

Trainingstipp: Aktives Setzen des gegnerischen Stoppballs

Pünktlich zum Jahresstart 2023 beginnt heute auch die neue Fortgeschrittenen-Trainingsreihe von Martin Adomeit, die sich über die folgenden sechs Monate zieht. Los geht's mit einem Abwehrtipp zum aktiven Setzen des gegnerischen Stoppballs auf die Grund-/Seitenlinie. Dieser dient als häufig eingesetztes Mittel von Angriffsspielern gegen Abwehr. Wie man den Stoppball zu seinem Vorteil nutzen kann, verdeutlicht der 59-Jährige anhand von vier Übungen.

Der Abwehrspieler wird beim Stoppball nach vorne an den Tisch gefordert, um ihn dann mit einem schnellen Angriff zum Fehler zu zwingen, da er nicht mehr schnell genug zurückkommt. Diese Absicht sollte den Abwehrspielern bewusst sein und sie müssen versuchen den Angreifer mit einer guten Antwort auf den Stoppball selbst unter Druck zu setzen, um so schnelle Angriffe zu verhindern und vielleicht sogar eigene Punktgewinne einzuleiten. Dies führt im Laufe des Spiels sicherlich dazu, dass der Angriffsspieler deutlich weniger Stoppbälle setzt, der Abwehrspieler weniger Distanzwechsel hat und dem Angreifer so ein taktisches Mittel genommen wird. Um den schnellen Angriff zu verhindern ist eine lange Platzierung Richtung Grundline wichtig, zudem meist außen in Rückhand. Denn von hier muss der Angreifer Beinarbeit leisten und spielt meist in Rückhand. Das fällt den meisten Abwehrspielern in der Rückwärtsbewegung leichter, da sie häufig tempoabsorbierendes Material wie Antitop oder lange Noppen spielen.

Als Alternative bietet sich dann der aggressive schnelle Schupf in Vorhand an. Folgt hier nur ein diagonaler Heber, so ist der Gegenangriff kein Problem mehr. Für die aggressiven Bälle Richtung Grundline und einer der beiden Seitenlinien ist eine aktive Handgelenksbewegung am Ball von Bedeutung. Also: Den Schläger zum Ball bringen und erst dann die Schlagbewegung aus dem Handgelenk spielen. Spielt der Abwehler unterschiedliche Materialien auf beiden Seiten, sollte er versuchen, unabhängig von der Platzierung des gegnerischen Stoppballs durch Schlägerdrehen beide Materialien zum Einsatz zu bringen.

1. Übung: Stoppball in VH SCH nach außen

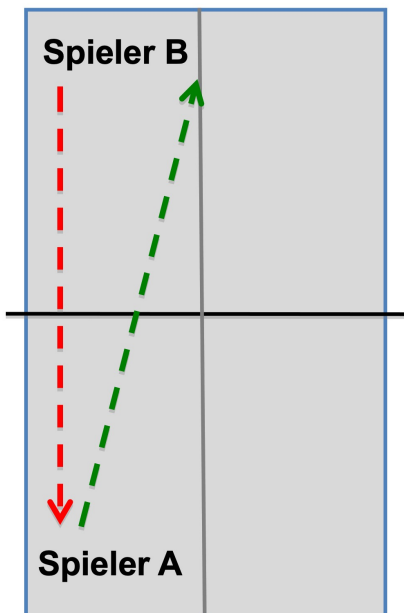
Spieler B: 2-4x T in RH
Stoppball in VH

Spieler A: RH-Abwehr in TMi/VH
SSCH in RH (80%) / SSCH in VH (20%)
frei

Bei dieser Übung soll es darum gehen, dass der Abwehrspieler den sehr aggressiven Schupf auf den Stoppball in RH spielt. Sieht er, dass die VH-Ecke offen ist, schupft er mit viel Qualität in VH und sucht dann nach Möglichkeit den Gegenangriff.

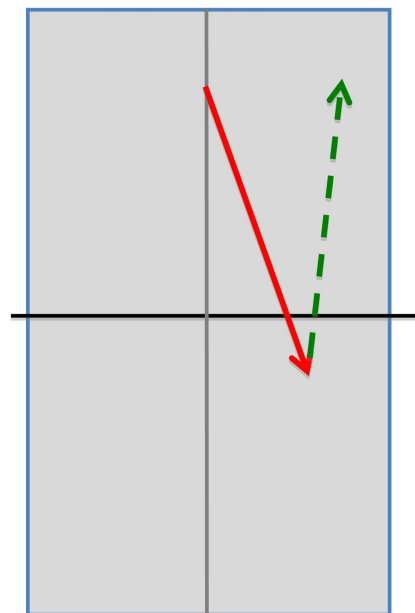
Übung 1:

2-4x T in RH



RH-Abwehr in TMi/VH

Stoppball in VH



SSCH in RH (80%) /
SSCH in VH (20%)

frei

2. Übung: SCH in RH nach Stoppball überall

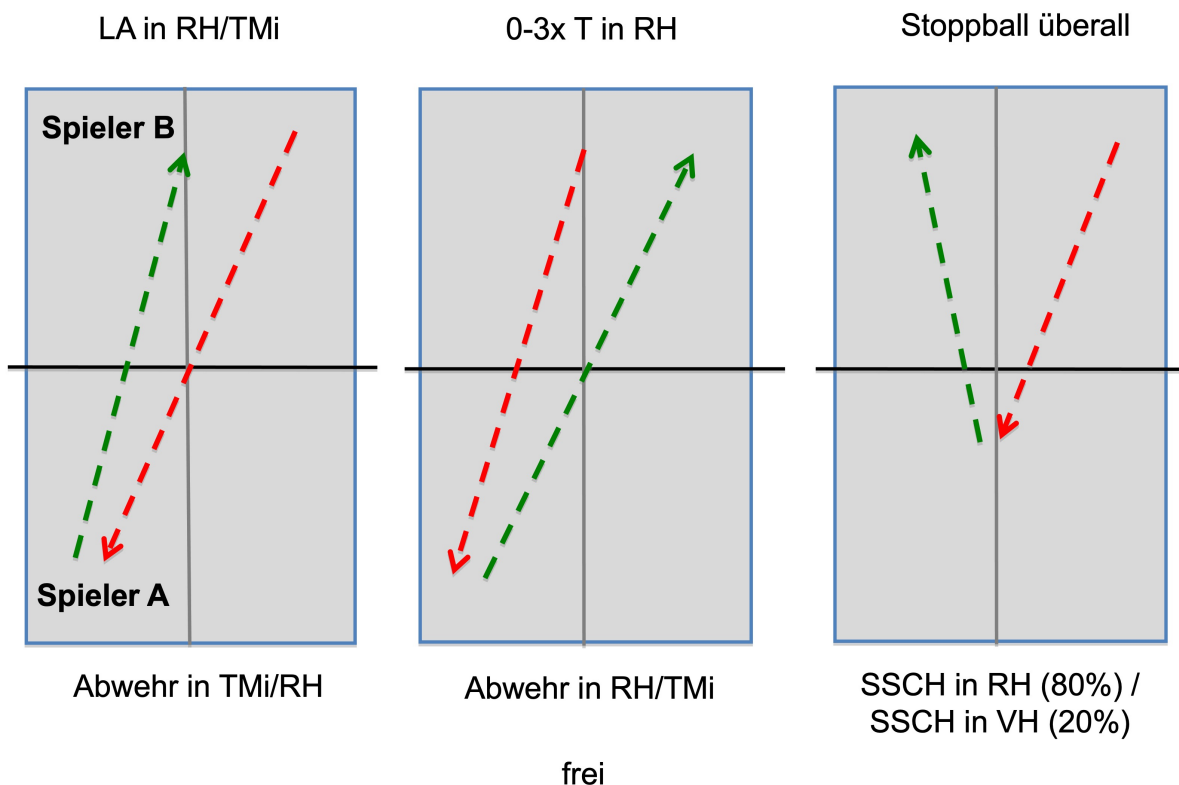
Spieler B: LA in RH/TMi
0-3x T in RH
Stoppball überall
(20%)

Spieler A: Abwehr in TMi/RH
Abwehr in RH/TMi
SSCH in RH (80%) / SSCH in VH

frei

Jetzt kommt der Stoppball überallhin. Auch hier soll der der Abwehrspieler die meisten Bälle aggressiv in RH schupfen.

Übung 2:



3. Übung: Erzwungener Stoppball nach Wechsel von VH zu RH

Spieler B: LA überall (LA – frei)

VHT in RH

Stoppball in RH/TMi

nach SCH in VH: VHT in VH

frei

nach SCH in RH: SCH in TMi/VH

frei

Spieler A: Abwehr in VH

RH-Abwehr in RH

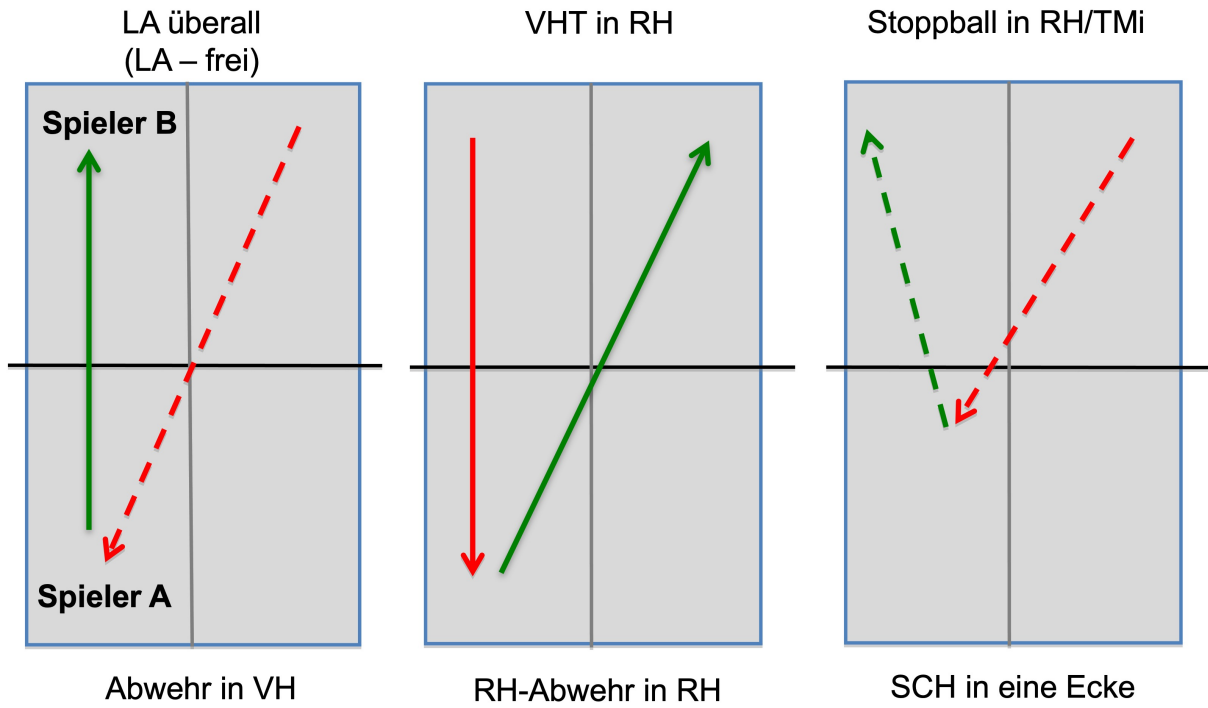
SCH in eine Ecke

VHSCH/T

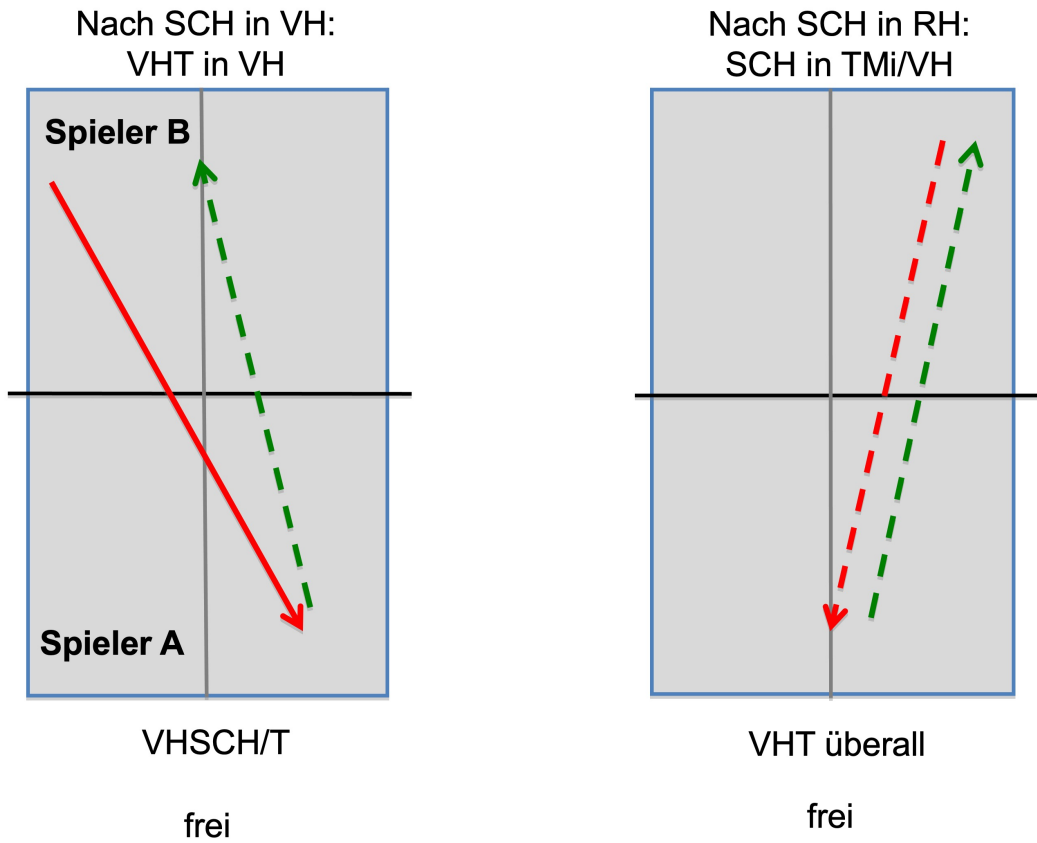
VHT überall

Jetzt soll sich der Abwehrspieler, nachdem er den Stoppball erzwungen hat, über die Antwort auf den Stoppball in die Angriffsposition bringen. Klar ist, wenn sich der Stoppball aufgrund sehr geringer Qualität bereits gut angreifen lässt, dann folgt auf den Stoppball die sofortige Eröffnung.

Übung 3:



Fortsetzung Übung 3:

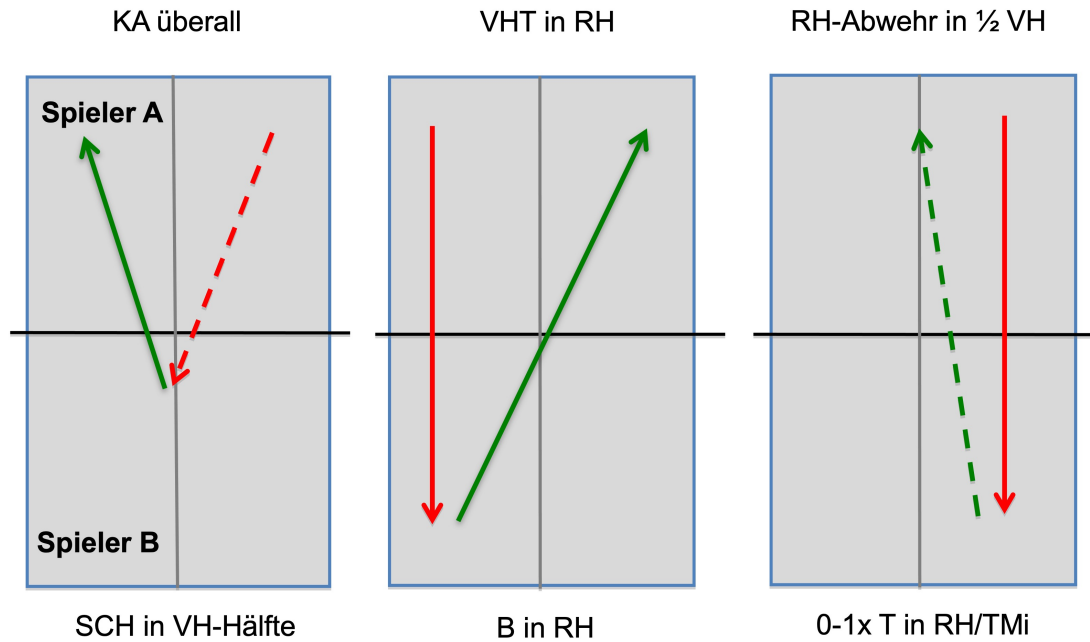


4. Übung: SCH auf Stoppsball gegen den passiven Angriffsspieler

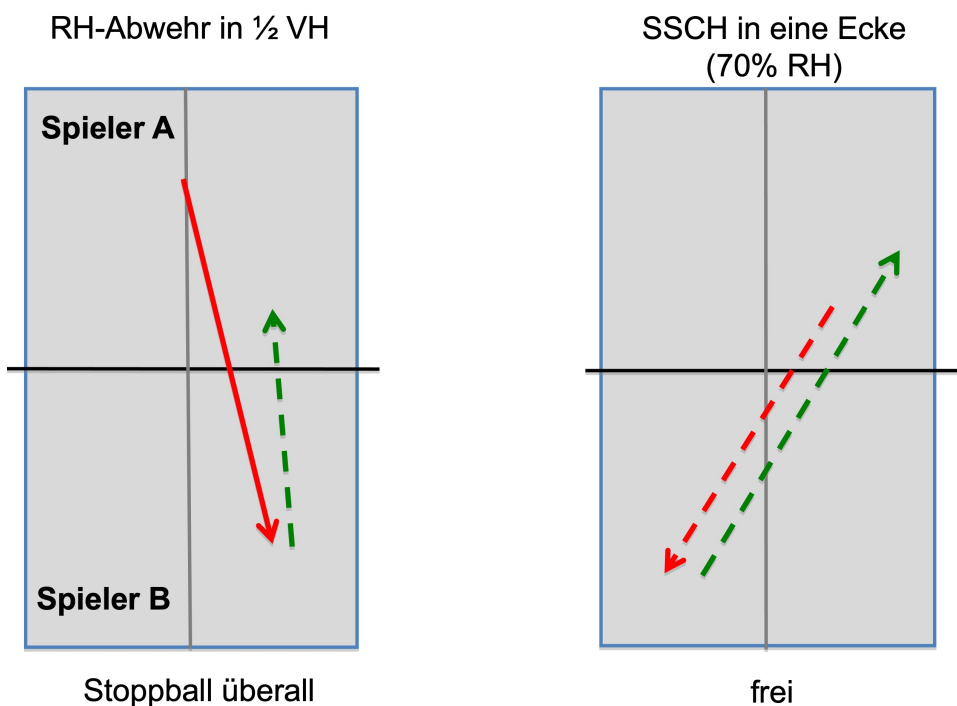
Spieler A: KA überall
 VHT in RH
 RH-Abwehr in ½ VH
 RH-Abwehr in ½ VH
 SSCH in eine Ecke (70% RH)
 frei

Spieler B: SCH in VH-Hälfte
 B in RH
 0-1x T in RH/TMi
 Stoppsball überall

Übung 4:



Fortsetzung 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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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 Sondern 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

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