

## Tipp: Bewegung von VH-Ecke in Mitte oder RH

Für viele Spieler ist ein Problem: In der VH-Ecke angespielt, tun sie sich schwer, gut in eine Position zu kommen, aus der sie effektiv aus Mitte oder der RH-Ecke nachspielen können. In diesem Fortgeschrittentipp erklärt der frühere Damen-Bundestrainer Martin Adomeit, warum sich viele Spieler bei dieser Bewegung schwertun und wie sie an dieser Problemstelle mit ausgewählten Übungen arbeiten lässt.

Zum einen ist es für viele Spieler schwer, sich gut in Position zu bringen, weil der Schlag aus der VH-Ecke bzw. der Laufweg dorthin technisch fehlerhaft ist und so der Körperschwerpunkt nicht wieder Richtung Mitte bewegt wird, sondern nach außen abdriftet. Zum anderen liegt es aber auch daran, dass Spieler nicht den direkten Weg in eine neutrale Position suchen, sondern den Übergang direkt spielen wollen. Das ist nicht effektiv möglich, weil der Schlagimpuls von hinten in den Ball erfolgen muss, um möglichst druckvoll zu sein. Es muss also erst eine Bewegung des Körperschwerpunktes in die Mitte erfolgen und dann eine Bewegung zur Ausholbewegung des Schlages.

### 1. Übung: Explosive Bewegung von Mitte in VH und zurück

Spieler B: 1 – 3 x VHB in Mitte

Spieler A: VHT in VH

VHB in VH

VHT in VH

VHB in Mitte

schneller VHT in weite RH

frei

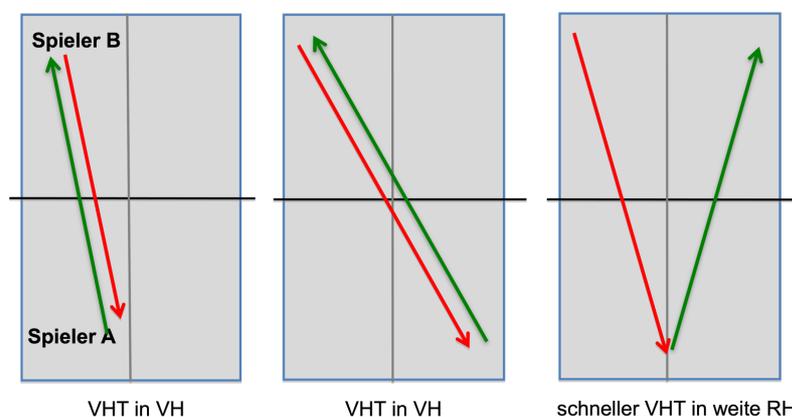
Der Spieler muss sich unregelmäßig plötzlich in die VH-Ecke bewegen, dann schnell zurück in die Mitte, um nach Möglichkeit mit diesem Ball zu punkten. Man könnte kleine Wettkämpfe darin austragen, wer punktet in sieben Minuten häufiger mit dem VHT in RH.

#### Übung 1:

1 – 3 x VHB in Mitte

VHB in VH

VHB in Mitte



frei

## 2. Übung: Bewegung von VH-Ecke in RH

Spieler B: 2 x B in RH/Mitte

Spieler A: VHT in RH

B in VH-Ecke

VHT in RH

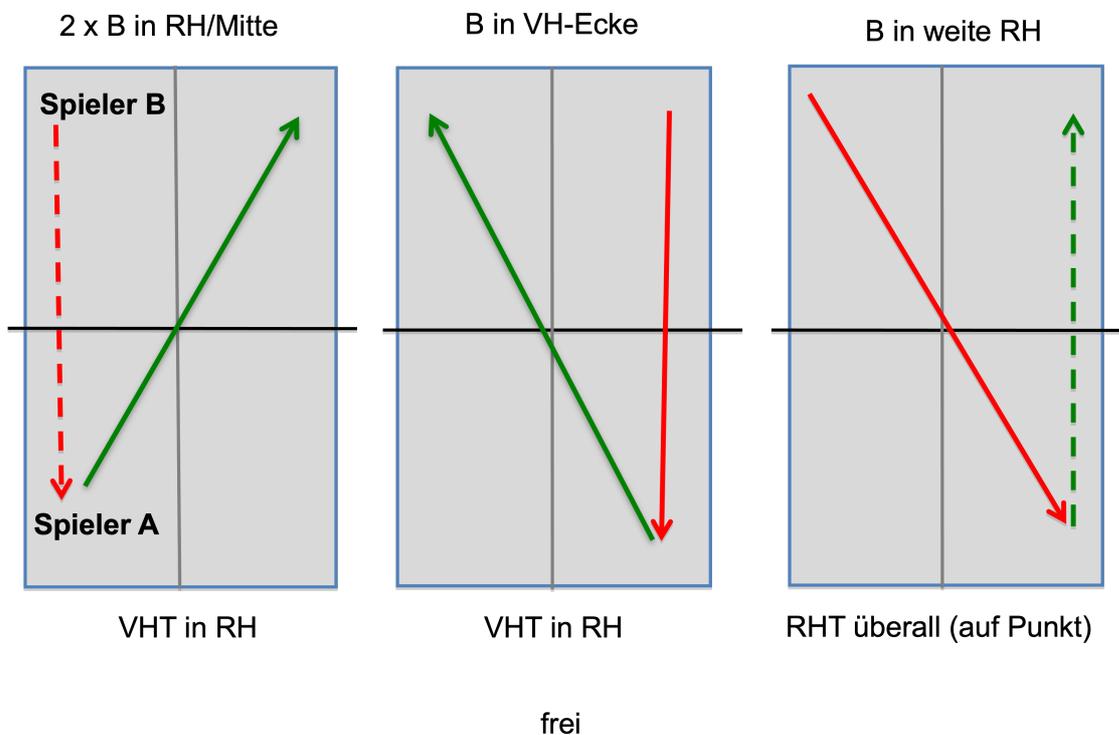
B in weite RH

RHT überall (auf Punkt)

frei

Nach zwei Bällen in RH oder Mitte muss sich Spieler A schnell in VH bewegen. Den nächsten Ball erhält er wieder in RH zurück. Jetzt geht es darum, sich so gut in RH zu bewegen, dass man von hier aus überallhin mit Qualität mit RHT agieren kann, um den Punktgewinn zu erzielen.

### Übung 2:



## 3. Übung: Entscheidungen zwischen RH und VH nach Ball in tiefer VH

Spieler B: 1 x RHB in VH

Spieler A: VHT in RH

1 x RHB in RH/Mitte

VHT/RHT in RH

1 x RHB in VH

VHT in RH

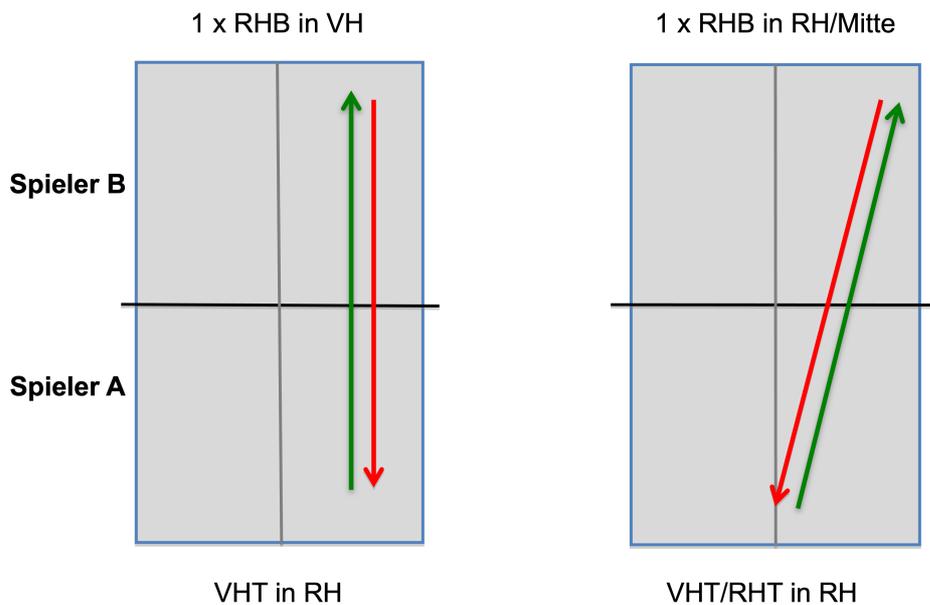
1 x RHB in RH/Mitte

VHT/RHT in VH auf Punkt

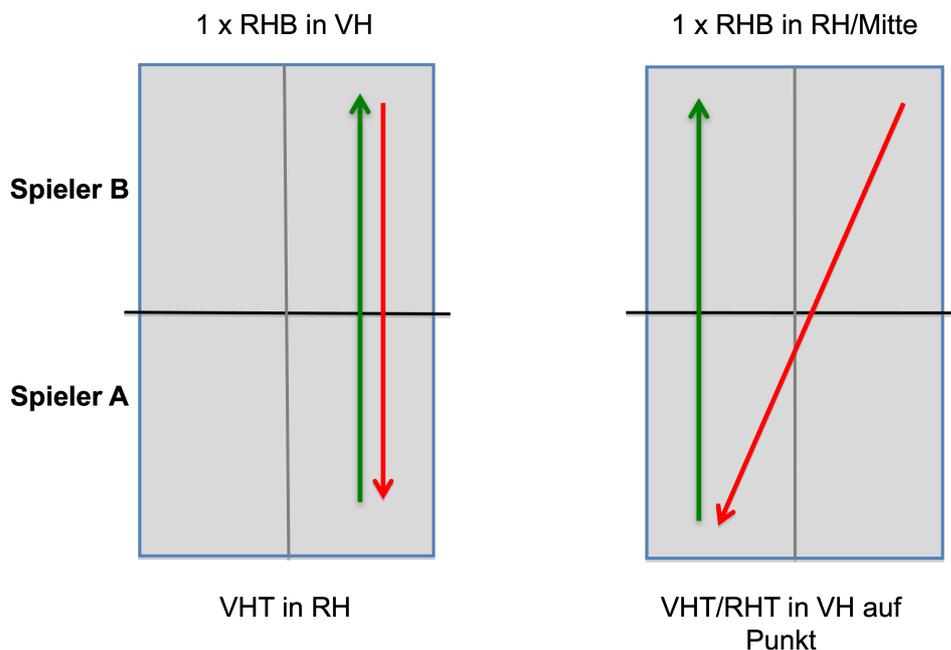
frei

Da in dieser Übung der Ball aus Mitte/RH möglichst mit so viel Qualität in VH gespielt werden soll, dass er zu einem Punktgewinn führt, man aber zumindest nicht danach in der tiefen VH erwischt wird, ist eine kräftige Bewegung aus VH in RH-Seite nötig. Denn bei der RH muss man nun hinter dem Ball stehen, um sicher und effektiv zu spielen. Beim VH-Ball aus Mitte muss man Platz genug haben, um in VH platziert zu können, ohne den Körperschwerpunkt zur linken Seite (Rechtshänder) zu bewegen. Denn dann hätte man keine Chance mehr, an den nächsten Ball in VH zu kommen.

### Übung 3:



### Fortsetzung Übung 3:



#### 4. Übung: Nachsetzen aus RH/Mitte auf Ellbogen nach kurz – kurz und tief in VH

1 – 3 x kurz – kurz

Spieler B: F in weite VH

Spieler A: VHT auf Ellbogen

B in RH/Mitte

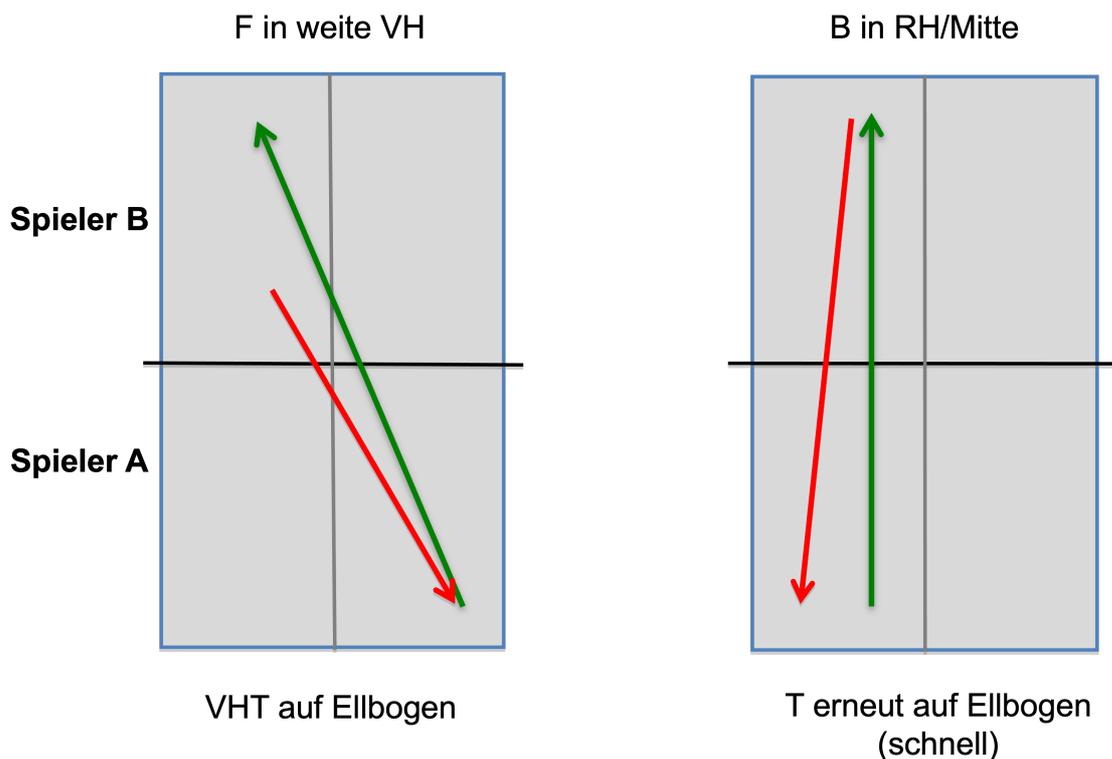
T erneut auf Ellbogen (schnell)

frei

Aus dem Kurz-kurz muss sich der Spieler schnell in VH-Ecke bewegen. Danach soll er aus RH/Mitte nochmal schnell in den Ellbogen nachsetzen. Dies kann man gut in Satzform spielen oder aber so, dass sich die Rollen ändern, immer wenn ein Spieler mit dem nachgesetzten Ball in den Ellbogen gepunktet hat.

#### Übung 4:

1 – 3 x kurz-kurz



#### 5. Übung: Nachsetzen aus RH/Mitte in die Ecken

Spieler A: KA überall

Spieler B: LR in RH/Mitte

T in VH

VHB/T in weite VH

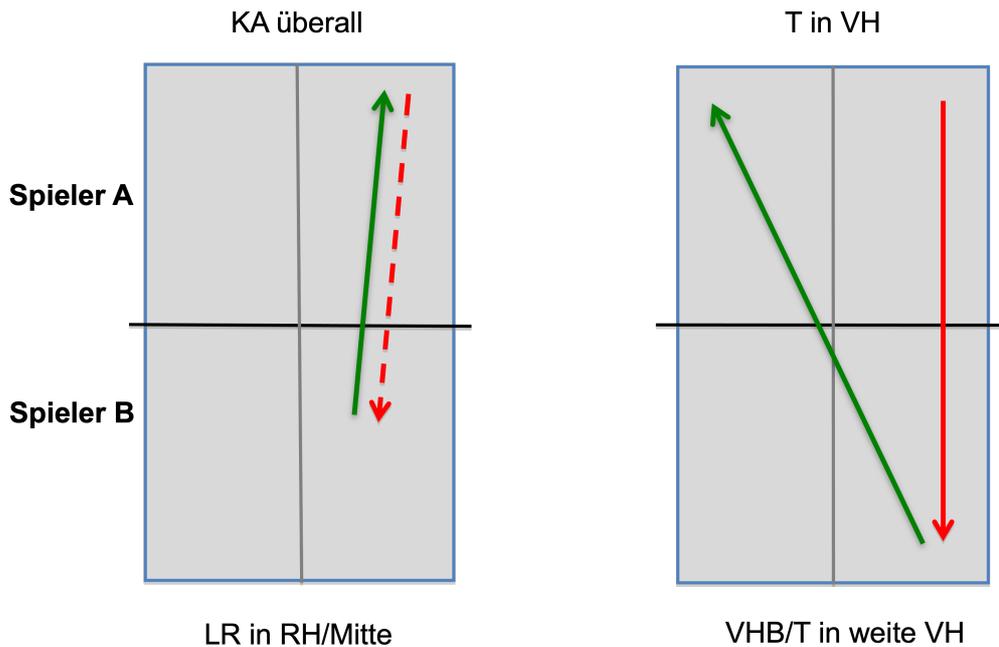
VHT auf Ellbogen

B in RH/Mitte

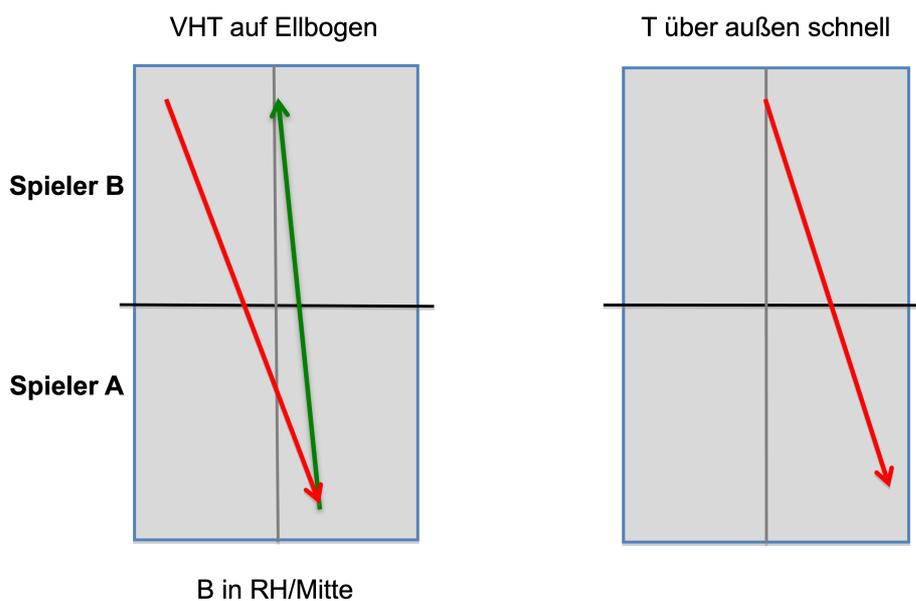
T über außen schnell

Der erste T wird vom Gegner extrem über VH beantwortet. Beim Nachsetzen aus RH/Mitte kommt es nun darauf an, den Gegner genau zu beobachten, welche Ecke also erfolgreich sein könnte. Als Bedingung dazu muss man sich aber auch so gut zurückbewegen, dass man in beide Ecke platzieren kann.

**Übung 5:**



**Fortsetzung 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 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.*

**ados TT-Schule, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

### **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>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
<b>WP</b>	Wechselpunkt