

Trainingstipp: Die Taktik des Abwehrspielers

Im Februar haben wir eine neue Reihe zum Themenkomplex Abwehrspiel eingeläutet. Der zweite Tipp dazu heute beschäftigt sich mit der Perspektive des/der Abwehrspielers/in. Wie kann ich agieren, um in der Partie X erfolgreich zu sein? Welche technischen Mittel benötige ich? Und wie kann ich sie einsetzen? Veranschaulicht wird der heutige Trainingstipp anhand des Spiels von Han Ying gegen Britt Eerland beim World Cup 2020.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Erste Grundvoraussetzung für das Entwickeln der Taktik (gerade) des Abwehrspielers ist es, eine Idee davon zu bekommen, wie der Angreifer gegen einen selbst agieren wird. Da man in der defensiven Lage auf sehr viele Bälle reagieren muss, ist es notwendig zu wissen, was man vom Gegner/in zu erwarten hat.

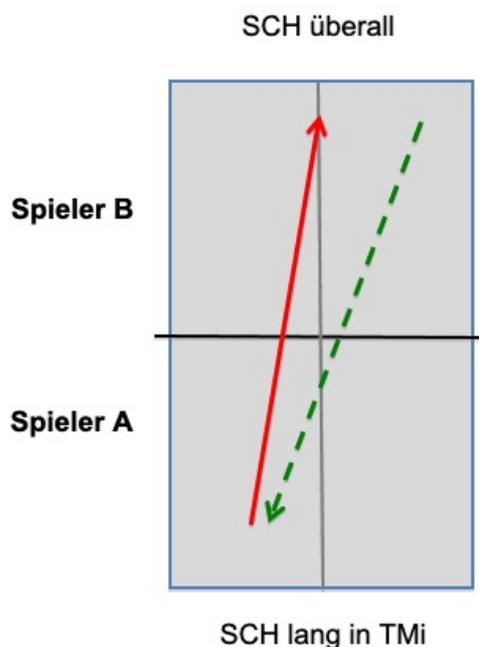
Eines der Grundmittel des Abwehrspielers ist es, im Schupfspiel häufig lang über die Tischmitte zu agieren. Dies verhindert Extrempplatzierungen des Gegners über die Seiten hinaus, die sich im Falle des Abwehrspielers, der deutlich weiter vom Tisch weg steht, extremer auswirken. Deshalb ist die Fähigkeit, jeden Schupf und Abwehrball in Richtung des Punktes, wo sich Mittellinie und Grundlinie begegnen, spielen zu können, eine der Grundfähigkeiten des Abwehrspielers. Die Länge der Bälle ist dabei wichtig, um dem Gegner weder schnelle Angriffsbälle zu ermöglichen – denn der Winkel zum Netz wird schlechter – noch extrem kurze Bälle.

1. Übung:

Spieler B: Schupf überall

Spieler Abwehr: Schupf lang in Tischmitte

Übung 1:



2. Übung:

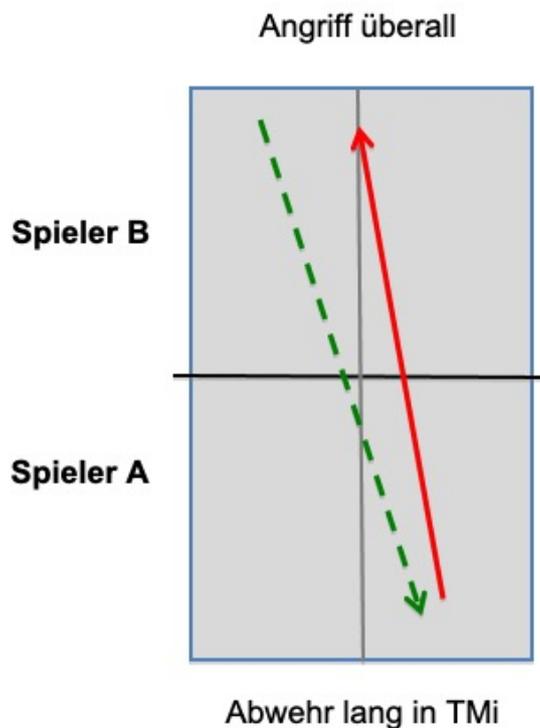
Spieler B: Angriff überall

Spieler Abwehr: Abwehr lang in Tischmitte

Beide Übungen lassen sich natürlich auch mischen bzw. mit Balleimertraining durchführen. Natürlich kann man das Ziel auch mit einem Zielfeld markieren. Im Balleimertraining ist dies problemlos möglich, im Spiel gegeneinander sollte es sehr klein sein, um den Spielfluss nicht zu häufig zu unterbrechen, denn die Beharrlichkeit und Geduld, immer wieder das Ziel zu suchen, braucht der Abwehrspieler. Schließlich wird er kaum mit der ersten guten Platzierung direkt den Punkt machen.

Aus dieser Grundtaktik heraus sucht der Abwehrspieler gegen den RH-dominanten Angriffsspieler nun die Wechsel lang zur VH-Ecke. Dies hat in diesem Fall zwei Vorteile. Die ersten Angriffsbälle sind von hier nicht so hart und meistens diagonal. Sie lassen sich so gut berechnen und leichter retournieren. Hierfür ist die Grundvoraussetzung natürlich, sicher und lang mit der VH abwehren zu können. Kommt der Angriff doch mal parallel, kann man oft leicht mit dem Noppen-Außen-Belag auf RH mit einem Abwehrball in weite RH das Tempo wieder aus dem Spiel nehmen. Auf VH ergibt sich die Möglichkeit, den Ball wieder Richtung Mitte oder auch VH abzuwehren. Kommt der Ball sehr leicht diagonal, gibt es die Chance, mit einem Gegenangriff bzw. Block den Rhythmus völlig zu wechseln und so den Angreifer zu verunsichern.

Übung 2:



3. Übung:

Spieler B: Schupf überall

Abwehrspieler: 1 – 5 x Sch in Mitte

Schupf überall

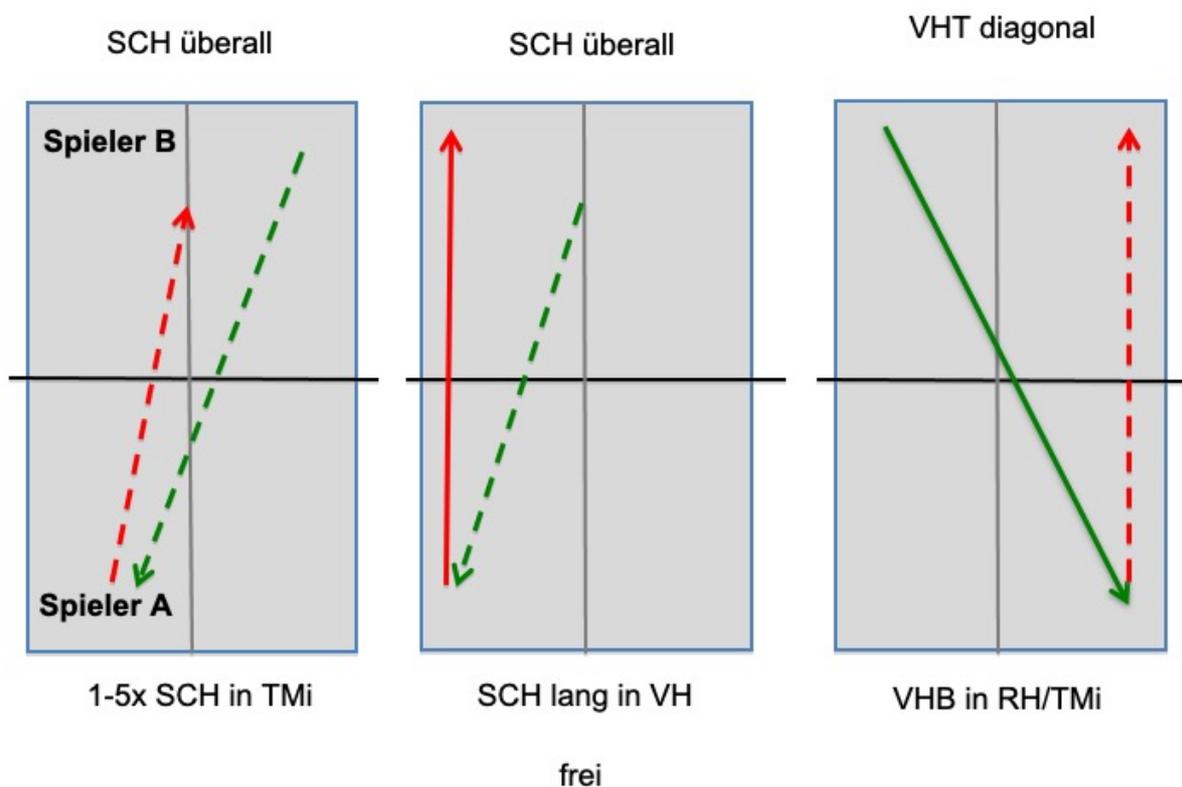
Sch lang in VH

VHT diagonal

VHB in RH/Mitte

frei

Übung 3:



4. Übung:

Spieler B: Schupf überall

Abwehrspieler: Schupf halbe VH

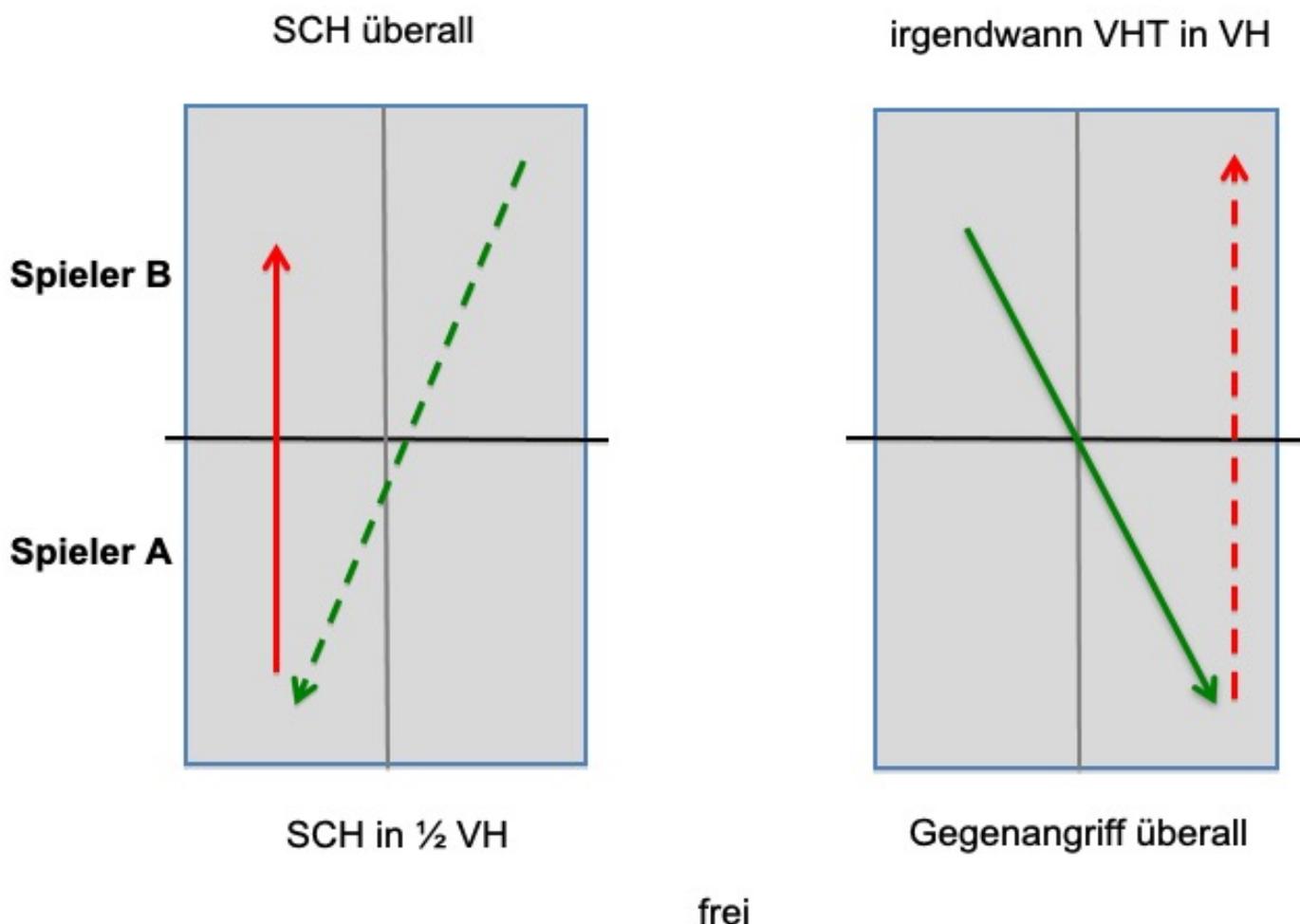
irgendwann VHT in VH

Gegenangriff überall

frei

Auch diese Übung lässt sich natürlich hervorragend am Balleimer durchführen. Hier gibt es allerdings keine Möglichkeit für den Abwehrspieler, den Gegner zu beobachten und somit die Platzierung des Gegenangriffs in Abhängigkeit vom Gegner zu spielen.

Übung 4:



5. Übung:

Spieler B: Sch/T überall

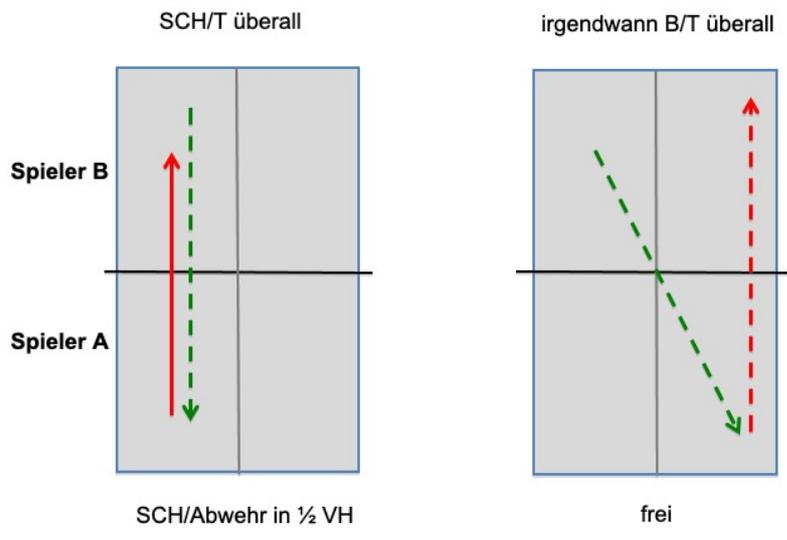
Abwehrspieler/in: Sch/Abwehr in ½ VH

irgendwann B/T überall

frei

Ein weiterer Vorteil des Aufbaus des Schupfspiels über die ½ VH ist für den/die Abwehrspielerin natürlich auch, dass von hier die Schupfbälle des Angriffsspielers meist nicht so hohe Qualität haben wie von der RH-Seite. Dies bietet dann die Möglichkeit, auf schlechte Schupfbälle selbst Angriffsbälle zu starten. Gerade wenn der Abwehrspieler auch Seitschnittschupfbälle mit RH zur VH beherrscht und gezielt einsetzen kann, ergeben sich sehr gute Möglichkeiten. Diese Kombination, Seitschnittschupfball mit RH zur weiten VH zu spielen und dann gezielt einen eigenen Angriff zu starten, gilt es natürlich auch zu trainieren.

Übung 5:



6. Übung:

Spieler B : Schupf und Angriff überall

Abwehrspieler/in: 1 – 5 x Sch/Ab in Mitte

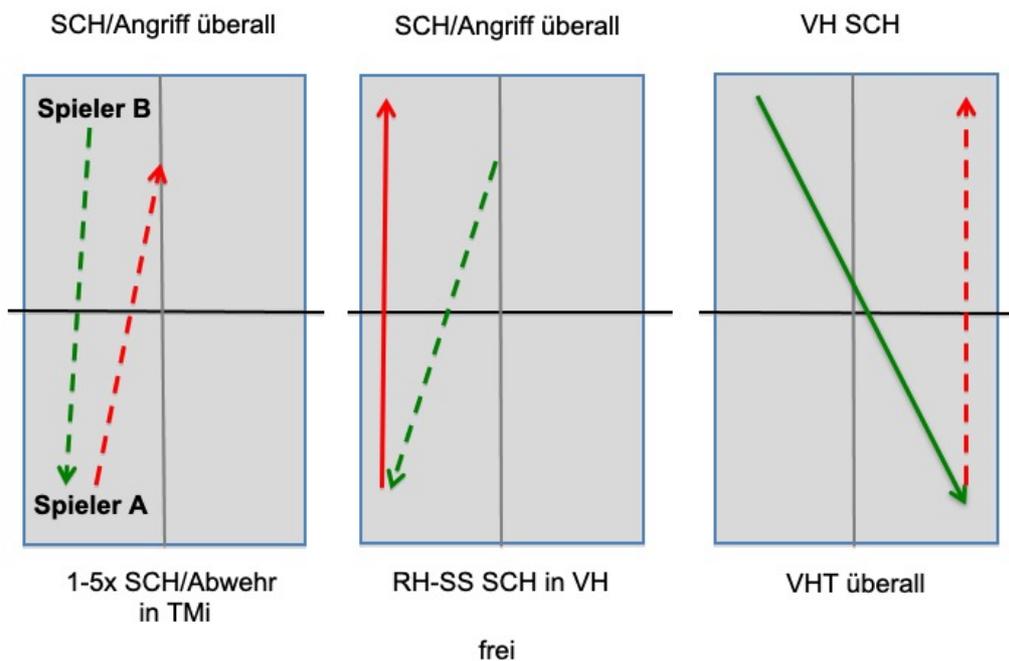
RH-Seitschnitt Sch in VH

VH Sch

VHT überall

frei

Übung 6:



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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule**, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385*



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (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 Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter

B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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