

## **Tipp: Abwehrer im Training - Chance auf VH-Angriff**

Die meisten Übungseinheiten sind für Angriffsspieler, da die meisten TT-Spieler eher offensiv ausgelegt sind. In den nächsten Trainingstipps beschäftigt sich Martin Adomeit mit dem Training der Abwehrspieler. Unser Experte hatte zu seiner Zeit als Damen-Bundestrainer mit Jie Schöpp, Qianhong Gotsch, Jing Tian-Zörner, Kathrin Meyerhöfer oder bei den Mädchen mit Irene Ivancan, Jessica Wirdemann und Jaqueline Schneider viele Abwehrerinnen in seinen betreuten Kadern.

### **"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)

Während im weiblichen Bereich Abwehrspielerinnen von jeher eine große Rolle spielen, sieht man momentan auch bei den Herren sehr deutlich, dass Defensivasse weiterhin ihre Bedeutung haben. So führte zuletzt Ruwen Filus die deutsche Mannschaft bei der Universiade an und Klaus Schmittinger hatte in seinem Jungen-Team bei den gerade zu Ende gegangenen Jugend-Europameisterschaften mit Balasz Hutter und Jonah Schlie auch gleich zwei Abwehrspieler in seinem Team.

Das Training der Abwehrspieler ist dabei durchweg vielschichtiger als das der Angriffsspieler. Heute kommt kein Abwehrspieler ohne eigene Angriffsschläge aus. Somit muss er neben den Abwehrtechniken auch Angriffstechniken erlernen und neben der größeren technischen Vielfalt auch noch die taktische Aufgabe lösen, die richtigen Bälle zum Angriff auszusuchen. Damit ändern sich ständig seine Tischdistanzen und zu guter Letzt sind die Ballwechsel im Schnitt auch noch länger. Dies führt insgesamt dazu, dass die Abwehrspieler in der Regel noch trainingsfleißiger sind.

Die taktische Ausrichtung der Abwehrspieler ist dabei sehr vielseitig und keinesfalls über einen Kamm zu scheren. Hier gibt es - ausgehend vom Material aber auch von der Spielausrichtung, der Angriffshäufigkeit, der Angriffsschlagseite (VH oder RH oder mit beiden Seiten) oder auch der Technik (Schuss oder Topspin) - mindestens genauso viele Spielsysteme wie im Angriffsbereich.

In den folgenden Übungen gebraucht Martin Adomeit den Begriff VH-Angriff, hier ist dann je nach Veranlagung oder bevorzugter Technik VH-Schuss oder VH-Topspin möglich, vielleicht aber auch die Auswahl zwischen diesen Techniken. Ebenso gut muss es möglich sein, einen Angriffsversuch abubrechen und dann doch eher mit einem Schupfball weiter zu spielen. Im weiteren Verlauf des Ballwechsels muss dem Abwehrspieler sein eigenes Spielsystem immer wieder bewusst sein. Dass ein Angriffsspieler im Duell Angriff gegen Angriff erfolgreicher ist, ist normal. So muss nach einem oder zwei Angriffsbällen auch der Übergang zur Abwehr wieder möglich sein.

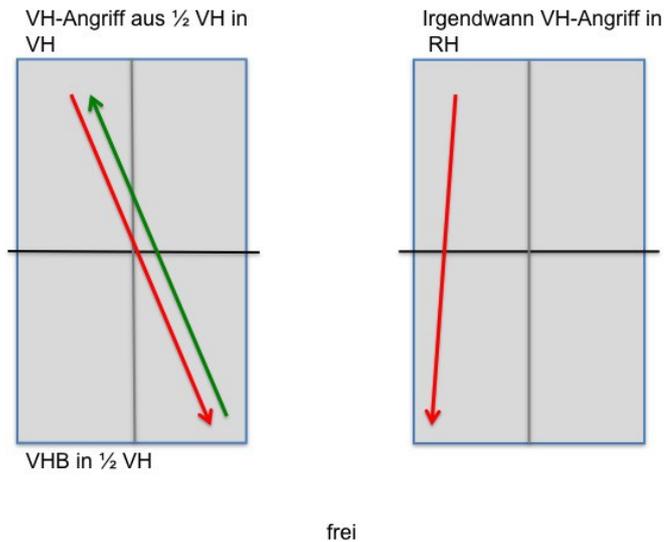
**Übungen (Spieler A ist der Abwehrspieler):**

**1. Übung: VH-Angriff mit Beinarbeit seitlich**

Spieler A: VH-Angriff aus 1/2 VH in VH  
irgendwann VH-Angriff in RH  
frei

Spieler B: VHB in 1/2 VH

**Übung 1:**

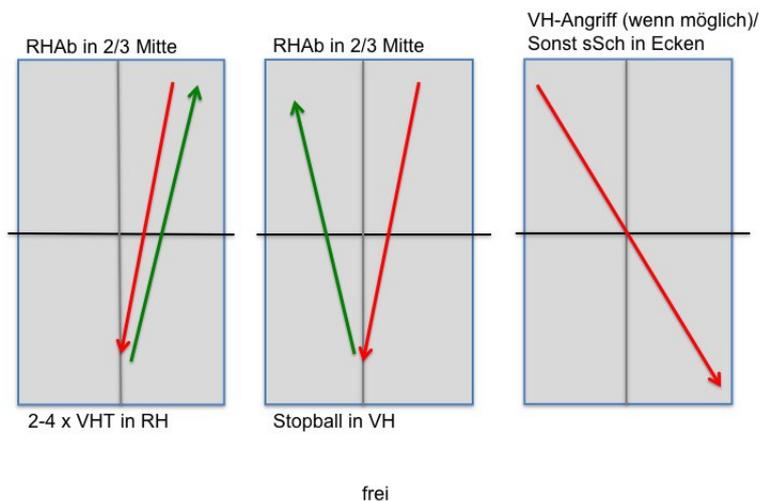


**2. Übung: VH-Angriff aus VH nach RH-Abwehr und Stop in VH nach Beinarbeit nach vorne**

Spieler A: RHAb in 2/3 Mitte  
RHAb in 2/3 Mitte  
VH-Angriff (wenn möglich)/sonst sSch in Ecken  
frei

Spieler B: 2 - 4 x VHT in RH  
Stopball in VH

**Übung 2:**



### 3. Übung: VH-Angriff nach erzwungenem Wechsel zur VH auf Stop oder T

Spieler B: LA in 2/3 RH

T in RH

T in RH

frei in VH-Hälfte

frei

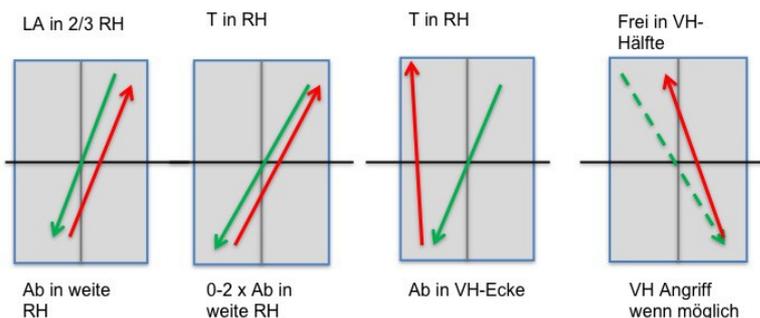
Spieler A: Ab in weite RH

0-2 x Ab in weite RH

Ab in VH-Ecke

VH-Angriff, wenn möglich

#### ÜBUNG 3:



frei

### 4. Übung: Wechsel von VH zur RH-Ecke, dann Chance zum Angriff suchen, VH-Angriff aus Mitte/RH

Spieler B: KA überall (LA - frei)

VHT überall

VHT überall

Sch in Mitte/RH

frei

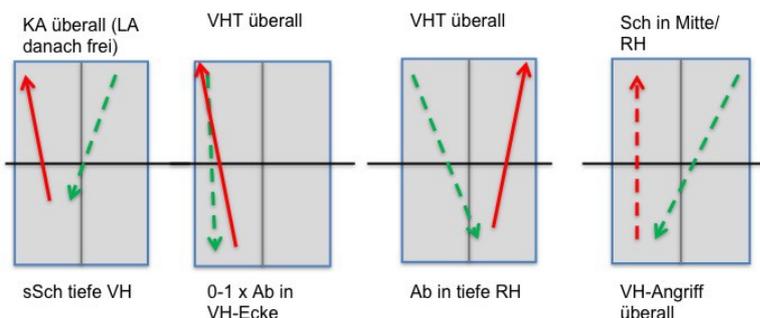
Spieler A: sSch tiefe VH

0 - 1 x Abwehr in VH-Ecke

Ab in tiefe RH

VH-Angriff überall

#### ÜBUNG 4:



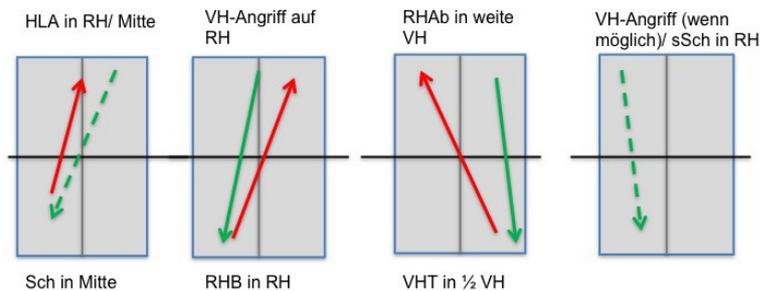
frei

### 5. Übung: VH-Angriff nach eigenem Aufschlag, Rhythmuswechsel mit Abwehr, dann erneuter Angriff

Spieler A: HLA in RH/Mitte  
 VH-Angriff auf RH  
 RHAb in weite VH  
 VH-Angriff (wenn möglich)/sSch in RH

Spieler B: Sch in Mitte  
 RHB in RH  
 VHT in 1/2 VH  
 frei

**ÜBUNG 5:**



frei

### 6. Übung: VH-Angriff aus dem Sch auf den Ellenbogen

1 - 5 x sch - sch

Spieler A: VH-Angriff auf den Ellenbogen

Spieler B: frei

wenn möglich, erneuter Angriff - frei, sonst wieder sch

1 - 3 sch - sch

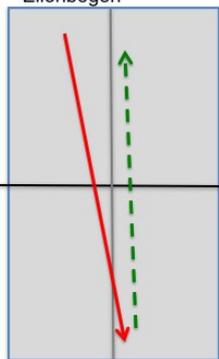
VH-Angriff überall

frei

**Übung 6:**

1-5x Sch- Sch

VH-Angriff auf den Ellenbogen



frei

Wenn möglich, erneuter VH-Angriff, ansonsten wieder Sch



frei

1-3x Sch- Sch

VH-Angriff überall



frei

frei

### 7. Übung: Einleiten der Angriffsaktion über VH-Gegenzieher aus der Abwehr

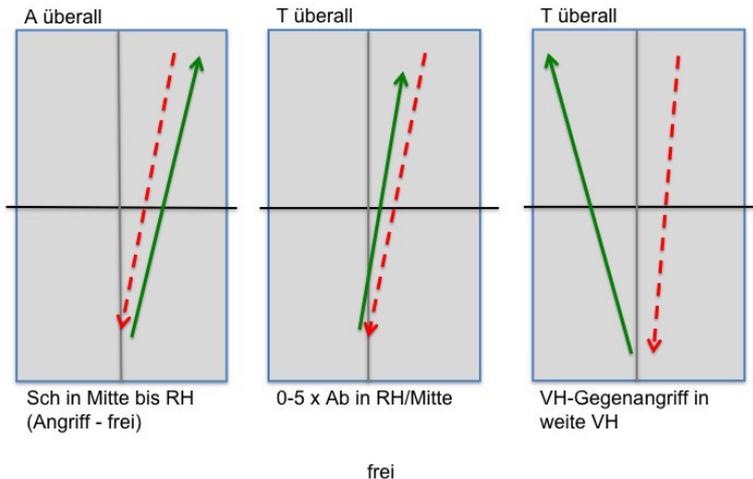
Spieler B: A überall  
T überall  
T überall

Spieler A: Sch in Mitte bis RH (Angriff - frei)  
0 - 5 x Ab in RH/Mitte  
VH-Gegenangriff in weite VH

frei

versucht, aktiv zu bleiben

#### Übung 7:



### 8. Übung: Vor und Zurück - Beinarbeit mit Übergang zum Angriff nach einigen Bällen

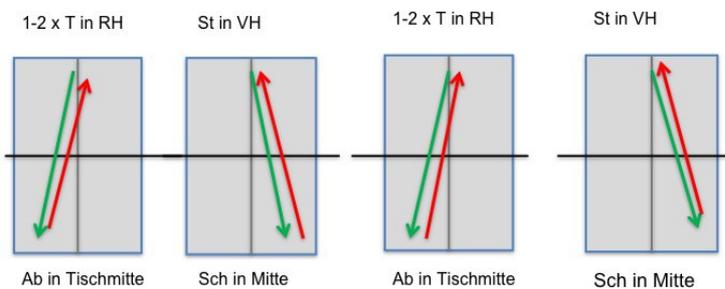
Spieler B: 1 - 2 x T in RH  
St in VH  
1 - 2 x T in RH  
St in VH

Spieler A: Ab in Tischmitte  
Sch in Mitte  
Ab in Tischmitte

usw.

auf den 2. oder 3. Stoppsball in VH greift der Abwehrspieler an, dann frei

#### ÜBUNG 8:



Usw.

### **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).

**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           |