

Trainingstipp: Die Taktik des Angreifers

In unserer Reihe zum Thema Abwehrspiel beschäftigt sich der heutige Tipp wieder mit der Perspektive des Angreifers. Wie kann ich erfolgreich gegen Abwehrspieler agieren? Im Kopf des Angreifers ist sehr oft verankert: "Wenn ich ziemlich hart spiele, bekommt der Abwehrspieler Probleme." Heute stellt Martin Adomeit aber eine andere Problemstelle des Abwehrspielers vor: den Bereich der kürzeren Vorhand.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Wenn das Tempo – auch wenn es hoch ist – recht gleichbleibt, kann der Abwehrspieler auf einer Ebene agieren. Er kann die Bälle recht leicht "fischen" und kommt auch gut in einen 'Flow'. Schwieriger wird es, wenn sich die Länge der Bälle ändert. Doch auch diese Bälle kann der klassische Abwehrspieler, der einen griffigen Noppen-innen-Belag auf der VH und lange Noppen oder Antitop auf der RH spielt, auf der RH-Seite recht gut ausgleichen – zumal die stärker wirkende Rotation bei weicheren Bällen auf seinem Belag deutlich weniger Wirkung zeigt und die meisten Abwehrspieler noch einen RH-Griff haben, der das Gefühl auf dieser Seite verstärkt. Anders sieht es in der VH aus. Hier ist der griffigere VH-Belag und es kommt vielmehr auf die richtige Stellung zum Ball an. Diese Stellung ist bei weicheren Bällen in VH aber sehr schwer einzunehmen. Der Ball fällt oft vor einem herunter. Das kann jeder Spieler sehr gut selbst ausprobieren, wenn er sich auch (gerade, wenn man Angriffsspieler ist) mal in die Position des Abwehrspielers begibt und versucht, ein paar Bälle abzuwehren.

Die schnellen Topspins sind nach einer kurzen Gewöhnung kein Problem. Gerade auf der VH wird es aber schwierig, wenn der Ball weicher kommt. Diese Selbsterfahrung lässt Martin Adomeit seine Spieler auch machen, um zu verdeutlichen, wie wichtig und erfolgreich es sein kann, einen solchen Topspin zu spielen. Eine klassische Möglichkeit besteht darin, gegen Abwehr 0 – 3 x schnell über RH zu ziehen und dann einen weichen Topspin in die VH zu setzen. Moderne Abwehrspieler versuchen diesen Ball dann allerdings, da er recht schwierig ist, nicht mehr abzuwehren sondern anzugreifen. Aber zum einen beherrscht diesen Schlag nicht jeder – zumal, wenn der Topspin flach abspringt, kein Schuss sondern ein Gegentopspin nötig ist. Zum anderen hat der Angriffsspieler dann eine Spielsituation, die er aus dem Angriff- gegen Angriffsspiel gewohnt ist, und kann diesen Ball, der sehr oft diagonal kommt (RH-Griff des Abwehrspielers), mit Block oder Gegentopspin beantworten. Spielt der Abwehrspieler sehr gute Gegentopspins, sollte der Angreifer die Höhe der weichen Topspins in VH variieren, damit der Abwehrspieler keinen Winkel findet bzw. zwischen Schuss und Topspin entscheiden muss.

Auf lange und druckvolle Abwehribälle ist dieser weichere kurze Topspin nicht so leicht. Zudem muss er so technisch erlernt werden, dass er auch in knappen Spielsituationen abrufbar ist. Im gewohnten Spiel gegen Angriff wäre dieser Ball allerdings oft ein Nachteil. Auch die Situation der möglichen Antwort des Abwehrrers auf diesen Ball (Schuss oder Gegentopspin oder doch US-Abwehr oder mal Block aus Tischentfernung) gehört zum Training dazu, da ja auch hier, wie bei jeder noch so guten taktischen Waffe, nicht auszuschließen ist, dass der Gegner den Ball doch auf den Tisch zurückbringt.

Ergänzend zum weichen VH-Topspin könnte dies auch mal ein paralleler, weicher RHT sein. Allerdings kann dies wohl nur die Ausnahme sein. Erstens sollte das Spiel mit RHT gegen Abwehr ohnehin eine Ausnahme sein, zweitens erwartet der Abwehrspieler bei einem RHT nicht so harte Bälle und nimmt so nicht so große Distanz zum Tisch auf.

1. Übung: Erlernen/Stabilisieren der unterschiedlichen VHT gegen Abwehr

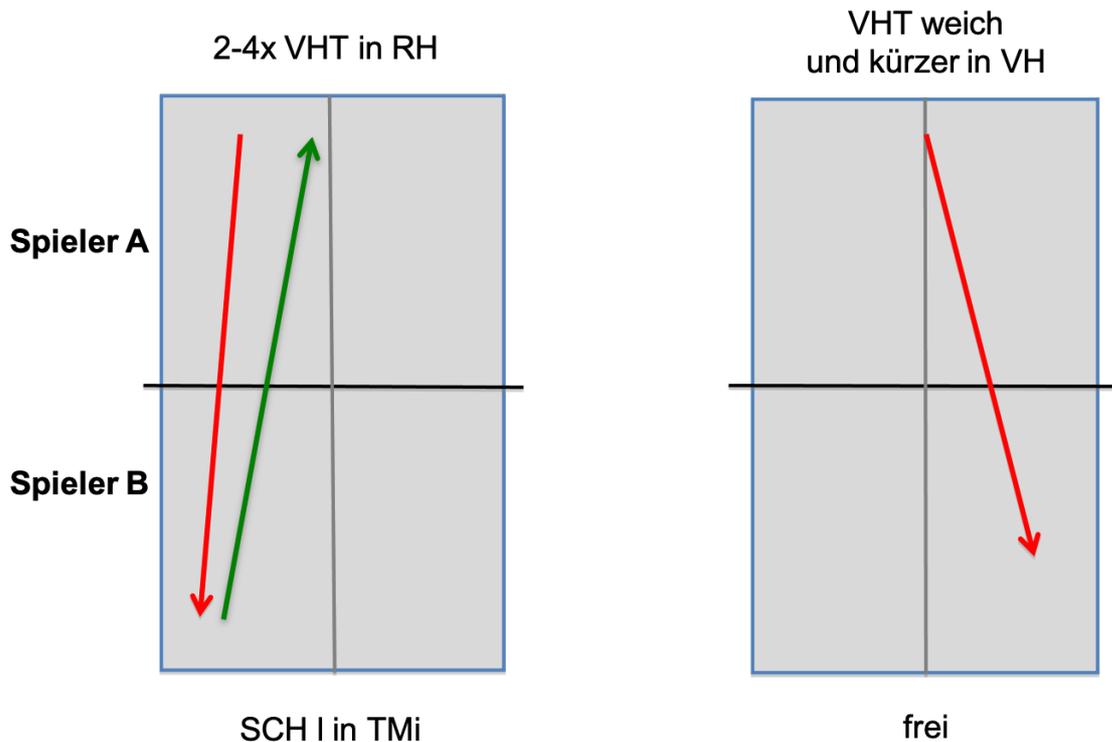
Spieler A: 2 – 4 x VHT in RH

Spieler Abwehr: Schupf lang in Tischmitte

VHT weich und kürzer in VH

frei

Übung 1:



2. Übung: weicher VHT nach LA und schnellem T

Spieler A: LA in RH/Mitte

Spieler B: Abwehr in RH

RHT/VHT weit in RH

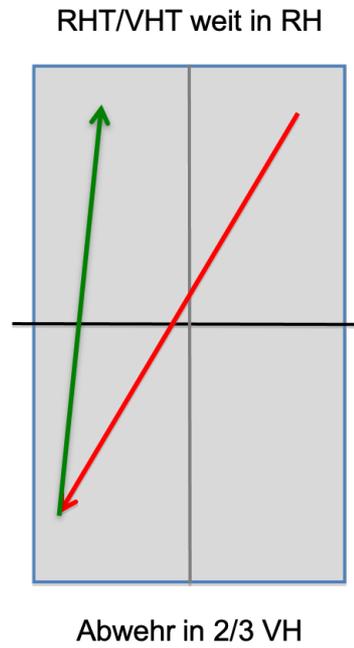
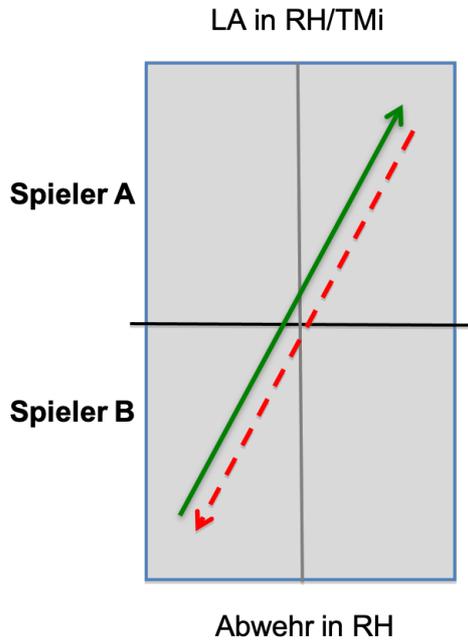
Abwehr in 2/3 VH

0 – 1 x VHT schnell in RH

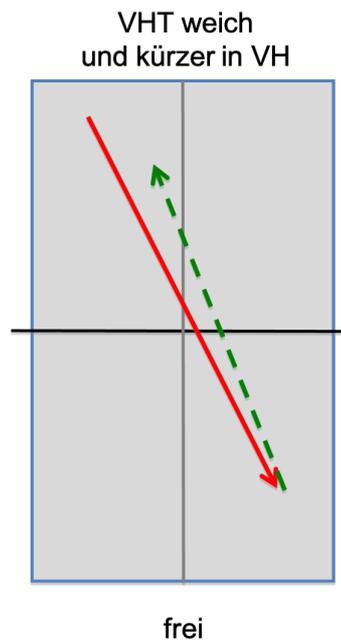
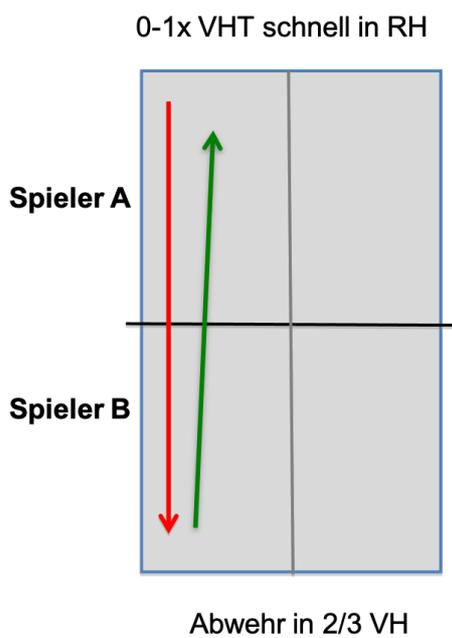
Abwehr in 2/3 VH

VHT weich und kürzer in VH

Übung 2:



Fortsetzung Übung 2:



3. Übung: weicher T nach freier Platzierung

Spieler A: KA/HLA in Mitte

Abwehrspieler/in: Sch eine Ecke

0 – 3 x T überall

Abwehr in 2/3 RH

weicher VHT in VH

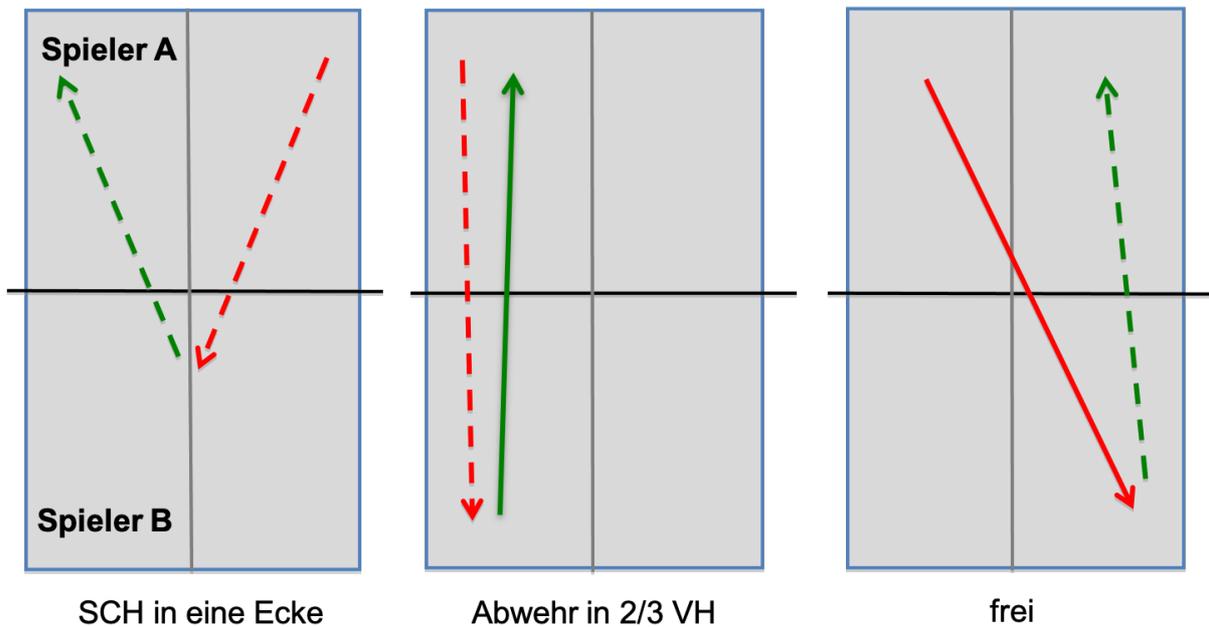
frei

Übung 3:

KA/HLA in TMi

0-3x T überall

weicher VHT in VH

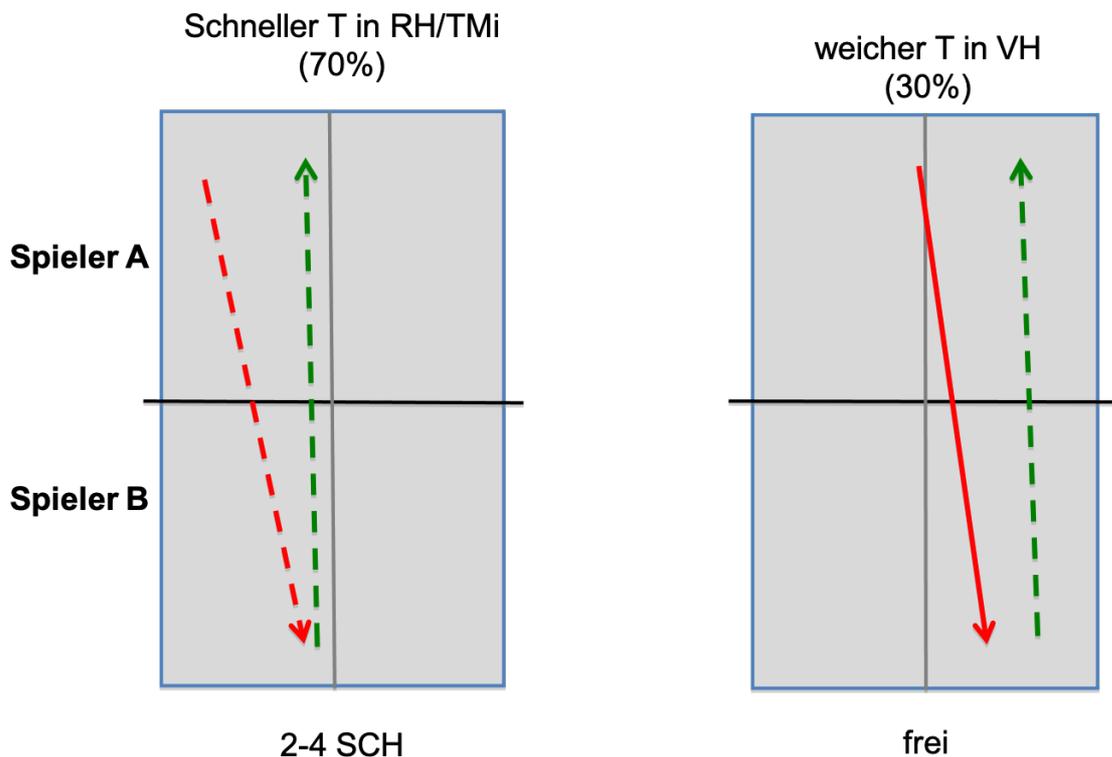


4. Übung: weicher oder schneller T nach Sch

Spieler A: schneller T in RH/Mitte (70%)//weicher T in VH (30%) Spieler B: 2 – 4 x Sch - Sch

Frei

Übung 4:



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