

Trainingstipp: Beinarbeit bei großen Laufwegen

Wenn die Bälle extrem über die Außenseite gespielt werden, verlieren Spieler immer wieder die Kontrolle über ihren Körper. Sie geraten dann weiter nach außen, als sie müssten, und kommen so nicht wieder aus den Ecken zurück – gerade, wenn ein Spieler weit in die VH hinaus musste. Wie man daran im Training arbeiten kann, verrät Ex-Bundestrainer Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp für Spieler ab 1.600 TTR-Punkten.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Die Ursachen für diese Probleme liegen in verschiedenen Bereichen: Entscheidend ist, dass der Körperschwerpunkt weiter nach außen getrieben statt gestoppt und am Besten mit dem Schlag wieder Richtung Mitte gebracht wird. Deutlich zu beobachten ist, dass sich der Körper aufrichtet und der Schwerpunkt über das äußere Bein kommt. Er müsste unten bleiben und dann durch Druck vom äußeren Bein, unter Umständen verbunden mit einer Hüftdrehung, wieder Richtung Mitte zurückkommen. Nur dann kann der Ball druckvoll gespielt werden. Dies gilt es natürlich technisch zu beherrschen und damit zu trainieren. Es funktioniert aber nur, wenn der Körper über genügend Rumpfkraft verfügt, um die Bewegung zu halten. Gerade bei größeren Spielern ist die Hebelwirkung extrem groß. Je weniger Kraft vorhanden ist, desto geringer muss die Länge der Schlagbewegung sein. Eine weitere Ursache ist, dass die Armbewegung zu früh beginnt. Dadurch gibt es einen Kraftimpuls nach außen. Die eigentliche Schlagbewegung sollte erst beginnen, wenn der Körper die Außenposition erreicht hat. Ansonsten wirkt der Arm wie eine Handbremse für das äußere Bein und es kann nicht mehr nach außen bewegt werden. Die Folge ist, dass der Spieler ins Stolpern gerät, in eine seitliche Bewegung des Rumpfes kommt und ungewollt die Beine kreuzt. Es müssen also erst die Beine bewegt werden und erst dann kann die Schlagbewegung beginnen.

Diese Vorgänge werden in den folgenden Übungen mit Extrembewegungen trainiert. Denn nur wenn der Spieler in der Lage ist, sich von Ecke zu Ecke zu bewegen, macht er es technisch richtig.

1. Übung: regelmäßige Bewegung von VH zur RH-Ecke

Spieler B: 1 x RHB in Mitte

Spieler A: VHT in RH

1 x RHB in VH

VHT in RH

1 x RHB in RH

RHT in RH

1 x RHB in Mitte

VHT in RH

1 x RHB in VH

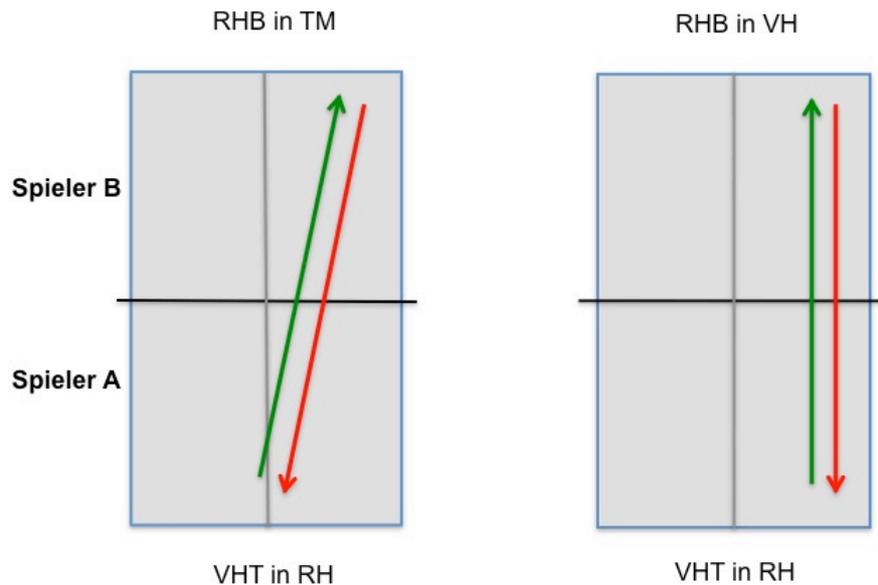
VHT in RH

1 x RHT in RH

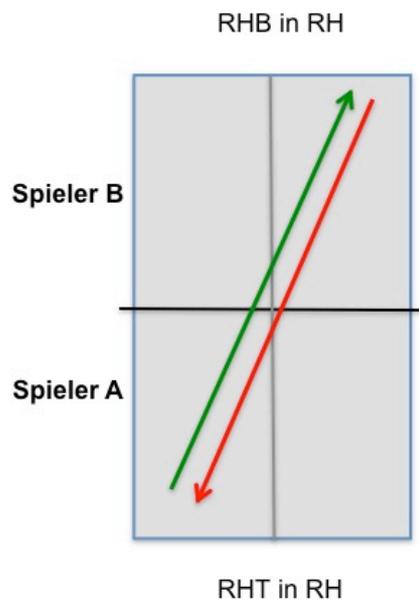
RHT überall

Mit seinem letzten RH-Ball soll Spieler A versuchen zu punkten. Das geht aktiv nur dann, wenn er eine gute Position für diesen Ball erreicht. Um die Qualität des Trainings zu erhöhen bzw. den Spieler B zu gut platzierten B zu animieren, die auch schnell genug gespielt werden, kann man die Intensität erhöhen, indem Spieler B beispielsweise 5 Hocksprünge machen muss, wenn Spieler A mit seiner 2. RH punktet.

Übung 1:



Fortsetzung von Übung 1:



usw.

2. Übung: explosive Beinarbeit zur weiten VH-Ecke und zurück

Spieler B: RHB in Mitte

Spieler A: VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

RHB in VH

VHT in RH

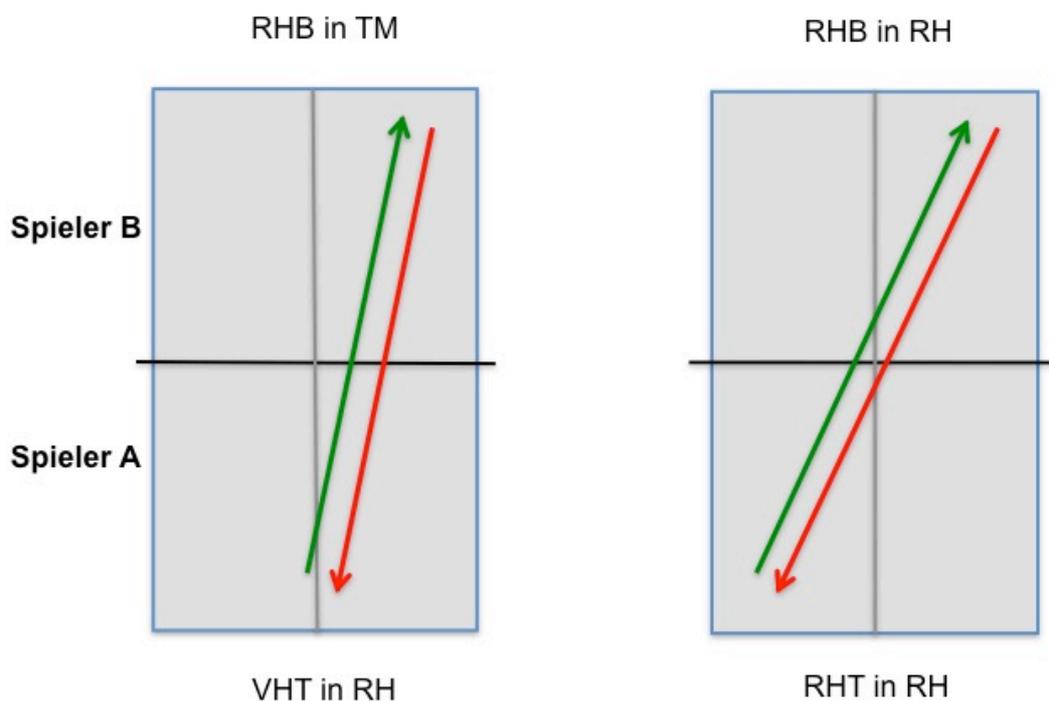
RHB in Mitte

VHT überall

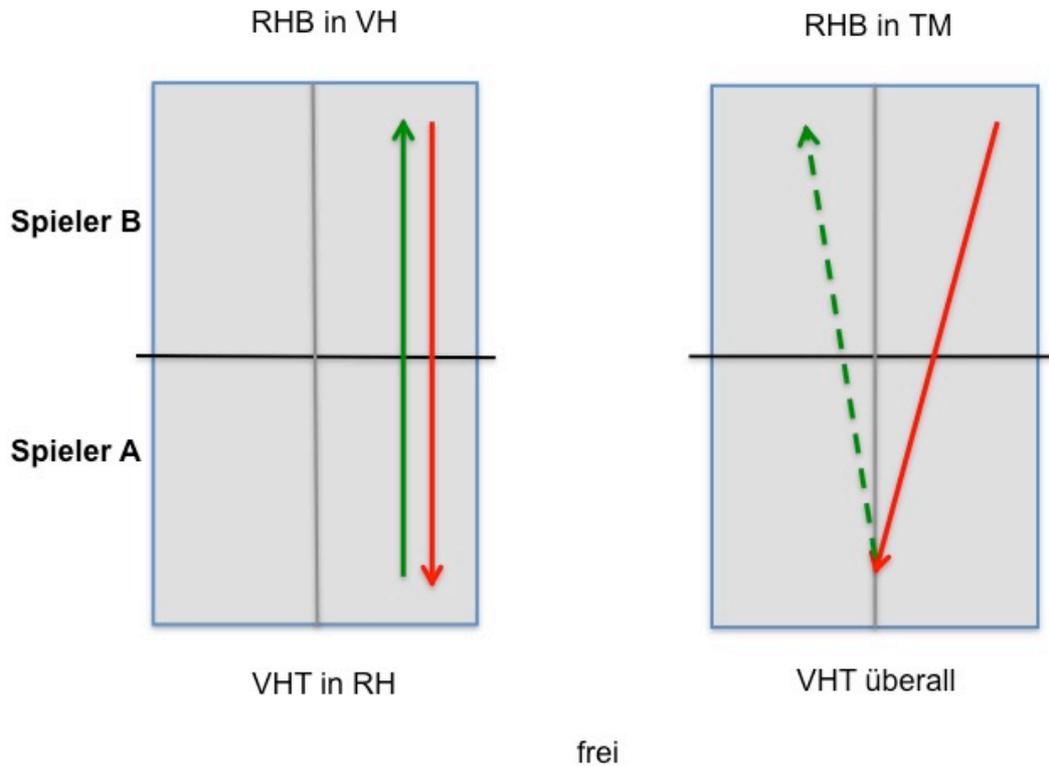
frei

In dieser Übung geht es um die andere Richtung. Durch den geforderten 4. Ball aus Mitte, der mit Qualität (Versuch des Punktgewinns) gespielt werden soll, muss Spieler A seinen Weg in die Mitte direkt mit dem Schlag aus VH-Ecke einleiten. Auch hier kann der Punktgewinn aus Mitte belohnt werden, um die Intensität zu steigern. Beispielsweise mit 10 Situps, um die nötige Muskulatur für diese Schläge zu trainieren.

Übung 2:



Fortsetzung von Übung 2:



3. Übung: Beinarbeit in RH-Ecke nach unregelmäßigem Ball in VH

Spieler B: 2 – 4 x VHB in Mitte

Spieler A: VHT in VH

VHB in weite VH

VHT in RH

RHB weit in RH

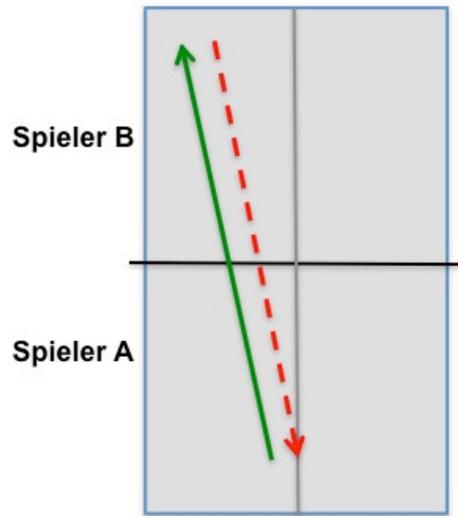
frei

Jetzt bewegt sich der Spieler nach einer unbestimmten Anzahl von Bällen in die weite VH, dann extrem in die RH. Dabei ist klar, dass der Ball aus VH-Ecke pa. taktisch nicht gerade clever ist, aber um die Laufwege extremer zu machen, sollte dies möglich sein, zumal der andere Spieler dann auch im Blockspiel den weiten Weg hat und auch hier nur gut spielen kann, wenn er sich aktiv in die Ecke bewegt.

Zur Intensitätssteigerung bietet sich hier folgende Regel an: Bei Punktgewinnen mit dem Ball aus RH gibt es fünf Sekunden Rückentraining. Gelingt dieser Punktgewinn sogar mit VH – dies geht nur bei schlechten Blockbällen oder extrem guter Beinarbeit – gibt es zehn Sekunden Rückentraining. Das Rückentraining wird mit einer isometrischen Übung nach der Übung absolviert.

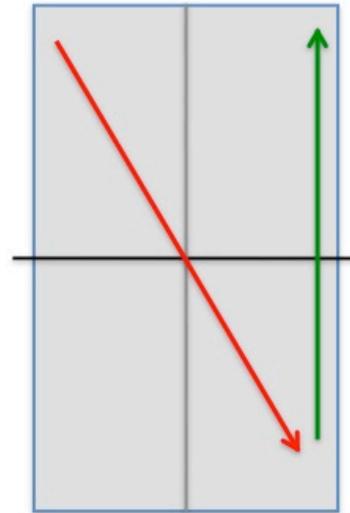
Übung 3:

2 – 4 x VHB in TM



VHT in VH

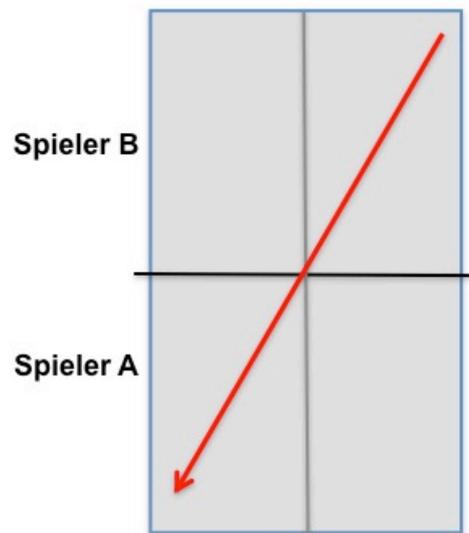
VHB in weite VH



VHT in RH

Fortsetzung von Übung 3:

RHB in weite RH



frei

4. Übung: Beinarbeit in VH-Ecke dann in Mitte oder RH zurück

Spieler B: LA in Mitte

Spieler A: VHT in VH

VHB in RH

RHT in VH

VHB/T in weite VH

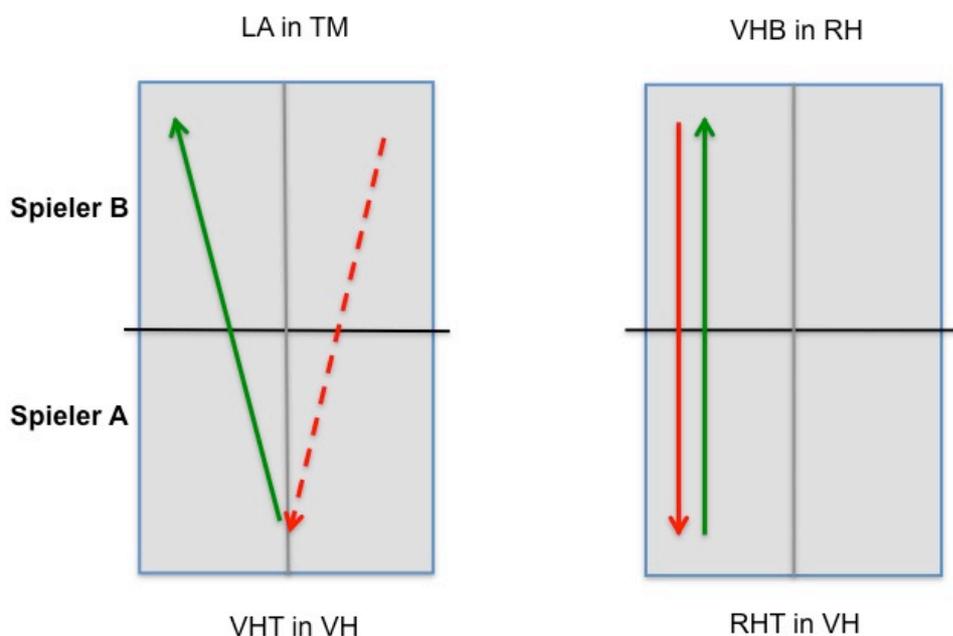
VHT in RH/Mitte

B in RH/Mitte

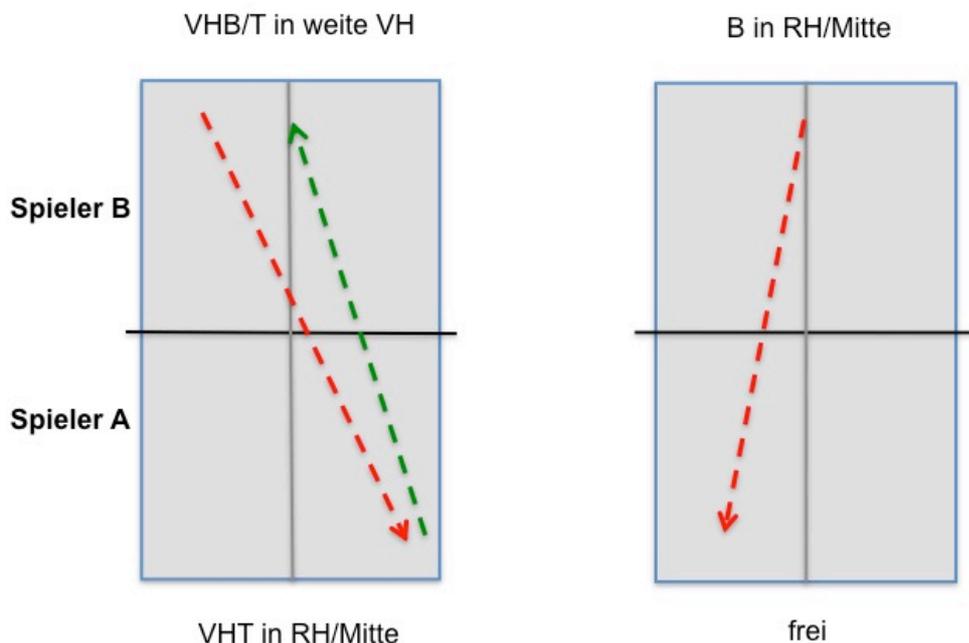
frei

Diese Übung ist extrem schwer zu spielen, aber dadurch arbeiten die Spieler ständig an etwas. Erste Schwierigkeit ist der RHT auf den parallelen B. Dann der Weg in weite VH und dann zurück in Mitte oder RH. So wird in der Übung deutlich, dass es ständig Dinge zu verbessern gibt und nur wenn alle Dinge richtig passen, der letzte Ball und damit der dritte Kontakt des Rückschlägers überhaupt noch möglich ist.

Übung 4:



Fortsetzung von Übung 4:



5. Übung: unregelmäßig in die Ecken dann langer Laufweg ´ von Ecke zu Ecke

Spieler A: KA in Mitte/VH

Spieler B: RHF in Tischmitte

VHT in RH

RHB eine Ecke

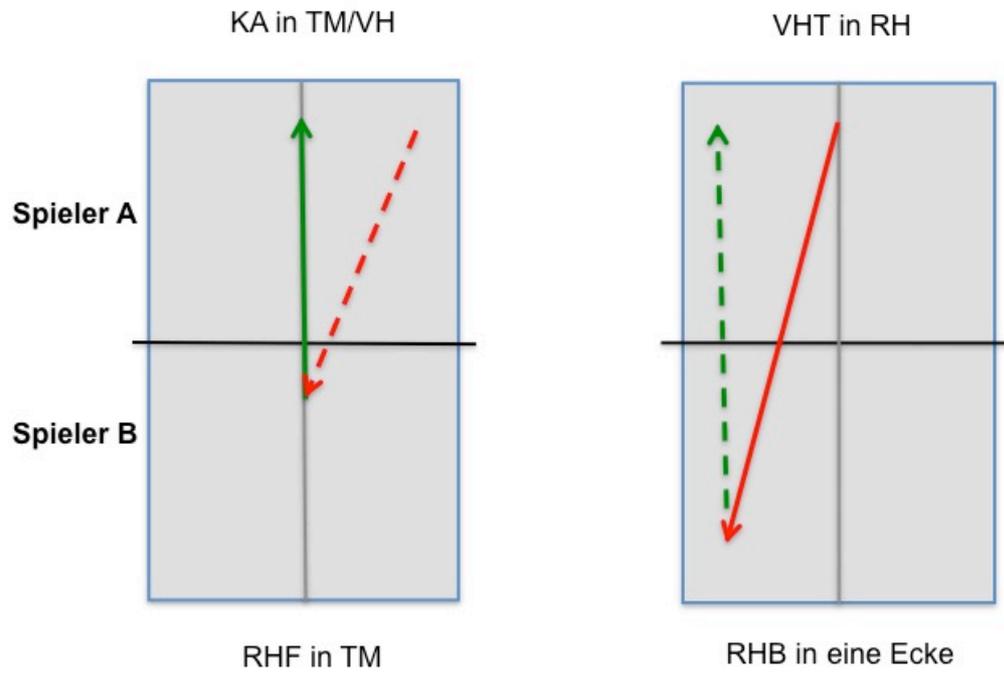
T in RH
gleiche Ecke)

RHB andere Ecke (manchmal

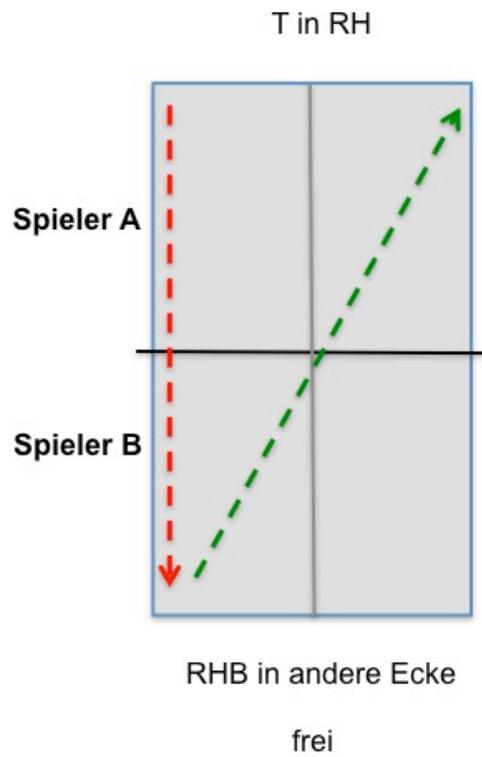
freies Spiel

Diese Übung ist sehr wettkampfnah. Spieler A trainiert die extremen Laufwege, Spieler B soll automatisieren, dass er nach einem Wechsel in die Ecken, der überraschend kommt, zumeist direkt die Ecken wechseln sollte.

Übung 5:



Fortsetzung von Übung 5:



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite und seiner Facebookseite.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip

SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
l	lang
k	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen