

Tipp: Schnittwechsel in der Unterschnittabwehr

In unserer Reihe mit dem Thema des Abwehrspiels beschäftigt sich der heutige Tipp mal mit der Perspektive des Abwehrspielers. Wie kann ich agieren, um in der Partie X erfolgreich zu sein? Welche technischen Mittel benötige ich und wie kann ich sie erfolgreich einsetzen? Ein bedeutendes Mittel des Abwehrspielers gegen Angriff ist der Schnittwechsel. Wie sie diesen sinnvoll einsetzen und zum Punktgewinn kommen können, beschreibt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im Folgenden.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Schnittwechsel sind sicherlich im Extrem über das Einstreuen von Blockbällen oder Bällen mit Vorwärtsrotation möglich. Aber heute geht es um den Schnittwechsel in der Unterschnittabwehr. Das Einstreuen von leeren Abwehribällen ist gerade gegen Topspinspieler oft sehr erfolgreich und verursacht ein Lächeln auf den Augen der Abwehrrer, wenn es gelungen ist.

Ob diese Bälle am Ende wirklich ganz leer sind oder nur erheblich weniger Schnitt haben, als der Angriffsspieler vermutet, ist dabei nicht entscheidend. Der Topspinspieler nimmt gegen Unterschnitt den Schläger in der Ausholbewegung recht tief und zieht so den leeren Ball am Ende über den Tisch. Diesen Effekt kann man natürlich auch durch Schlägerdrehen und den Einsatz unterschiedlicher Materialien erreichen. Aber das ist natürlich besser sichtbar, als wenn der Abwehrspieler Bälle mit sehr viel Unterschnitt aber auch nahezu leer mit dem gleichen Material erzeugt. Am besten auch mit einer nahezu identischen Bewegung, um den Angriffsspieler vor erhebliche Wahrnehmungsprobleme zu stellen.

Das ist technisch nicht leicht zu erreichen, denn es geht darum, sichere Abwehribälle mit nahezu identischer Bewegung sowohl mit als auch nahezu ohne Schnitt spielen zu können. Das sollte meines Erachtens nach von Beginn an in die Schulung des Abwehrspielers aufgenommen werden, um das Bewusstsein, wie man über den Schnitt die Ballwechsel steuert und auch gewinnt, direkt mitzuformen.

Wie unterscheiden sich in der Technik aber die beiden Arten des Abwehriballs, wenn sie doch die gleiche Bewegung haben sollen? Der eine Unterschied liegt in der Dynamik der Bewegung unmittelbar vor dem Balltreffpunkt. Ist der Schläger hier langsamer, wird weniger Unterschnitt erzeugt. Dies erreicht man durch den Handgelenkeseinsatz. Im Idealfall wird das Handgelenk zwar genauso bewegt, aber die Bewegung findet deutlich vor oder erst direkt nach dem Balltreffpunkt statt. Die meisten Spieler setzen bei leeren Bällen das Handgelenk aber deutlich weniger ein.

Der zweite Unterschied liegt in der Art des Balltreffpunktes. Bei viel Unterschnitt wird der Ball tangentialer (weicher) getroffen, bei weniger Unterschnitt zentraler. Natürlich hängen beide Unterschiede sehr stark zusammen und können nicht isoliert voneinander trainiert werden. Auch gibt es Unterschiede mit der Stelle auf dem Schläger. In aller Regel werden stärkere Unterschnittbälle weiter unter getroffen, Bälle ohne Unterschnitt weiter oben auf dem Schläger. Aber dies ist von den meisten Spielern nicht bewusst zu steuern. Die Spieler müssen ihr Gefühl einsetzen und es so versuchen zu steuern. Versuchen Sie, auf denselben Ball mit viel Unterschnitt und Unterschnitt zu agieren.

Es bietet sich an, dass in den ersten Lernphasen kein Spieler den Ball weiterspielt und er so in seiner Wirkung beobachtet werden kann wie beim Training mit dem Balleimer oder dem Roboter. Hier kann auch einzeln mit einer Schlagseite trainiert werden, ohne mit der Wahrnehmung oder Bewegung zum Ball komplett überfordert zu sein.

Beim taktischen Einsatz des Schnittwechsels ist es in der Regel auch immer wichtig, eigene Platzierungen zu wechseln, um den Angriffsspieler zur Bewegung zu zwingen. Aus der Bewegung passieren nämlich deutlich mehr Fehler auf Schnittwechsel, als wenn der Angreifer seine Aufmerksamkeit nur auf den Schnittwechsel lenken muss und dann die Ausholbewegung viel leichter von der Höhe steuern kann, als wenn er noch in Bewegung ist.

1. Übung:

isoliertes Training von RH oder VH-Abwehr mit Hilfe des Balleimer- oder Roboterzuspils

der Abwehrspieler hat die Aufgabe, immer einen Ball mit extremem Unterschnitt zurückspielen und einen Ball mit so gut wie keinem Unterschnitt (leer)

2. Übung:

Spieler B: HLA in RH/Mitte

Spieler Abwehr: Sch lang in Mitte oder RH

T in RH

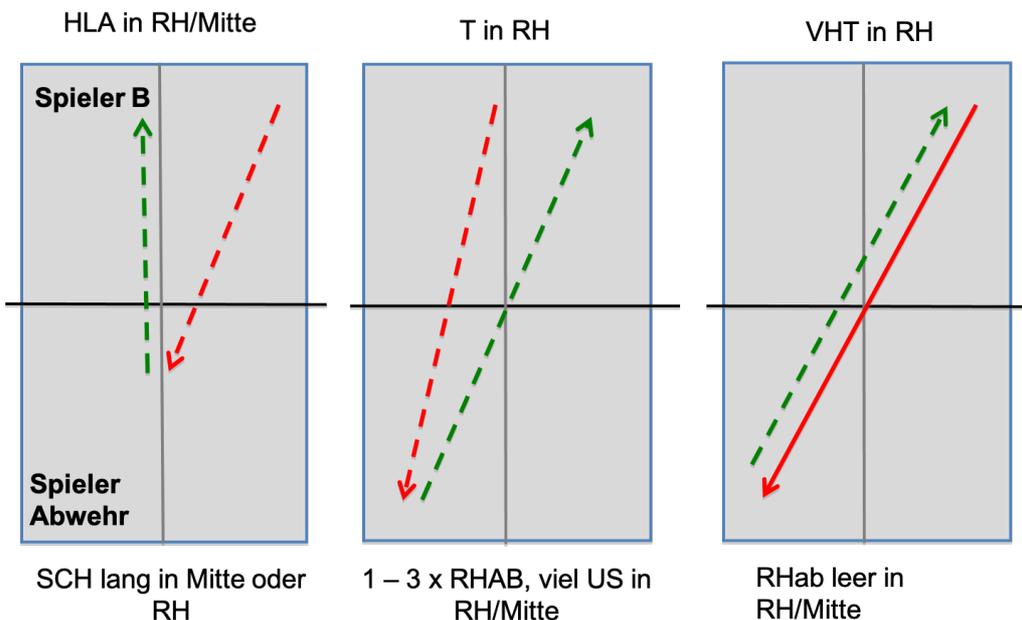
1 – 3 x RHAB viel US in RH/Mitte

VHT in RH

RHAB leer in RH/Mitte

frei

Übung 2:



3. Übung:

Spieler B: HLA/LA in RH/Mitte

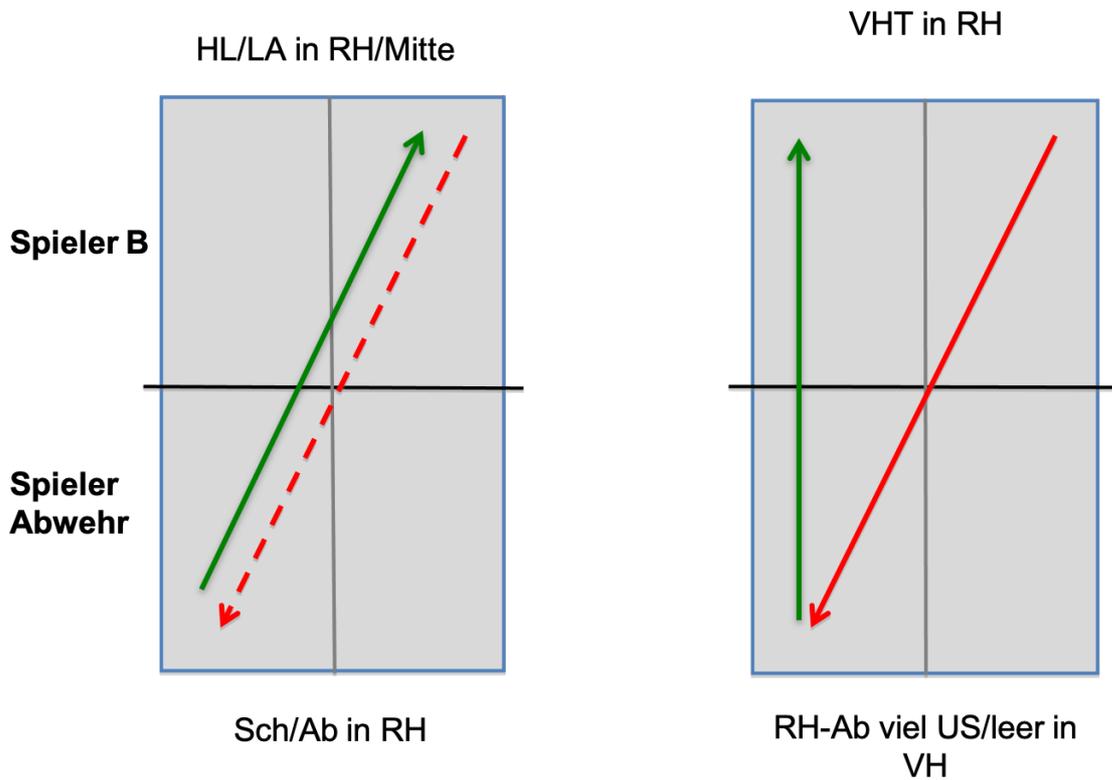
Abwehrspieler/in: Sch/AB in RH

VHT in RH

RHAB viel US/leer in VH

Frei

Übung 3:



4. Übung:

Abwehrspieler/in: LAU in VH

Spieler B: VHT in VH

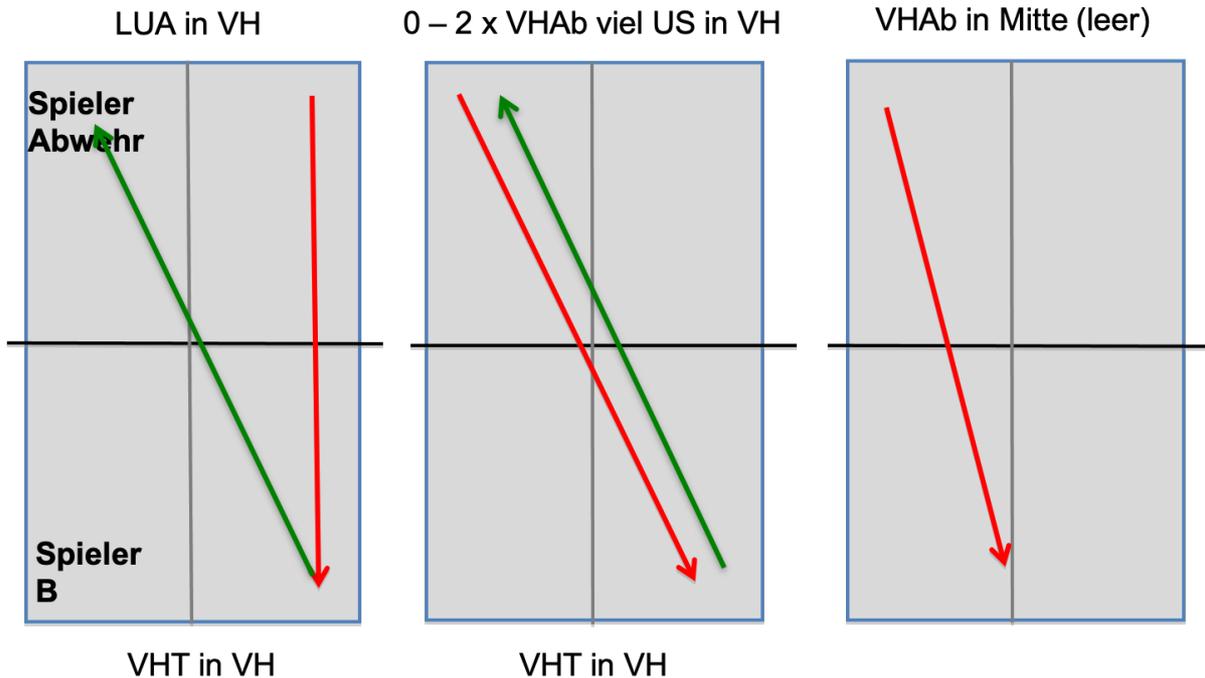
0 – 2 x VHAB viel US in VH

VHT in VH

VHAB in Mitte (leer)

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
VHAB	aktiver Block Vorhand
RHRB	aktiver Block Rückhand
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
LUA	langer Unterschnittaufschlag
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