

Trainingstipp: Einführung ins Abwehrspiel

Die Abwehr, ein aussterbendes Spielsystem? Mitnichten! Viele Zuschauer hat Ruwen Filus bei der Heim-WM begeistert und gezeigt, dass man mit einem derartigen Spielsystem gegen die Besten der Welt bestehen kann. Die eigenen Erfahrungen mit diesem System sind im heutigen Trainingsalltag eher gering, daher hat Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp eine Einheit zur Einführung und zum Sammeln von Bewegungserfahrungen zusammengestellt.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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

Gerade in der Übergangsphase zwischen den Spielzeiten ist das Abwehrspiel eine Möglichkeit, den Trainingsalltag aufzulockern. Aber auch ansonsten halte ich es für sinnvoll, dass jeder Spieler im Laufe seiner Zeit Bewegungserfahrungen mit diesen Techniken sammelt. Zum einen bringt es Spaß, mit dem Ball einmal anders und auch aus anderer Distanz umzugehen. Bewegungserfahrungen können dem Koordinationsvermögen sicherlich nie schaden und, wer weiß, vielleicht entdeckt man so den Abwehrspieler der nächsten Generation. Aber auch wenn es dazu nicht kommt, hilft es taktisch ungeheuer weiter, einmal in der Situation eines Abwehrspielers gewesen zu sein und am eigenen Leib zu spüren, welche Bälle leicht für den Abwehrspieler zu beantworten sind und wo die Schwierigkeiten liegen. Im Übrigen zeigt sich in der Praxis, dass es leichter ist, sich auf diese Schläge, sprich andere Tischdistanzen, ein geöffnetes Schlägerblatt, Abwärtsbewegungen mit Schläger und Körper, einzustellen, wenn andere Grundtechniken noch nicht zu sehr automatisiert sind. Probieren Sie es einfach mal aus, Experimente auch am Tischtennistisch sind etwas Tolles und nichts, wovor man Angst haben muss!

1. Übung: VH-Unterschnittabwehr gegen VHT

Spieler A: LA mit US in VH
USAb in VH

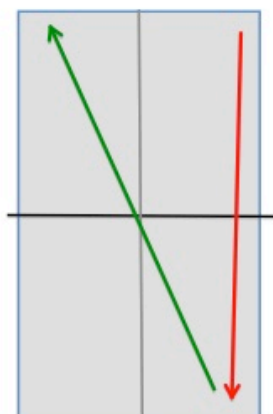
Spieler B: VHT in VH
VHT in VH

usw.

Hier soll erst einmal das Gefühl für die VH-Abwehr entwickelt werden. Wichtig ist hierbei, die richtige Distanz zum Tisch zu finden. Achten Sie darauf, dass bei der Bewegung Unterschnitt erzeugt wird und Sie mit dem Körper und dem Schläger eine Abwärtsbewegung durchführen. Zunächst spielt der Topspinspieler gleichmäßig in leicht gemäßigttem Tempo. Nach und nach probieren Sie dann auch schneller und variabler zu ziehen.

Übung 1:

Spieler A LA mit US in VH



USAb in VH



Spieler B VHT in VH

VHT in VH

usw.

2. Übung: RH-Abwehr gegen VHT

Spieler B: LA schnell in RH
VHT in RH

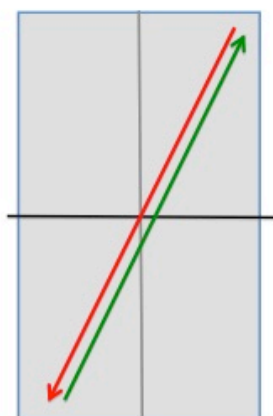
Spieler A: RHAb in RH
RHAb in RH-Hälfte

usw.

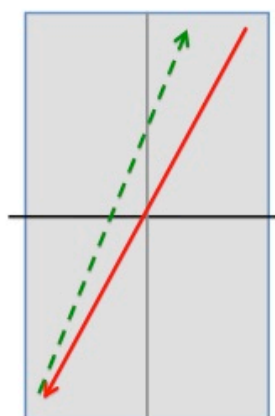
In dieser Übung findet nun das gleiche mit der RH statt, nur, dass nun der Topspinspieler mit LA beginnt und dann seine RH-Seite umläuft.

Übung 2:

Spieler B LA schnell in RH



VHT in RH



Spieler A RHAb in RH

RHAb in RH-Hälfte

usw.

3. Übung: VHAAb und RHAAb in der regelmäßigen Kombination

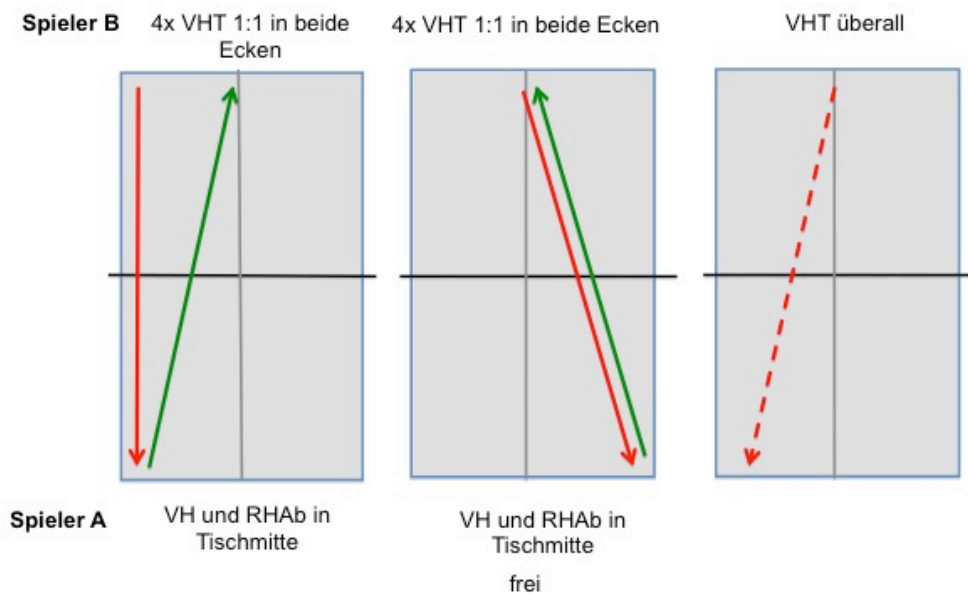
Spieler B: 4 x VHT 1:1 in beide Ecken
VHT überall

Spieler A: VH und RHAAb in Tischmitte

frei

Hier werden beide Schläge in der Abwehr miteinander kombiniert und so gleichzeitig das Hinbewegen zum Ball mit in das Trainingsprogramm einbezogen. Wenn es schon so gut funktioniert, dass vier Abwehrbälle auf den Tisch zurückkommen, kann der Topspinspieler, aber auch der Abwehrspieler, dann frei agieren.

Übung 3:



4. Übung: Übergang Abwehr – Angriff

Spieler B: LA in RH

Spieler A: RHAAb überall

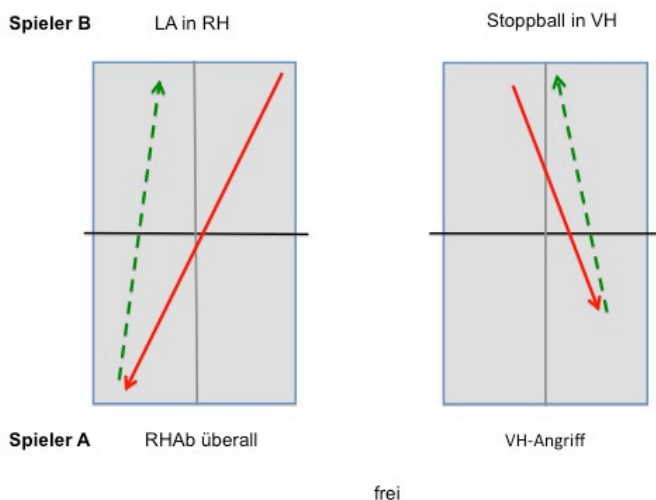
Stoppball in VH

VH-Angriff

frei

Hier wird schnell die Erfahrung deutlich, dass der länger platzierte Abwehrball nicht so gut kurz zu stoppen ist. Auch für Spieler B ergeben sich hier wichtige Bewegungserfahrungen. Zum einen, dass ein guter Stoppball zu setzen ist, zum anderen, dass erst ein Unterschnittball mit wenig Tempo und nun schneller Ball unter Umständen mit Überschnitt kommt.

Übung 4:



5. Übung: Übergang Abwehr – Angriff in der unregelmäßigen Situation

Spieler B: LA in VH

Spieler A: VHAb in RH

1- 2 x VHT in RH

RHAb in VH

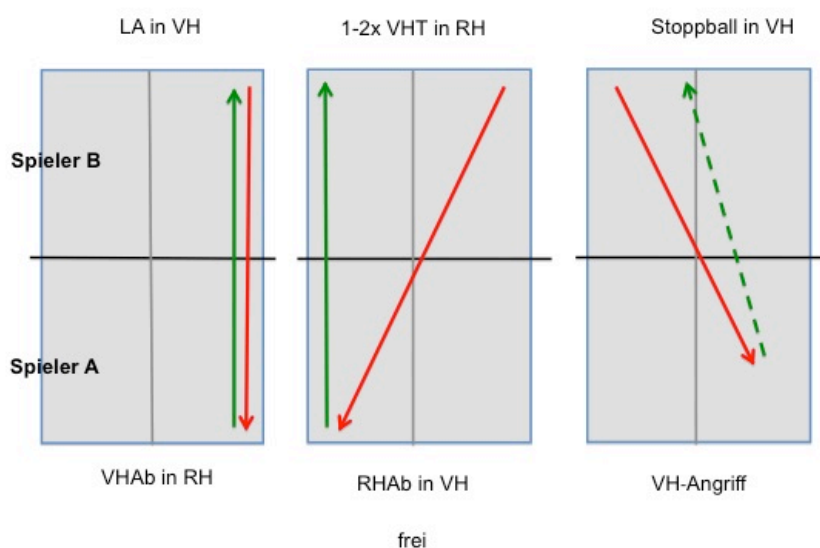
Stoppball in VH

VH-Angriff

frei

Hier spielt der Abwehrspieler nun parallele Schläge und weiß gleichzeitig nicht genau, wann die Chance zum Angriff kommt. Mit der parallelen Platzierung provoziert er jedoch den diagonalen Stoppball, der für ihn im Übergang zum Angriff dann deutlich leichter ist.

Übung 5:



6. Übung: Kaiserspiel

Hierbei wird folgende Sonderregel vorgegeben: Der Rückschläger muss seine beiden ersten Ballkontakte mit Unterschnitt spielen. Hierdurch werden die Abwehrsituationen vorgegeben und gewinnen kann man auch nur, wenn man auch welche erfolgreich übersteht.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 54-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

Abkürzungsverzeichnis:

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