

### **Tipp: Beinarbeit – einfach mal wieder richtig schwitzen!**

Nachdem sich myTischtennis-Trainingsexperte Martin Adomeit in den letzten Ausgaben des Trainingstipps mit vielen Entscheidungen auseinandergesetzt hatte, geht es in dieser Woche um ein profanes Dauerthema im Tischtennis: die Beinarbeit. In recht einfachen Übungen soll es darum gehen, sich dauernd zu bewegen, sich zu verausgaben und deshalb am Ende des Trainings auch gut zu fühlen, weil man stolz auf das ist, was man geleistet hat.

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

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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)

Tischtennistraining, wenn es erfolgreich sein soll, darf und soll nicht immer wie oben genannt aussehen, aber hin und wieder braucht jeder Spieler diese Elemente in seinem Training. Durch die Übungsanordnung – hier über Stückzahlen gemacht – führt dies auch zu einer unmittelbaren Motivation, sich zu konzentrieren und das Spieltempo dem anzupassen, was die Beine leisten können. Gedacht ist, dass in den Übungen längere Ballwechsel mit vier bis zehn Kontakten gespielt werden. Innerhalb jeder Trainingsgruppe werden sich unter Umständen so auch unterschiedliche Anzahlen von Übungen ergeben. Jeder wird aber dazu kommen, sich innerhalb seines Leistungslevels zu bewegen. Natürlich kann man diese Übungen auch nehmen und nicht auf Stückzahlen spielen, sondern sie nach Zeit steuern. Möglichkeiten wären hier beispielsweise 2 x 8 Minuten oder 2 x 3 x 2 Minuten. Bei allen Übungen geht es darum, immer wieder Positionen einzunehmen, aus denen weiterspielt werden kann. Kein Ball wird wie der letzte gespielt und so sollten die Spieler ständig in Bewegungsbereitschaft sein. Die Übungen sind so als Endlosübungen konzipiert. Sicherlich ist es dazu sinnvoll, dass viele Bälle pro Tisch zur Verfügung stehen.

## **1. Übung: VHT oder VH-Angriff von drei Punkten, regelmäßige Beinarbeit mit VH**

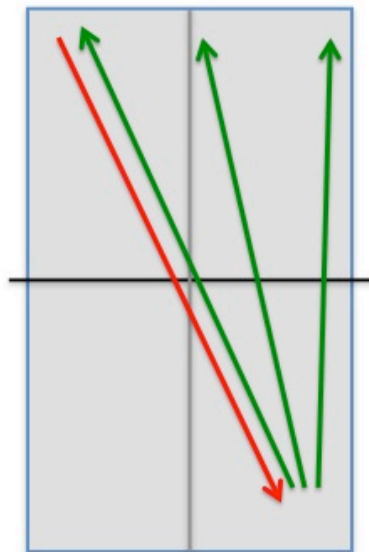
Spieler A: VHT/Angriff in VH  
Mitte, VH usw.

Spieler A: VHB in VH, Mitte, RH,

Der Wechsel erfolgt nach 150 Topspins auf den Tisch. Haben beide Spieler die Zahl erreicht, kommt die nächste Übung. Hier geht es darum, dauernd in Bewegung zu sein. Durch das Spiel über drei Punkte ist es auch sicher nötig, die Beine komplett zu bewegen und immer wieder gute Stellungen zum Ball zu finden. Für die Korrektur reicht oft zu hinterfragen: Von welcher Position trifft der Spieler besser, wie steht er da zum Ball, wie großen Abstand hat er hier? Dies gilt es dann 1:1 auf die anderen Positionen zu übertragen.

### **Übung 1:**

VHT/ VH-Angriff in VH



VHB in VH, Mitte, RH, Mitte, VH usw.

Nach 150 Topspins erfolgt der Wechsel

**2. Übung: regelmäßige Beinarbeit mit kurzen und langen Wegen, Kombination mit der RH**

Spieler A: 3 x VHT/Angriff in VH  
VH, RH

Spieler B: 1 x VHB in VH, Mitte,

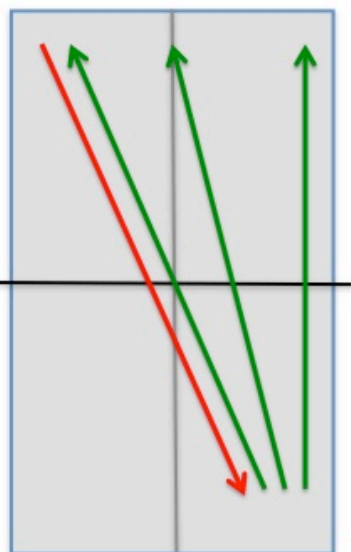
1 x RHT/K

usw.

Hier erfolgt der Wechsel, nachdem alle 4 Bälle (3 x VHT, 1 x RHT) 25 Mal auf dem Tisch waren. Hierdurch werden die Spieler gezwungen, das Tempo der Schläge etwas herunterzufahren. Der Blockspieler wird gezwungen, konzentriert und genau zu spielen.

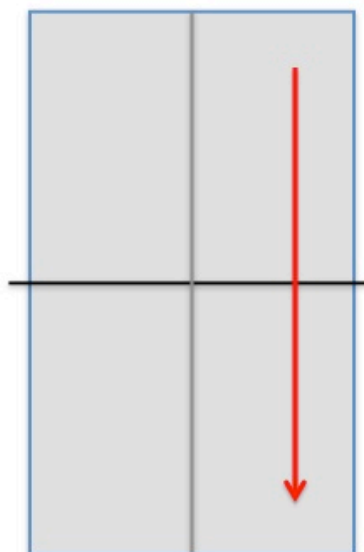
**Übung 2:**

3 x VHT/ Angriff in VH



1 x VHB in VH, Mitte, VH,  
RH

1x RHT/ K



usw.

Wechsel erfolgt, wenn alle 4 Bälle 25 Mal auf dem Tisch waren

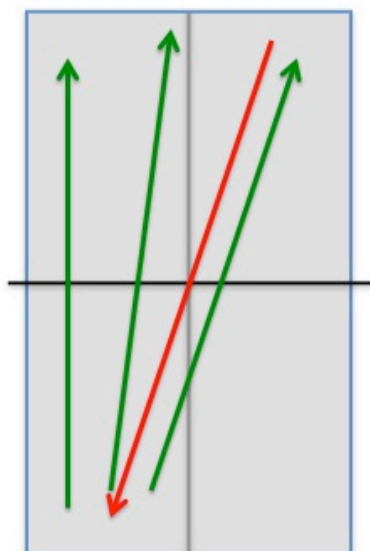
**3. Übung: regelmäßige Beinarbeit mit ständigen Wechsel RH und VH. Kurze und lange Wege aus RH-Ecke**

Spieler A: abwechselnd RHT und VHT (oder Angriff in RH) Spieler B: RHB in RH, Mitte, RH, VH

Auch hier erfolgt der Wechsel, nachdem alle vier Bälle 25 Mal auf dem Tisch waren. Das VH-Spiel erfolgt nun parallel, zudem bekommt der Blockspieler ständig Bälle aus anderen Winkeln in die RH und muss sich diesem Ball auch anpassen.

**Übung 3:**

Abwechselnd RHT und VHT



RHB in RH, Mitte, RH, VH usw.

Wechsel, nachdem alle 4 Bälle 25 mal auf dem Tisch waren

#### 4. Übung: regelmäßige Beinarbeit mit Umspringen und weitem Weg in VH

Spieler A: RHT/RHK in RH

Spieler B: RHB in RH

VHT/Angriff in RH

RHB in VH

VHT/Angriff in RH

RHB in Mitte

VHT/Angriff in RH

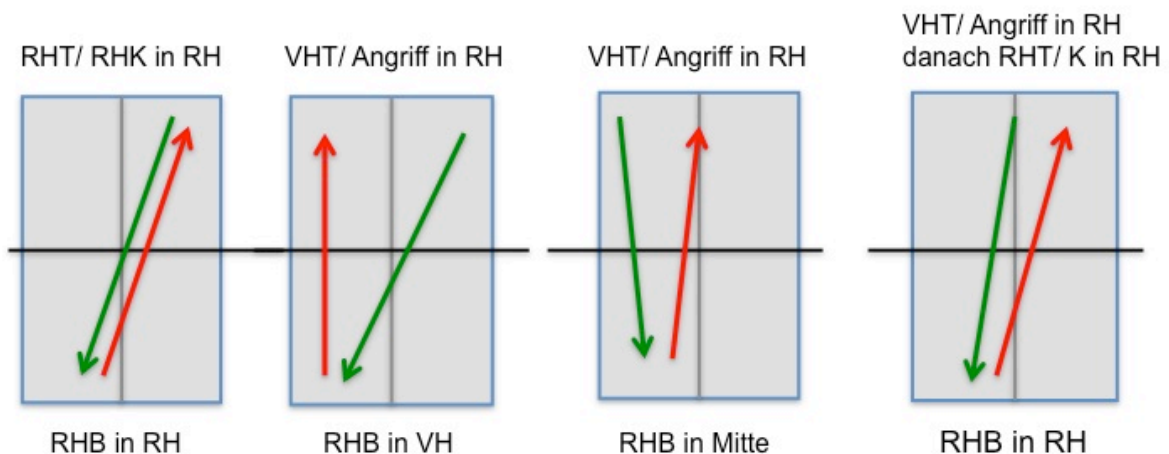
RHB in RH

RHT/K in RH

usw.

Der Wechsel erfolgt auch hier nach dem bekannten Schema. Alle vier Bälle müssen 25 Mal auf den Tisch. Hier sind nun verschiedenste Beinarbeitstechniken kombiniert, so ist es für einige das Ziel, in ihrem Tempo gezielt zu trainieren, für andere vielleicht erst einmal, diese Übung überhaupt durchzuspielen. Beinarbeitsfehler, wie das Spielen in einer Überkreuzstellung der Beine oder zu knappes Umlaufen werden direkt "bestraft". Denn sie machen das Durchspielen der Übung unmöglich.

#### Übung 4:



Usw.

Wechsel erfolgt wenn alle 4 Bälle 25 Mal auf dem Tisch gespielt wurden

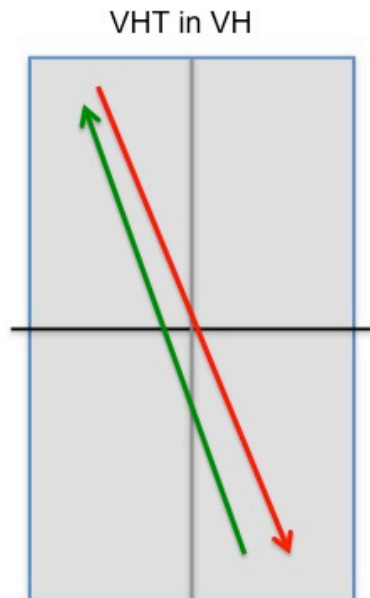
## 5. Übung: Unregelmäßige Beinarbeit mit VH

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: VHB in 2/3 VH

Hier erfolgt der Wechsel nach 130 Bällen auf dem Tisch. Der Blockspieler sollte schon darauf achten, dass sich Spieler A ständig neu zum Ball stellen muss und Spieler A die Bälle so gerade erreichen kann, wenn er sich bewegt. Bei dieser Übung ist sicherlich die Bewegungskompetenz zwischen den Bällen der entscheidende Faktor.

### Übung 5:



VHB in 2/3 Vorhand, Block so, dass Partner immer in Bewegung ist

Wechsel nach 130 Bällen

## 6. Übung: Halbregelmäßige Beinarbeit Mitte/Ecken

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: VHB in eine Ecke

VHT/RHT in VH

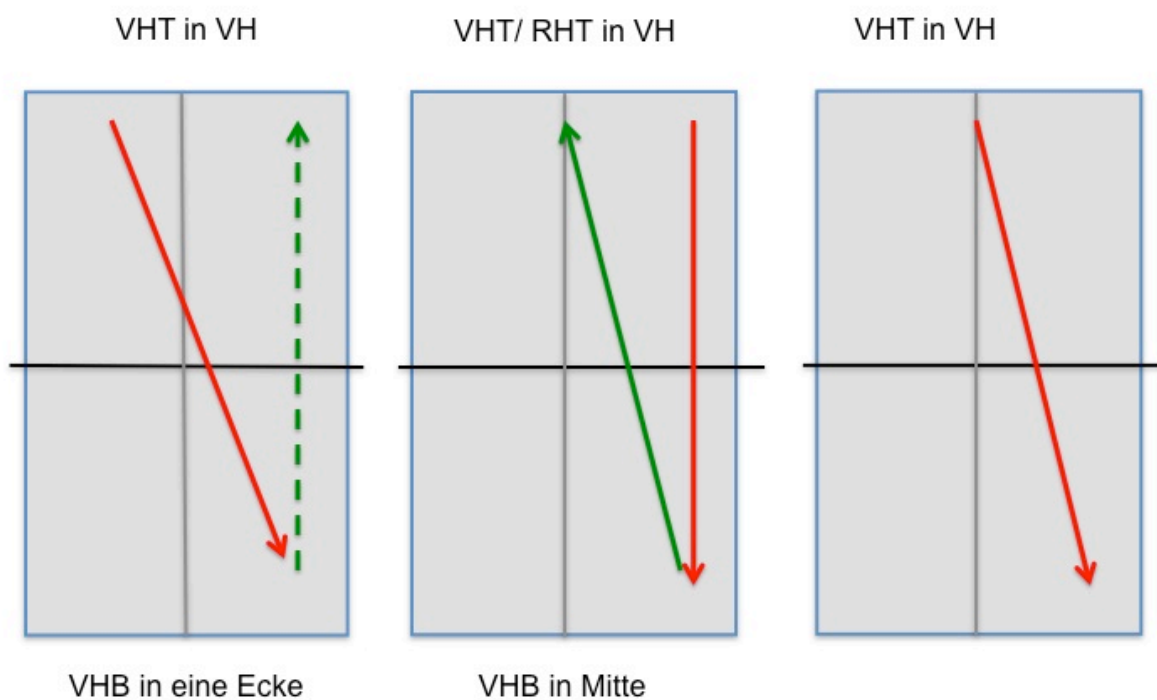
VHB in Tischmitte

VHT in VH

usw.

Auch bei dieser Übung erfolgt der Wechsel nach 130 Bällen auf den Tisch. Hier wird neben der Reaktion und Bewegung in die Ecken die Rückkehr zu einer Position geschult, bei der aus Tischmitte ein Spielen mit der VH möglich ist.

### Übung 6:



Wechsel nach 130 Bällen auf dem Tisch

## 7. Übung: unregelmäßiges Spiel von überall

Spieler A: VHT/RHT in RH

Spieler B: RHB überall

Bei dieser Übung verteilt der Spieler B frei über den ganzen Tisch. Hier erfolgt der Wechsel nach 100 Bällen von Spieler A auf den Tisch. Man sollte darauf achten, dass Spieler A auch die Platzierung des ersten Balles nicht weiß, sondern sich bereits an diesem Punkt richtig hinstellen und reagieren muss.

### Übung 7:



Wechsel nach 100 Bällen auf den Tisch

### **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 52-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. Zuletzt 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 gewann. 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