

## Neue Reihe: Tipps gegen und für das Abwehrspiel!

In einer losgelösten Serie wird sich Martin Adomeit in der nächsten Zeit dem Abwehrspiel aus taktischer Sicht widmen und das aus zwei Perspektiven: Zum einen aus der des Angriffsspielers, zum anderen aus der des Abwehrspielers. Hinsichtlich des Abwehrspielers soll erläutert werden, welche taktischen Möglichkeiten er hat, um sein Spiel erfolgreich zu gestalten und wie man das trainieren kann.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



In seiner Zeit als Bundestrainer der deutschen Damen beschäftigte sich Adomeit mit Spielerinnen wie Qianhong Gotsch, Jie Schöpp, Tian Zörner, Irene Ivancan und einigen mehr, dadurch dann viel mit dem Abwehrspiel und seinen unterschiedlichen Facetten. Im heutigen Beitrag soll es zunächst um den Stoppball als taktisches Mittel gegen Abwehr gehen. Gerade wenn ein Spieler oft weit weg vom Tisch agiert, bietet es sich für seinen Gegner an, ihn zu Laufarbeit zu zwingen und an den Tisch heranzuholen.

Dabei gibt es dann zwei Wege zum Punktgewinn: Zum einen direkt durch den Stoppball selbst. Zum anderen indem man den Abwehrspieler durch den Stoppball an den Tisch heranholt und ihn dann mit einem schnellen Ball, bei dem die Rückwärtsbewegung in der Folge nicht mehr schnell möglich ist, erwischt. Als dritter Aspekt kommt hier sicherlich noch zum Zuge, dass der Abwehrspieler, indem man ihn zu vielen Laufwegen zwingt, im Laufe des Spiels müder wird und dann aufgrund konditioneller Schwierigkeiten mehr Fehler macht. Aber auch wenn dem Angriffsspieler der Unterschnitt zu stark wird, sollte ein Stoppball eingesetzt werden. Denn auf diesen kann der Abwehrspieler nicht so viel Unterschnitt erzeugen wie auf den Topspin. Auch Spieler, die das Tempo gegnerischer Angriffe gern ausnutzen, sollten natürlich Stoppbälle einsetzen, um die Abwehrspieler zu Angriffsbällen zu verleiten und im Anschluss mit dem Gegenangriff erfolgreich zu sein.

Ein gutes Spiel gegen Abwehr wird also ohne gute Stoppbälle kaum auskommen. Es gilt sie aber zu erlernen, um sie dann auch gezielt einsetzen zu können. Dabei gilt es im Lernprozess neben dem technischen Aspekt besonders zu erlernen, welcher Ball sich als Stoppball eignet und wohin der Spieler den Stoppball platziert. Dabei ist sowohl die richtige Seite als auch die richtige Länge gefragt.

### Auf welchen Ball lässt sich am besten ein guter Stoppball spielen?

Der Stoppball lässt sich am besten auf etwas kürzer platzierte Abwehrbälle mit weniger Unterschnitt spielen. Wehrt der Gegner richtig lang mit viel Unterschnitt ab, ist kaum ein Stoppball in guter Qualität möglich. Der Winkel zum Netz ist ungeeignet und zwingt den Spieler zu einem recht langen Stoppball, welcher zudem durch den Unterschnitt des Gegners auch noch recht lang springt. Denn den Ball zum eigenen Unterschnitt umzukehren, ist kaum möglich. Zum anderen hat der Gegner natürlich viel Zeit, den Ball zu sehen. Es kommt also darauf an, den kürzeren Abwehrball zu erkennen, um ihn zum Stoppball zu nutzen. Gleichzeitig muss auch der Ball erkannt werden, der weniger Unterschnitt hat. Denn so kann man den Stoppball am besten mit eigenem Unterschnitt und damit noch kürzer spielen.

### **Welche Länge und Flughöhe ist für den eigenen Stoppball ideal?**

Ideal ist natürlich ein extrem kurzer und auch flacher Stoppball, um zum einen den Laufweg des Abwehrspielers zu verlängern und ihm einen Angriff auf diesen Ball zu erschweren oder sogar unmöglich zu machen. Gelingt es, dass der Stoppball zweimal springt, ist das natürlich ideal. Denn das schließt den Angriff des Abwehrrers praktisch aus. Bei einer mittleren Länge birgt ein gefährlicher Angriff des Abwehrspielers natürlich die größte Gefahr. Hier gilt es taktisch aber auch abzuschätzen, wie gut der Abwehrspieler von wo angreift und wie gefährlich die Angriffe für den Angriffsspieler sind. Jetzt gibt es die vielleicht bessere Möglichkeit, den Stoppball extrem lang auf die Grundlinie zu setzen. Der Laufweg des Abwehrspielers wird nun zwar nicht so extrem, aber der Angriff ist jetzt auch nicht so gefährlich oder vielleicht gar nicht möglich. Also gerade für Spieler, die schlechtere Angriffe des Abwehrspielers provozieren wollen, um mit dem Gegenangriff zu punkten, sind extrem lange, auf die Grundlinie gespielte Stoppbälle sinnvoll.

### **Welche (seitliche) Platzierung wählt man für den Stoppball?**

Diese Entscheidung ist natürlich von den Fähigkeiten des Abwehrspielers und denen des Angriffsspielers abhängig. Von wo greift der Defensivkünstler besser an, von welcher Seite kommt der für den Angriffsspieler besser zu spielende Schupfball? Hierbei spielen sowohl Platzierungen als auch das eingesetzte Material und der damit verbundene Schnitt eine Rolle. Aber auch unter dem Aspekt der Laufwege des Abwehrspielers gibt es eine nicht unwichtige Antwort auf diese Frage. Für den Abwehrspieler ist es relativ leicht, sich diagonal vorwärts zu bewegen. Das heißt, nach einem Angriffsball in RH ist der Stoppball in VH relativ leicht zu erreichen, und nach einem Angriff in VH der Stoppball auch in RH. Das wird jeder leicht nachempfinden können, wenn er sich selbst mal in diese Rolle begeben hat und dies ausprobiert. Für den Stoppball in die gleiche Seite zu laufen, in die auch der letzte Angriffsball gespielt war, ist ungleich schwerer. Der absolute Weg ist zwar etwas kürzer, die Koordination des Laufes, um eine gute Stellung zu finden, aber ungleich schwerer.

Natürlich spielt auch die Platzierung auf den Ellbogen (Entscheidungspunkt zwischen RH und VH) beim Stoppball eine recht große Rolle, zumal hier der Ball nicht so schnell seitlich aus dem Tisch herausspringt und den Gegner wieder etwas aus der Gleichgewichtsposition bringen kann. Hier gilt es herauszufinden, wie er sich – je nach Platzierung des vorhergehenden Angriffsballs – verschiebt.

Insgesamt gilt es beim erfolgreichen Einsatz des Stoppballs gegen Abwehrspieler sehr viele verschiedene taktische Aspekte zu berücksichtigen und zu erlernen. Im folgenden sind einige Übungen aufgeführt, um sich dem perfekten Stoppball gegen Abwehr anzunähern.

## 1. Übung: Stoppball nach langem Aufschlag oder 1. Topspin

Spieler A: LA schnell in RH oder Mitte  
2/3 VH

Spieler B: RH/VH-Abwehr in

0 – 2 x T in RH

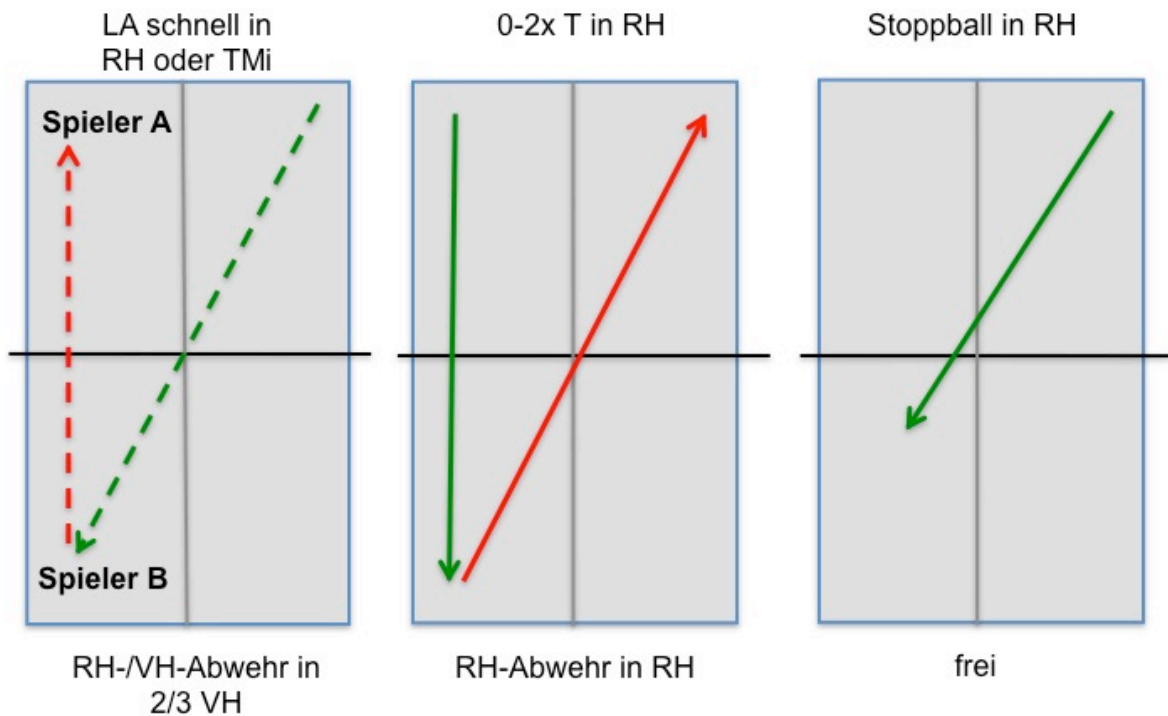
RH Abwehr in RH

Stoppball in RH

frei

Hier geht es darum, den Abwehrspieler gleich mit dem ersten Aufschlag vom Tisch wegzubewegen, um ihn dann möglichst schnell mit einem Stoppball wieder an Tisch zu holen. Diese Variante dient unter Umständen dem direkten Punktgewinn, der Ermüdung des Abwehrspielers oder aber der Verleitung zu einem schlechterem Angriff.

### Übung 1:





### 3. Übung: Stoppball nach schnellem T auf Mitte

Spieler A: HLA in Mitte

Spieler B: Sch in Mitte

1 – 3 x T schnell auf Ellbogen

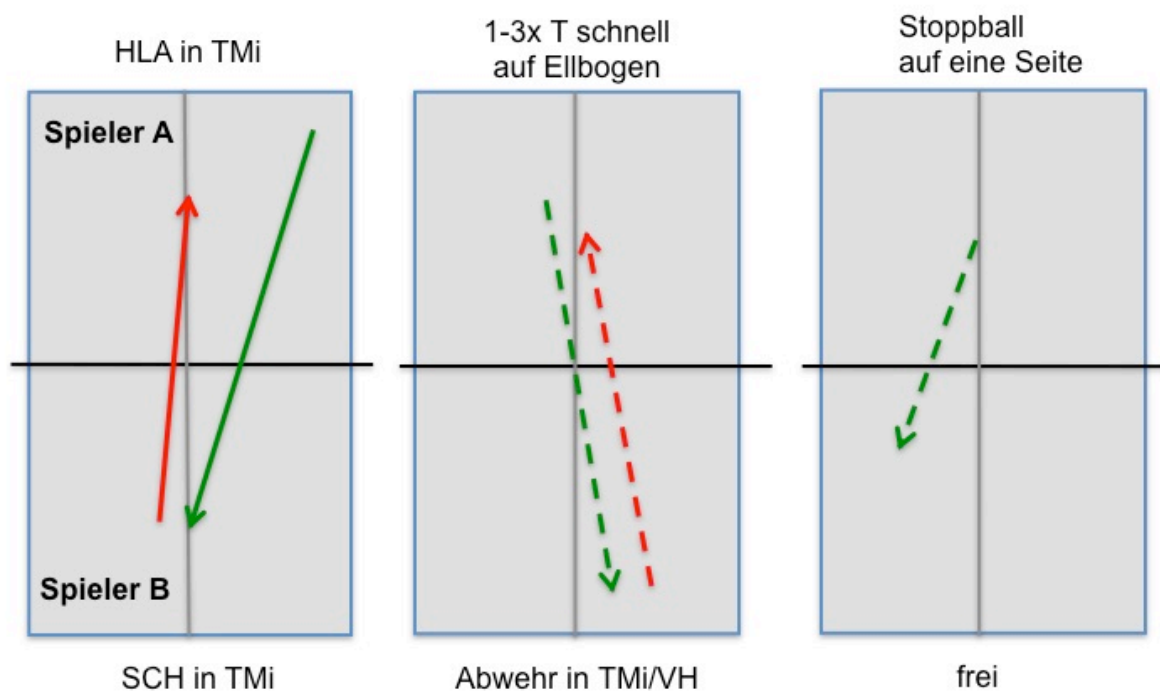
Abwehr in Mitte/VH

Stoppball auf eine Seite

frei

Hier soll der Angriffsspieler den Gegner zunächst mit schnellem T vom Tisch wegtreiben. Dabei versucht er den Ellbogen zu finden. Danach gilt es, sich den Ball für den Stopp auszusuchen und die richtige Platzierung zu wählen.

#### Übung 3:



#### Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (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 57-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

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, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385**



*Der Trainingsbereich von [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grensau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

#### **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>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block

<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer 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