

## Fortgeschrittenentipp: Beinarbeit beim VH-Topspin

Die VH-Ecke ist bei vielen Spielern löchrig. Die Beinarbeit hier ist nicht besonders gut und wenn der Ball wirklich nach außen geht, wird er oft verpasst. Das rechte Bein wird bei der Erwartung des Balles zum VHT häufig fest aufgestellt und jetzt sind Korrekturen, sowohl Richtung Mitte als auch Richtung VH-Ecke, nicht mehr möglich. Eigentlich gute Chancen auf Punkte durch den VHT werden so vergeben. Diesem Problem nimmt sich Martin Adomeit in seinen heute vorgestellten Übungen an – für die Zeit nach der Coronakrise.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Bei diesen Übungen kommt es auch darauf an, dass der Blockspieler seinen Trainingsgegner fordert und nicht zu einfache Platzierungen mitten in die VH spielt. Das hilft ihm gleichzeitig für sein Wettkampfverhalten. Mit Bällen mitten in die VH lädt man den Gegner zum Punkten ein, Bälle exakt in die VH-Ecke oder nah an den Körper dagegen sind sehr erfolgreiche Mittel im Zweikampf.

### 1. Übung: Beinarbeit mit VHT

Spieler B: 1 – 2 x B in Tischmitte, 1 x B in VH-Ecke      Spieler A: VHT in RH

2 – 3 x B in Tischmitte

VHT in VH

VHB/VHT in weite VH

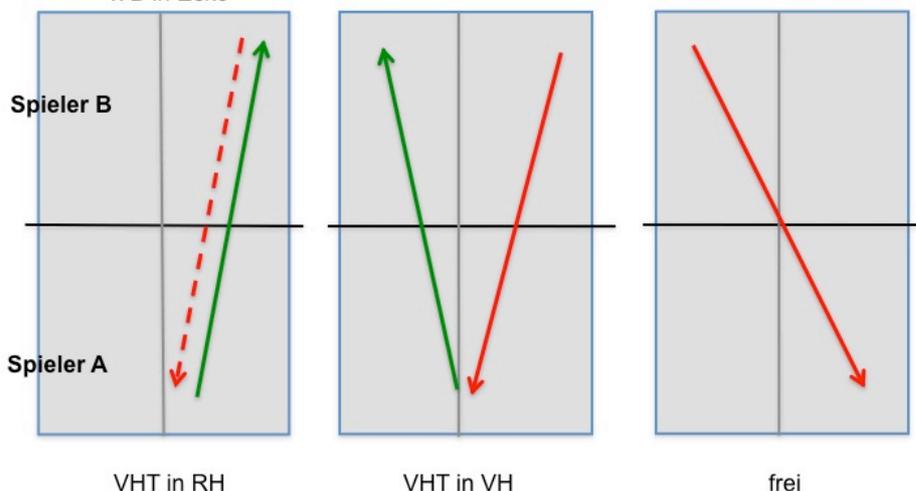
Durch die unterschiedlichen Platzierungen beim eigenen VHT wird der Spieler trotz scheinbar gleichen Blockplatzierungen seines Gegenübers immer wieder zu kleinen Veränderungen gezwungen. Zudem gilt es nach der ersten Bewegung in VH-Ecke wieder weit genug zurückzukommen, denn der B kommt von RH, soll aber in VH gespielt werden.

#### Übung 1:

1 – 2 x B in Tischmitte, 1 x B in Ecke

2 – 3 x B in Tischmitte

VHB/VHT in weite VH



## 2. Übung: unregelmäßige Wechsel in VH-Hälfte

Spieler B: VHB 2 – 4 x in Tischmitte

Spieler A: VHT in VH

VHB in weite VH

VHT in VH

VHB in Tischmitte oder VH-Ecke

VHT

überall

frei

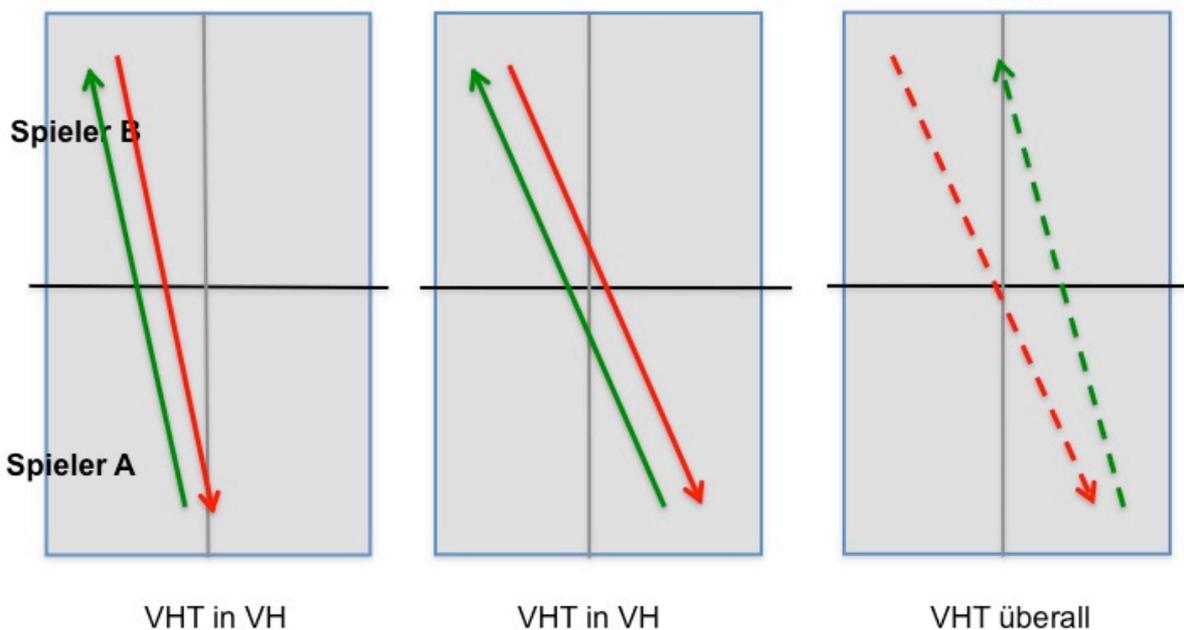
Wieder bewegt sich der Spieler unregelmäßig in der VH-Hälfte. Nach seinem Ball aus tiefer VH-Ecke ist er gezwungen, sich unabhängig von der Platzierung des Gegners erst wieder weit genug in Mitte zu bewegen, denn er soll den nächsten Ball in jedem Fall ja wieder mit VH spielen.

### Übung 2:

VHB 2 – 4 in Tischmitte

VHB in weite VH

VHB in Tischmitte oder VH-Ecke



### 3. Übung: Beinarbeit in VH-Hälfte nach Eröffnung auf halblang

Spieler A: KA überall (LA in VH – frei)

Spieler B: HLR in VH (KR – frei)

VHT in RH

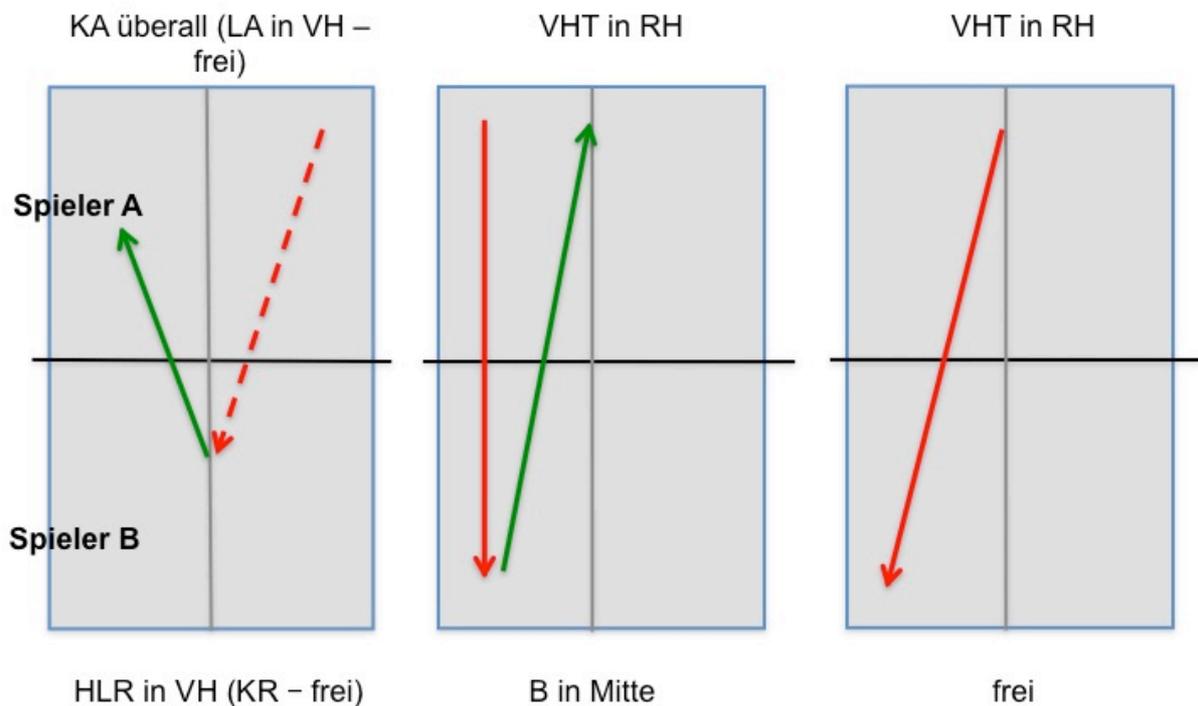
B in Mitte

VHT in VH

frei

Hier wird der Spieler durch den HLR zunächst an den Tisch geholt. Durch die Platzierung des T in RH hat er nun recht wenig Zeit, sich zurück in Mitte zu begeben und durch die erzwungene Platzierung in VH muss er dies auch noch ein bisschen weiter tun. Der nächste T muss nämlich gute Qualität haben und aus einer Gleichgewichtsposition gespielt werden, denn ansonsten hätte man gegen eine schnelle Antwort des Gegners in weite VH wohl kaum eine Chance.

#### Übung 3:



#### 4. Übung: VH-Beinarbeit nach KR

Spieler B: KA überall (LA in Mitte – frei)

Spieler A: KR in Mitte

RHF in Mitte oder tiefe VH Ecke

VHT auf Ellbogen

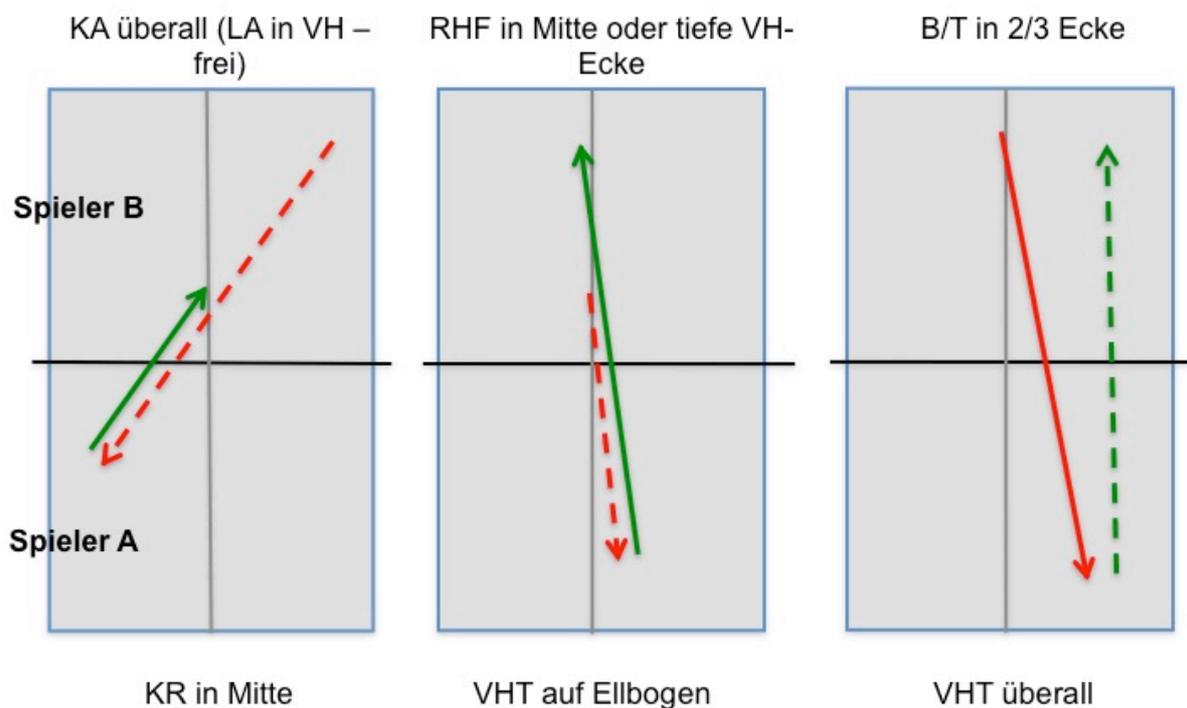
B/T in 2/3 VH

VHT überall

frei

Jetzt soll sich der Spieler nach dem KR zu dem etwas schnelleren F in seiner VH-Hälfte bewegen. Die Platzierung auf den Ellbogen muss genau sein, denn dann kommt der Ball als leichter Block. Gelingt dies nicht, wird die Antwort des Gegners wohl recht schnell und damit deutlich schwerer mit RH zu erreichen sein.

#### Übung 4:



## 5. Übung: Beinarbeit mit VHT gegen Abwehr

Spieler A: HLA überall  
Tisches

Spieler B: Sch in mittleren Bereich des  
Tisches

VHT in RH

RHAb in eine Ecke

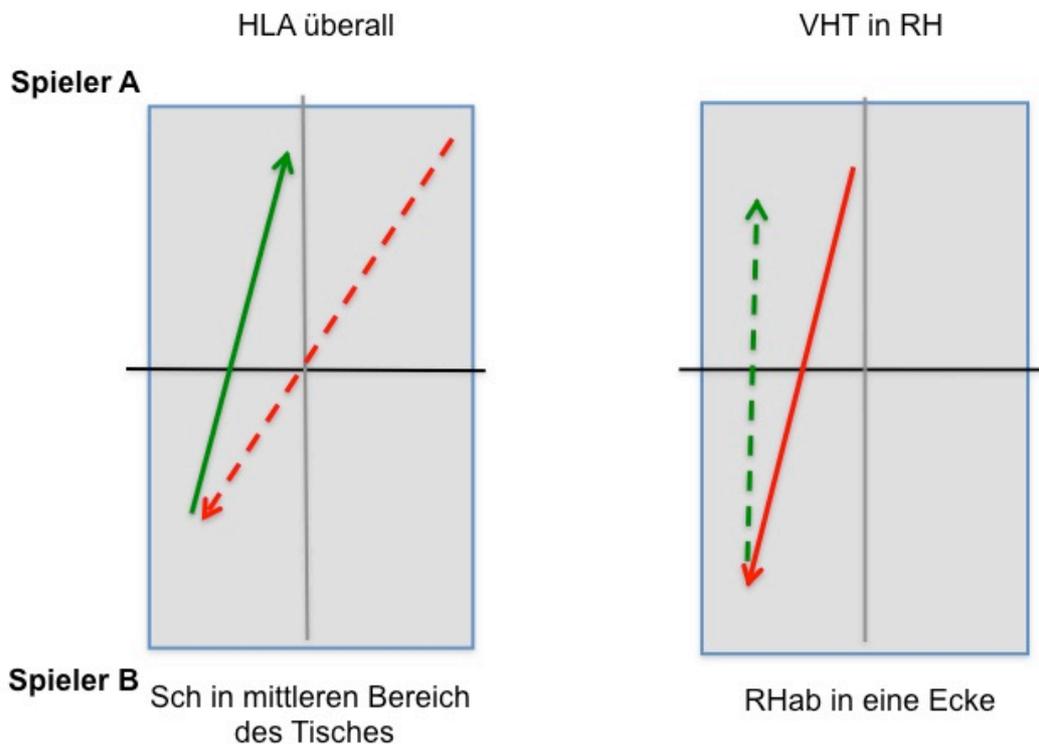
VHT in RH

RHAb andere Ecke

VHT in VH/Ellbogen

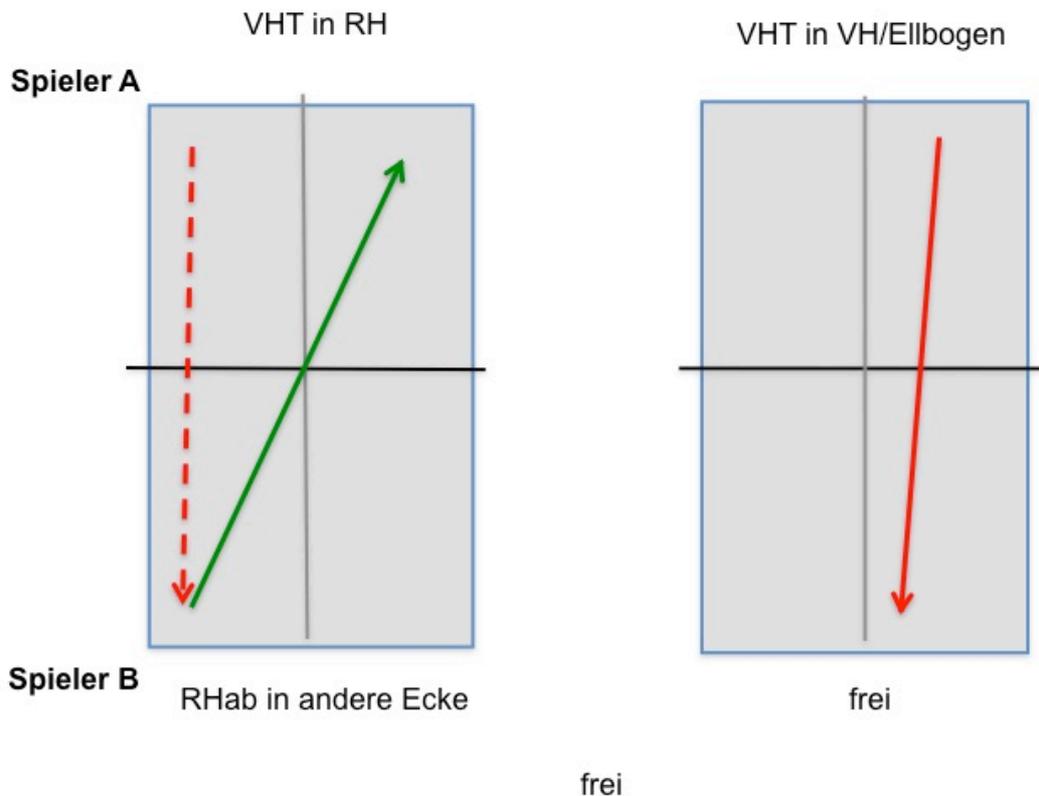
Gegen Abwehr hat der Spieler durch die längere Flugzeit des Balles mehr Zeit, zu laufen, und kann so mit der VH dem Spiel gegen Abwehr seinen Stempel aufdrücken. Da er für gute T und besonders gegen Schnittwechsel aber genau stehen muss, ist er gezwungen, recht große Wege zurück zu legen. Gelingt der letzte VHT nicht gut, da er schlecht steht, wird der Abwehrspieler voraussichtlich mit einem Gegenangriff antworten.

### Übung 5:



frei

**Fortsetzung von 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 56-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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [lippstadt.tt-store.de](http://lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.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:**

<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>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<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>Ab</b>	Abwehr