

Trainingstipp Fortgeschritten: Regelmäßige Beinarbeit

Bewegen Sie sich, um zu punkten! Der nächste Tipp aus der Fortgeschritten-Reihe von Martin Adomeit dreht sich ganz um das Thema explosive Beinarbeit - eines der wichtigsten im Tischtennis überhaupt. Teil eins behandelt den regelmäßigen Part - in kurzen spielnahen Übungen mit offenem Ausgang. Was es dabei zu beachten gilt, verdeutlicht der Coach mit Hilfe von vier verschiedenen Übungen, die letzte ist in drei verschiedene Variationen gegliedert.

Häufig wird Beinarbeit in irgendwelchen „Endlos-Übungen“ trainiert, in denen es nur darum geht, sich zu bewegen. Im Sinne einer körperlichen Belastung und des damit einhergehenden Zufriedenheitsgefühls haben diese Übungen sicherlich ihre Berechtigung - vielleicht auch, um eine Art Gleichgewichtsgefühl auf beiden Beinen zu trainieren. Für die Verbesserung der Spielleistung halte ich sie aber nur bedingt hilfreich. Die Schläge werden technisch anders ausgeführt, die Beinarbeit eher gleichmäßig als Explosiv und so wird der gewünschte Effekt einer verbesserten Beinarbeit im Tischtennis oft nicht erreicht. Zumal der Blockspieler auch oft in Präzision und Tempo nachlässt, um die Übung mit vielen Kontakten durchführen zu können. Die Blockbälle werden meist in einer geraden „Hinhalte-Technik“ gespielt, ein Spinblock, wie er erfolgsversprechender und sicherer im Spiel wäre, vermieden. Dies führt dann oft sogar beim lockeren Zuspiel zu einer falschen Automatisierung von Techniken.

In den folgenden Übungen soll gegeneinander gespielt werden, die Ballwechsel sind kurz, wenn auch etwas länger als im Match und so bleiben die Techniken spielnah. Natürlich könnte man Beinarbeit auch gut in Form von Balleimertraining untereinander trainieren, aber dies vernachlässige ich diesmal in den Tipps, da es in Deutschland sehr wenig Anwendung findet. Alle Übungen enden im freien Spiel, in dem es um den Punktgewinn geht. In der aktuellen Folge werde ich eher regelmäßige Übungen vorstellen, in einem folgenden zweiten Trainingstipp im kommenden Monat dann unregelmäßige.

1. Übung: Beinarbeit mit VHT

Spieler B: LA in TMi Spieler A: VHT in VH

B weit in VH VHT in VH

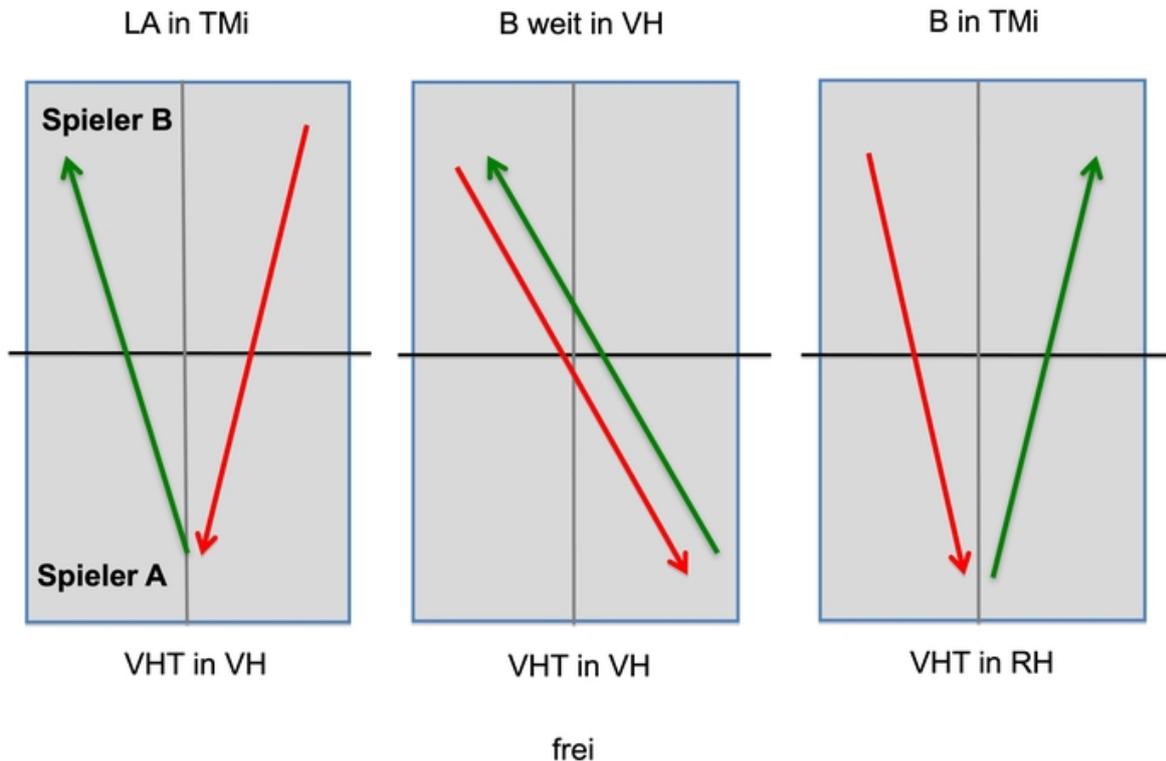
B in TMi VHT in RH

frei

Den Punkt der Mitte kann man je nach Leistungslevel festlegen oder sogar markieren. Im freien Spiel geht es darum, Punkte zu gewinnen. Dies bedingt, dass am Ende gleich von Beginn an die ersten Bälle mit Qualität auf beiden Seiten gespielt werden müssen. Natürlich kann man auch aus dieser Übung einen Wettkampf machen. Wer gewinnt wie viele Ballwechsel in fünf Minuten? Auch kann man die Wechsel des „Laufenden“ nach den Punktgewinnen steuern. Als Beispiel: Wechsel, wenn Spieler A dreimal im freien Spiel gepunktet hat. Oder Wechsel, wenn Spieler A mit dem Ball in RH punktet.

Eine Variation der Übung wäre, den dritten VHT des Spielers A mit freier Platzierung oder aber den VHT aus VH schon in RH zu spielen, um den Winkel zu verändern. Je nach sonstigen Trainingsinhalten ist auch der dritte VHT auf den Ellbogen eine sinnvolle Variation der Übung.

Übung 1:



2. Übung: Wechsel von Mitte zur RH und dann tiefe VH

Spieler B: LA in TMi Spieler A: VHT in VH

B in RH RHT in VH

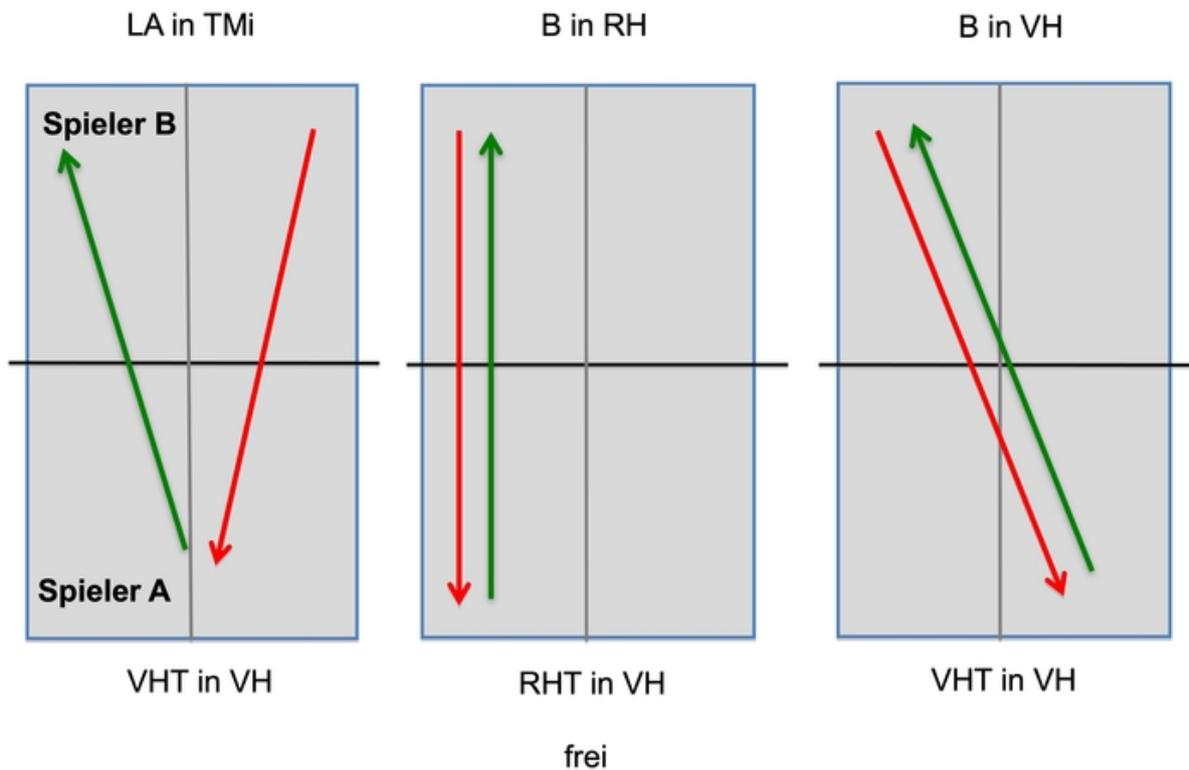
B in VH VHT in VH

frei

Hier geht es um den Weg aus der RH in die weite VH. Für den Spieler A dürfte es wichtig sein, sich nicht direkt zurücktreiben zu lassen. Zudem geht es darum, den VHT aus VH entsprechend zu spielen, um eine Chance auf den Punktgewinn zu haben. Variationen wären VHT mit Seitspin extrem außen, vielleicht sogar mit flacher Flugkurve. Oder aber mit viel Spin und hoher Flugkuve auf die Grundlinie. Natürlich muss auch der RHT schon in entsprechender Qualität und Länge gespielt werden, sonst dürfte es für den Ball in tiefer VH keine Chance geben.

Wettkampfformen bieten sich natürlich wie in der ersten Übung an. Variationen ähnlich der Übung 1. Letzter VH-Ball frei oder aber den ersten VH-Ball in RH spielen.

Übung 2:

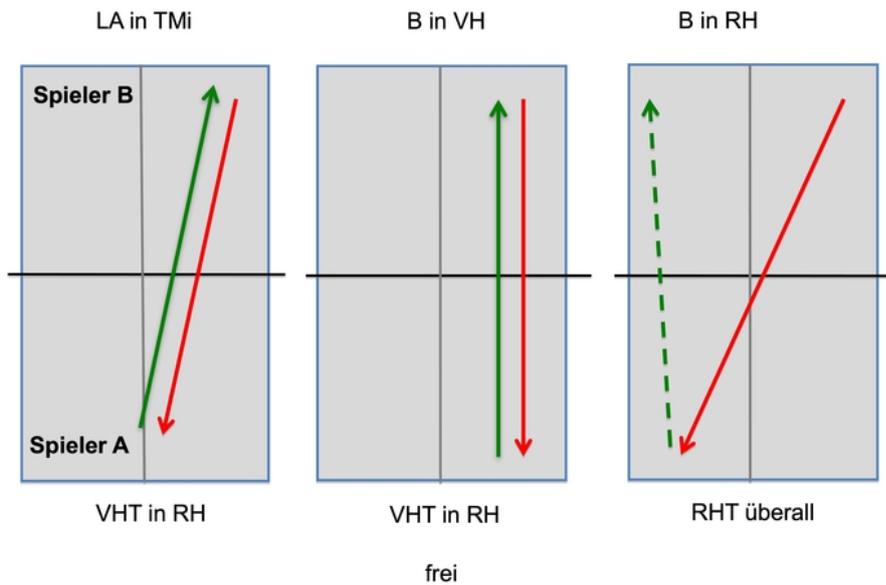


3. Übung: Weg von VH in RH

Spieler B: LA in TMi	Spieler A: VHT in RH
B in VH	VHT in RH
B in RH	RHT überall
frei	

Hier geht es nun um den umgekehrten Weg: Erst aus der Mitte in VH, dann in weite RH. Wettkampfstrukturen wären die Anzahl der Punktgewinne mit RHT oder die danach. Als zusätzliche Motivation bietet sich auch eine Sondermaßnahme an, wenn Spieler A, statt den dritten Ball mit RH zu spielen, einen VHT spielt und so den Ballwechsel gewinnt. Dies führe ich vor allem immer dann ein, wenn der Blockspieler nicht genau oder schnell genug blockt. Aber auch, wenn Spieler A lernen soll, aus der VH-Ecke Flugkurven zu verändern und mal die Rotation zu maximieren.

Übung 3:

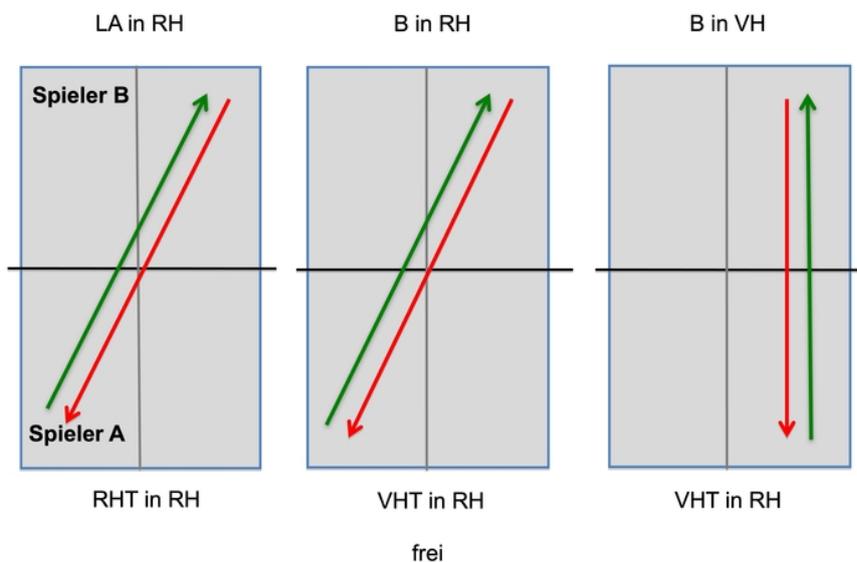


4. Übung: Falkenberg in Variationen (Umspringen und lange Wege)



Variation: Nicht der Blockspieler hat als erster die Wahl der freien Platzierung, sondern derjenige, der bei seinem VHT aus VH läuft.

Übung 4a):



b) Spieler B: LA in VH

Spieler A: VHT in RH

B in RH

RHT in RH

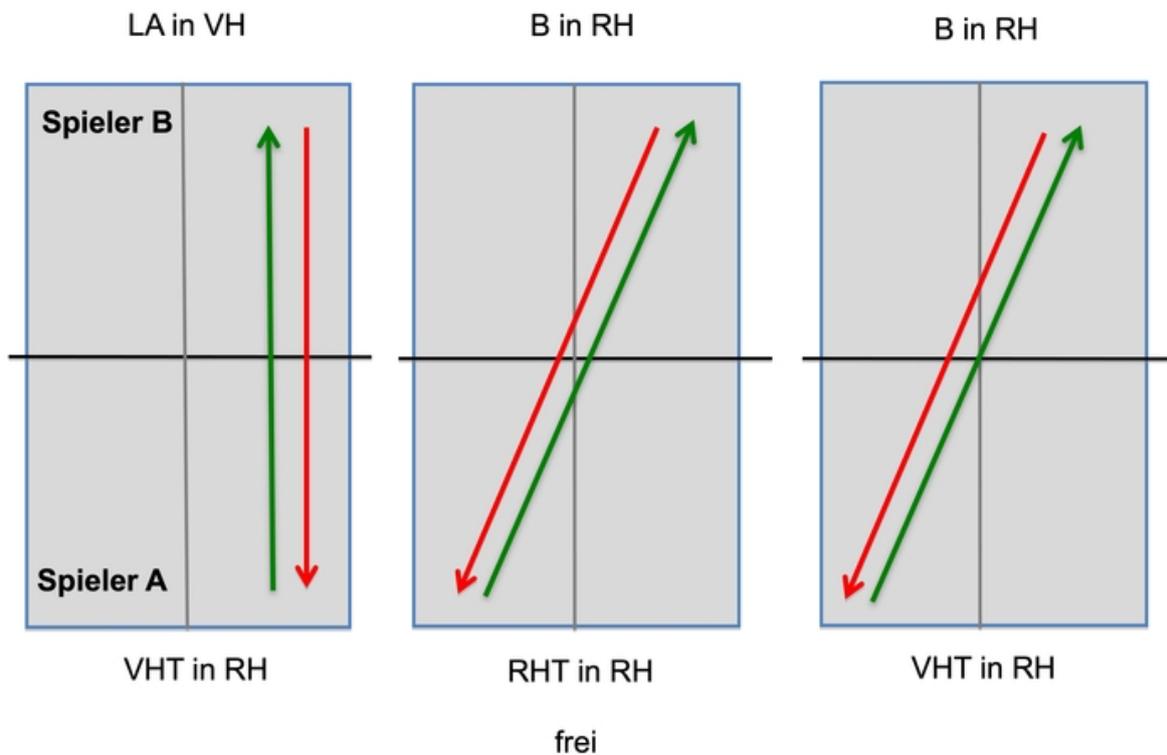
B in RH

VHT in RH

frei

Variation: Nicht der Blockspieler hat die Wahl der freien Platzierung, sondern der Topspinspieler bei seinem VHT aus RH.

Übung 4b):



c) Spieler B: LA in RH

Spieler A: VHT in RH

B in VH

VHT in RH

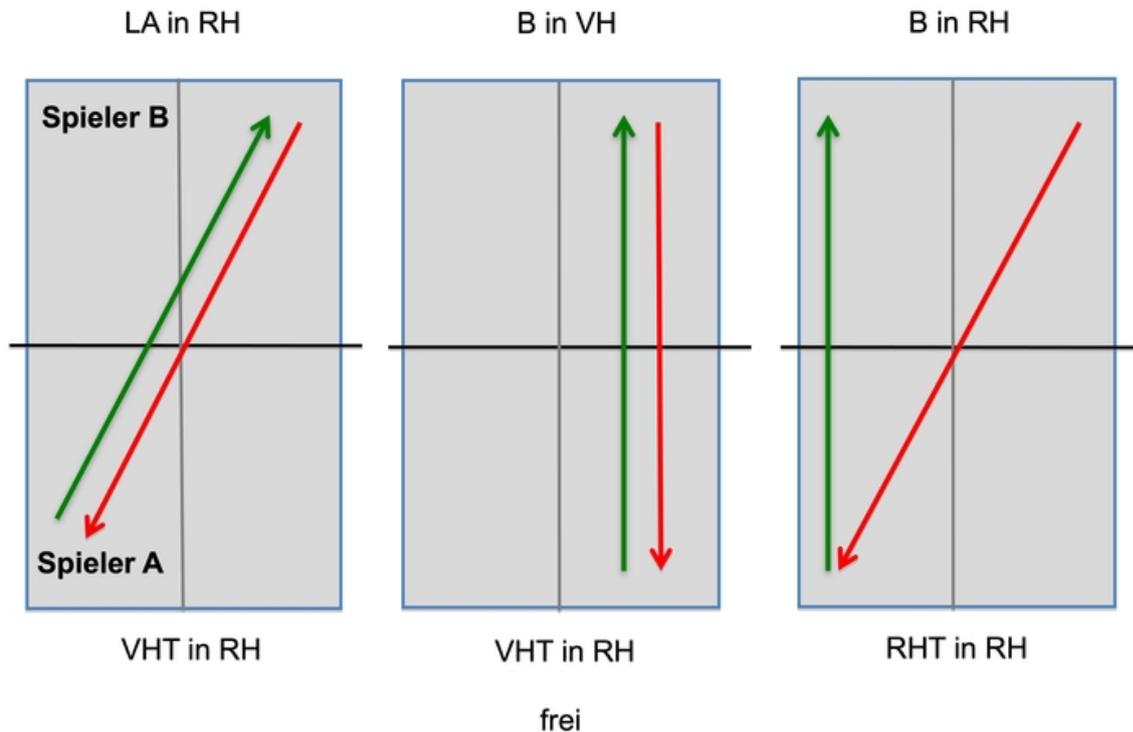
B in RH

RHT in RH

frei

Variation: Nicht der Blockspieler hat als erster die Wahl der freien Platzierung, sondern schon der Topspinspieler beim RHT. Natürlich kann man auch alle diese Übungen als Wettkampfübung spielen: Punktgewinne zählen. Oder aber man lässt ständig wechseln, wenn dem Topspinspieler ein Punktgewinn mit dem dritten oder vierten Ball gelingt.

Übung 4c):



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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

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

SeS	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