

Trainingstipp: Eröffnen und Nachsetzen

Im heutigen Fortgeschrittenentipp, der noch in die Zeit nach dem Lockdown fällt, kombiniert Ex-Bundestrainer Martin Adomeit die beiden ersten Einheiten Beinarbeit mit RH-VH Kombinationen sowie Schlägen auf unterschiedlichen Spin und das damit verbundene Timing miteinander. Es geht darum, Eröffnungen meist auf Unterschnitt zu spielen und dann effektiv nachzusetzen. Dabei werden auch Entscheidungen zwischen RH und VH beim Nachsetzen eingebunden.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



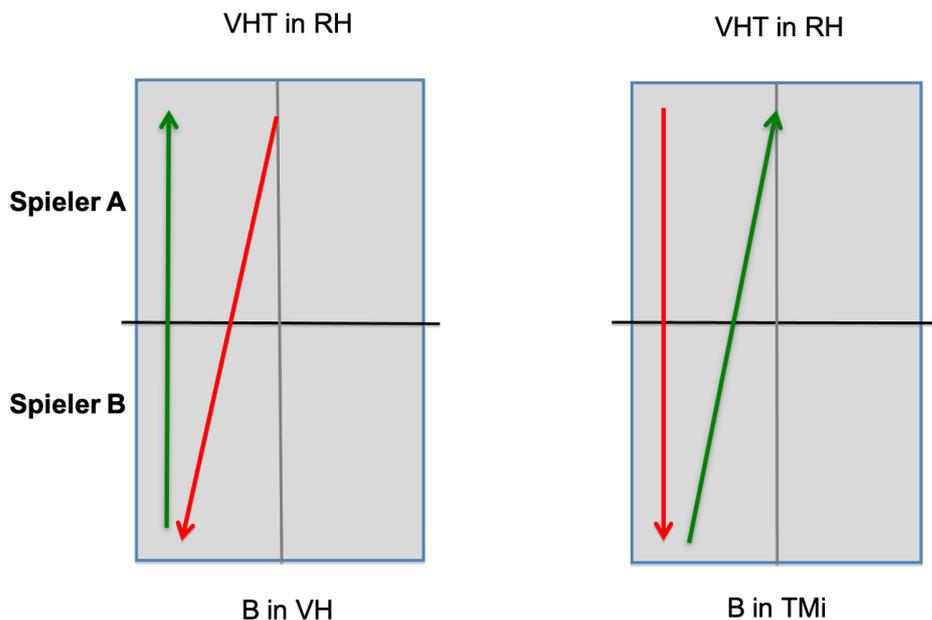
1. Übung (a): Mitte, VH, Mitte RH, Mitte...

Spieler A: 3 x VHT in RH, 1 x RHT in RH
Mitte, RH usw.

Spieler B : 1 X B in Mitte, VH,
Mitte, RH usw.

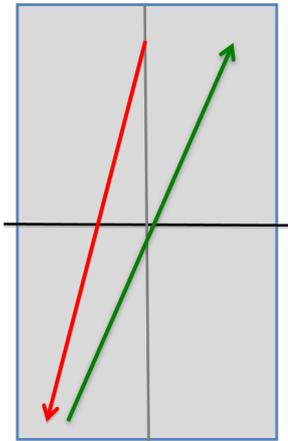
Diese regelmäßige Übung dient zum erweiterten Einspielen und zur Vorbereitung der RH-VH-Kombination. Sie wird nur kurz (ungefähr vier Minuten) gespielt, bis das Gefühl einigermaßen vorhanden ist. Dann wird sie durch Übung 1b ersetzt.

Übung 1a):



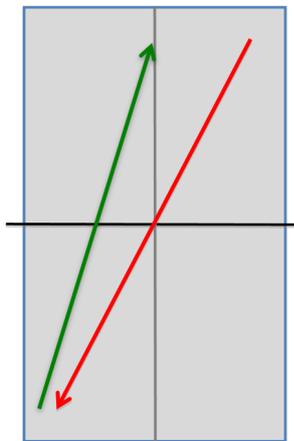
Fortsetzung Übung 1a):

VHT in RH



B in RH

RHT in RH



B in TMi

usw.

1. Übung (b): Mitte – Ecke

Spieler A: T in RH

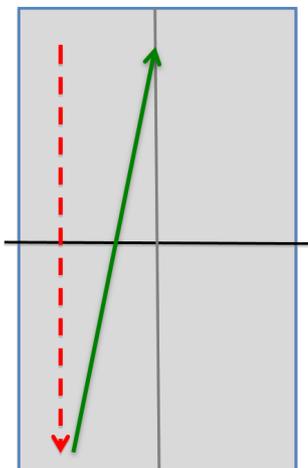
Spieler B: B 1 x in Tischmitte, 1 x Ecke

usw.

In der jetzt halbregelmäßigen Kombination soll das Zusammenspiel zwischen RH/VH-Entscheidungen und Beinarbeit wieder hervorgerufen werden, bevor mit den eigentlichen Übungen zur Eröffnung und zum Nachspiel begonnen wird.

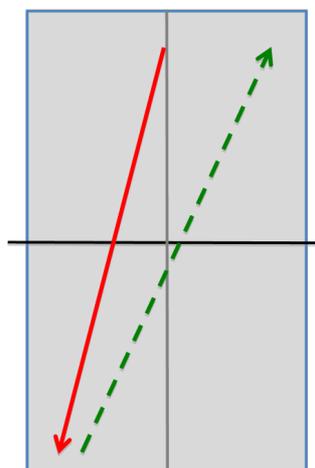
Übung 1b)

T in RH



B in TMi

T in RH



B in eine Ecke

2. Übung: Eröffnung aus Mitte, Nachspiel aus RH

Spieler A: KA in VH

Spieler B: Sch in Mitte

VHT in RH

RHB in RH

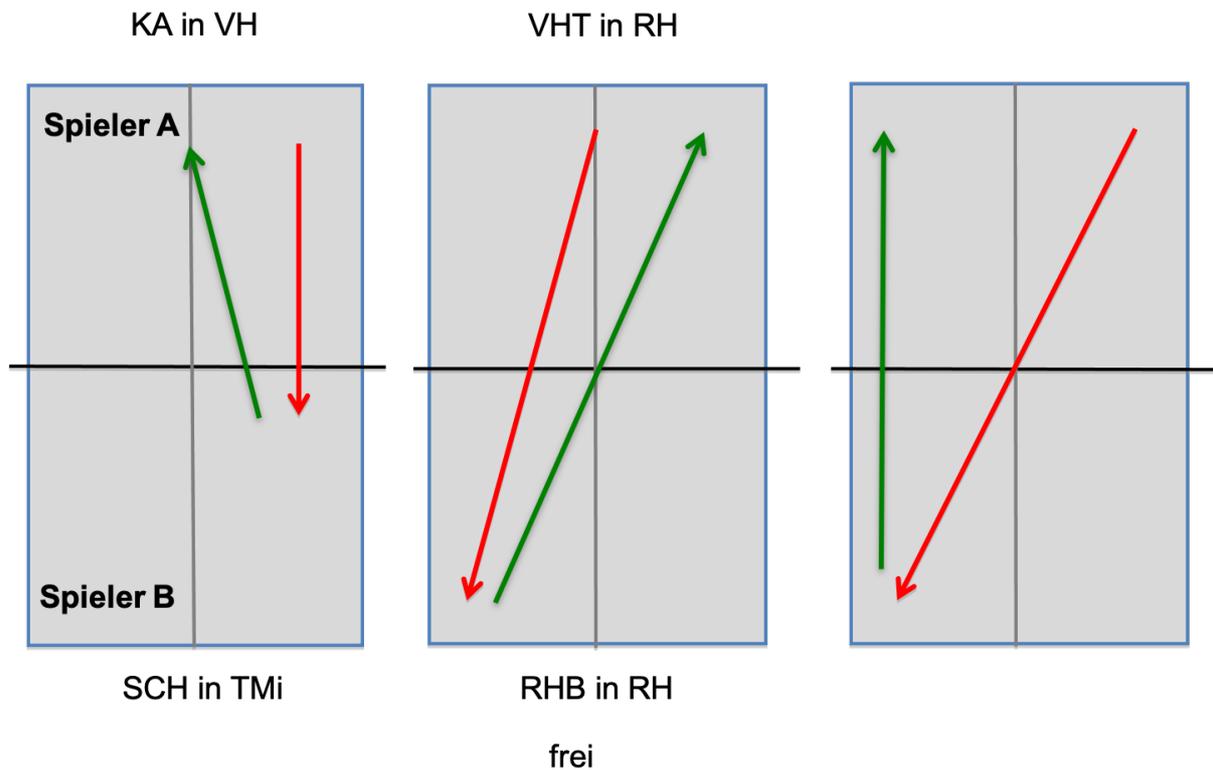
RHT in RH

RHB in VH

frei

Hier werden VH-Eröffnungen aus Mitte, Nachspiel aus RH, Weiterspielen aus VH in regelmäßiger Form verknüpft. Die Schwierigkeit liegt darin, dass der Schupfball in Mitte etwas steht und nun der Wechsel in RH mit einem gleichzeitig schnelleren Ball erfolgt.

Übung 2:



3. Übung: Eröffnung aus Mitte - Nachspielen aus einer Ecke

Spieler A: KA in Mitte

Spieler B : Sch in Mitte

VHT in RH

B eine Ecke

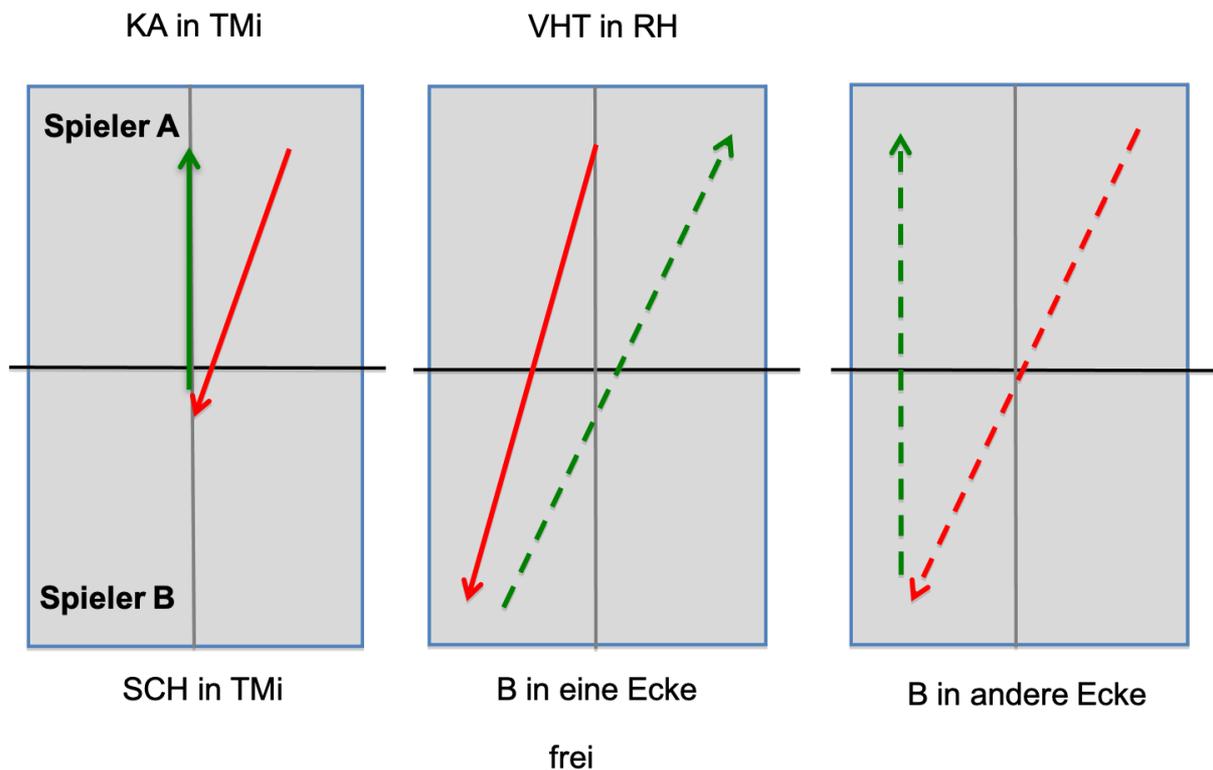
T in RH

B andere Ecke

frei

Jetzt erfolgt wieder das Eröffnen aus Mitte, aber der Block wird nun in eine Ecke gespielt, direkt danach in die andere Ecke. Spieler A muss sich also in die richtige Ecke bewegen (aus der neutralen Position heraus), um dann eine gute Chance zu haben, den Ball in der anderen Ecke zu erreichen.

Übung 3:



4. Übung: RH-Eröffnung Nachspielen von einer Ecke

Spieler A: KA in RH

Spieler B: RHSch in RH

RHT in RH

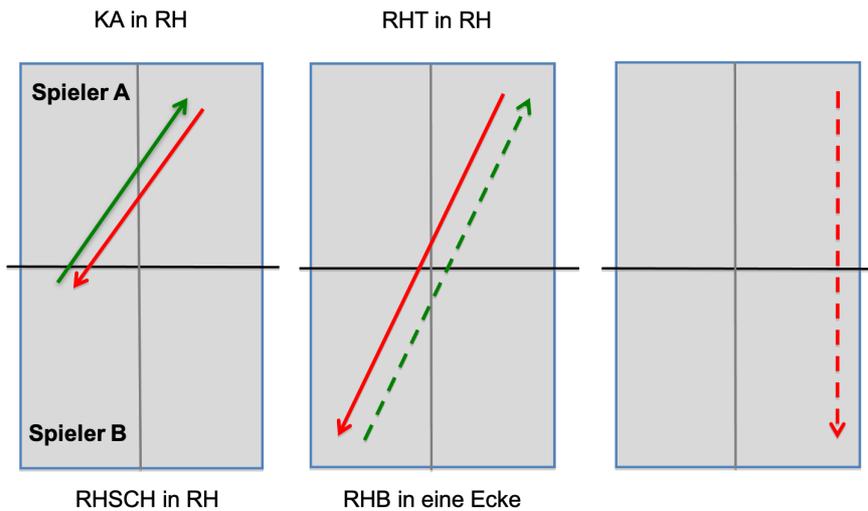
RHB eine Ecke

T in VH

frei

Nach der RH-Eröffnung gegen US soll der Blockspieler eine Ecke anspielen, sodass Spieler A für sein Nachspiel reagieren muss. Er sollte also nach dem RHT eine neutrale Körper- und Schlägerposition einnehmen, um dann aus beiden Ecken nachsetzen zu können.

Übung 4:



5. Übung: Eröffnungen aus den Ecken Nachspiel aus Mitte

Spieler B: LAU in eine Ecke

Spieler A: T in VH

B in Tischmitte

T in RH

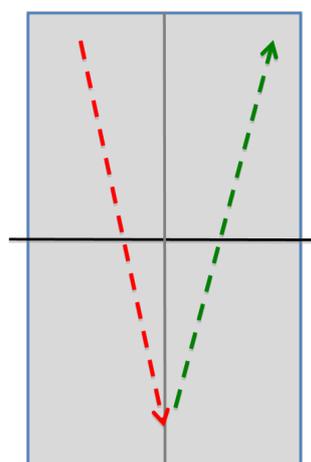
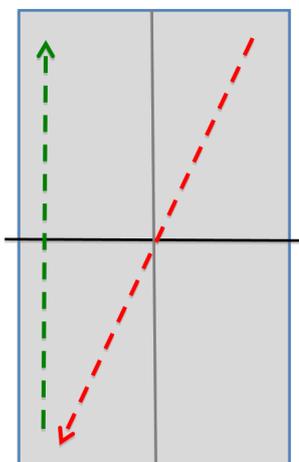
frei

Jetzt erfolgen die Eröffnungen unregelmäßig aus den Ecken, um dann aus der Tischmitte mit VH nachzusetzen. Spielt der Rückschläger gut, kann der Aufschlag im Schnitt variiert werden, um die Timinganforderung zu erhöhen und in einzelnen Bällen das Tempo zu erhöhen.

Übung 5)

LAU in eine Ecke

B in TMi



T in VH

T in RH

frei

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 57-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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule**, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385*



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. 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:

| | |
|----------------|--|
| 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 |
| KR | kurzer 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