

Trainingstipp: Beinarbeit und VH-RH-Koordination

Nach der langen Spiel- und Trainingspause ist es häufig nötig, ein Programm zum Restart abzuspielen. Bestimmte Fähigkeiten gilt es wieder zum Leben zu erwecken und die körperlichen und koordinativen Fähigkeiten zu schulen. Gleichzeitig bietet sich aber auch die positive Möglichkeit, vorher recht schwer aufzubrechende Fehler nun aufzubrechen. Hierzu muss man versuchen, sich diesem Aspekt frühzeitig zu widmen und nicht erst alte Muster wieder zu verfestigen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennis Trainer (VDTT)



In den nächsten Trainingstipps wird Martin Adomeit einige Einheiten zum Wiedereinstieg unter verschiedenen Gesichtspunkten vorstellen. Im heutigen Tipp geht es um die Kombination zwischen Vorhand und Rückhand in Verbindung mit Beinarbeit. Nach einer langen Pause lässt sich häufig beobachten, dass Spieler Schläge mit etwas weniger Körperspannung und häufig mehr aus der Schulter als aus dem Unterarm herausspielen. Dies hat zur Folge, dass Schlagkombinationen schwieriger funktionieren, da die Übergangspunkte der Bewegungen nicht stimmen. Zudem führt dies bei einigen zu Problemen in der Schulter, die im schlimmsten Fall wieder eine Trainingspause nach sich ziehen. Um diesem Problem präventiv zu begegnen, sollten schnelle Schlagverbindungen gespielt werden. Zudem fehlt koordinativ die Kombination Arme Beine, was häufig auch mit geringerer Körperspannung einhergeht. Nicht selten sind Jugendliche in der Pause auch gewachsen und brauchen so eine neue Position sowohl in der Distanz zum Tisch als auch in der Breite der Beinstellung.

1. Übung: Beinarbeit mit VH

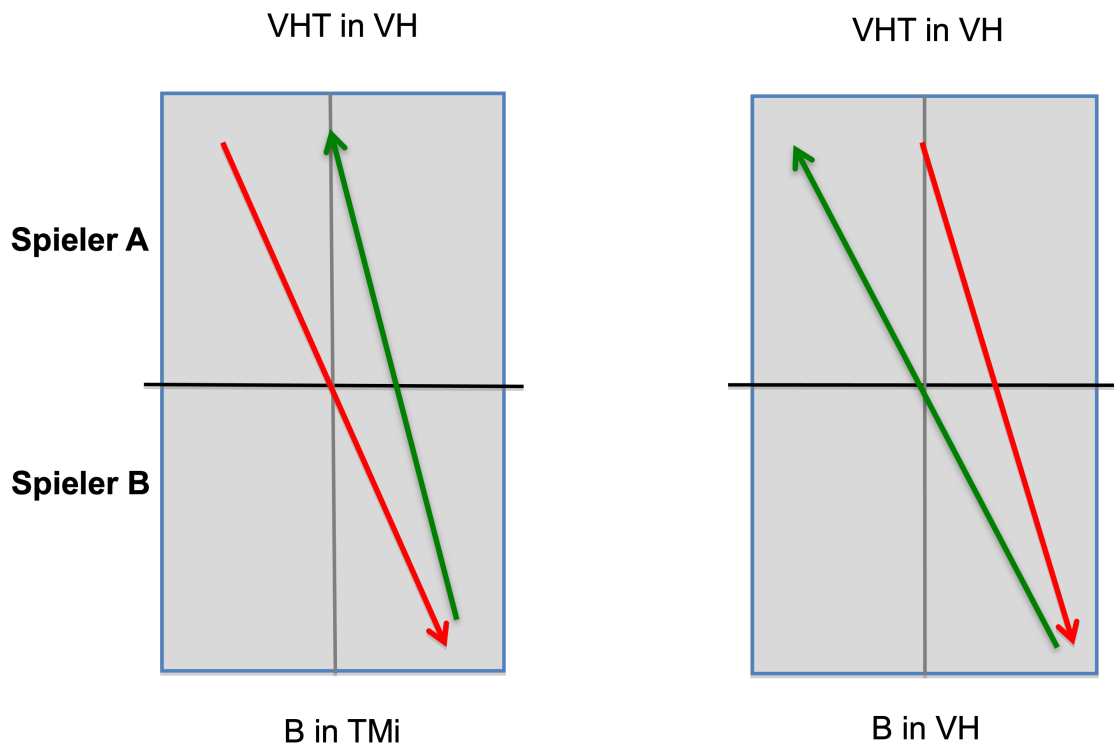
Spieler A: VHT in VH

Spieler B: Block 1:1 in Mitte und VH

Zum Einstieg und der Gewöhnung an körperliche Belastungen bietet sich die einfache Beinarbeit im VH-Bereich an. Um die Übung technisch einigermaßen sauber spielen zu können, sollten die Rollen recht häufig gewechselt werden. So bieten sich Wechsel alle zwei Minuten oder nach 100 Bällen auf dem Tisch an. Der Spieler achtet darauf, dass beim Spielen mit der VH der Abstand von Ellenbogen und Rumpf recht konstant bleibt. Gleichzeitig kann der Blockspieler animiert werden, sehr genau zu blocken, um sein Feingefühl für Schlägerblattstellungen wieder hervorzurufen.

Um die Übung nicht zu zyklisch sondern etwas spannungsgeladener durchzuführen, lässt sie sich gut variieren. Nach zwei regelmäßigen Durchgängen werden nun ein bis zwei Bälle in Mitte und einer in VH gespielt (1b).

Übung 1a):



usw.

Übung 1b):



2. Übung: kleine Beinarbeit in VH, Weg in weite RH

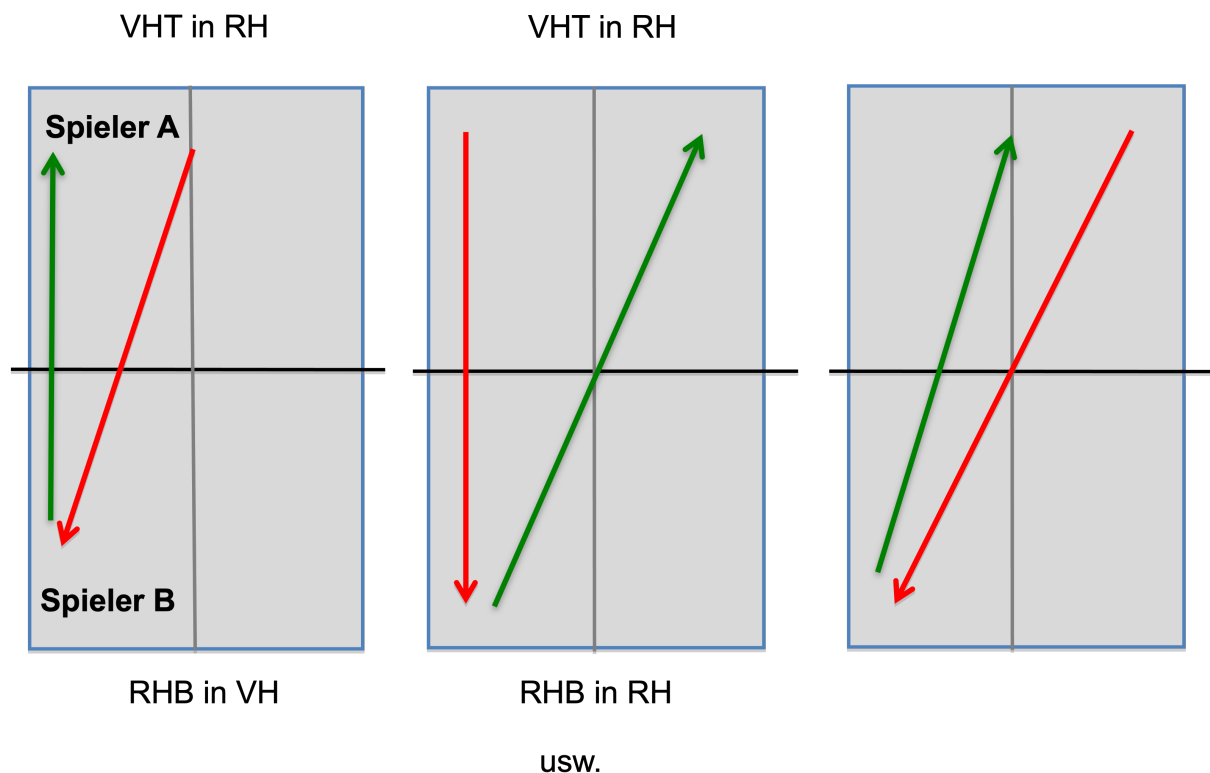
Spieler A: 2 x VHT, 1 x RHT in RH

Spieler B: VHB in Mitte, VH, in RH

usw.

Nun erfolgt nach dem Ball in VH-Ecke der Ball in die weite RH. Dies zwingt den Spieler zu einem Weg von der VH-Ecke in RH. Das geht aber auch nur, wenn der Weg in VH-Ecke mit den Beinen wirklich im Gleichgewicht vollzogen wurde. Gleichzeitig ändert sich die Platzierung des VH-Balles nun in RH und der Spieler B muss mit der RH genau blocken.

Übung 2:



3. Übung: RH, Mitte, RH, VH

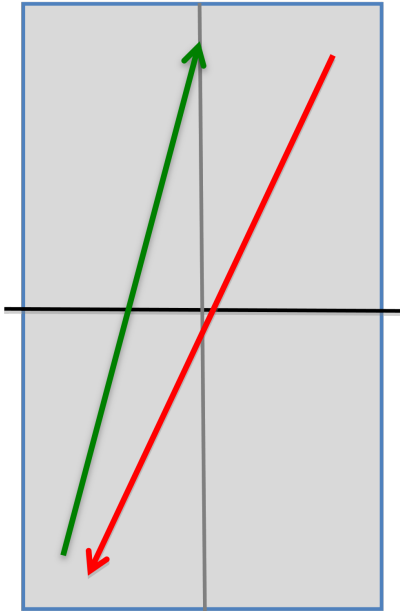
Spieler A: abwechselnd RH und VHT in RH
1 x B in RH, 1 x B in Mitte

Spieler B: 1 x B in RH, 1 x B in Mitte,

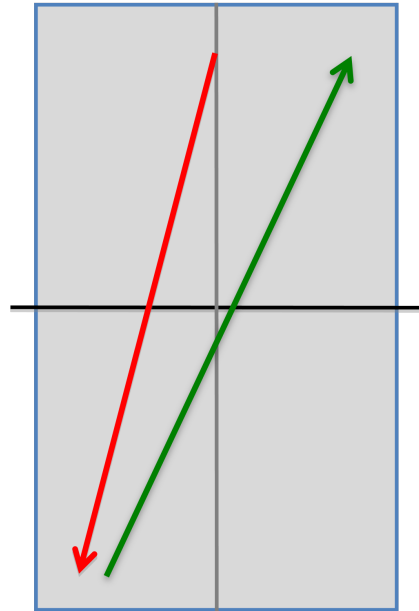
Nachdem bei Übung 2 der RH Ball häufig nur als Notschlag gespielt wurde, um ihn im Spiel zu halten, wird nun die RH-Seite mehr betont. Die Platzierung über die RH bleibt, aber nun erfolgen die kleinen Wechsel von RH in Mitte und zurück und der große Weg zur VH. Die Schlagbewegungen müssen so noch kürzer werden und der Abstand zum Tisch beim RH-Spiel vielleicht etwas größer. Die Platzierung über die RH (also mit VH parallel) zwingt noch mehr dazu, mit stabilem Ellenbogen zu spielen und so die Bewegung aus der Schulter zu unterlassen.

Übung 3:

RHT in RH



VHT in RH



RHB in TMi

RHB in RH

usw.

4. Übung: kleine Beinarbeit in Kombination Mitte, VH, Mitte, RH

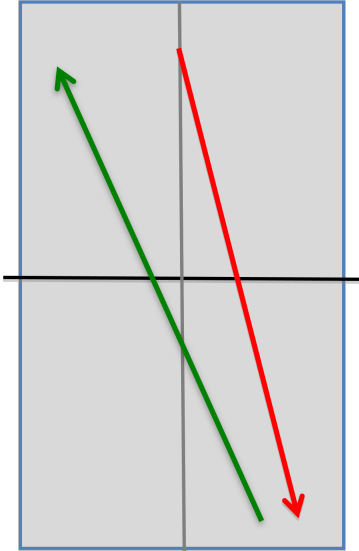
Spieler A: 3 x VHT, 1 x RHT in VH
RH

Spieler B: VHB in Mitte, VH, Mitte,
RH

Jetzt geht es darum, die Beinarbeit immer wieder klein und wenig durchzuführen. Die Bälle werden nun in VH gespielt. Zum einen ist das wieder eine kleine Veränderung der Schläge, zum anderen wird die Zeit zum RH-Ball – da der Block parallel kommt – kürzer und der Blockball springt etwas länger. So ist Spieler A gezwungen, eine richtige Stellung zum Ball einzunehmen.

Übung 4:

VHT in VH



VHB in VH

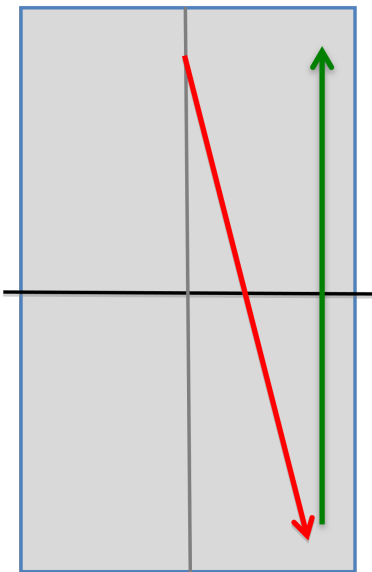
VHT in VH



VHB in TMi

Fortsetzung Übung 4:

VHT in VH



VHB in RH

RHT in VH



VHB in TMi

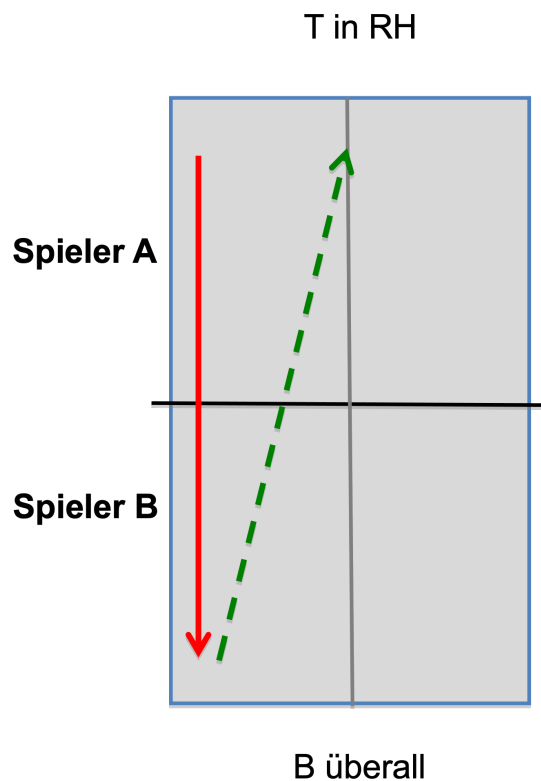
usw.

5. Übung: Topspin unregelmäßig von überall – ganzer Tisch gegen RH

Spieler A: T in RH Spieler B: Block überall

Jetzt wird Spieler A gezwungen, seine Bälle von überall reaktiv zu spielen. Er muss also mit dem Ausholen zum Schlag länger warten. Dies bedingt auch mehr eine Bewegung aus dem Unterarm und somit eine stabilere Technik. Diese Übung lässt sich auch gut am Balleimer spielen. Hier sollten 4 - 6 x 6 bis 8 Bälle eingespielt werden. Dann erfolgt ein Wechsel.

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 Tischtennistrainer (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](#).*

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