

## Trainingstipp: Das Umspringen und der weite Weg in die Vorhand

Die größten Hauptformen der seitlichen Beinarbeit und des Umspringens sind sicherlich die meisttrainierten Beinarbeitsaktionen. Vereint sind sie in der Übung, die in der Tischtenniswelt zumeist Falkenberg heißt und zweifellos in leicht unterschiedlichen Variationen zu den meist gespielten Übungen gehört. Martin Adomeit stellt heute in einer Einheit, in der solche Laufwege trainiert werden, die Übung in unterschiedlichen Variationen vor.

### "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)

Bei diesen steht – anders, als oft gespielt – der Punktgewinn im Vordergrund, damit die Beinarbeit spielnäher und explosiver trainiert wird und so die Einheit in jedem Leistungslevel gespielt werden kann. Die Übungen sind in ihrer Grundform dabei recht regelmäßig, aber in der Idealform können hier überall ein bis zweimal andere Platzierungen gewählt werden, damit der andere nicht direkt blind in die Ecken läuft. Dies ist besonders bei höheren Spielniveaus nötig, bei denen diese Streuung nicht automatisch passiert.

### 1. Übung: Umspringen in der Grundform

Spieler B: RHK/B in RH  
in RH

Spieler A: 1:1 RHK/T und VHT im Wechsel

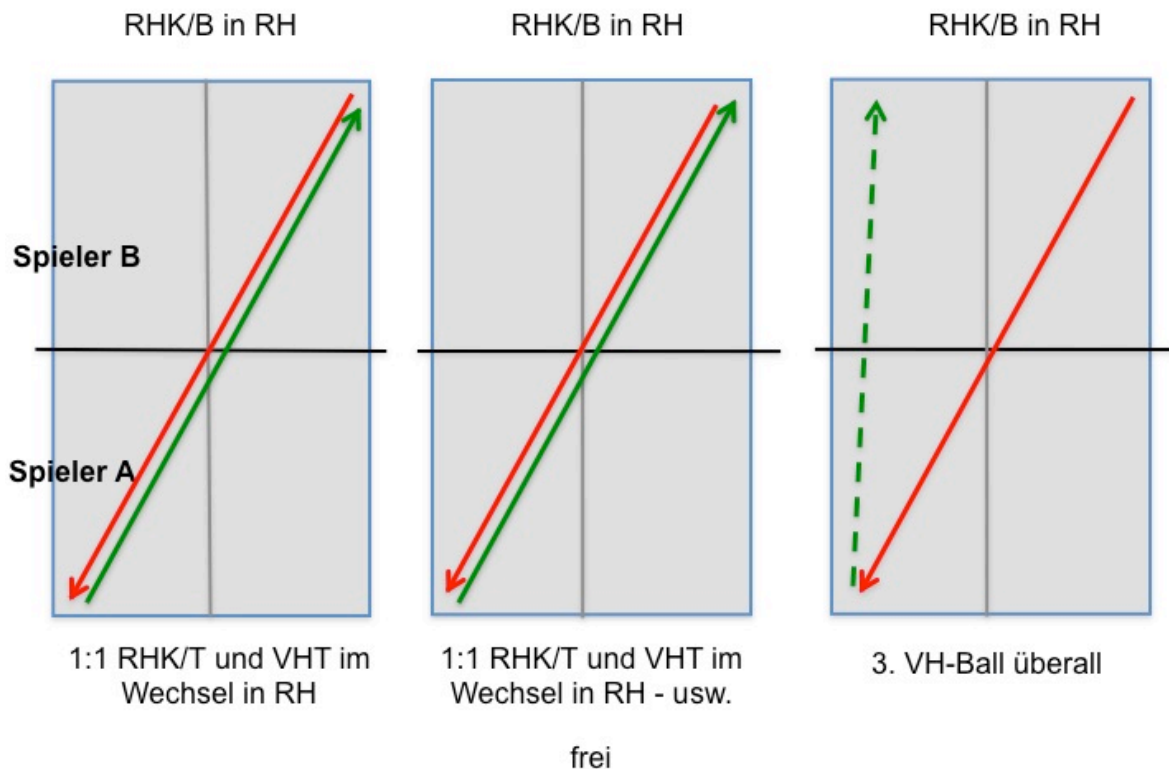
usw.

3. VH –Ball überall

frei

Der Spieler springt in seiner RH-Ecke um und spielt abwechselnd VH und RH von dieser Ecke. Spielt er seinen dritten VH-Ball, versucht er mit freier Platzierung mit diesem Ball zu punkten. Ein Aspekt dieser Übung ist sicherlich, dass die Bälle vorher in guter Qualität gespielt werden, damit der Gegner nicht zu aggressiv über die Seite hinaus spielen kann.

**Übung 1:**



**2. Übung: „Falkenberg“ in der Grundform mit Punktgewinn**

Spieler B: RHB 2 x in RH 1 x in VH  
in RH

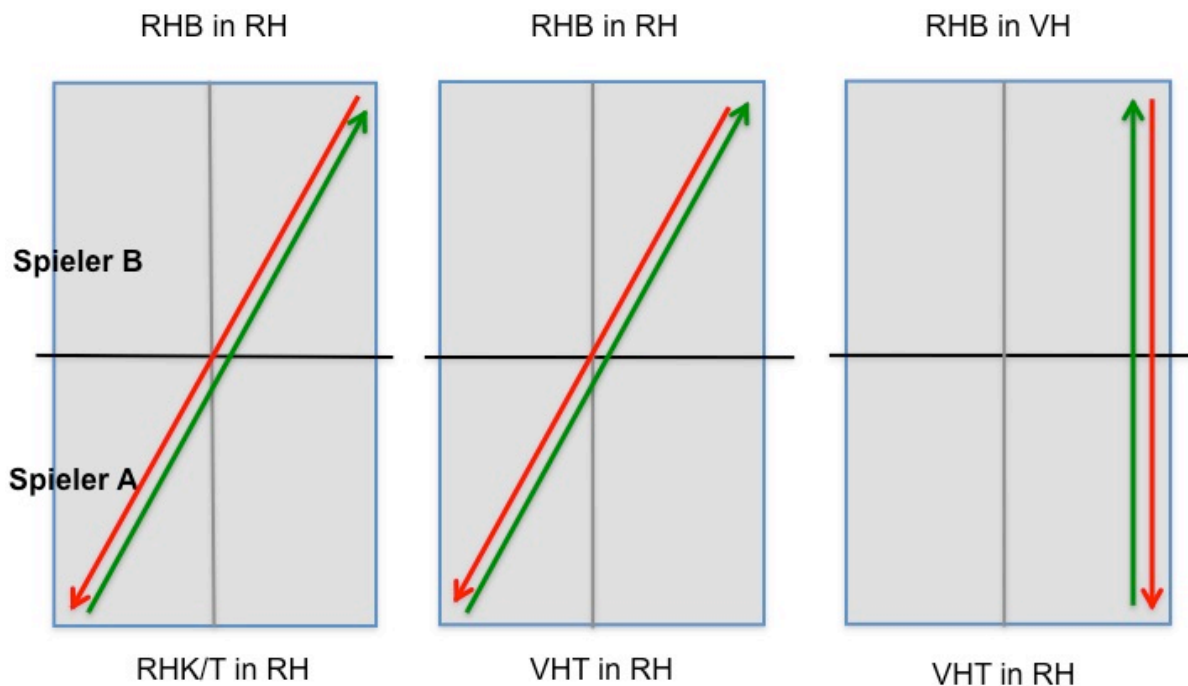
Spieler A: 1 x RHK/T in RH 2 x VHT

2 x RHB in RH  
überall

frei                      1 x RHT/K in RH, VHT

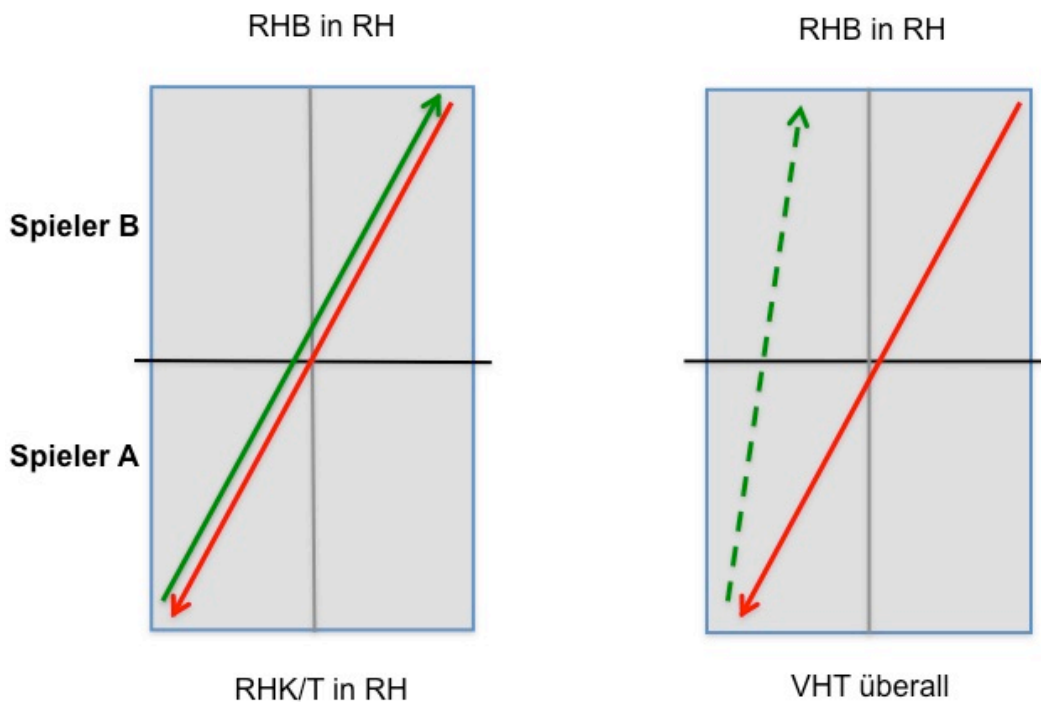
Der Spieler springt in seiner RH um, dann kommt der Ball in VH. Beim nächsten Durchgang spielt er den VH-Ball aus RH-Ecke, dann auf Punktgewinn. Als Variation dieser Übung bietet sich beispielsweise an, dass der Spieler B den Ball 1-2 x in VH-Ecke platziert. Es ist natürlich auch möglich, jeden anderen Ball in der Übung (den RH-Ball oder den Ball aus VH-Ecke) auf Punktgewinn zu spielen.

**Übung 2:**



*Fortsetzung auf nächster Folie*

**Fortsetzung Übung 2:**



frei

### 3. Übung: Laufwege in Verbindung mit Aufschlag VHT aus RH-Ecke auf Üunktgewinn

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

Spieler B: Sch/F in VH

VHT in RH

RHB in RH

RHT/K in RH

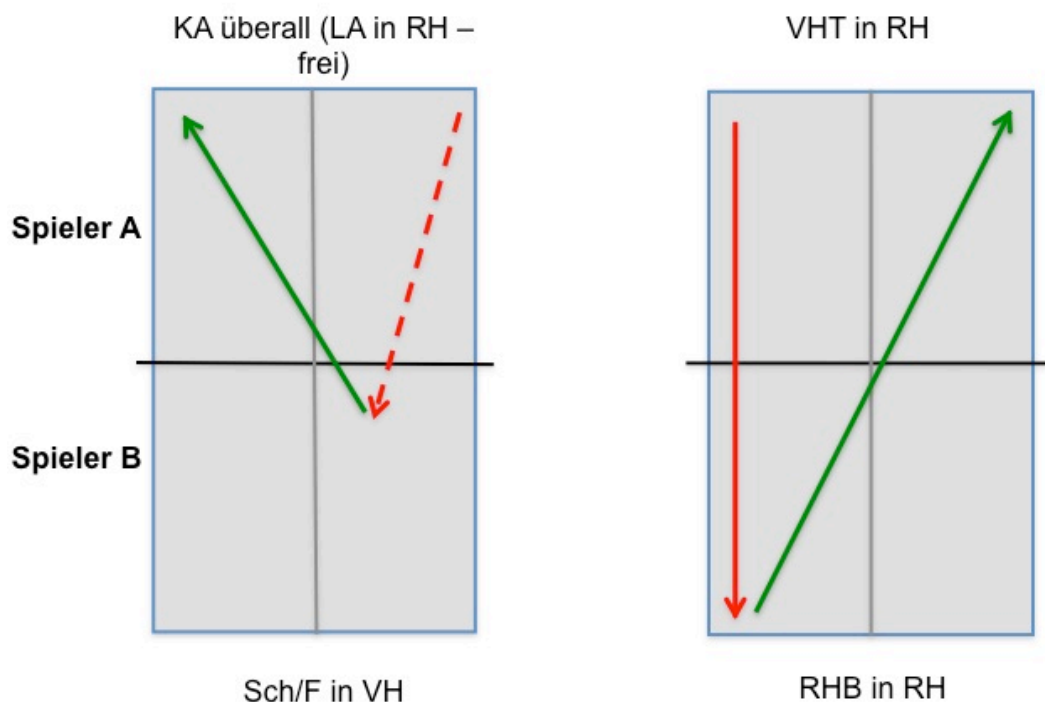
RHB in RH

VHT überall

frei

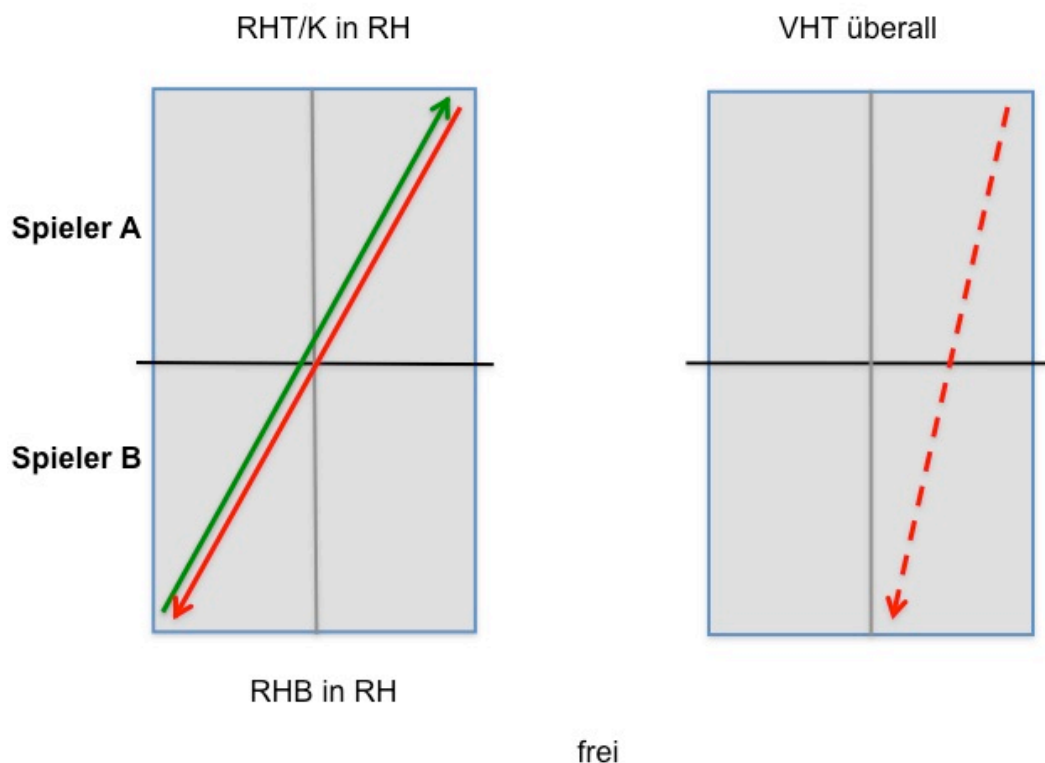
Der Spieler eröffnet nach eigenem kurzen Aufschlag aus der VH-Ecke in RH. Danach wird es dynamisch. Der Block kommt in die weite RH. Von hier erzeugt er erneut Druck auf die RH. Den wieder in RH gespielten Ball versucht er nun mit VH zum Punktgewinn zu nutzen.

#### Übung 3:



Fortsetzung auf nächster Folie

**Fortsetzung Übung 3:**



**4. Übung: Eröffnung mit RH – Punktgewinn aus VH-Ecke**

Spieler A: KA in RH/Mitte (LA in VH – frei)

Spieler B: F in RH

RHT in RH

B in RH

VHT in RH

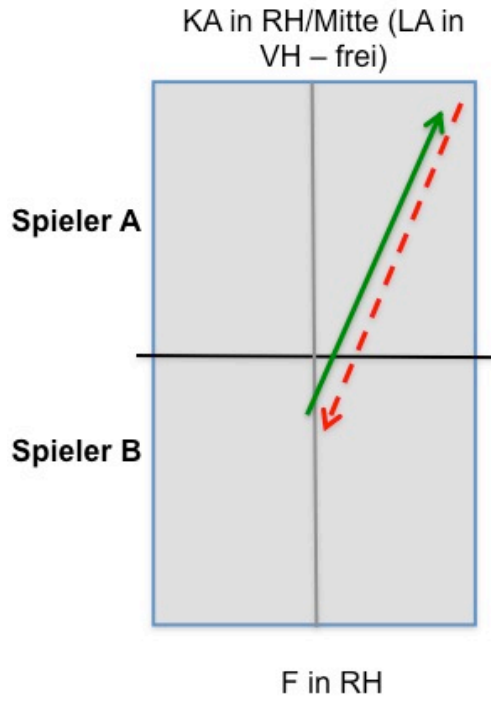
B in VH

VHT überall

frei

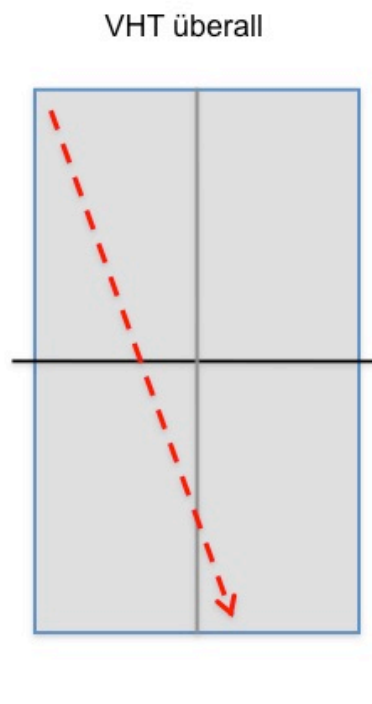
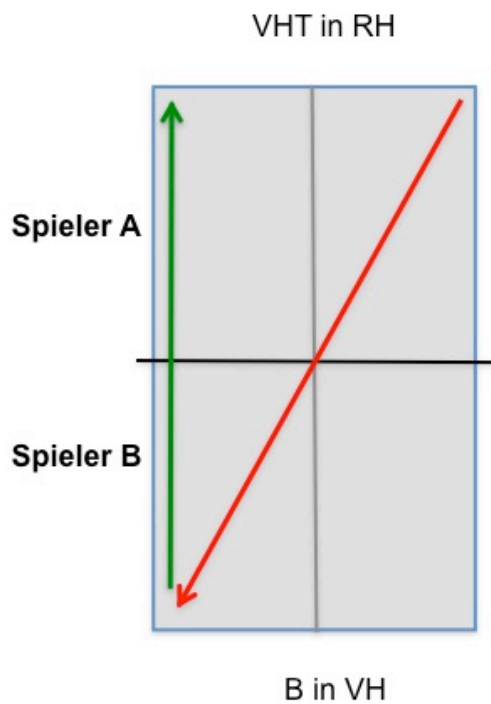
Der Rückschlag kommt mit F in RH. Auf diesen Ball umzuspringen, ist aufgrund des Tempos schwer. So eröffnet der Spieler mit RH, springt beim nächsten Ball um und auf den Block, der nun in die freie VH-Ecke kommt, versucht er zu punkten.

**Übung 4:**



*Fortsetzung auf nächster Folie*

**Fortsetzung Übung 4:**



frei

## 5. Übung: Eröffnung aus RH mit VH Punktgewinn mit der RH

Spieler A: KA (LA in VH – frei)

Spieler B: Sch in RH

VHT in RH/Mitte

B in weite VH

VHT in RH

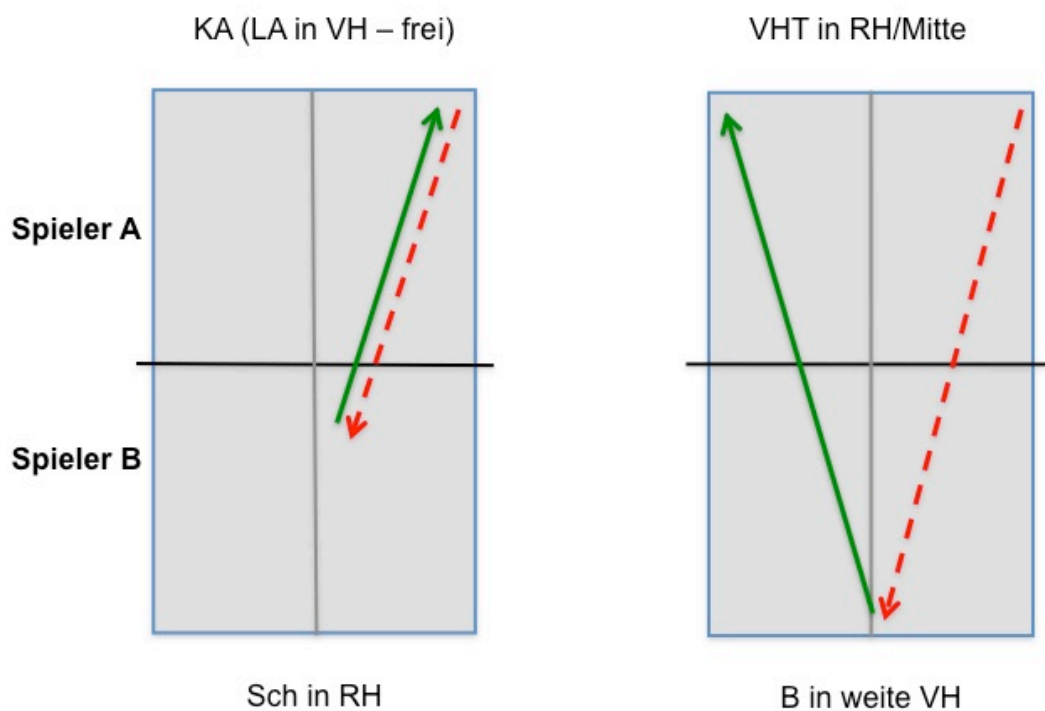
B in RH

RHT überall

frei

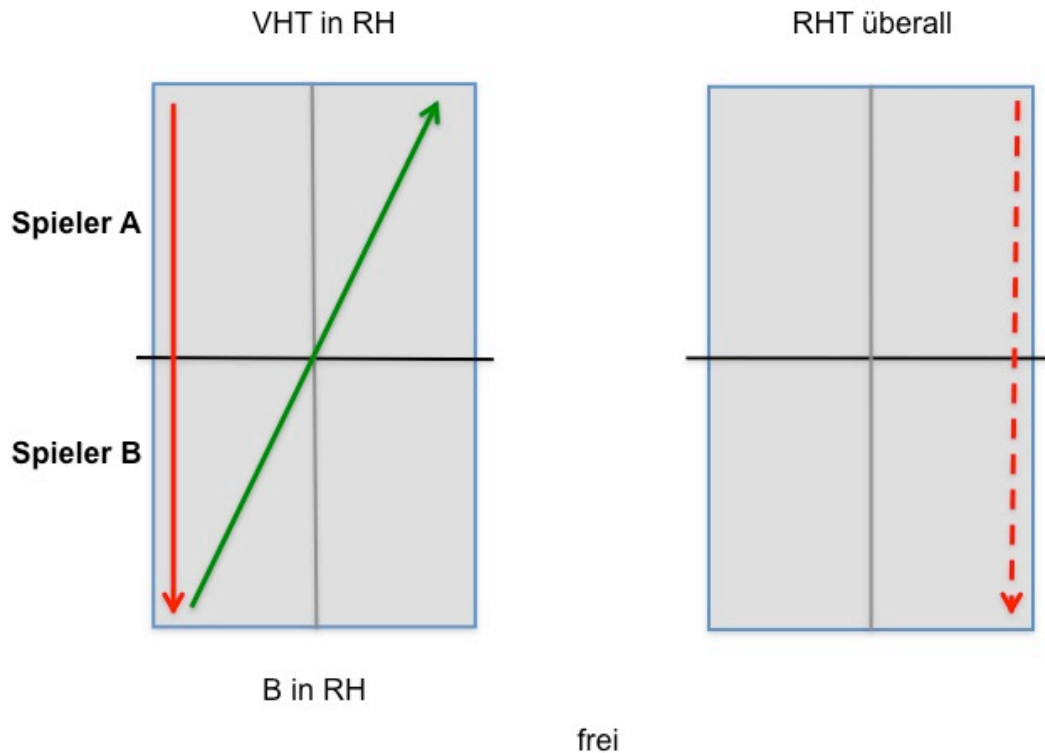
Der Rückschlag kommt mit Sch in RH. Auf diesen Ball kann der Aufschläger umspringen. Er eröffnet in RH/Mitte, der Block erfolgt nun in die freie VH. Nachdem dieser Ball in RH gespielt wurde, kommt der Ball in RH. Auf diesen Ball versucht der Spieler mit RH zu punkten. Sehr laufstarke Spieler könnten dies auch mit VH machen.

### Übung 5:



Fortsetzung auf nächster Folie

**Fortsetzung Übung 5:**



**6. Übung: Verbindung der Übungen 3 – 5 je nach Rückschlag**

Spieler A: KA überall

Spieler B: LR in Ecken

bei F/Sch in VH: wie Übung 3

bei F in RH: wie Übung 4

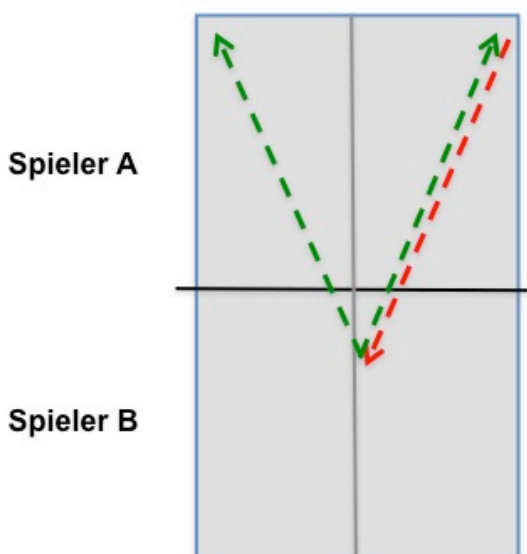
bei Sch in RH: wie Übung 5

In dieser Übung wird das taktische Verhalten geschult. Die Grundidee des Aufschlägers, über das Umspringen Druck zu erzeugen und spätestens mit dem dritten Topspin zu punkten, bleibt erhalten. Die Idee des Rückschlägers jeweils die freie Ecke anzuspielen, wenn der Gegner mit VH spielt, bleibt ebenso Bestandteil. Der Aufschläger kann zudem über die unterschiedliche Platzierung und Rotation der Aufschläge die Wahrscheinlichkeiten, welche Variation gespielt wird, beeinflussen.



## Übung 6:

KA überall



LR in Ecken:

- Bei F/Sch in VH: wie Übung 3
- Bei F in RH: wie Übung 4
- Bei Sch in RH: wie 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 55-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***

### 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