

## Trainingstipp: Beinarbeitsübungen für Abwehrspieler

Nachdem sich Martin Adomeit in der letzten Woche im Trainingstipp mit dem VH-Angriff von Abwehrspielern beschäftigt hat, geht es in dieser Woche um die Beinarbeit dieses Spielertyps. Sie unterscheidet sich aufgrund der Schlagtechniken, aber vor allem auch wegen der Distanz zum Tisch deutlich von der der Angriffsspieler. Die Laufwege sind oft länger und beinhalten sehr häufig auch Wege von hinten nach vorne und zurück.

### "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)

Diese unterschiedlichen Laufwege gilt es zu trainieren. Um dies verstärkt zu machen und zu intensivieren, hilft sicherlich häufig die Methode des Balleimertrainings. Hier kann der Trainer oder der Spieler unabhängig vom zurückgespielten Ball immer wieder neue Aufgaben schaffen. In diesem Beitrag stellt Martin Adomeit die unterschiedlichen Beinarbeitsanforderungen in verschiedenen Übungen vor.

Die Beinarbeitsanforderungen an Abwehrspieler sind dabei recht hoch. Denn je größer die Tischdistanz wird, desto weiter sind die seitlichen Streubereiche und desto mehr sind Wege vorwärts und rückwärts nötig. Zudem ist der Abwehrspieler sehr häufig in der reagierenden Situation und weniger in der aktiven, bestimmenden Rolle. Dies führt auch neben den schon in der letzten Woche beschriebenen größeren Anforderungen an den Trainingsumfang dazu, dass der Ausdauerbereich für Abwehrspieler eine deutlich größere Rolle spielt als für die kompromisslosen Angriffsspieler nah am Tisch.

Der erste Weg des Abwehrspielers ist der aus der Aufschlag-/Rückschlagsituation zurück. Er muss eine tischentfernere Position erreichen, aber gleichzeitig den Weg so früh beendet haben, dass im Schlag wieder eine Bewegung nach vorne erfolgen kann. Damit dies überhaupt gelingen kann, ist es natürlich wichtig, den Schupfball am Tisch in möglichst guter Qualität (Länge, Platzierung) zu setzen, damit der erste Ball vom Angreifer nicht zu schnell gespielt werden kann und wenigstens etwas zu erahnen ist, wo der Angriffsball hinkommt. Für den Fall, dass dieser Weg nicht schnell genug durchgeführt werden kann, ist es nötig, auch mal einen Blockball als Abwehrspieler zu beherrschen. Natürlich tritt diese Rückwärtsbewegung auch nach Stoppbällen auf oder auch nach parierten Angriffsbällen.

Im Bereich der Abwehr sind die Seitwärtsbewegungen meist sehr weit und so helfen kaum die von den Angriffsspielern benutzten Sidesteps. Zudem ist die Körperposition durch den Schlagbeginn von oben bei Unterschnittabwehr aufrechter. So verwenden die Abwehrspieler bei den Seitwärtsbewegungen sehr häufig Kreuzschritte oder auch Ausfallschritte. Den

Bereich verschiedener Schrittformen, angepasst an den Laufweg, gilt es zu trainieren und dieser ist koordinativ längst nicht selbstverständlich.

In der Abwehr weg vom Tisch kommen neben den Bällen nach außen auch immer wieder recht harte Bälle auf den Ellbogen bzw. Körper vor. Da die eigentlichen Unterschnittabwehrbewegungen seitlich neben dem Körper beginnen, gilt es zu trainieren, dem Ball auszuweichen, die Entscheidung zwischen RH und VH zu treffen und dann durch das richtige Ausweichen die bestmöglichen Schlagpositionen zu erreichen.

In der Abwehr gilt es, sich den unterschiedlichen Längen der Angriffsbälle immer wieder anzupassen. Besonders bei weicheren Bällen in VH ist dies sicher ein Bereich, der gesondert trainiert werden muss. Auf der RH-Seite ist dies für die meisten Spieler etwas leichter, da sie sie hier häufig mit langen Noppen oder Antitop spielen und so über die Tempoabsorption des Belages viel ausgleichen können. Was aber in jedem Fall zu einem deutlichen Laufweg führt, sind die kurzen Stoppbälle. Hier geht es darum, von hinten nach vorne zu laufen. Zum einen diagonal (Beispiel nach VH-Abwehr Stop in RH). Noch schwerer ist aber der gerade Weg nach vorne (Beispiel VH-Abwehr - Stop in VH).

Nicht ganz zu vernachlässigen ist natürlich der Bereich der seitlichen Beinarbeit am Tisch im Angriffsspiel. Diese haben wir schon in der letzten Woche kurz behandelt.

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

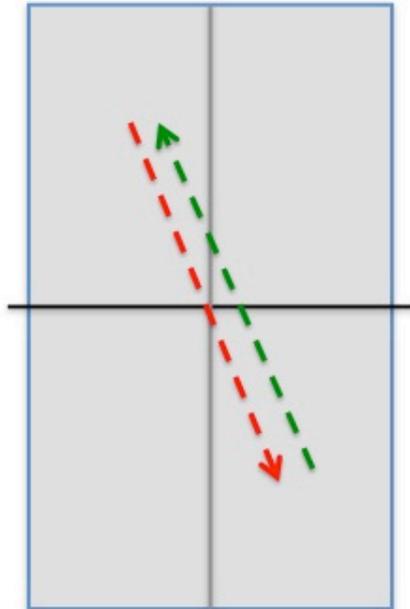
## Übungen (Spieler A ist der Abwehrspieler)

### 1. Übung: " der unendliche Schupfball" Beinarbeit vorwärts - rückwärts

Beide Spieler schupfen, der Abwehrspieler berührt dabei nach jedem Ball eine Umrandung, die ca 3 Meter hinter dem Tisch steht und kommt dann zum Schupfball wieder nach vorne, um direkt danach wieder die Bande hinter dem Tisch zu berühren

#### Übung 1:

Beide Spieler schupfen hin und her



Der Abwehrspieler berührt nach jedem Schupfball die ca. 3 Meter hinter dem Tisch stehende Bande und kommt dann wieder an den Tisch

 (Bande)

## 2. Übung: Beinarbeit schnell rückwärts aus dem Schupfen

1 - 3 x sch am Tisch

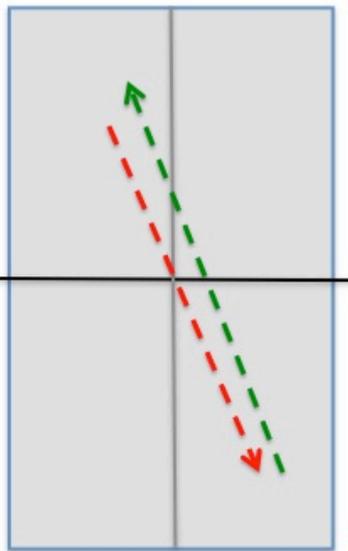
Spieler B: schneller T in RH

Spieler A: RHAb

frei

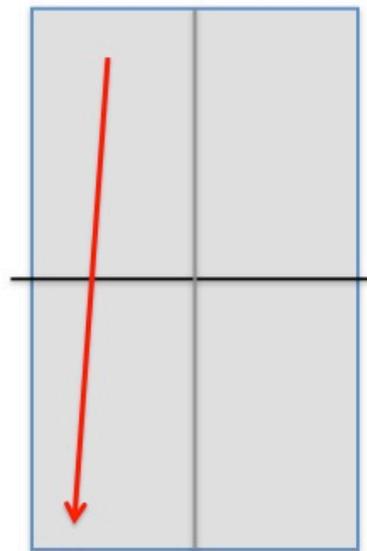
### Übung 2:

1-3 x Schupf am Tisch



1-3 x Schupf am Tisch

Schneller T in RH



RHAb

frei

### 3. Übung: Bearbeitung schnell rückwärts in der Rückschlagsituation

Spieler B: KA/HLA in Mitte

Spieler A: Sch in 1/2 RH

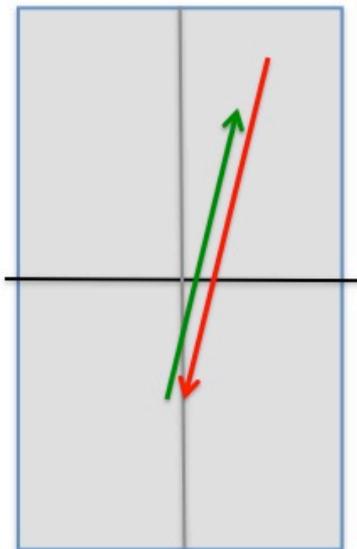
schneller VHT in RH/Mitte

Ab in VH

frei

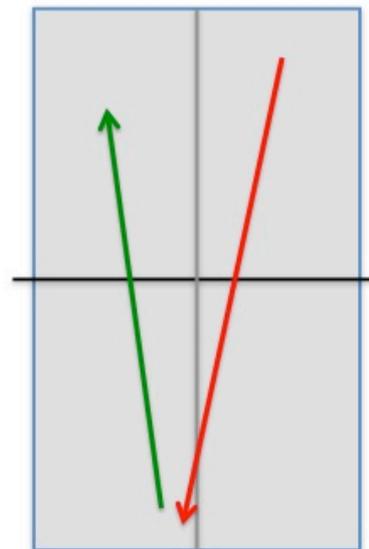
#### Übung 3:

KA/HLA in Mitte



Sch in 1/2 RH

Schneller VHT in RH/ Mitte



Ab in VH

frei

**4. Übung: Beinarbeit rückwärts nach eigenem Angriffsball**

Spieler A: KA/HLA in RH

Spieler B: Sch in 1/2 VH

VH-Angriff in VH

VHT/aggressiver B in RH/Mitte

RHAb in weite RH

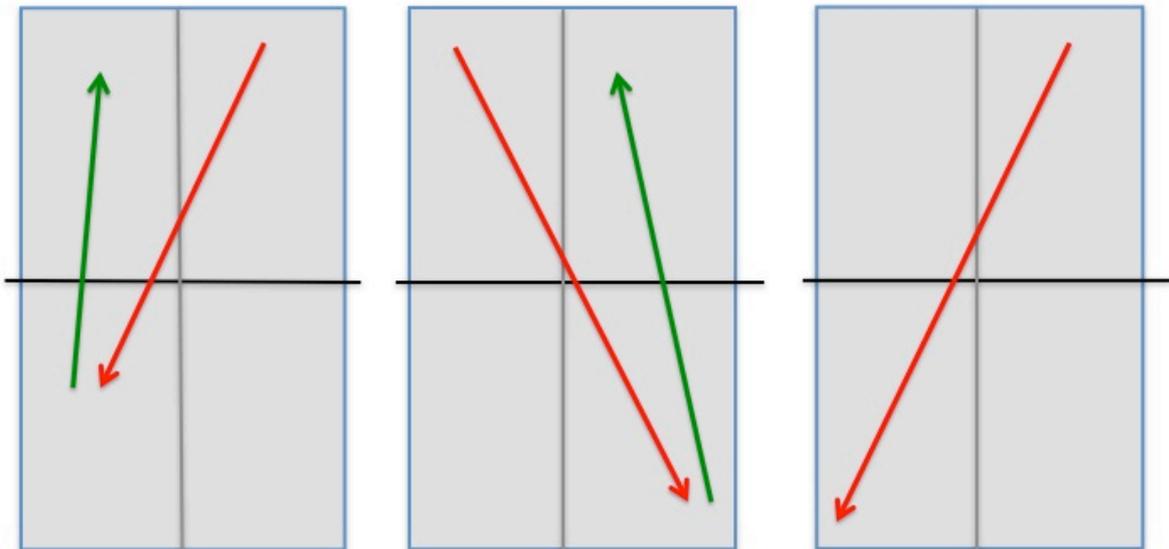
frei

**Übung 4:**

KA/HLA in RH

VH-Angriff in VH

RHAb in weite RH



Sch in 1/2 VH

VHT/ aggressiver B in RH/ Mitte

frei

### 5. Übung: seitliche Beinarbeit in der Abwehr

Spieler B: 1- 2 x T in RH

Spieler B: RHAb in Tischmitte

T in VH

VHAb in Tischmitte

usw.

irgendwann VHT

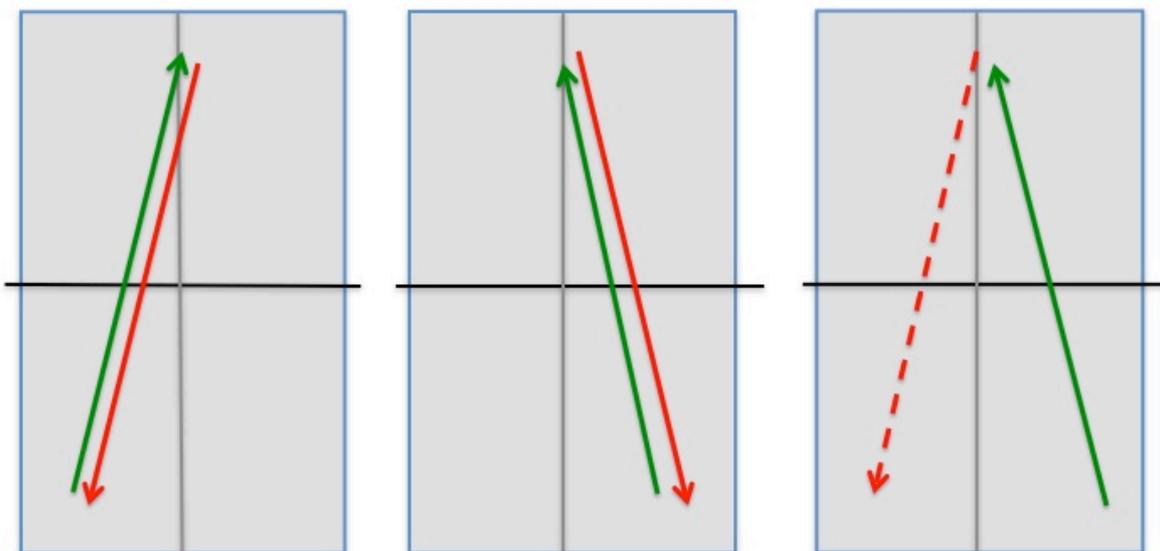
frei

#### Übung 5:

1-2 x T in RH

T in VH

Usw. also wieder 1-2x  
Topspin in RH, einen in VH



Rhab in Tischmitte

VHAb in Tischmitte

Irgendwann VHT

frei

## 6. Übung Beinarbeit im Bauchbereich in Verbindung mit Beinarbeit zurück

Spieler B: HLA über RH/Mitte

Spieler A: Sch in 1/2 VH

VHT auf Bauch

Ab in RH

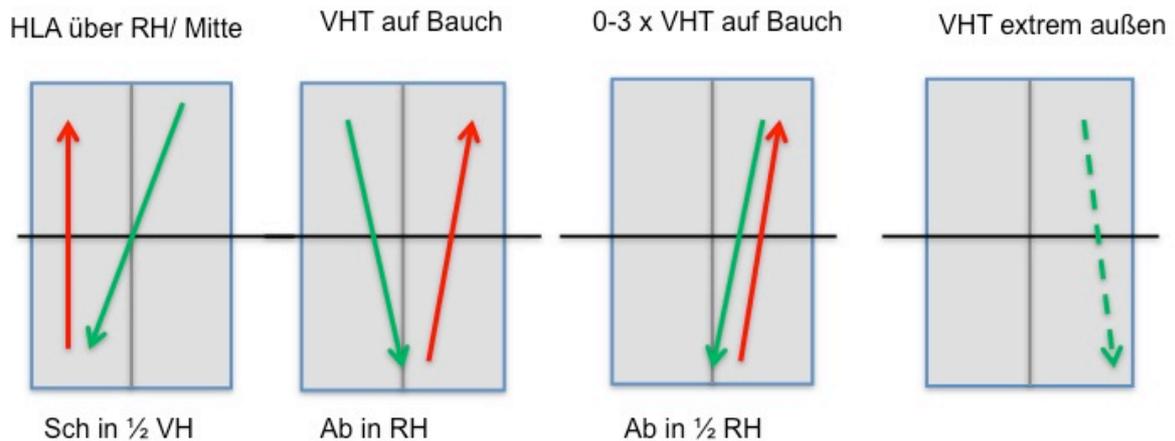
0 - 3 x VHT auf Bauch

Ab in 1/2 RH

VHT extrem außen

frei

### Übung 6:



frei

**7. Übung: diagonale Beinarbeit nach vorne**

Spieler B: 1 - 2 x VHT in RH

Spieler A: Ab in Tischmitte

St in VH

Sch in VH

usw.

auf 3. oder 4. St VH-Angriff

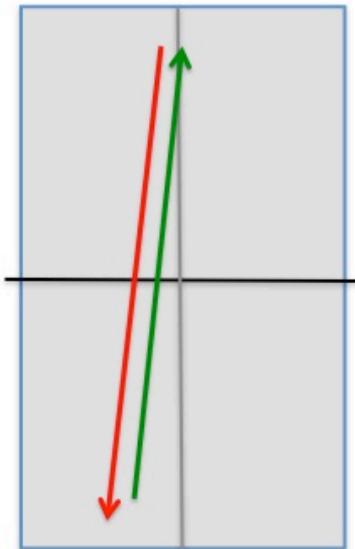
frei

**Übung 7:**

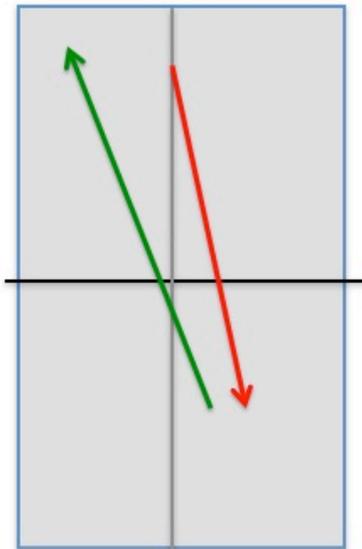
1-2 x VHT in RH

Stoppball in VH

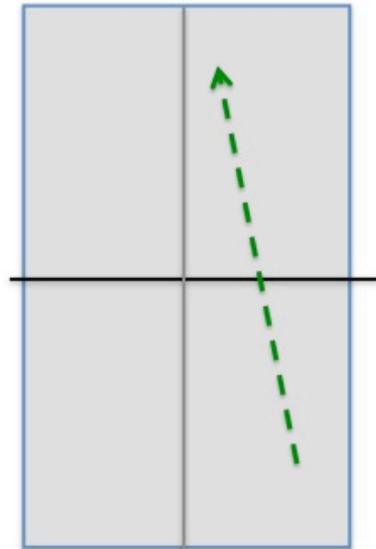
Usw.



AB in Tischmitte



Schupf in VH



Auf 3. oder 4. Stoppball  
VH-Angriff

frei

## 8. Übung: Beinarbeit gerade nach vorne

Spieler B: HLA/KA überall

Spieler A: Sch in VH

VHT eine Ecke

Ab in RH

St in Seite in der vorher der T

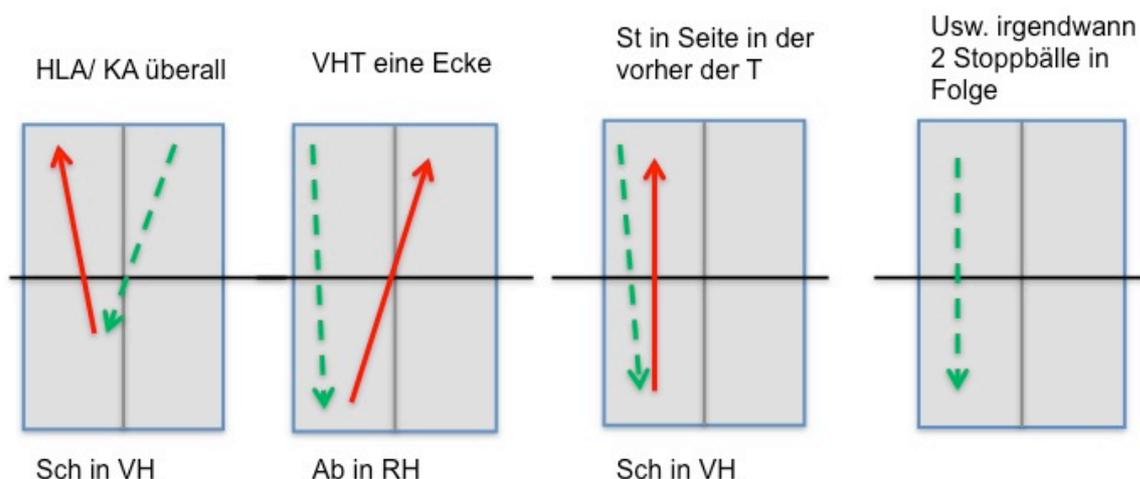
Sch in VH

usw.

irgendwann 2 x St in Folge

frei

### Übung 8:



frei

### **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