

## **Tipp: Übungen zur Beinarbeit im Aktivspiel mit der VH**

Unabhängig von der Spielstärke tritt immer wieder ein Problem auf: Wenn der Ball richtig kommt, gelingt der Schlag. Kommt er dagegen an eine etwas andere Position, gibt es Schwierigkeiten. Und da der Gegner selten freiwillig dahin spielt, wo der Spieler genau richtig steht, ist es für alle Spieler nötig, die Beinarbeit zu trainieren und somit die Koordination zwischen Armen und Beinen zu fördern. Wie das geht, erklärt Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp!

### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Gerade in jungen Jahren ist dies ein großes Problem, denn die Aufmerksamkeit gleichzeitig auf die Arme und Beine zu lenken, führt schnell zu einer Überforderung, spätestens dann, wenn gleichzeitig auch noch auf die Platzierung des Balles geachtet werden muss, das Timing auch noch dem Schnitt und Tempo des anfliegenden Balles angepasst werden soll und sich dann im Wettkampf die eigenen Handlungen auch noch zielgerichtet gegen den Gegner richten sollen.

Um dieser Fülle von Problemen zielgerichtet begegnen zu können, gibt es nur eine Chance: Ein Teil der zu absolvierenden Aufgabe muss automatisiert ablaufen, ohne dass hier das Bewusstsein eingesetzt werden muss. Um überhaupt einen Zugang für taktisches Verhalten und technische Korrekturen der Schläge zu haben, ist dies die Beinarbeit und Grundlage der Bewegungsbereitschaft. Spieler, die dies mitbringen, beispielsweise über die Vorerfahrung in anderen Sportarten, lernen sehr schnell die Schläge, denn sie brauchen wirklich nur noch auf die Schläge zu achten. Gerade bei Handballern, die aus ihrem Abwehrspiel am Kreis Erfahrungen mit Sidesteps gemacht haben, hat unser Experte Martin Adomeit gute Erfahrungen gemacht. So lassen sich in die Vorbereitung eines solchen Trainings, beim Aufwärmprozess auch Übungen aus diesem Bereich sinnvoll integrieren. Gleichzeitig ist die Koordinationsleiter mit Übungen, bei denen Arme und Beine koordiniert werden, ein wichtiger Bestandteil des Aufwärmens bei Einheiten zu dem Thema.

Am Tisch geht es darum, von Beginn an Bewegungsbereitschaft aufzubauen und die immer wieder neu zu erzeugen. Voraussetzung ist hierfür eine entsprechende Körperspannung und das Gewicht auf dem Vorderfuß zu haben, so dass die Position leicht instabil ist, um sich direkt bewegen zu können und zu wollen, da es sonst schwerer ist, das Gleichgewicht zu halten. Ähnlich der Lage beim Fahrradfahren. Sich im Stand auf dem Fahrrad zu halten mit den Füßen auf den Pedalen ist ungleich schwerer als während der Fahrt. Sobald wir mit dem Fahrrad fahren, halten wir

automatisch die Balance und niemand denkt darüber nach, wie es geht, das Gleichgewicht zu halten. Einen ähnlichen Automatismus wünscht sich Martin Adomeit beim Tischtennis auch. Der Wunschtraum ist: Der Spieler nimmt, sobald er beginnt zu spielen, automatisch eine Position ein, bei der es ungleich schwerer ist auf der Stelle zu verharren als in Bewegung zu sein. Dann will sich der Spieler bewegen und er hat die nötige Bewegungskomfortzone, dies muss die gefühlte Komfortzone des TT-Spielers sein. Dies gilt es immer wieder zu schulen, gleichzeitig kommt es darauf an, möglichst wenig aus dem Stand zu machen. Ähnlich fordern es auch Trainingsschwerpunkte des DTTB, ständig aus der Bewegung zu spielen.

Dies bekommt man natürlich mit sehr vielen Balleimerübungen leicht hin, denn hier kann die Bewegungskomfortzone völlig unabhängig von der Fehlerquote geschult werden. Aber auch die folgenden Übungen sind für jeden spielbar, auch wenn wirklich bei blutigen Anfängern der Weg manchmal das Ziel ist, sprich die Übung zu schaffen. Bei den anderen agiert bei dieser Art von Übungen der Trainingsgegner ausnahmsweise als Partner. Er spielt den Ball zu und probiert nicht möglichst schnell den Punkt zu gewinnen oder dem Gegenüber die Lösung seiner Aufgabe unmöglich zu machen. Natürlich kommt es mehr und mehr darauf an, dann auch die Bearbeitung der komplexen Situation anzupassen. Mit anderen Worten: Wird die Übung an sich beherrscht, geht es darum, die Herausforderungen an den Partner Stück für Stück zu erhöhen und dann nachher die Bearbeitung und Bewegungskomfortzone in die komplexe Spielsituation zu übertragen. Aber nicht vergessen: Wenn die Konzentration sich zu viel mit den Schlägen und der Situation beschäftigt, ist das Ziel, eine Automatisierung der Bearbeitung zu erreichen, sehr schwer. Ein entsprechendes Schuhwerk, leichte Schuhe, deren Sohle auf Aufbau auch seitlichen Bewegungen angepasst ist, kann im übrigen diese Aufgabe schon erleichtern. Um die Aufmerksamkeit nicht auf die Schläge zu lenken, sondern bei den Beinen zu belassen und in jedem Niveau die Übungen möglich zu machen, hat Martin Adomeit bewusst nicht Topspin oder Konter bei den Schlagbewegungen gewählt, sondern VH-Angriff.

## 1. Übung: VH-Angriff in Dauerbewegung regelmäßig

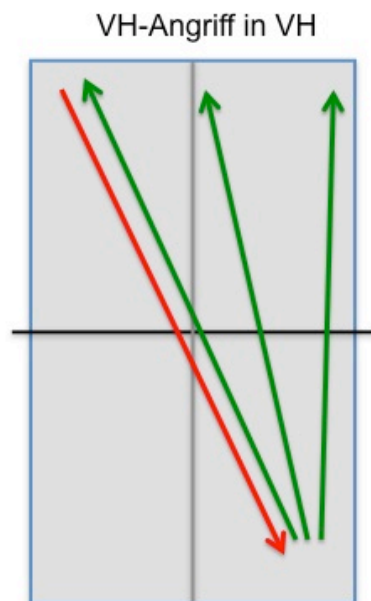
Spieler A: VH-Angriff in VH      Partner: verteilt die Bälle in VH, Mitte, RH, Mitte, VH

usw.

zur Verdeutlichung der Ziele beim Zuspiel kann man ein kleines Tor aus zwei Gegenständen (Pylonen, kaputte Bälle etc. ) aufbauen. Ein Ball wird rechts neben das Tor gespielt, einer rein, einer links daneben, einer rein usw.

Diese Übung lässt sich natürlich auch so gestalten, dass sie ab einem bestimmten Ball frei ist, oder aber der fünfte Ball beispielsweise auf ein bestimmtes Ziel gespielt wird .....

### Übung 1:



Verteilt die Bälle in VH, Mitte, RH  
Mitte VH usw.

## 2. Übung: VH- Angriff in halbregelmäßiger Situation

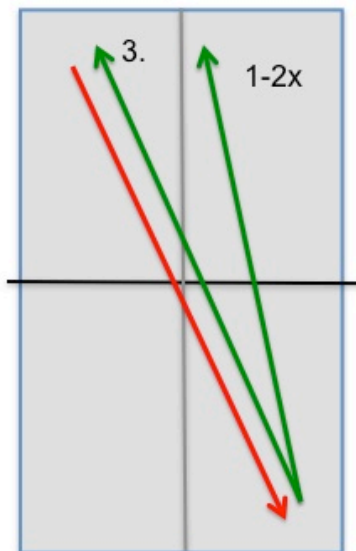
Spieler A: VH-Angriff i n VH      Partner: 1 - 2 x in Mitte  
1 x VH

usw.

nach dem 3. Ball in VH: VH-Angriff überall

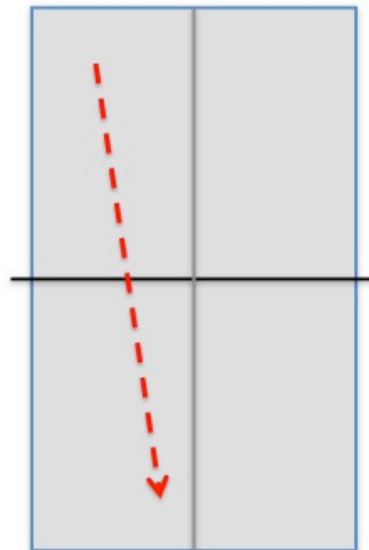
### Übung 2:

VH-Angriff in VH



1-2 x in Mitte, 1x in VH  
Usw.

Nach dem 3. Ball in VH:  
VH-Angriff überall



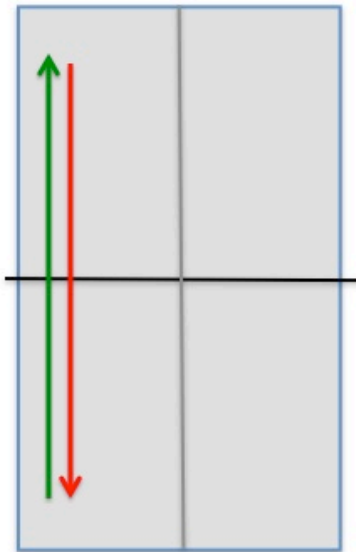
frei

### 3. Übung: VH-Angriff in unregelmäßiger Situation

Spieler A: 3 - 6 x VH-Angriff in RH      Partner: verteilt mit RH die Bälle in 2/3 VH  
VH-Angriff überall mit Versuch zum Punktgewinn  
frei

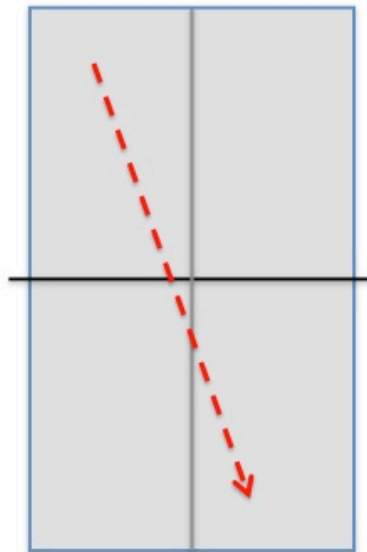
#### Übung 3:

3-6 x VH-Angriff in RH



Mit RH Bälle in 2/3 VH  
verteilen

VH-Angriff überall mit  
Versuch zum Punktgewinn



frei

4. Übung:

Spieler A: KA überall (HLA - frei)

Spieler B: KR

Sch/F überall

T in 1/2 VH

VHT in Mitte

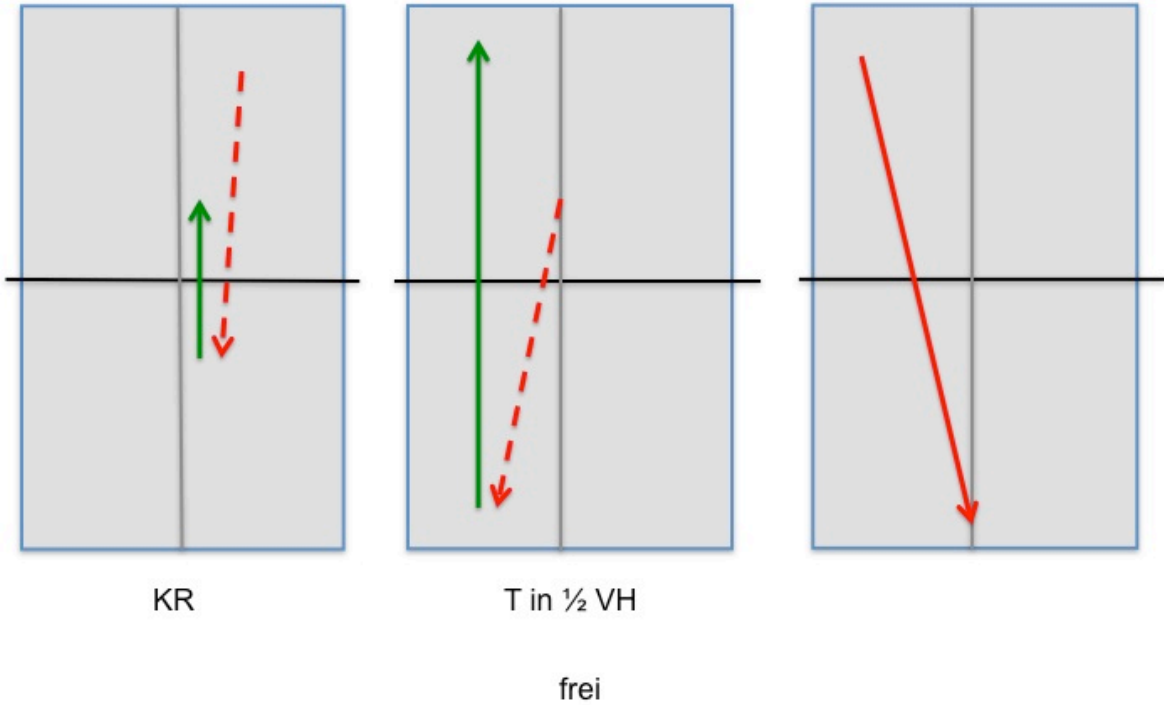
frei

Übung 4:

KA überall (HLA, danach frei)

Sch/ F überall

VHT in Mitte



## 5. Übung: VH-Angriff mit unterschiedlichen Längen der Laufwege

Partner: Ball in Mitte

Spieler A: VH-Angriff in RH

Ball in RH

RH-Angriff in RH

Ball in weite VH

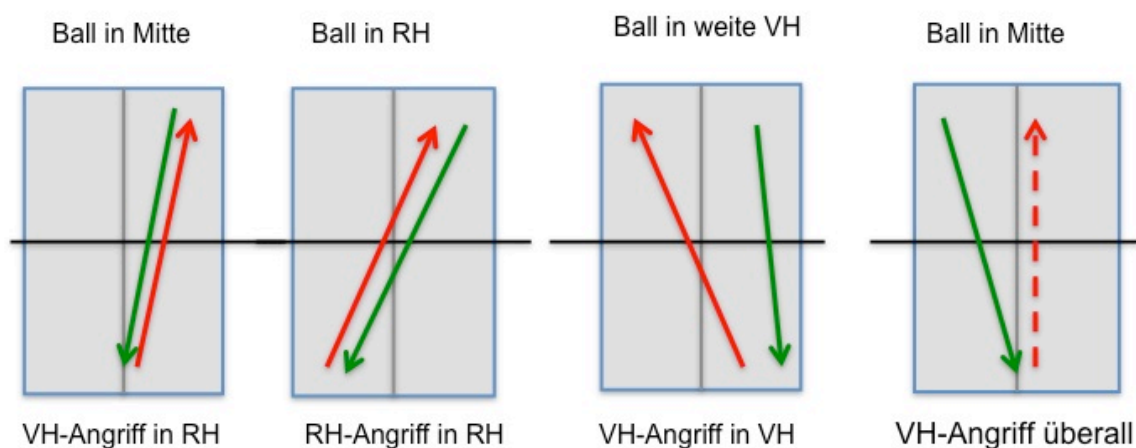
VH-Angriff in VH

Ball in Mitte

VH-Angriff überall

frei

### Übung 5:



frei

### **Der Autor**

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-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 zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de).

**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>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	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