

Trainingstipp: Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen

Nachdem Sie Martin Adomeit in unserer Fortgeschrittenen-Reihe bereits optimal auf die ersten Trainingseinheiten nach dem Lockdown vorbereitet und sich seit dem Re-Start bisher mit Seitwärtsbewegungen, Schlagseitenkombinationen und dem Timing der Schläge auseinandergesetzt hat, geht es im heutigen Tipp um den Bereich Vorwärts-Rückwärtsbewegungen. Diese treten sowohl hinter dem Tisch, aber auch in den Aufschlag-Rückschlagsituationen bei Aktionen über dem Tisch auf.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



1. Übung: Unterschiedliche Tischdistanzen beim VHT

Spieler B: 1:1 VHB in TMi

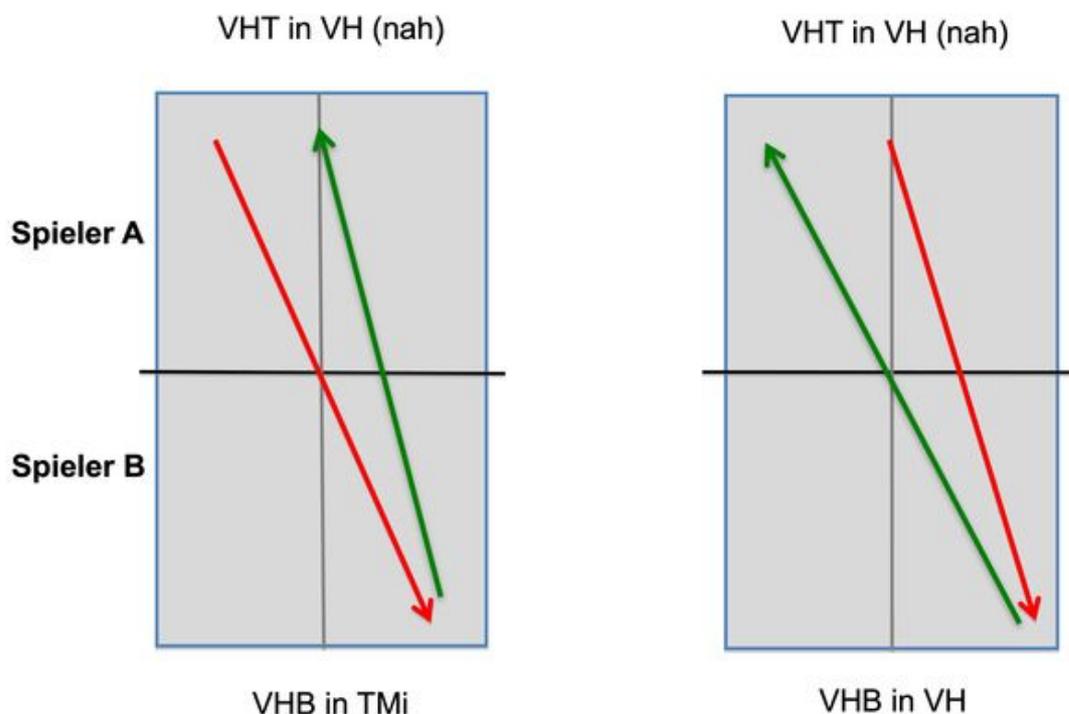
Spieler A: 2x VHT nah am Tisch

VHB in VH

2x VHT weiter entfernt

Der Spieler B verteilt die Bälle regelmäßig in Mitte und VH. Der Spieler A spielt zweimal den VHT sehr früh, dann zweimal spät und weiter entfernt vom Tisch. Bei dieser Übung verändert der Spieler sein Timing also nicht, weil er gezwungen ist, es zu ändern, sondern weil er es ändern will.

Übung 1:



Den dritten und vierten Ball genauso – nur aus Entfernung, dann wieder zwei nahe usw.

2. Übung: Distanzveränderungen zum Tisch beim RH-VH-Wechsel

Spieler B: 2x B 1:1 in Ecken
in Tischentfernung

Spieler A: VHT, RHT nah am Tisch in RH, VHT, RHT

1x B überall

T in RH

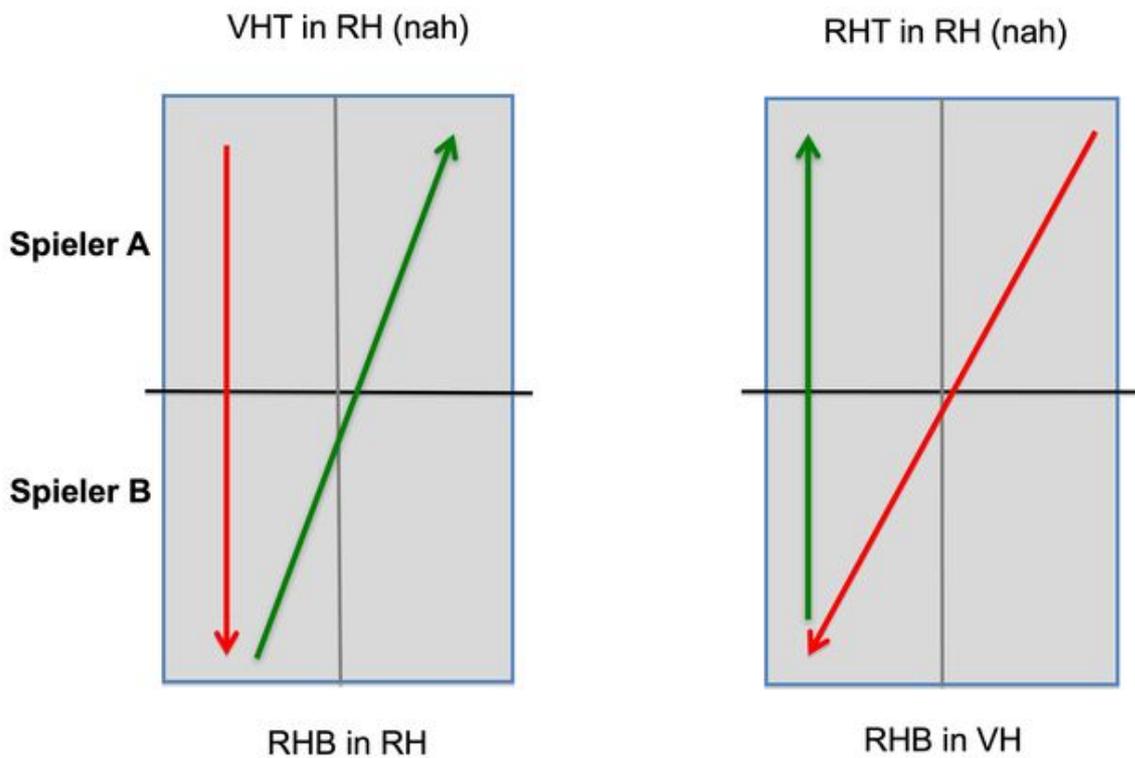
1x B in VH

VHT nah am Tisch überall

frei

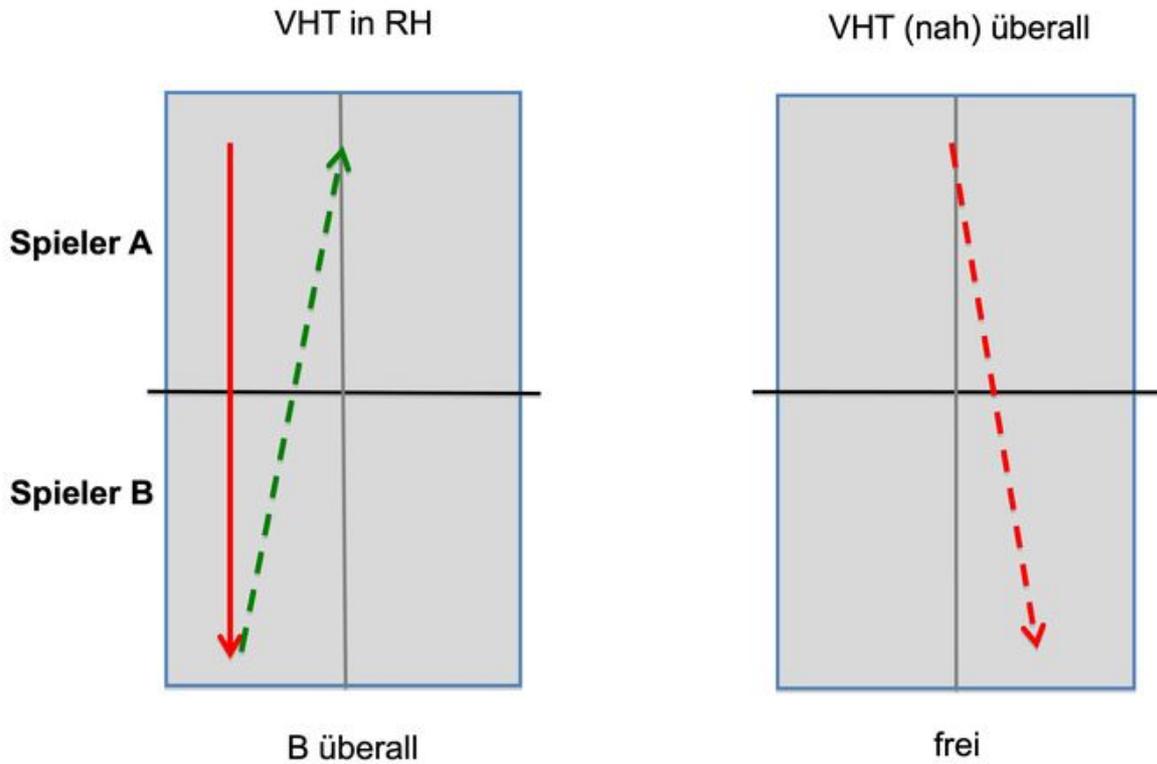
Der Spieler A spielt VHT und RHT im Wechsel. Zunächst zweimal nah am Tisch, dann zweimal in Tischentfernung. Danach reagiert er in Tischentfernung auf einen freien Block, um dann wieder nah am Tisch mit VH überallhin zu spielen.

Übung 2:



Den dritten und vierten Ball genauso – nur aus Entfernung

Fortsetzung Übung 2:



3. Übung: Ständige Veränderung der Distanz zum Tisch mit Weg über Mitte

Spieler B: RHB in VH, TMi, RH, TMi

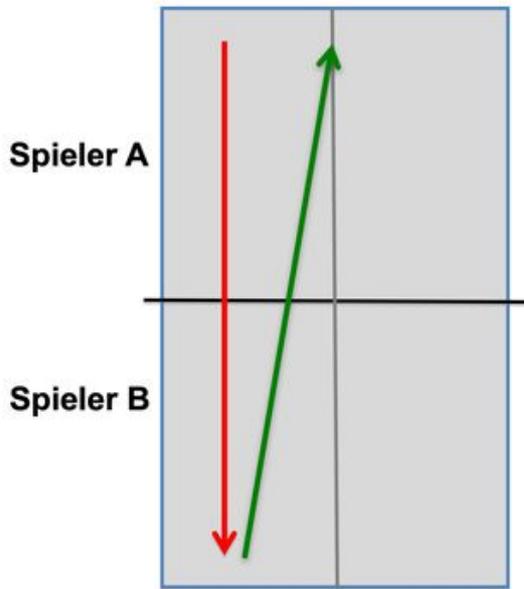
Spieler A: T in RH

(von den Ecken in
Tischentfernung, aus der Mitte
nah am Tisch)

Der Spieler A ändert bei dieser Übung bei jedem Ball seine Tischdistanz. Er läuft also immer für den Ball aus der Mitte an den Tisch heran und bewegt sich dann wieder weg. Variante 1: Natürlich kann man diese Übung auch gut andersherum spielen. Der Spieler nimmt die Bälle aus den Ecken früh und nimmt sich aus der Mitte sehr viel Zeit.

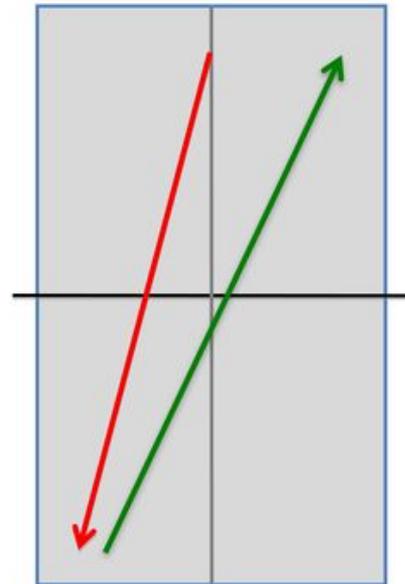
Übung 3:

VHT in RH (entfernt)



RHB in TMi

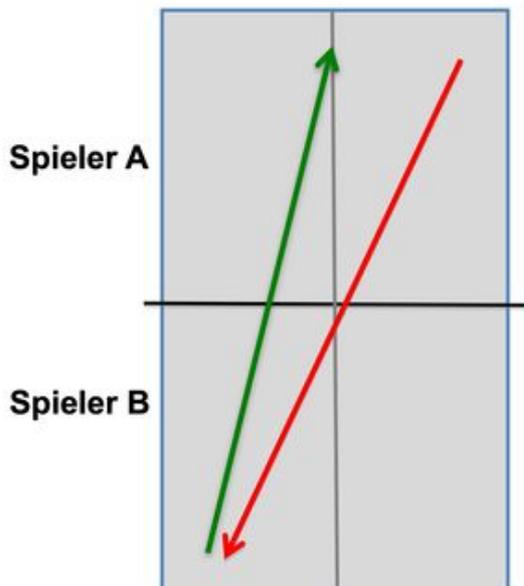
VHT in RH (nah)



RHB in RH

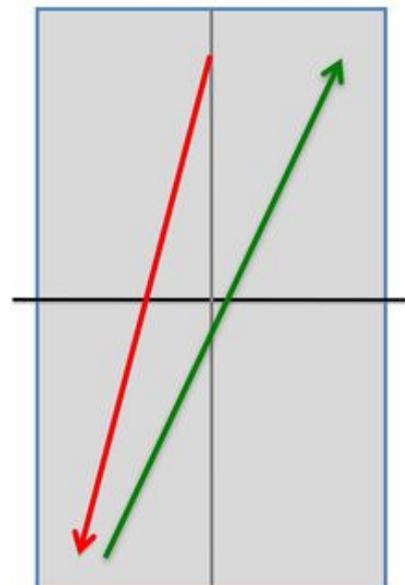
Fortsetzung Übung 3:

RHT in RH (entfernt)



RHB in TMi

VHT in RH (nah)



RHB in RH

usw. – Variante 1: Ecken (VH/RH) nah, TMi entfernt

4. Übung: Vorwärts-Rückwärts zum RHT in der Rückschlagsituation

Spieler B: KA in VH

Spieler A: KR in TMi

RHF/Sch in RH

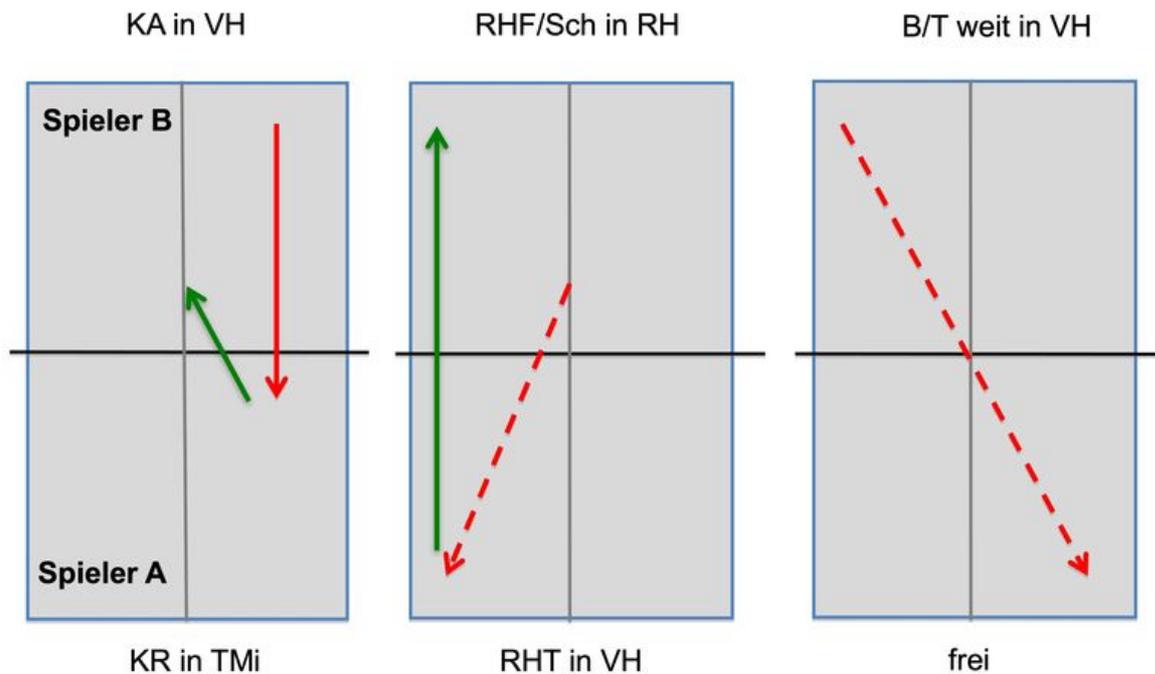
RHT in VH

B/T weit in VH

frei

Hier wird der Spieler zum Aufschlag über den Tisch geholt, muss sich dann wieder schnell abstoßen, um dann in der RH-Ecke bereit zu sein. Variante 1: Hier kann man die Übung einschränken, in dem man den Spieler B auf Sch oder F begrenzt.

Übung 4:



5. Übung: Vorwärts Rückwärts zum VHT in der Rückschlagsituation

Spieler A: KA überall

Spieler B: KR

Sch in TMi oder VH

VHT in RH

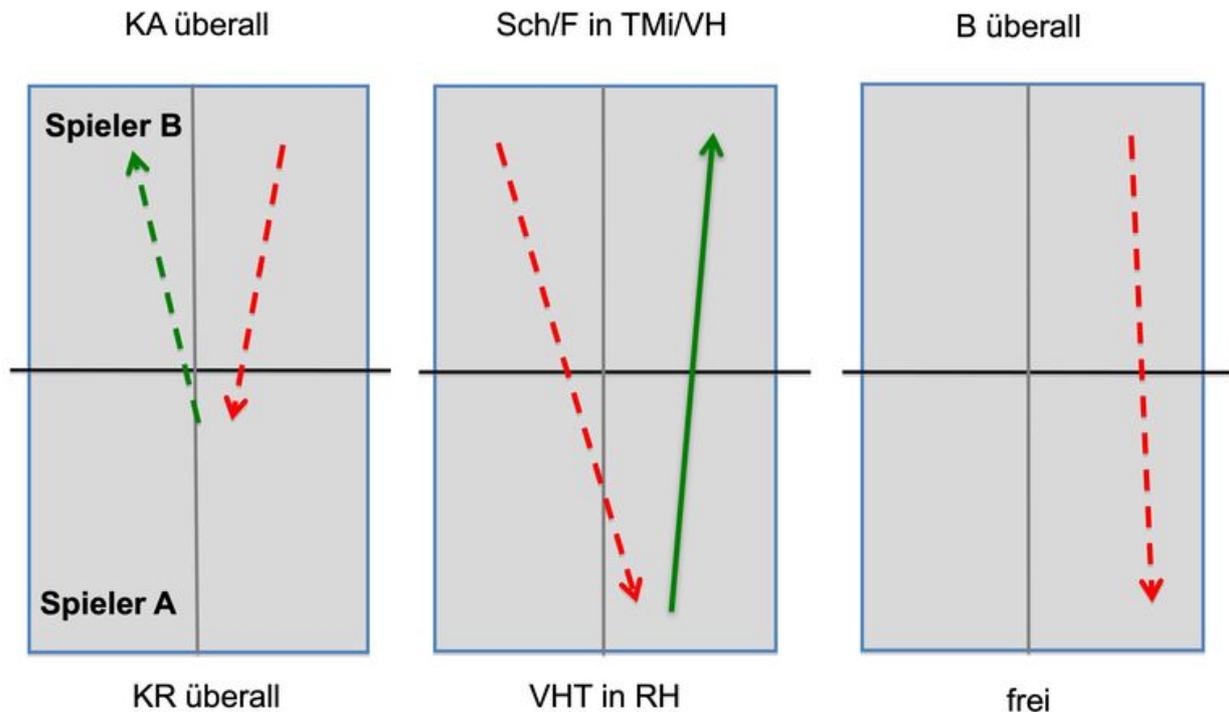
B überall

frei

Nun weiß der Spieler nicht genau, wohin er sich nach vorne bewegen muss, so dass er auch immer wieder andere Wege zurück hat. Zudem muss er schnell in eine recht neutrale Position kommen, um sich dann noch genau zur Eröffnung bewegen zu

können. Aufgrund dieser Tatsache wurde das Auflösen des Spielers B auch nur mit dem etwas langsameren Sch vorgesehen. Variante 1: Natürlich lässt sich auch hier der Flip einbauen bzw. die freie Entscheidung ob Schupf oder Flips.

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