

## Trainingstipp: Was tun gegen Ballonabwehr?

Viele Spieler, auch in der internationalen Weltspitze, tun sich ungeheuer schwer, gegen Ballonabwehr das richtige Rezept zu finden. Aus jeder Ecke schaffen sie es, einen gefürchteten Vorhand-Topspin zu spielen, doch wird der Ball zu hoch zurückgespielt, wird es auch für die Stars manchmal brenzlig. Doch was kann man dagegen tun? Wie durchbricht man so eine Wand? MyTischtennis.de möchte Ihnen mit diesem Trainingstipp ein paar kleine Tricks mit an den Tisch geben.

Der Gegner ist stark in die Defensive gedrängt und eigentlich müssen Sie nur noch zum Endschlag ansetzen. Doch dann beginnt Ihr Gegenüber, Sie mit hohen Ballonabwehr-Bällen zu ärgern. Oft geht einem da durch den Kopf: "So einen einfachen Ball darf ich doch nicht verschlagen!" Es ist aber gar nicht einfach, so einen hohen Ball richtig zu schmettern, gerade dann, wenn er lang – mit viel Überschnitt – an die Grundlinie gespielt wird.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

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

Der Spieler nimmt in der Ballonabwehr meistens eine recht sichere Position ein. Durch die hoch geschlagenen Bälle hat er genügend Zeit, sich auf die nächste Abwehraktion vorzubereiten. Der lange Weg des geschmetterten Balls reicht aus, um gut zum Ball zu kommen und ihn wieder hoch auf den Tisch zu spielen, damit er sich neu positionieren kann.

### Der Schmetterball

Gezielte Angriffe auf so hoch gespielte Bälle brauchen viel Übung. Auch beim Schmetterschlag sollte versucht werden, den Ball im höchsten Punkt zu treffen. Das führt schon mal dazu, dass der Ball über dem Kopf oder sogar aus einem Sprung heraus geschlagen werden muss, was nicht ganz so einfach ist. Um hier Sicherheit zu bekommen, sind einige Trainingseinheiten am Balleimer angebracht. Wer sich bei diesem Schlag nicht sicher fühlt, hat die Möglichkeit, den Ball in der aufsteigenden Flugphase zu treffen. Dabei besteht jedoch die Gefahr, den Ball nicht exakt und kontrolliert zu spielen.

Bei der Ausführung sollte darauf geachtet werden, dass der Schläger geschlossen ist und der Balltreffpunkt – da ja versucht werden sollte, den Ball nach unten zu schlagen – nahe am Nordpol liegt.

Eine weitere Variante ist, den Schmetterball mit Spin – zum Beispiel Seitenschnitt – zu spielen. Auch hier sollte der Ball oben getroffen werden, wobei die Schlagbewegung von oben nach unten geht. Um diesem Ball einen Seitenschnitt mitzugeben, wird er seitlicher getroffen, wobei der Schläger fast wie beim „Tomahawk“-Aufschlag gehalten wird.

### Der Stoppball

Platziert der Gegner den Ballonabwehrball nicht mehr lang an die Grundlinie zurück, ergeben sich weitere Möglichkeiten, ihn in Bedrängnis zu bringen. So ergibt sich zum Beispiel die Chance, ihn mit einem Stoppball zu ärgern. Dieser muss nicht extrem kurz sein, was bei einem rotationsreichen Ball ohnehin schwierig sein wird. Vielmehr ist hier das Ziel, den Gegner aus seiner Position heraus wieder an den Tisch zu locken, also nicht nur seitliche Bewegungen zu provozieren und das Tempo des Balls zu variieren.

Zudem kann er den Ball in diesem Fall nicht mehr ganz so kontrolliert mit Spin an die Grundlinie spielen, da er ihn in der Vorwärtsbewegung erwischt. So ist der Abwehrende auch nicht in der Lage, auf den nächsten Ball gut zu reagieren. Der Ball wird flacher und gibt einem selbst die Möglichkeit, wieder einen schnelleren Ball – vielleicht einen Topspin – zu spielen.

### **Übungsbeispiele:**

#### Übung 1: am Balleimer

Der Trainer spielt den Ball von hinten hoch ein. Der Spieler spielt einen Schmetterball. Hier sollte mehr die Technik geachtet werden.

#### Übung 2:

Ein Spieler geht in die Ballonabwehr, der andere schmettert. Irgendwann wird ein Stoppball gespielt, danach frei.