

Trainingstipp: Grundagentraining für Abwehrspieler

„Ich würde mal gern mehr Tipps FÜR Abwehrspieler erhalten“, hat ein myTischtenni.de-User geschrieben, und diesem Wunsch kommen wir nach. Abwehrspieler haben in der Regel ein sehr komplexes Spielsystem und daher auch ganz unterschiedliche und vielfältige Trainingsinhalte. Die Basis ist eine sehr sichere und qualitativ hochwertige Abwehr. Der Defensivspieler muss die Sicherheit haben, wenn er gut zum Ball steht, einen Angriffsball selbstbestimmt zurückzuspielen.

Das bedeutet, dass der Gegner weiß: „ich muss aktiv sein, ich muss etwas riskieren, denn mein Gegner (also der Abwehrer) ist im Defensivspiel stark.“

Nachfolgend finden Sie Übungsbeispiele, die Sie auch als Standardprogramm ansehen können. Alle Übungen sind bewusst ohne AS-RS-Spiel dargestellt. Dieses kann individuell ins Training aufgenommen werden, aber nur dann, nachdem die Übungen ohne AS-RS beherrscht werden.

Grundsätzlich soll der Topspin-Spieler variabel (Länge, Tempo, Rotation) ziehen und in den Übungen versuchen, Punkte zu gewinnen. Gleiches gilt für den Abwehrspieler: Auch er soll seine Variabilität bewusst einsetzen und so dem Angreifer das Leben schwer machen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

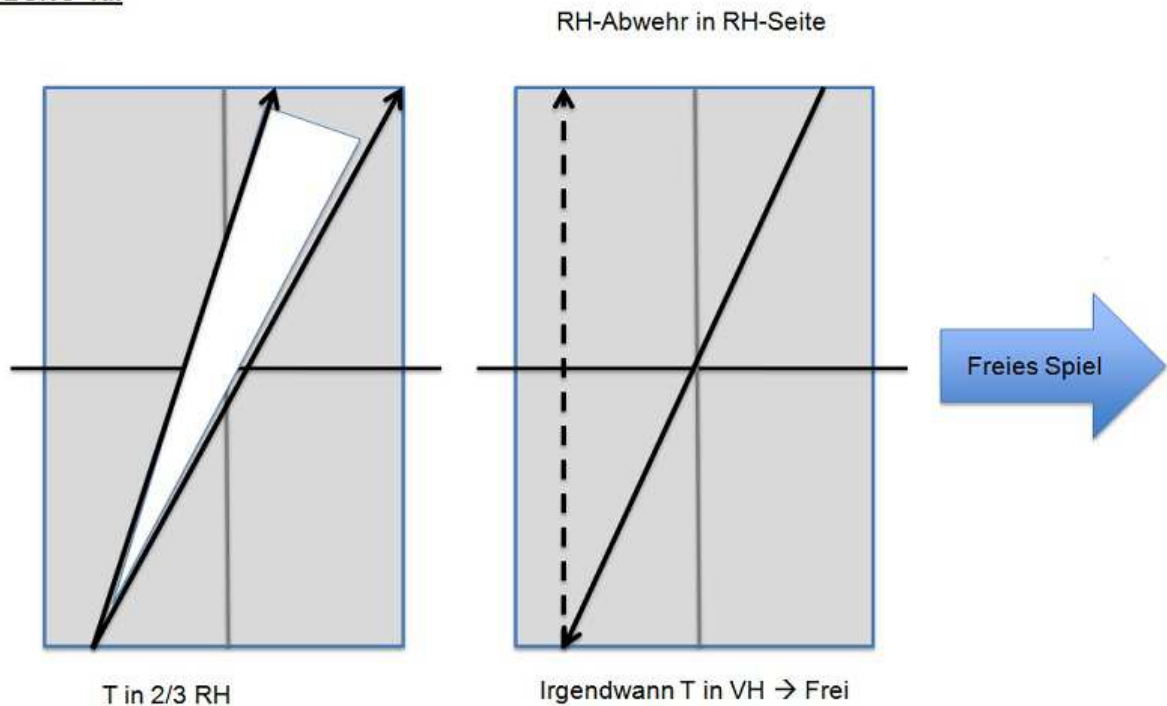
Übungsbeispiele:

Übung 1:

- a) Dauer 4 min
Spieler A: T in 2/3 RH
Spieler B: RH-Abwehr in RH-Seite

bis irgendwann T in VH, dann frei

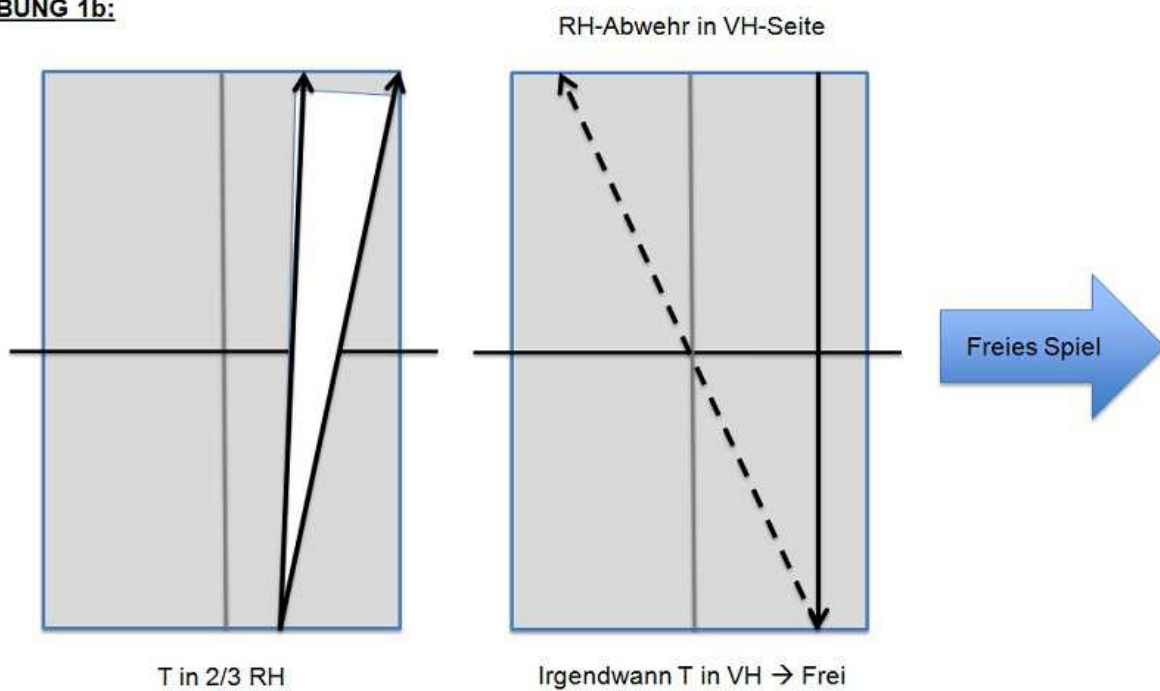
ÜBUNG 1a:



- b) Dauer 4 min
 Spieler A: T in 2/3 RH
 Spieler B: RH-Abwehr in VH-Seite

bis irgendwann T in VH, dann frei

ÜBUNG 1b:



Übung 2:

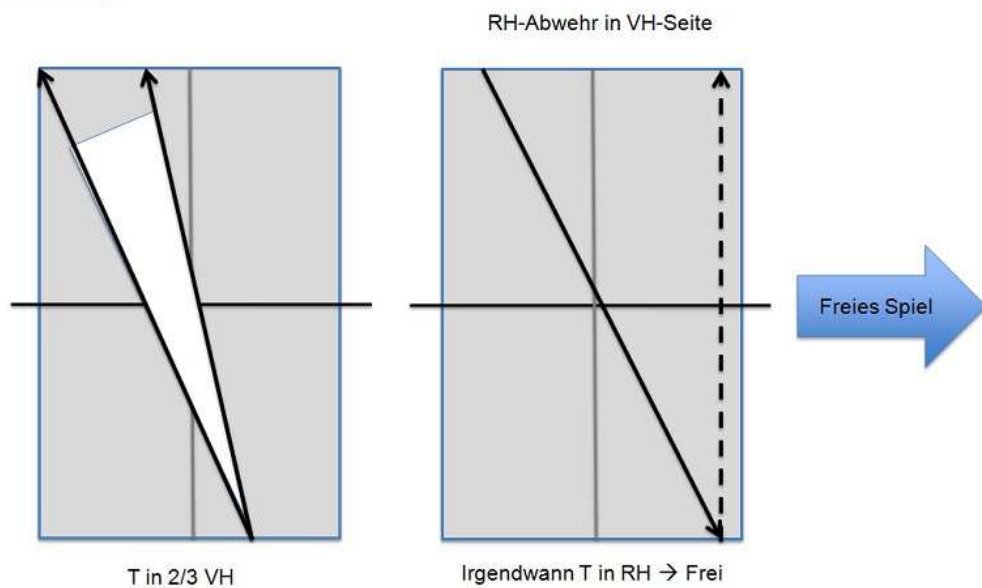
a) Dauer 4 min

Spieler A: T in VH-Seite

Spieler B: VH-Abwehr in VH-Seite

bis irgendwann T in RH, dann frei

ÜBUNG 2a:



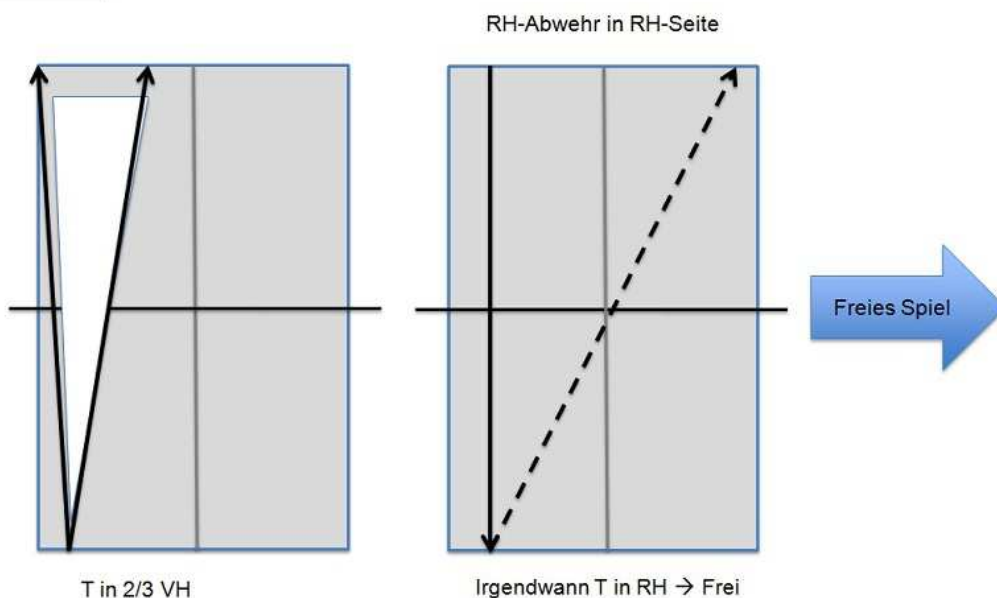
b) Dauer 4 min

Spieler A: T in VH-Seite

Spieler B: VH-Abwehr in RH-Seite

bis irgendwann T in RH, dann frei

ÜBUNG 2b:



Übung 3:

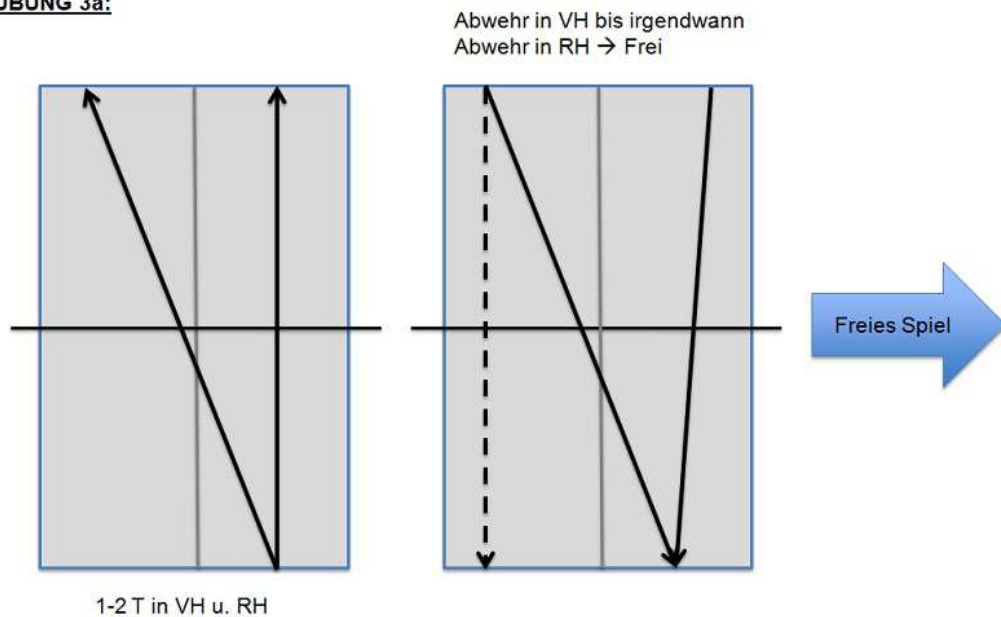
a) Dauer 4 min

Spieler A: 1-2 x T in VH-Seite, 1-2 x T in RH-Seite

Spieler B: Abwehr in VH

bis irgendwann Abwehr in RH, dann frei

ÜBUNG 3a:



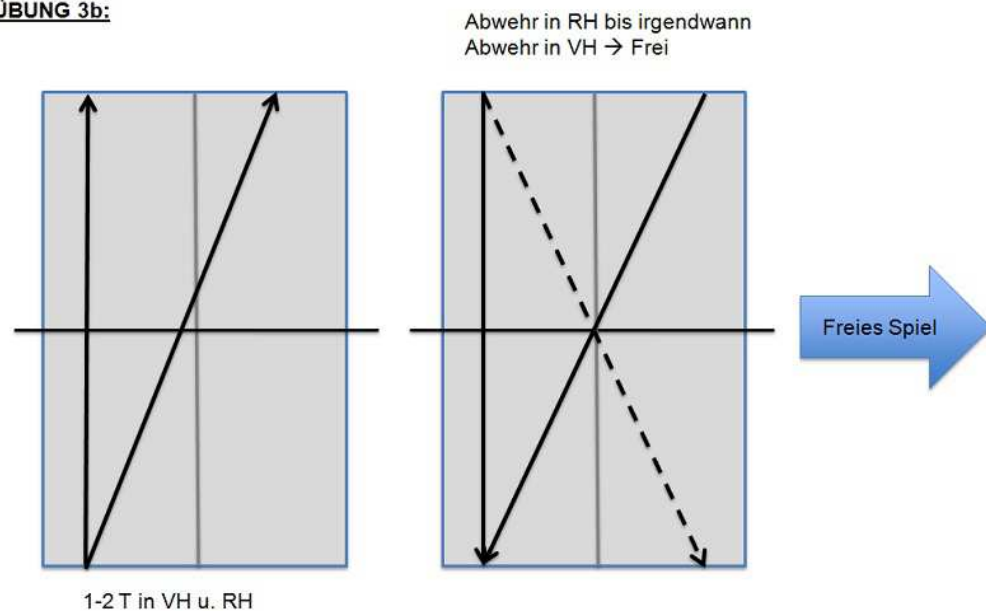
b) Dauer 4 min

Spieler A: 1-2 x T in RH-Seite, 1-2 x T in VH-Seite

Spieler B: Abwehr in RH

bis irgendwann Abwehr in VH, dann frei

ÜBUNG 3b:



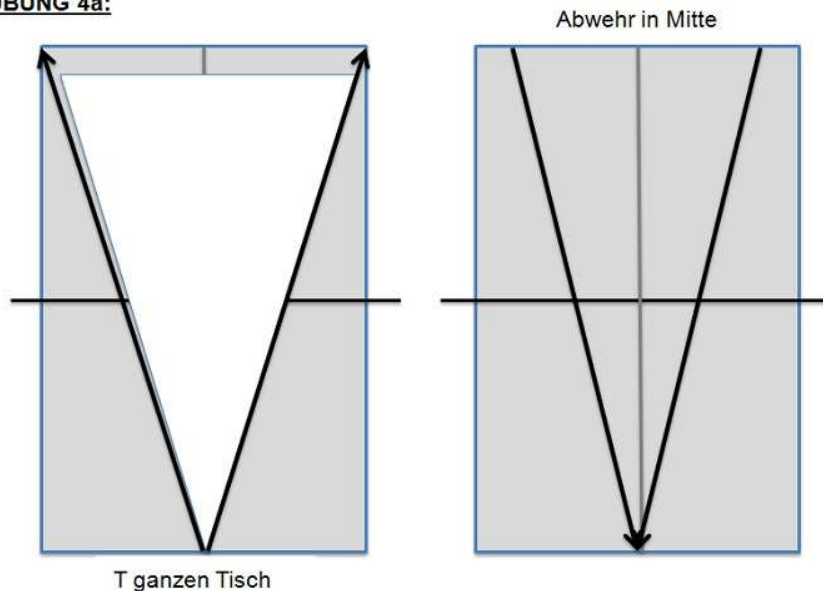
Übung 4:

a) Dauer 4 min

Spieler A: T ganzer Tisch

Spieler B: Abwehr in Mitte

ÜBUNG 4a:

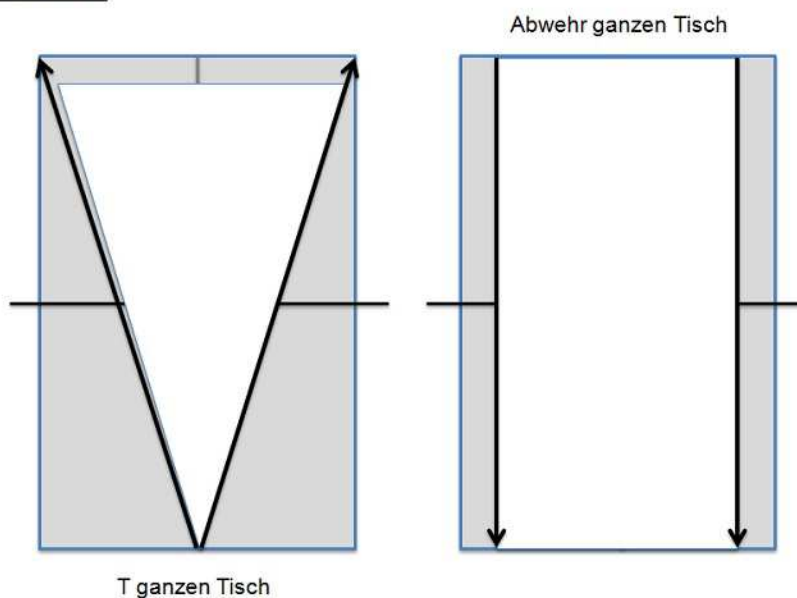


b) Dauer 4 min

Spieler A: T ganzer Tisch

Spieler B: Abwehr ganzer Tisch

ÜBUNG 4b:



Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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