

Fortgeschrittenentipp: Timing-Bälle auf unterschiedlichen Schnitt

In unserer Fortgeschrittenen-Reihe bereitet Martin Adomeit Sie optimal auf die ersten Trainingseinheiten nach dem Lockdown vor. Diesmal beschäftigt sich der Trainer mit dem richtigen Timing. Die Dosierung, in welcher Hundertstel ein Schlag beginnt, ist nach der langen Pause natürlich stark eingeschränkt. Die Einheit wird dabei an Bällen mit unterschiedlichem Schnitt gesteuert. Durch den unterschiedlichen Schnitt kommt der Ball an verschiedenen Zeitpunkten beim Spieler an.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Nach einem längeren Einspielen, bei dem die Spielerinnen und Spieler auch immer wieder Bälle in unterschiedlichem Tempo spielen sollen, beginnt die Einheit mit einer schwierigen Übung für das Ballgefühl. Denn die Schläge sollen ständig geändert werden.

1. Übung: Wechsel zwischen Block, Unterschnitt und Topspin

Spieler B: LA in VH

Spieler A: VHT in VH

VHB in VH

VHT in VH

VHB in VH

leichter VH-Ball in VH

VHSCH in VH

VHT in VH

VHB in VH

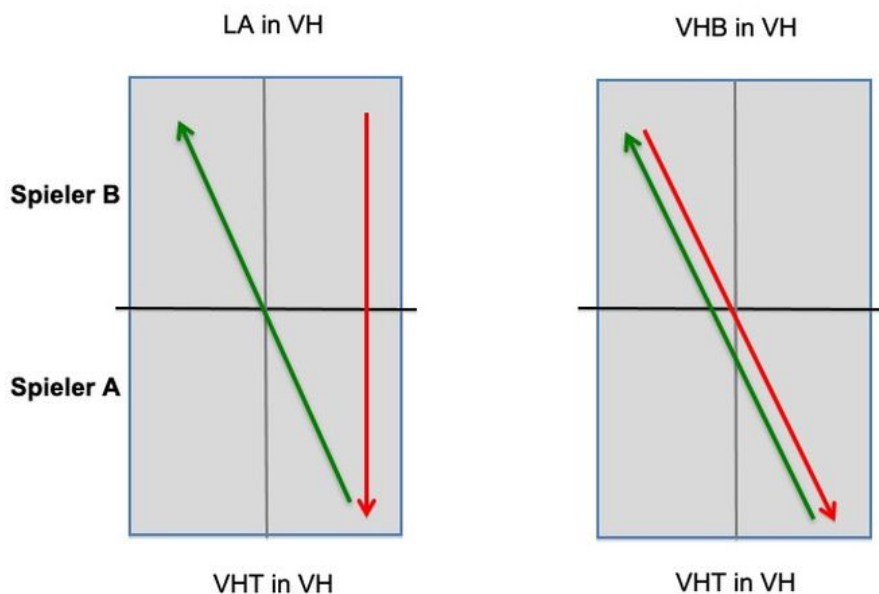
VHT in VH

VHB in VH

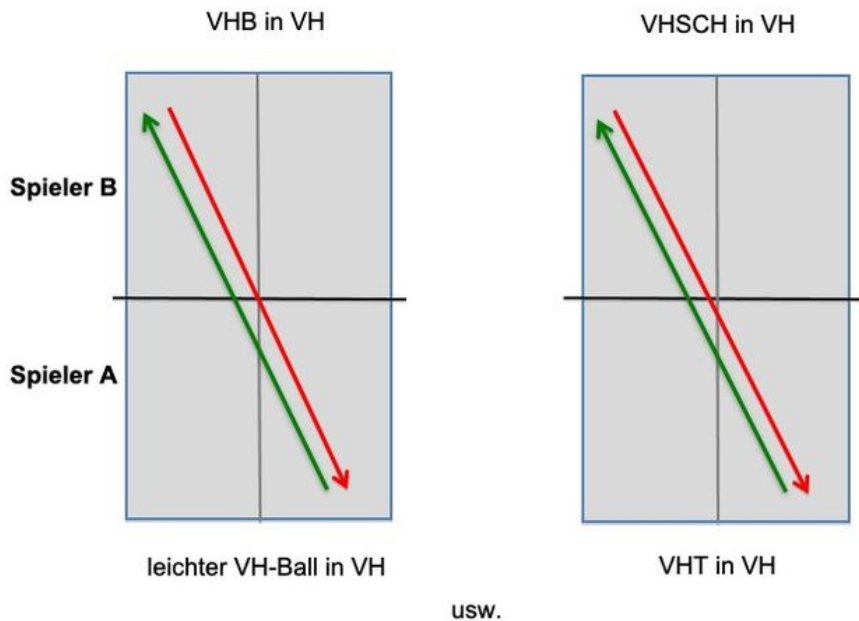
leichter VH-Ball in VH

USW.

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



Diese Übung dient dem Ballgefühl. Der Spieler soll VHT gegen US und VHT gegen B spielen, eingestreut wird ein leichter VH-Ball zurück. Variante 1: Man könnte natürlich diese Übung auch beide Spieler gleichzeitig spielen lassen. Dies ist aber etwas schwieriger. Dann kommt anstelle des leichten VH-Balles ein US-Ball und der andere Spieler spielt T. Nun drehen sich die Rollen ständig um. Man spielt also VHT gegen US, VHT gegen Block, US gegen B, B gegen T und dann wieder von vorne (siehe Video).

2. Übung: VHT gegen US und ohne am Balleimer

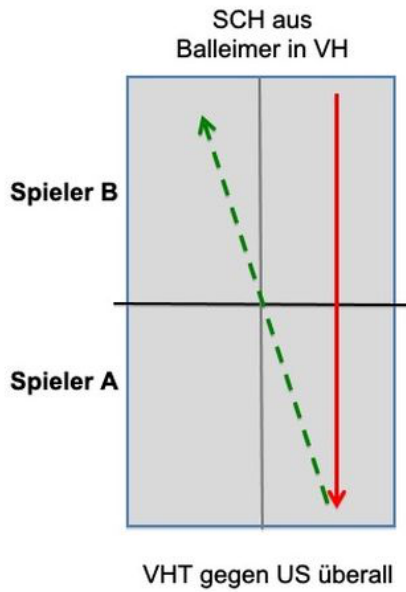
a) Spieler B: SCH aus Balleimer in VH Spieler A: VHT gegen US überall

Auf den einfachen Schupfball aus dem Balleimer spielt der Spieler VHT. Nach ungefähr 30 Bällen wird gewechselt, um die Schulter nicht zu stark zu belasten. Trifft der T in aller Regel den Tisch kann das Einspiel auch mit leichter Beinarbeit verbunden werden.

b) Spieler B: SCH und Bälle ohne Schnitt im Wechsel Spieler A: VHT überall

Hier wird zunächst regelmäßig ein Schupfball und dann ein Ball ohne Schnitt eingespielt. Der Einspieler versucht dabei das Spieltempo zu halten und macht spielnah nach dem Ball ohne Schnitt eine kleine Pause. Variante 1: In einem späteren Durchgang können dann die Bälle unregelmäßig mit und ohne Schnitt eingespielt werden. Der Ball ohne Schnitt kann vielleicht im Tempo noch variiert werden (siehe Video).

Übung 2 a)



Übung 2 b)



3. Übung: Eröffnung mit VH gegen US; Nachspiel mit VH

Spieler A: KA in RH

Spieler B: SCH in VH

VHT in VH

B in VH

VHT überall

frei

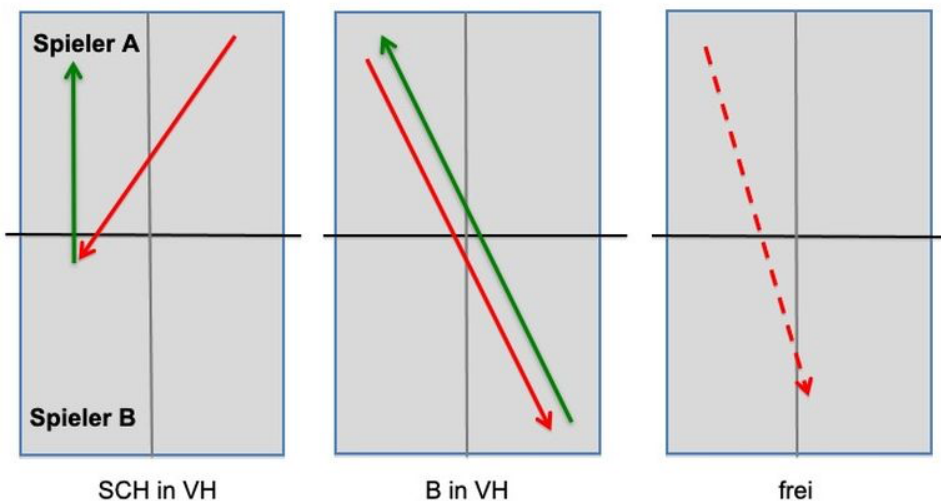
In dieser Kombination wird auf US und dann auf B mit VHT geantwortet. Variante 1: Natürlich lässt sich diese Übung auch mit Beinarbeit verbinden. So wird der Schupf beispielsweise in Mitte gespielt, der Block dann in weite VH (siehe Video).

Übung 3:

KA in RH

VHT in VH

VHT überall

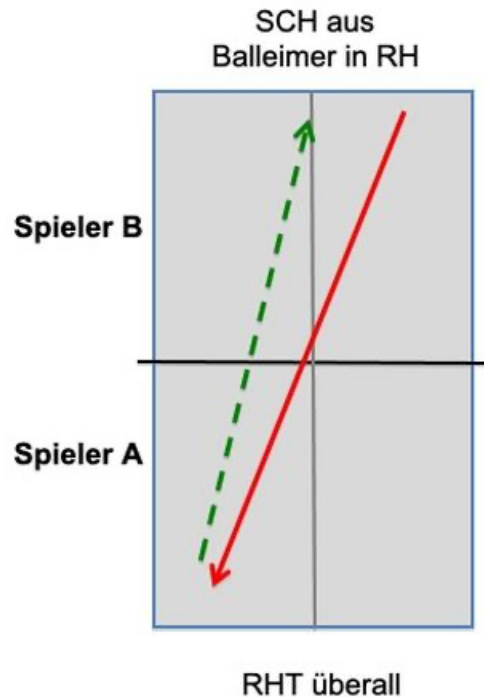


4. Übung: RHT gegen US am Balleimer

Spieler B: SCH in RH Spieler A: RHT überall

Auch hier soll zunächst wieder das Gefühl für den RHT auf US geformt werden. Variante 1: Mit steigender Qualität der RHT kann der Schnitt und die Schupflänge sowie die genaue Platzierung variiert werden (siehe Video).

Übung 4:



5. Übung: RHT auf unterschiedlichen Schnitt als Eröffnungsball

Spieler A: KA in RH

Spieler B: SCH/F in RH

RHT in RH

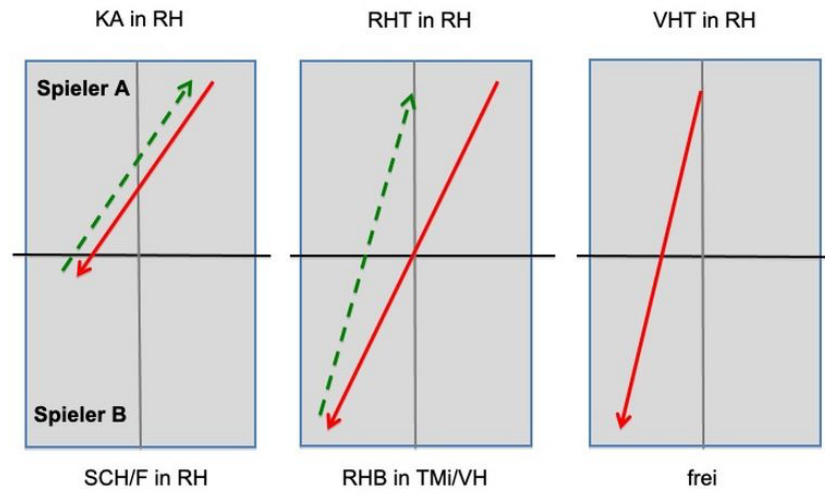
RHB in TMi/VH

VHT in RH

Frei

Bei dieser Übung soll der RHT auf unterschiedliche Rotation und unterschiedliches Tempo in RH eingesetzt werden. Ist die Fehlerquote hier am Beginn noch zu groß, wird nach einem Fehler der gleiche Rückschlag so lange gespielt, bis Spieler A den Ball recht sicher eröffnen kann. Erst dann wird der Rückschlag wieder variiert.

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



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. 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](http://www.vdtt.de).

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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