

## Tipp: Das Trainieren des Passivspiels

Das aktive Spiel nimmt bei vielen Spielern die übergeordnete Rolle ein. Dennoch sollte auch dem passiven Spiel ein nicht zu unbedeutender Stellenwert eingeräumt werden. Zum einen, wenn es darum geht, die gegnerischen Angriffe abzuwehren. Zum anderen, wenn im Vordergrund stehen soll, den Gegner bewusst zu eigenen Fehlern zu zwingen. Wie sie das passive Spiel anhand bestimmter Blockformen trainieren können, erläutert Ex-Bundestrainer Martin Adomeit.

### "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)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Natürlich ist es für die meisten schön, die aktive Rolle am Tisch einzunehmen, anzugreifen und den Gegner unter Druck zu setzen. Nicht immer gelingt dies oder aber ist dies Teil unserer Mentalität und Taktik. Um dennoch erfolgreich sein zu können, ist es zwischendurch auch nötig, gegnerische Angriffe zu beantworten und damit einen Gegenangriff zu starten. Oder den Gegner für seine nächsten Angriffe so unter Druck zu setzen, dass er risikofreudiger angreifen muss und damit provoziert, dass seine Fehlerquote ansteigt. Bei der Antwort auf gegnerische Angriffe beschäftigen wir uns heute mit dem Blockspiel. Dies soll dabei aber nicht nur im Stil der 1980er-Jahre mit einem einfachen passiven Hinhalten geschehen, sondern nach Möglichkeit geht der Spieler leicht über den Ball und bei der richtigen Gelegenheit startet er auch einen Gegenangriff.

Häufig fällt mir im Training auf, dass derjenige, der blockt oder den passiveren Part hat, schnell seine Beinarbeit auch stark reduziert, die Bewegungskraft lässt nach. Dies kann kaum zu einem erfolgreichen Passivspiel führen, denn gerade hier muss ich reagieren, meine Position ständig den unterschiedlichen Bällen anpassen, um auch mit jeder gewünschten Platzierung gut blocken zu können. Eine Bewegungskraft ähnlich der eines Torwartes beim Elfmeter ist vonnöten. Wichtig ist dabei, dass das Gleichgewicht auf beiden Beinen verteilt ist, damit ich mich in beide Richtungen bewegen kann. Also sowohl das rechte als auch das linke Bein müssen jederzeit nach außen bewegt werden können. Nun muss der Bewegungsstart aber auch mit den Beinen erfolgen. Wenn hier der Arm zuerst "ausfährt", blockiert dies direkt die Beinarbeit zu der Seite. Das kann jeder gut selbst ausprobieren. Schiebt den Schläger mal reflexartig in RH und schon ist der Sidestep in RH nicht mehr möglich. Das gleiche in Vorhand. Wenn der Schläger zuerst kommt,

geht das rechte Bein nicht mehr hoch und wir stolpern dem Ball hinterher. Im Blockspiel sind schnelle Sidesteps unabdingbar. Der Körper muss so zum Tisch gerichtet bleiben (wir zeigen dem Gegner unsere starke Brust), die Beinstellung ist nahezu parallel, um Sidesteps in beide Richtungen machen zu können.

Gleichzeitig ist es wichtig den Ball früh zu nehmen, um die Winkel für den Gegner zu verkleinern und die Energie des anfliegenden Balles optimal ausnutzen zu können. Wir blocken also deutlich vor unserem Körper. Das bedingt, dass der Schläger deutlich vor dem Körper ist. Die Schlägerspitze zeigt nach vorne, der Schläger ist dabei über Tischniveau, denn wir erwarten ja einen gegnerischen Topspin und keinen Unterschnittball. Die Schlagbewegung erfolgt dann aus dem Handgelenk und leicht aus dem Unterarm. Da wir ja in der reagierenden Position sind, sollte der Schläger möglichst gleichschnell zum RHB und VHB kommen. Damit ist auch der Ellenbogen seitlich vor dem Körper, denn nur dann kann ich aus einer Unterarmbewegung mit beiden Schlagseiten blocken.

Die gesamte Bewegung auch mit dem Schläger darf wirklich erst erfolgen, wenn klar ist, wo der Gegner hinzieht. Eine Umkehr der Bewegung ist in hohem Tempo in guter Qualität nicht mehr möglich und guten Gegnern bietet sie ein Loch, wenn die Bewegung schon zu einer Seite eingeleitet ist und er es wahrnimmt.

**Beweisen Sie dem Gegner durch ihre Körperspannung und Präsenz mit dem nach vorne gerichteten Schläger: "Hier ist eine Wand, an der kein Ball vorbeikommt. Und je schneller du in meine Gummwand reinziehst, desto schneller katapultiert mein Schläbergummi diesen Ball zurück."**

**Die Übungen finden Sie ab Seite 3!**

**1. Übung: Block von drei Punkten - Beinarbeit beim Blockspiel**

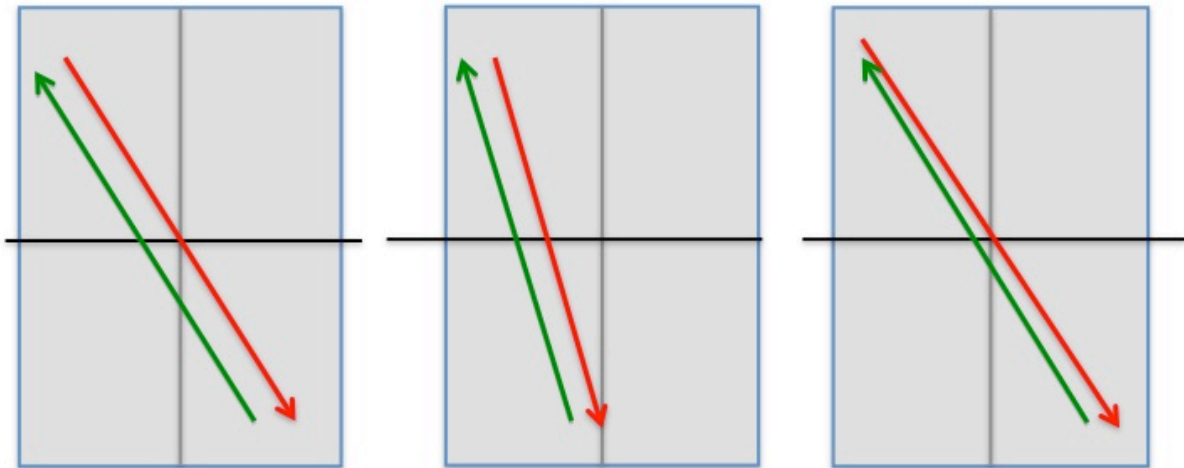
Spieler A: VHT in VH, in Mitte,  
in RH, in Mitte, in VH usw.

Spieler B: VHB in VH  
VHB/RHB in VH  
RHB in VH  
VHB/RHB in VH  
VHB usw.

Alternative: nach dem 2. T in VH-Ecke pa. VHB und frei

**Übung 1: Block von drei Punkten – Beinarbeit beim Blockspiel**

VHT in VH, in Mitte, in RH, in Mitte, in VH usw.



VHB in VH

VHB/RHB in VH

RHB in VH

## 2. Übung: Passivspiel mit Reaktion Mitte - Ecke

Spieler A: VHT aus Mitte auf WP  
 VHT eine Ecke  
 VHT auf WP  
 VHT eine Ecke

Spieler B: B in Mitte  
 B in Mitte  
 B in Mitte

frei

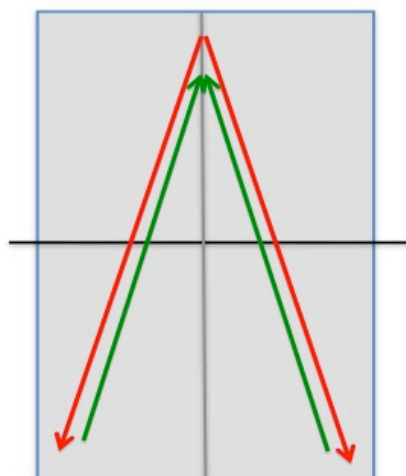
### Übung 2: Passivspiel mit Reaktion Mitte - Ecke

VHT aus Mitte auf WP



B in Mitte

VHT eine Ecke

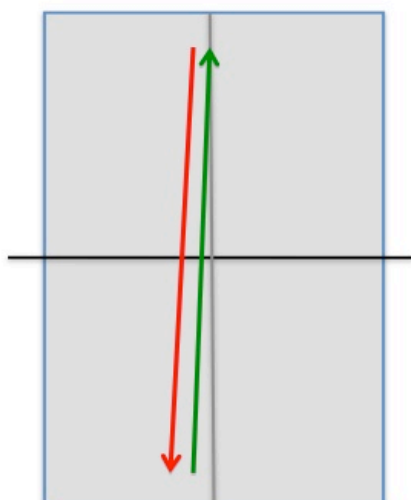


B in Mitte

frei

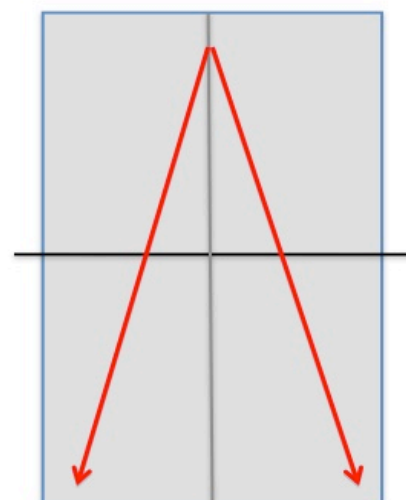
### Fortsetzung Übung 2

VHT auf WP



B in Mitte

VHT eine Ecke



frei

### 3. Übung: Passivspiel freie Reaktion mit dem Übernahme des aktiven Parts nach einigen Bällen

Spieler A: VHT aus 2/3 VH mit  
70 % Tempo in 2/3 Tischmitte

Spieler B: 3 - 5 x B in 1/2 VH B in  
RH/VHT überall

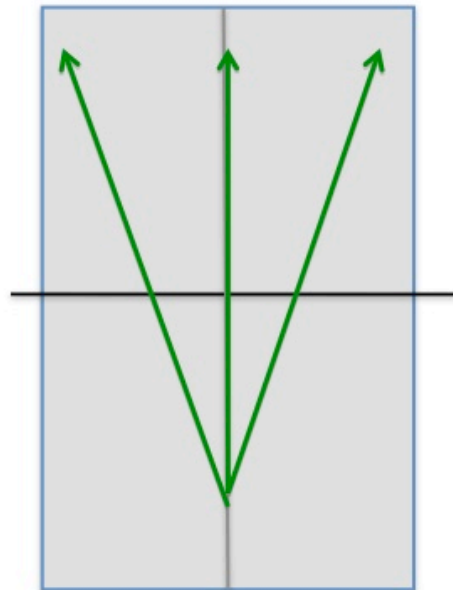
frei

#### Übung 3: Passivspiel freie Reaktion mit der Übernahme des aktiven Parts nach einigen Bällen

VHT aus 2/3 VH mit 70 %  
Tempo in 2/3 Tischmitte



3-5 x B in 1/2 VH



Oder: B in RH/VHT  
überall

frei

#### 4. Übung: Passivspiel von Mitte nach Rückschlag auf KA

Spieler A: KA überall

(LA in Mitte - frei)

VHT auf WP

VHT in Ecke mit der Spieler B blockt

(also bei VHB vom WP in VH-Ecke, bei RHB vom WP in RH-Ecke)

frei

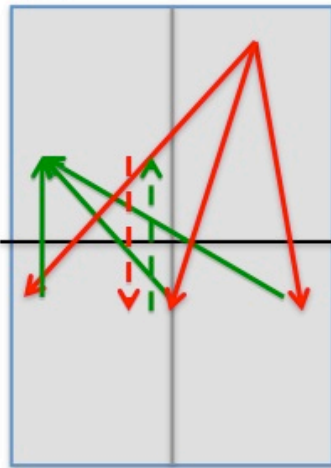
Spieler B: SSch/F in VH

(KR - frei)

B in 1/2 VH

#### Übung 4: Passivspiel von Mitte nach Rückschlag auf KA

KA überall (LA in Mitte - frei)



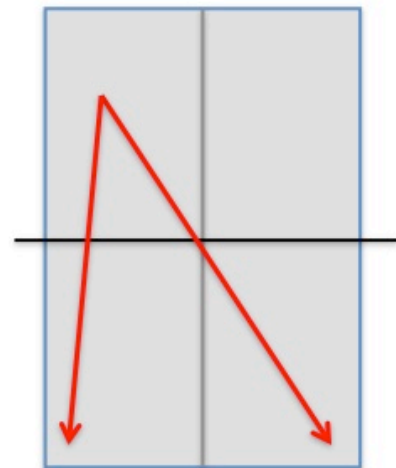
Sch/F in VH (KR in Mitte - frei)

VHT auf WP



B in 1/2 VH

VHT in Ecke, mit der Spieler B blockt (also beim VHB vom WP in VH-Ecke, beim RHB vom WP in RH-Ecke)



frei

### 5. Übung: Passivspiel von außen nach Rückschlag auf KA

Spieler A: KA überall (LA in Ecken frei)

Spieler B: langer Sch in Tischmitte

(R nach außen - frei)

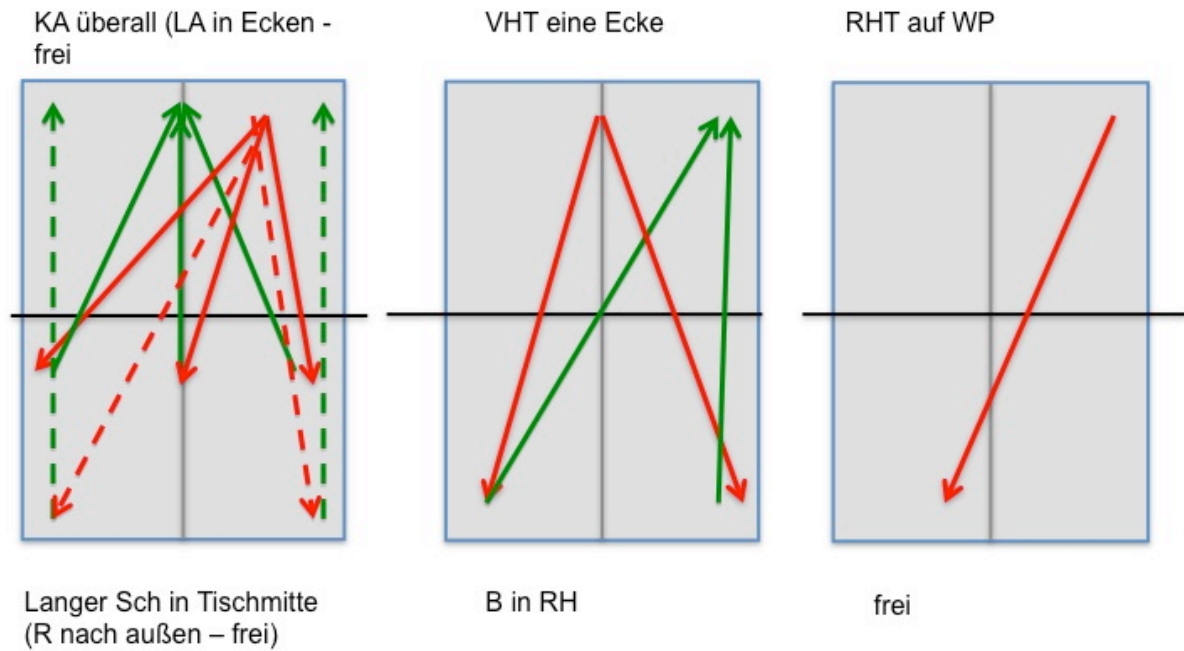
VHT eine Ecke

B in RH

RHT auf WP

freies Spiel

#### Übung 5: Passivspiel von außen nach Rückschlag auf KA

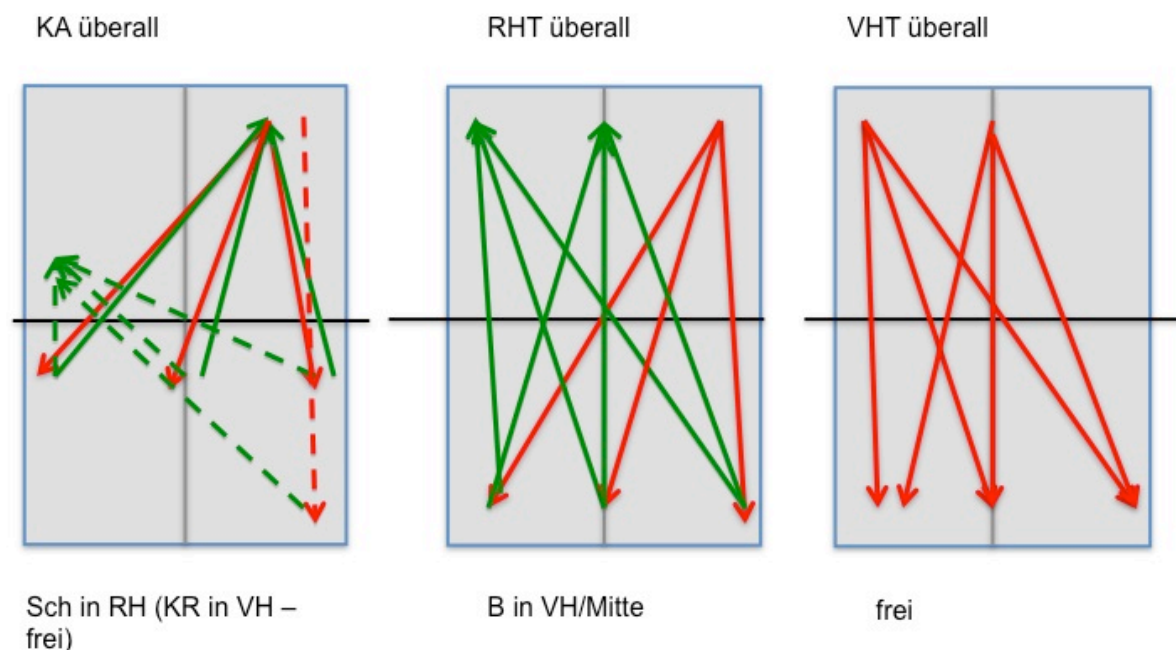


## 6. Übung: Passivspiel auf RHT vom ganzen Tisch

Spieler A: KA überall  
 (LA in RH - frei)  
 RHT überall  
 VHT überall  
 frei

Spieler B: SSch in RH  
 (KR in VH - frei)  
 B in VH/Mitte

### Übung 6: Passivspiel auf RHT vom ganzen Tisch



Bei dieser Übung alle zwei Aufschläge wechseln.  
 Sollte ein Spieler drei Ballwechsel in Folge gewinnen, macht der andere drei Hocksprünge

### Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-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 zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 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, [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de) Tel. 02941-273385**



**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>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</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