

Trainingstipp: Unübliche Übungen: Ballgefühl und Tischdistanz

Der vierte Fortgeschrittenen-Tipp der seit Anfang des Jahres laufenden Trainingsreihe von Martin Adomeit beschäftigt sich mit den Themen Ballgefühlsteigerung aus unterschiedlichen Tischdistanzen. Der myTischtennis.de-Trainingsexperte setzt dabei jedoch nicht auf die klassischen, sondern auf fünf durchaus unübliche Übungen. Was in diesem Fall die Bedingungen für einen erfolgreichen Wettkampf sind, erfahren Sie hier!

Häufig werden im Training immer wieder ähnliche Übungen gespielt. Das Tempo und die Sicherheit der Schläge zu erhöhen, ist das oberste Ziel. Die Bälle kommen jedoch oft gleich. In Martin Adomeits neuen Übungen geht es auch um die Auflockerung des Trainings und gleichzeitig darum, die Spielerinnen und Spieler vor neue Herausforderungen zu stellen, um das Ballgefühl sowie das eigene Spiel weiter zu steigern. Das Einlassen auf die Übungen ist der entscheidende Faktor. Die Aktiven lernen so, den Ball genauer zu beobachten, unterschiedliche Tischdistanzen einzunehmen und ihre Schläge auf gewisse Situationen im Bereich der Mikrotechnik einzustellen. Dies ist eine am Ende für den erfolgreichen Wettkampf unabdingbare Bedingung!

1. Übung: Verbindung unterschiedlicher Schnittarten in einem diagonalen Ballwechsel

Spieler A: LA in VH

Spieler B: VHT in VH

VHB in VH

VHAb in VH

VHT in VH

VHB in VH

VHAb in VH

VHT in VH

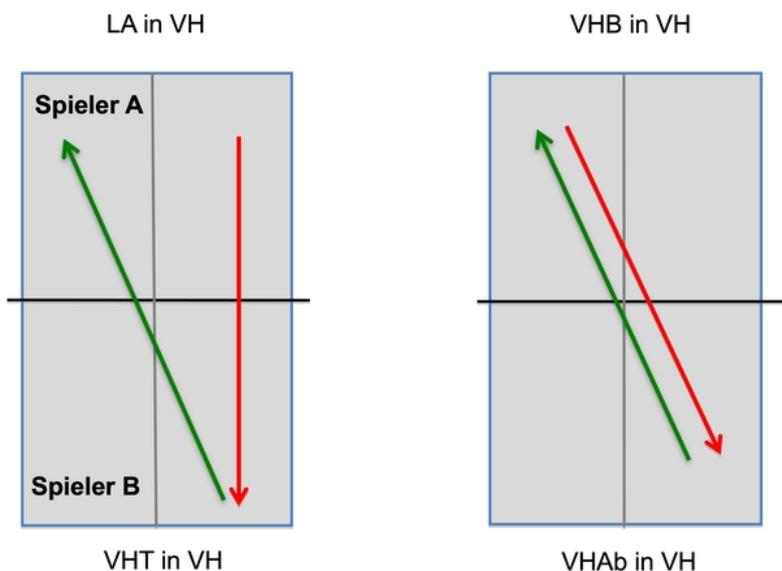
VHB in VH

VHAb in VH

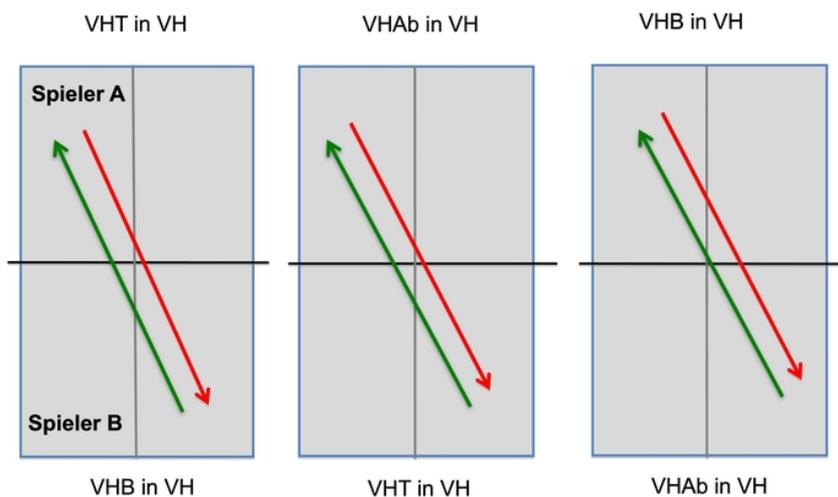
usw.

Hier verbindet jeder Spieler die Schläge mit Unterschnitt, Topspin und ohne Rotation. Dabei wechseln sich ständig die Rollen und auch die Distanzen zum Tisch. Die Spieler sollten versuchen, die Übung miteinander zu lösen und dann allmählich die Qualität steigern.

Übung 1:



Fortsetzung Übung 1:



usw.

2. Übung: Unterschiedliche Rotationsarten mit Veränderung der Schlagseiten

Spieler A: LA in VH

Spieler B: VHT in VH

VHB in RH

RHAb in VH

VHT in VH

VHB in RH

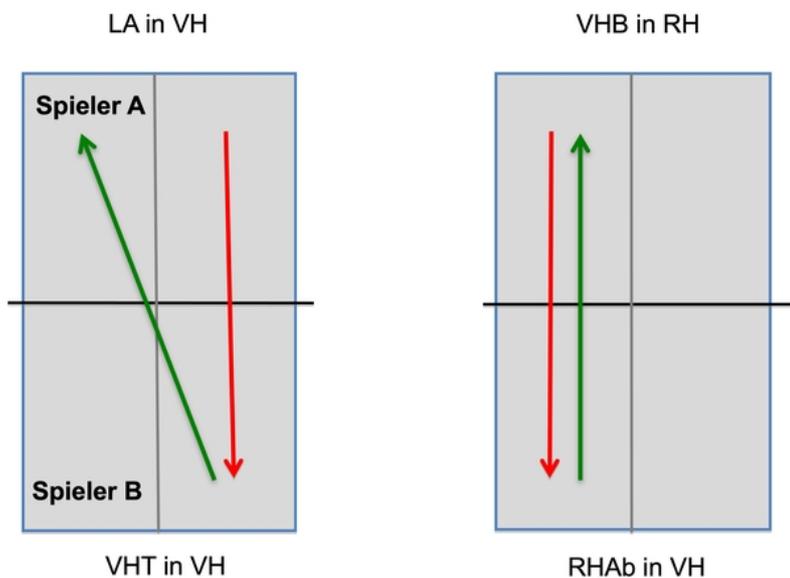
RHAb in VH

VHT in VH

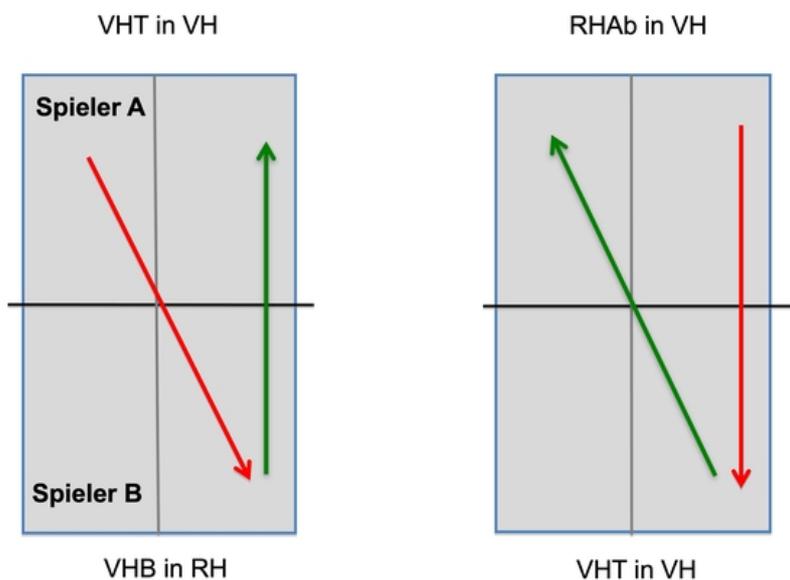
usw.

Die Schläge verlaufen ähnlich der in Übung 1, nur werden dabei auch noch die Schlagseiten verändert. Diese Übung lässt sich auch vielfältig weiter variieren. So könnte der Topspin beispielsweise überallhin gespielt werden.

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



usw.

3. Übung: Drei verschiedene Antworten auf Vorhand-Topspin mit wechselnden Rollen

Spieler A: LA in VH

Spieler B: VHT in VH

VHB in VH

VHT in VH

VHAb in VH

VH in VH

VHT in VH

VHB in VH

VHT in VH

VHAb in VH

VHT in VH

VHT in VH

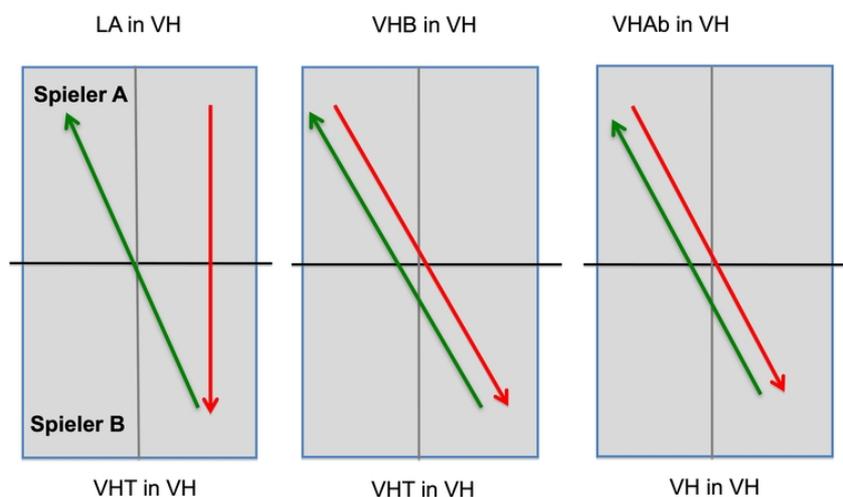
VHB in VH

VHT in VH

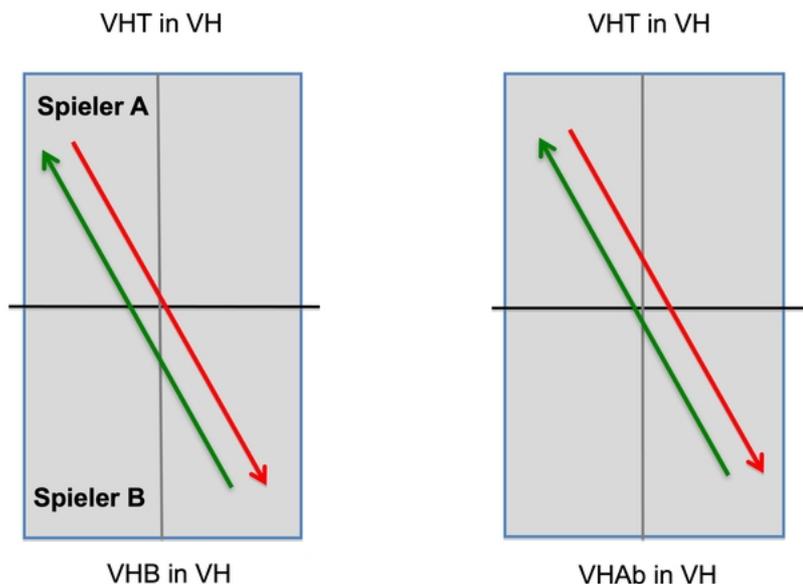
usw.

Diese sicher anspruchsvolle Übung lässt sich natürlich noch über die Schlagseiten variieren, bietet aber auch schon einiges. Es gilt Distanzen zu verändern und gleichzeitig Topspins auf verschiedene Rotationen zu spielen.

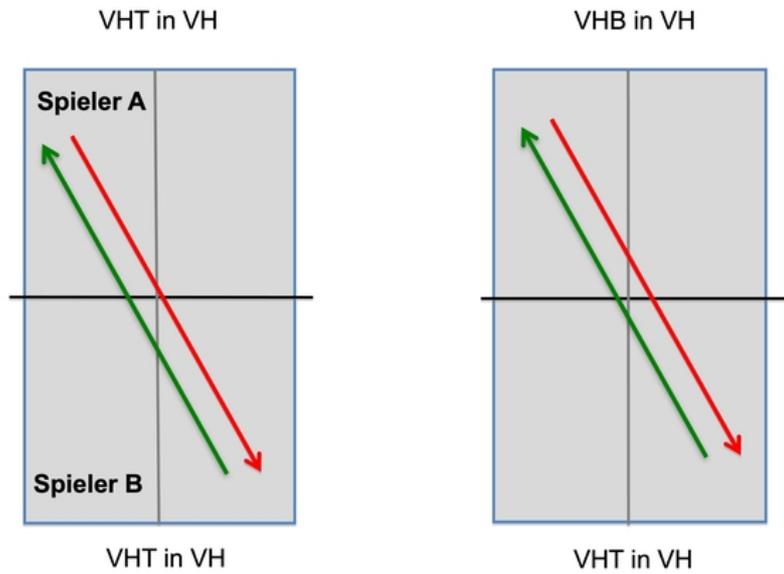
Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:



usw.

4. Übung: 2x Vorhand-Topspin, 1x Rückhand-Block für beide Spieler im Wechsel

Spieler A: LA in VH

Spieler B: VHT in RH

RHB in VH

VHT in VH

VHT in RH

RHB in VH

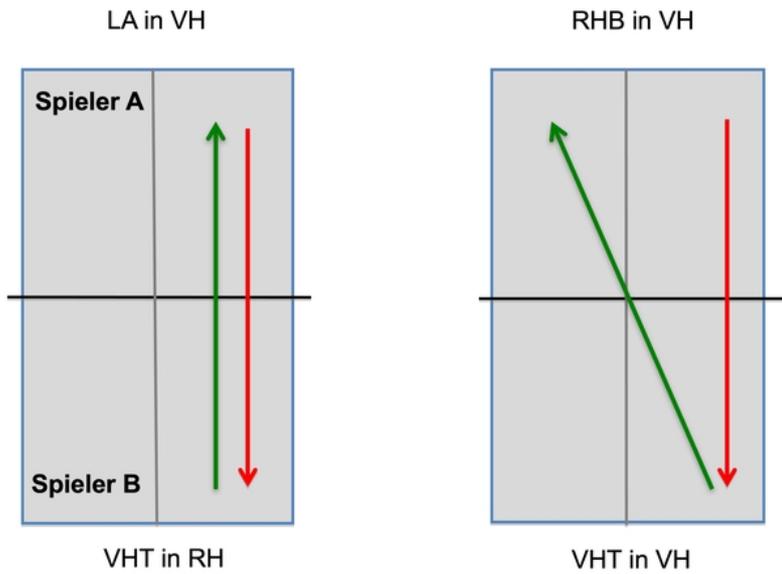
VHT in VH

VHT in RH

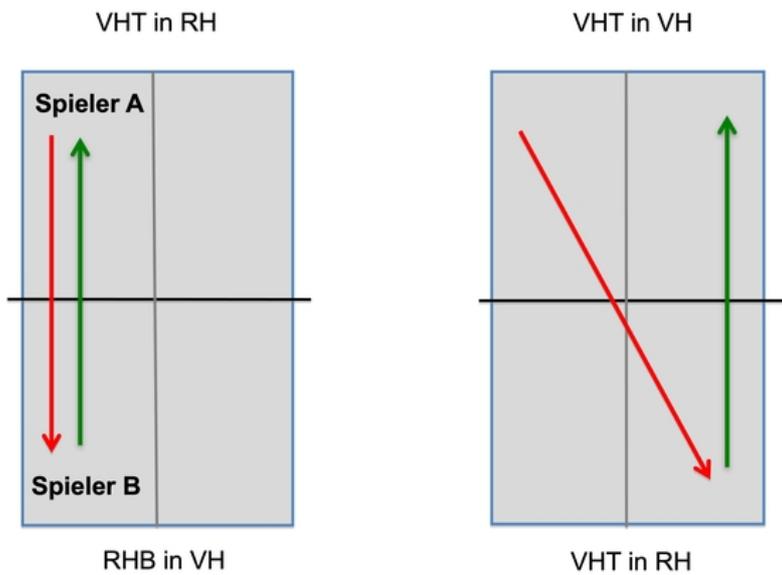
usw.

Diese Übung ist dadurch wieder etwas leichter, dass der Abwehrball im Gegensatz zur Übung 3 wegfällt, allerdings werden jetzt wieder die Schlagseiten gewechselt. Auch bei dieser Übung sollten die Spieler zunächst zusammenspielen, um die Rhythmuswechsel hinzubekommen. Stück für Stück kann dann die Qualität der einzelnen Schläge verbessert werden.

Übung 4:



Fortsetzung Übung 4:



usw.

Übung 5: Passivspiel mit Beinarbeit, Wechsel der aktiven Rolle

Spieler A: LA in VH

Spieler B: VHT in VH

B in VH

VHT in TMi

B in VH

VHT in RH

RHB in RH

RH in VH

VHT in VH

B in VH

VHT in TMi

B in VH

VHT in RH

RHB in RH

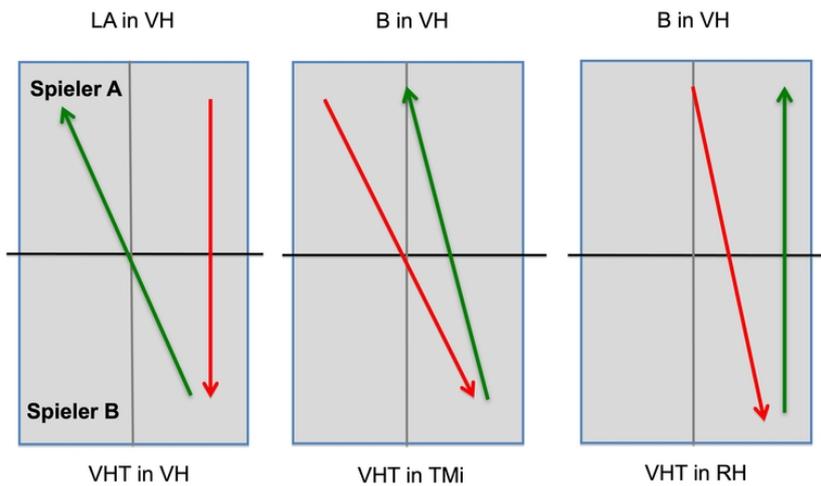
RH in VH

VHT in VH

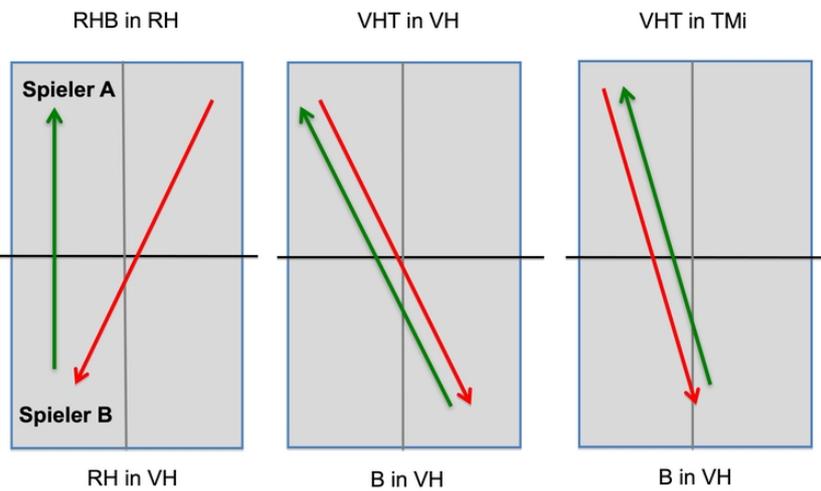
USW.

Hier sind wieder beide Spieler gefordert – und zwar mit einer Beinarbeit beim Passivspiel.

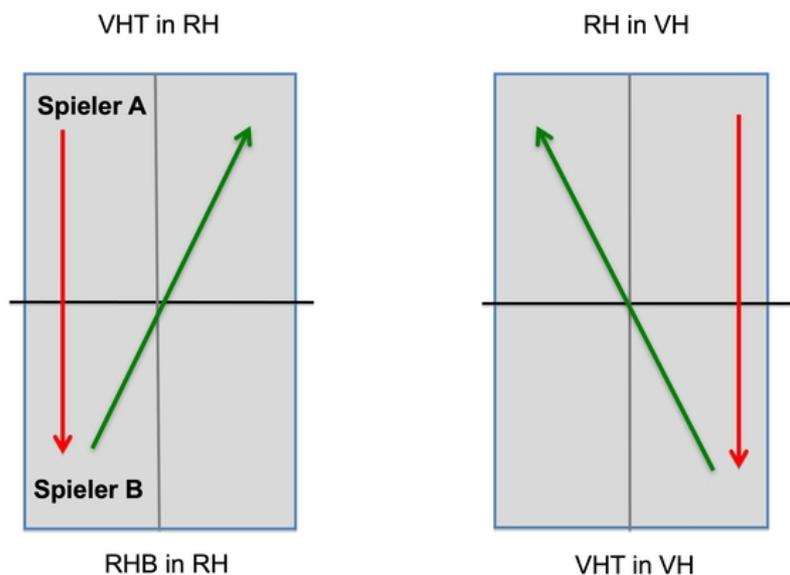
Übung 5:



Fortsetzung Übung 5:



Fortsetzung Übung 5:



usw.

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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

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