

## Trainingstipp Fortgeschritten: Unregelmäßige 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 zwei behandelt den unregelmäßigen Part - in kurzen spielnahen Übungen mit offenem Ausgang. Was es dabei zu beachten gilt, verdeutlicht der Coach mit Hilfe von fünf verschiedenen Übungen, die wie immer aufeinander aufgebaut sind.

Diesmal stelle ich kurze Beinarbeitsübungen in unregelmäßiger bzw. halbregelmäßiger Form vor. Es geht darum, die Beinarbeit wirklich spielnah zu trainieren. Das Ziel: Ein bis zwei Bälle mit schneller Bewegung, um optimale Positionen zu erreichen und gute Bälle mit dem Ziel des Punktgewinns spielen zu können. Der Verteiler und der aktive Spieler sollten am Optimum spielen und sich gegenseitig bis ans Limit fordern. Alle Übungen lassen sich natürlich auch in Wettkampfform spielen, um positive Erlebnisse durch den Punktgewinn zu erreichen. Positive Emotionen sind sicherlich ein Hauptaspekt, um die Motivation hochzuhalten und so Verbesserungen zu erreichen.

### 1. Übung: Unregelmäßige Beinarbeit - mit VH von der Mitte zur VH-Ecke

Spieler B: 2-4x B in TMI  
B weit in VH

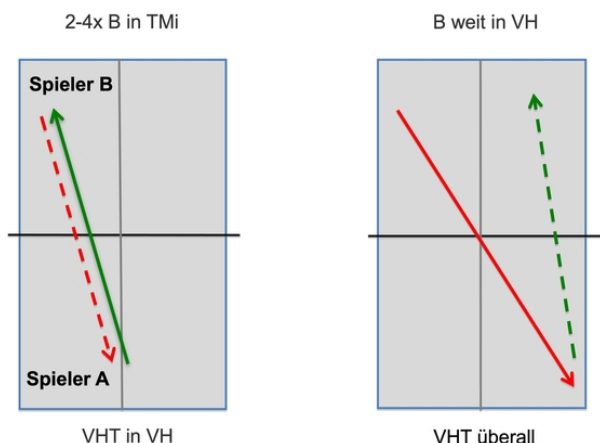
Spieler A: VHT in VH  
VHT überall

frei

Bei dieser Grundübung geht es darum, sich möglichst schnell in eine gute Position in VH-Ecke zu begeben. Häufig hat ein Zurücktreiben mit einer etwas zu weit geöffneten Stellung in der Mitte zu tun oder aber damit, dass erst der Schläger herausbewegt wird und dann dem Ball eher „hinterhergefallen“ wird. Der erste Impuls nach außen und die erste Bewegung muss mit dem Bein der Schlaghand erfolgen. Diesem Problem probieren wir uns mit der zweiten Übung anzunähern.

Eine recht einfache Wettkampfform wäre hier, wenn Spieler B für jeden Punkt, den Spieler A aus VH-Ecke macht, direkt drei Hocksprünge einstreut. Eine Variation der Übung wäre die Platzierung des VHT über RH oder über RH und Mitte.

#### Übung 1:



frei

## 2. Übung: Bewegung zur VH-Ecke und dann wieder zurück

Spieler B: 2-4x B in TMi

B in VH

B in TMi

Spieler A: VHT in RH

VHT in RH

VHT überall

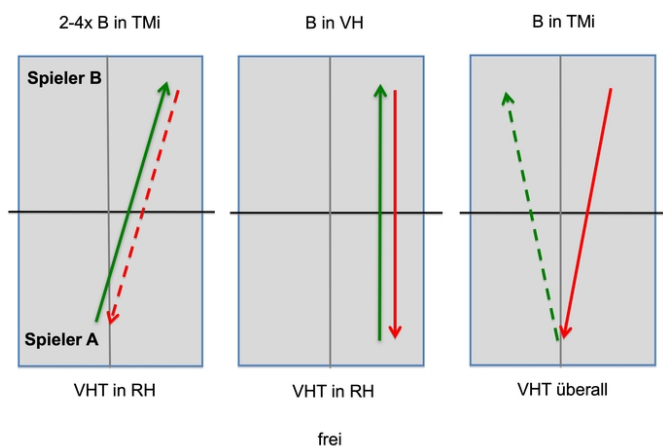
frei

Hier geht es darum, nach dem Ball in VH-Ecke schnell wieder zurückzukommen und eine Position zu erreichen, aus der man mit VH überallhin platzieren kann. Dies funktioniert nur, wenn die Bewegung in VH richtig erfolgt. Heißt: Während des VHT von hier, die Bewegung in die Mitte schon wieder einleiten. Auch hier sind Wettkampfformen einfach zu kreieren.

Variationen der Übung erreicht man schnell über verschiedene Möglichkeiten. Entweder man gibt dem Topspinspieler noch eine Platzierung seines Topspins aus der Mitte vor und der Blockspieler spielt dann frei irgendwohin. Dies erschwert die Aufgabe für den Topspinspieler und erfordert eine gute Gleichgewichtsposition in der Mitte. So kann man sich wieder überallhin bewegen und trainiert gleichzeitig die Spielfähigkeit des Blockspielers, der nun aber in einem überdeutlichen Vorteil ist und dementsprechend punkten sollte. Hier bietet sich ein Wechsel der Aufgaben immer dann an, wenn der Topspinspieler im freien Spiel gepunktet hat.

Eine andere Möglichkeit ist es, statt des letzten Blocks in Mitte die Platzierung zu verändern: In RH, in RH oder Mitte oder in 2/3-VH. Den Charakter der Übung verändert man dann durch unterschiedliche Aufgabenstellungen an den Topspinspieler. Er muss von überall mit VH nachsetzen oder aber mit RH, wenn der letzte Block in RH erfolgt oder er kann/soll eine Entscheidung zwischen RH und VH fällen.

### Übung 2:



## 3. Übung: Entscheidungen zwischen RH und VH - dann Weg zur VH-Ecke

Spieler B: 1-5x B in RH/TMi

B in VH

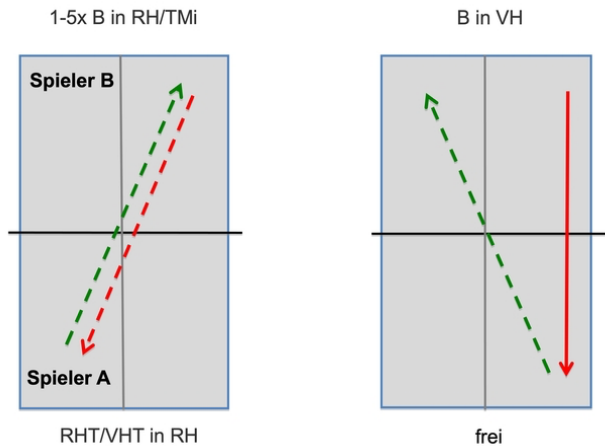
Spieler A: RHT/VHT in RH

frei

Aus der Entscheidungssituation RH oder VHT zu spielen, kommt plötzlich der Block in weite VH. Das heißt, der Spieler braucht ständig die Bereitschaft und eine Position, um in weite VH zu kommen. Gleichzeitig muss der Blockspieler erkennen,

wann er diese verloren hat und in VH-Ecke herausspielen. Löst der Topspinspieler die Aufgabe und punktet aus VH-Ecke, dann kommt der Wechsel der Rollen.

**Übung 3:**



**4. Übung: Aus Mitte in Ecke, dann andere Ecke**

Spieler B: LA in TMi

B in eine Ecke

B in andere Ecke

frei

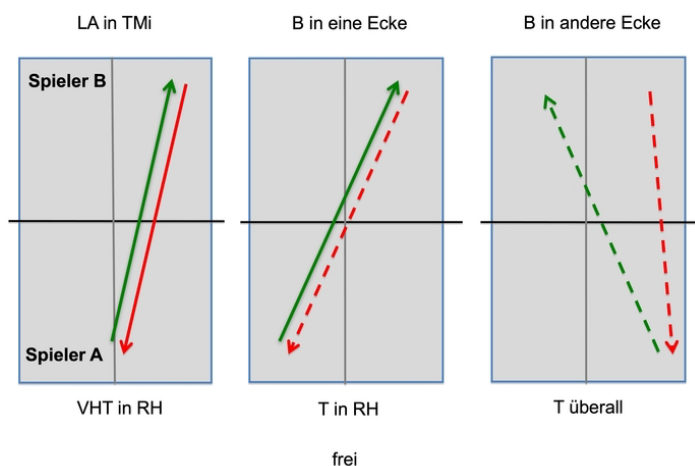
Spieler A: VHT in RH

T in RH

T überall

Auch diese Übung lässt sich natürlich in vielen Variationen spielen. So kann der T auch in VH oder in RH/Mitte erfolgen. Ebenso kann man vom Topspinspieler fordern, den letzten T nochmal in RH zu spielen, um dann dem Blockspieler eine freie Platzierung zu geben. Um sie noch kürzer zu gestalten, ist es auch möglich, den letzten Block bereits frei zu platzieren.

**Übung 4:**



**5. Übung: Umspringen und dann von überall**

Spieler B: LA in RH

B in RH

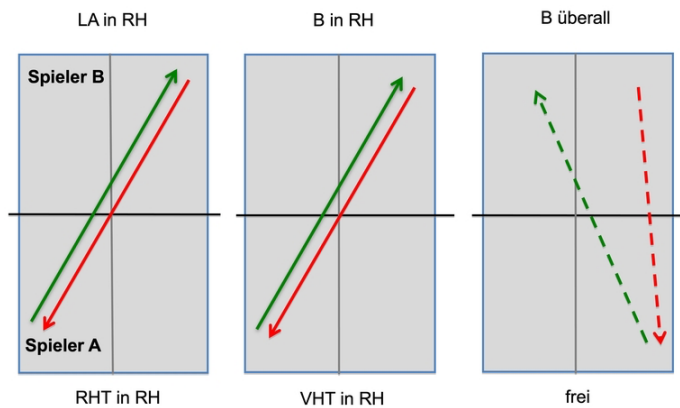
B überall

Spieler A: RHT in RH

VHT in RH

frei

#### Übung 5:



Hier ist das Umspringen das feste Element, aber dann muss die Beinarbeit überallhin möglich sein. Eine Variation gerade für VH-orientierte Spieler, aber auch, um eine gute Platzierung im Blockspiel noch mehr zu forcieren, wäre es, wenn Spieler A den dritten Topspin unabhängig von der Platzierung auch noch mit VH spielen muss.

#### 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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

#### 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>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SeS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>I</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