspielers heraus und probieren Sie, seine Aktion möglichst genau nachzuahmen. Spielen Sie ein ganzes Match mit Schlagbewegungen, Beinbewegen, Pausen, Jubeln etc. komplett nach und im Original-Tempo. So haben Sie den Rhythmus der körperlichen und geistigen Belastung, durch das Nachmachen der Bewegungen auch gleichzeitig etwas Techniktraining.

Am Anfang ist das nicht so leicht, man muss sich in das Spiel hereinfinden, relativ schnell reagieren. Mit der Zeit werden Sie beginnen mitzudenken: „Was passiert als nächstes?“ Sie begeben sich mehr und mehr in die Person und in die Situation. So wird sicherlich über den mentalen Weg unter Umständen sogar Ihr taktisches Vermögen verbessert.

Hinsichtlich der Technik sollten Sie Ihr Spiel auf einem möglichst großen Bildschirm betrachten, um trotz der Beinbewegungen und somit ständig unterschiedlichen Positionen auch immer noch den Blick auf die Spielsituation zu haben. Schnell werden Sie merken, dass diese Imitation zeitnah auch nur mit der richtigen Körperspannung erfolgen kann. Durch das Nachspielen eines kompletten Matches haben Sie von der Herzkreislaufbelastung her auch exakt die Tischtennissituation. Bestimmte Schlag- und Beinbewegungskombinationen, die Ihnen besonderen Spaß bzw. noch Schwierigkeiten bereiten, kann man nachher auch nochmal spielen und sich so unter Umständen eigene Programme zusammenschneiden.

Für viele Spieler ist übrigens die Methode des Imitationslernens nach visueller Betrachtung deutlich effektiver als das Umsetzen einer Anweisung durch den Trainer. Gerade in jüngeren Jahren kann man das verstärkt beobachten, aber auch später ist dies ein äußerst wichtiger Informationskanal. Das weiß wohl jeder, der nach dem Besuch einer Tischtennisspitzenveranstaltung in die Halle gegangen ist, und bestimmte Dinge ausprobiert oder gefühlt hat.

Wer dieses Heimtrainingsmodell noch weiter ausbauen will und wem es stärker zur Technikverbesserung dienen soll, der kann sich beim Nachspielen des Matches auch noch selbst aufnehmen, um noch Unterschiede zwischen seiner Bewegungsausführung und der des Lieblingsspielers zu sehen. Schauen Sie sich dann den Lieblingsspieler nochmal an und probieren Sie ihn wieder genau zu imitieren. Sie werden ihm näher kommen und damit Ihre Fähigkeiten Stück für Stück verbessern, um es, dann sobald die Hallen wieder auf sind, am Tisch umzusetzen.

### **Alternative: Musikzusammenschnitte im Spielrhythmus**

Eine Alternative, um die körperliche Belastung ähnlich der des Wettkampfs zu steuern, ist, sich Musik zusammenzuschneiden. Man nimmt sich wieder einen Wettkampf und, immer wenn gespielt wird, läuft Musik. Immer wenn nicht gespielt wird, ist es leise. Nun nimmt man sich diesen Musikzusammenschnitt, bewegt sich immer wieder, wenn Musik läuft, schnell in Schlag- und Beinarkombinationen. Wenn keine Musik zu hören ist, bewegt man sich locker auf der Stelle. Das erleichtert den Bewegungsrhythmus, da man ihn nicht auf ein Bild anpassen muss, erheblich. Die Musik hilft aber, sich schnell und dynamisch zu bewegen. Richtig fetzender Hardrock, schön laut, kann dabei sehr stimulierend sein und Spaß machen... ein Rhythmus, der sich auch sehr gut auf den Fahrradergometer übertragen lässt.

### **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 57-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 [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385***



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (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 Grensau. 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>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag

<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer 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