

Trainingstipp Abwehr: Schnell zum Tisch und wieder nach hinten

Kilometergeld dürften im Tischtennis am ehesten die Defensivspezialisten beantragen. Deren Spielweise erfordert eine unglaublich präzise und optimale Bein- und Laufarbeit. Gerade die Bewegung zum Tisch und vom Tisch weg ist die aufwendigste und erfordert sehr viel Training. In diesem Trainingstipp wollen wir die Grundzüge der Vor- und Zurück-Bewegung für einen Abwehler beleuchten und mit ein paar Übungen festigen.

Um große Distanzen zurückzulegen, zum Beispiel, wenn man aus der Abwehr einen Stoppball über dem Tisch erreichen will, werden die Laufschriffe eingesetzt. Bei seitlichen Bewegungen kommen sie nur selten vor, werden aber nach dem Umlaufen der Rückhand oder bei größerer Distanz zum Tisch in der Defensive eingesetzt. Die Laufschriffe beginnt man mit einem kraftvollen Abdruck und großen, raumgreifenden Schritten. Zum Ende des Laufweges werden die Schritte immer kleiner, um eine präzise Stellung für den nächsten Schlag einnehmen zu können. Mittlerweile verwenden Abwehler, um die großen Distanzen zu überbrücken, eine Kombination aus Laufschriffen und Ausfallschriffen.

"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-Müriz, www.tischtennisschule.biz

Damit die Beinarbeit auch effektiv für das eigene Spiel eingesetzt werden kann, sollten ein paar Grundsätze beachtet werden:

- Der Oberkörper sollte sich während der Bewegungsausführung in einer relativ stabilen Position befinden
- Je näher der Spieler am Tisch steht, desto stärker wird die Gewichtsverlagerung bei nahezu paralleler Fußstellung durch eine Rotation im Oberkörper vollzogen
- Steht der Spieler weiter weg vom Tisch, erfolgt die Gewichtsverlagerung vom hinteren auf das vordere Bein
- Schlagtechniken und Beinarbeitstechniken sollten möglichst frühzeitig kombiniert trainiert werden (Schattentraining, etc.)

Schlagbewegungen müssen in einer ganzheitlichen Bewegung erlernt werden (aus der Laufbewegung heraus)

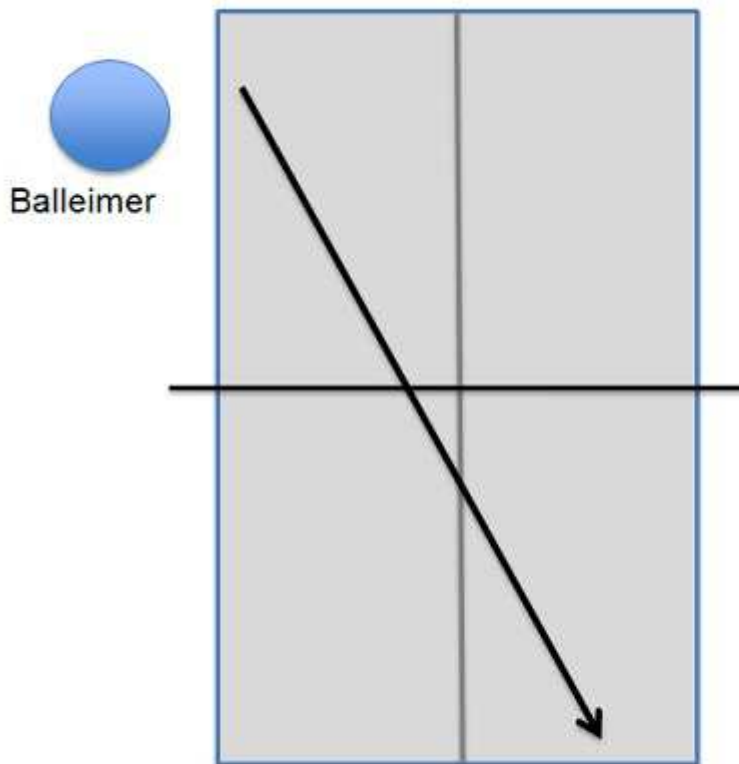
Übungsbeispiele:

Schon beim Einspielen sollten die Vor- und Zurück-Bewegungen trainiert werden, in dem der Angreifer Topspin und Stopp im Wechsel spielt.

Übung1a: am Balleimer

Der Trainer spielt 3-4 Bälle als Topspin in die VH ein. Dann wird ein Ball in TMI abgelegt (nicht zu kurz)

ÜBUNG 1a: am Balleimer

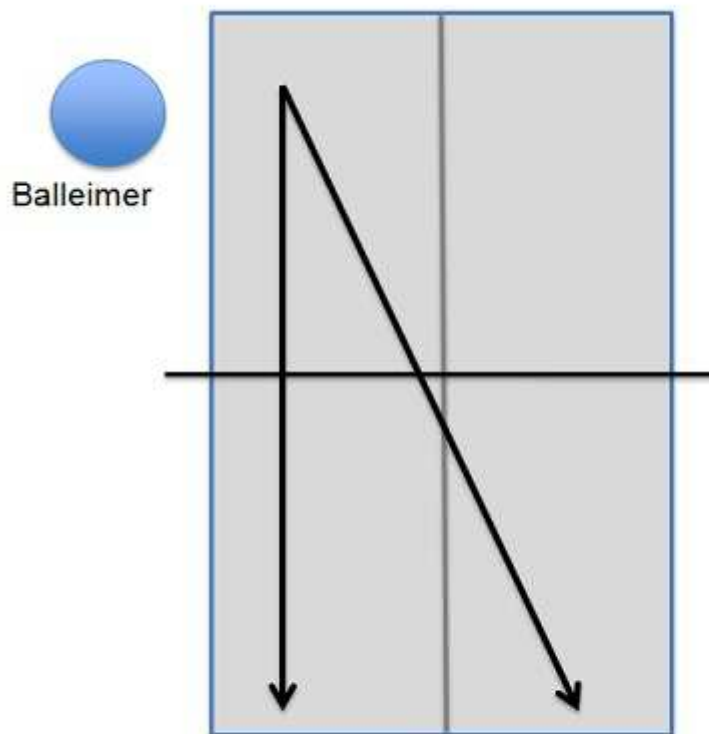


Trainer spielt 3-4 Bälle als Topspin in VH ein,
danach einen Stoppball (max. 15 Bälle)

Übung 1b: am Balleimer

Der Trainer spielt 3-4 Bälle als Topspins abwechselnd in VH u. RH ein. Dann wird ein Ball in TMi abgelegt (nicht zu kurz)

ÜBUNG 1b: am Balleimer

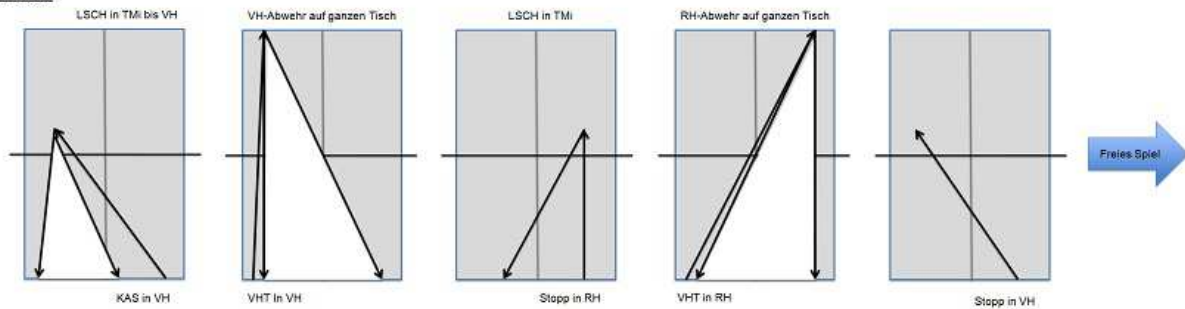


Trainer spielt 3-4 Bälle als Topspin in VH u. RH ein (im Wechsel), danach einen Stoppball (max. 15 Bälle)

Übung 2

- A: KAS in VH (LAS→frei)
- B: LSCH in TMI bis VH
- A: VHT in VH
- B: VH-Abwehr ganzen Tisch
- A: Stopp in RH
- B: SCH in TMI
- A: VHT in RH
- B: RH-Abwehr
- A: Stopp in VH
- freies Spiel

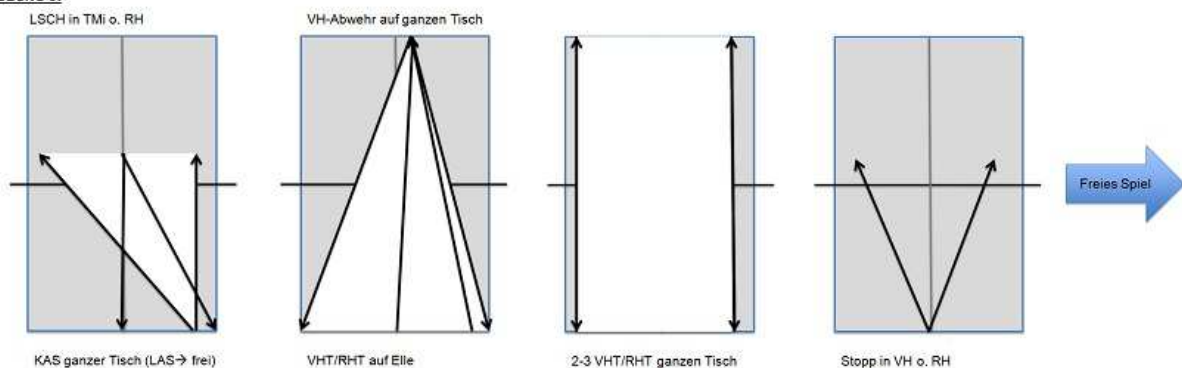
ÜBUNG 2:



Übung 3:

- A: KAS ganzer Tisch (LAS→ frei)
- B: SCH in TMI bis RH
- A: VHT/RHT auf Elle
- B: Abwehr
- A: 2-3 VHT/RHT ganzen Tisch
- B: VH/RH-Abwehr
- A: Stopp in VH o. RH
- freies Spiel

ÜBUNG 3:



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