

Trainingstipp: Abwehrübungen für Amateurspieler

Normalerweise ist Ingo Hansens auf myTischtennis.de für die Basistipps und Jugendtrainertipps zuständig. Mit Blick auf unsere Spezialwoche hat er sich dem Thema Abwehrspiel gewidmet und stellt in zwei Teilen einen Trainingstipp für Spieler in TTR-Sphären zwischen 1.000 und 1.700 Punkten vor. Hierbei soll der Abwehrspieler zu 70 % Abwehr und zu 30 % Angriff spielen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

1. Übung: Sicherer VHT auf VH und Schupfball (für RH-Abwehr gelten gleiche Bedingungen). Viele sichere TS auf die Abwehrseite, sicher zurückschupfen von beiden Spielern.

Ziel des Abwehrrers: Sichere Stellung zum Ball. Gleichmäßige, saubere Bewegung. Bei Abwehrbewegung den Körper leicht öffnen. Schnelle Bewegung nach vorne beim Schupfball. Balltreffpunkt.

Ziel des Angreifers: Sichere VHTS. Anfangsphase von unten. Balltreffpunkt. Schnitt erkennen.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer mehrmals Schupfen.

Teil 1:

Spieler A: Sicherer VHT in VH

Spieler B: Vorhand-Abwehr in VH

Schupf in VH

Schupf in VH

Sicherer VHT in VH

Vorhand-Abwehr in VH

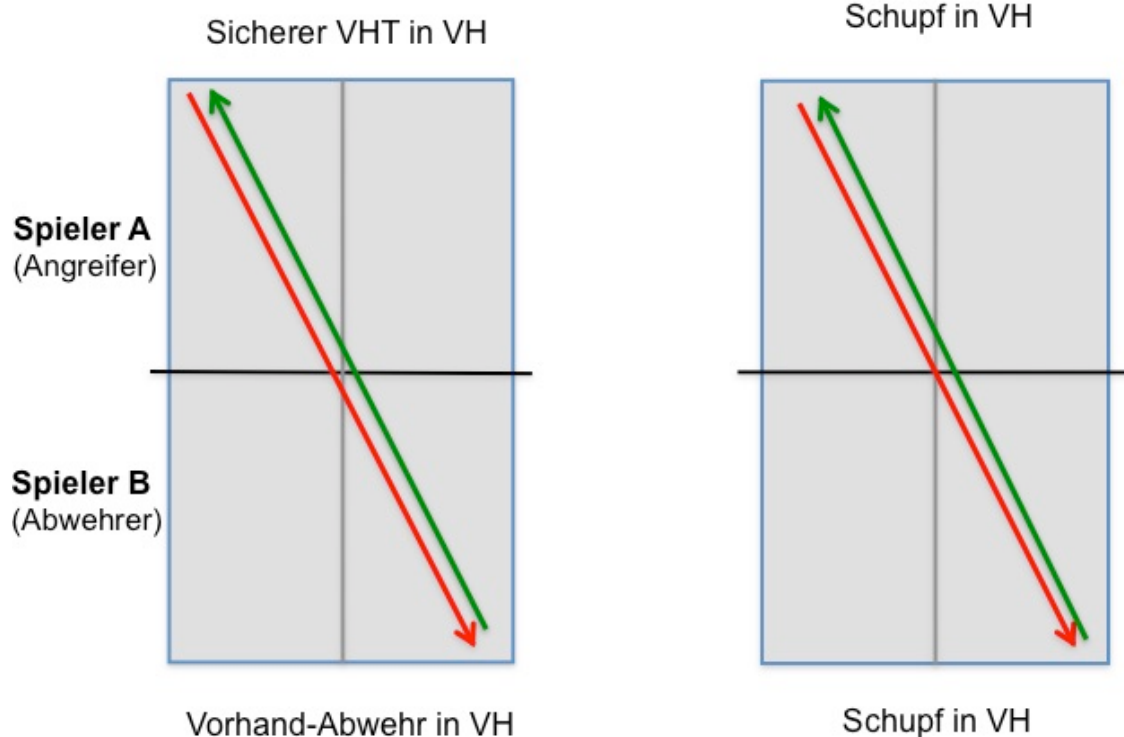
Schupf in VH

Schupf in VH

usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer mehrmals schupfen

1. Übung – Teil 1:



usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer mehrmals schupfen

Teil 2:

Spieler A: Sicherer VHT in RH

Spieler B: Rückhand-Abwehr in RH

Schupf in RH

Schupf in RH

Sicherer VHT in RH

Rückhand-Abwehr in RH

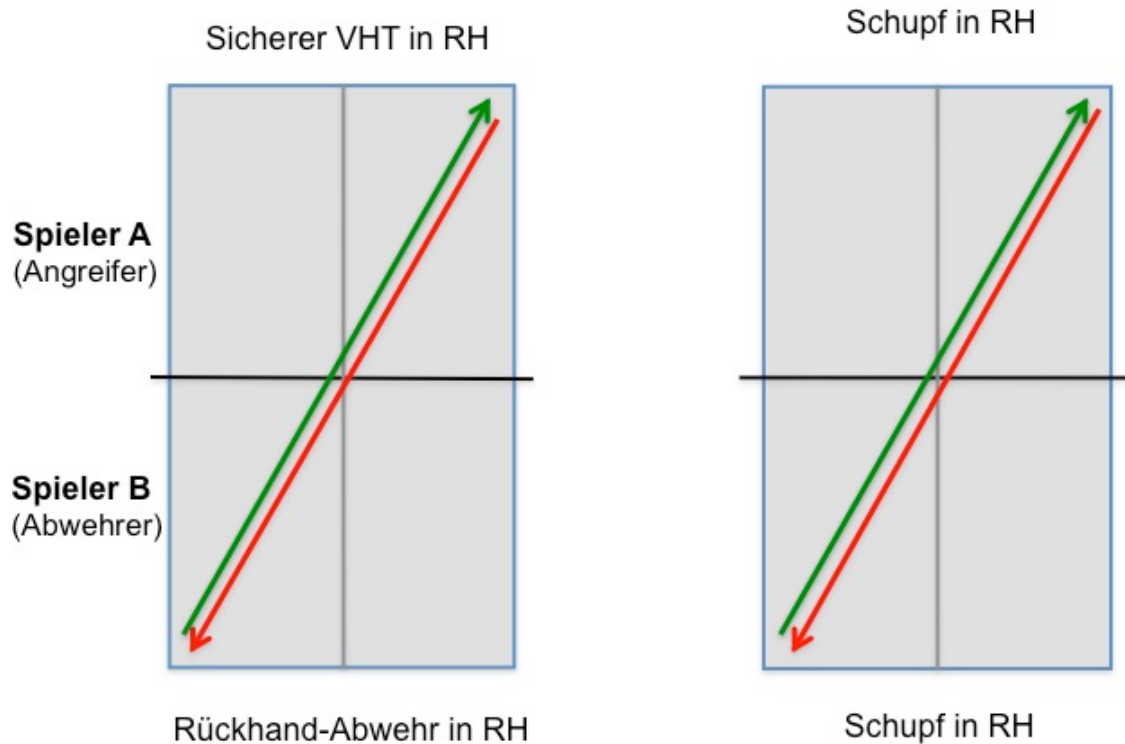
Schupf in RH

Schupf in RH

usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer mehrmals schupfen

1. Übung – Teil 2:



usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer mehrmals schupfen

2. Übung: Der Abwehrer spielt abwechselnd VHT gegen US und Abwehr. (Für RH-Abwehr und VHT aus RH gegen US gelten gleiche Bedingungen.)

Gesamtziel: Viele sichere TS gegen US und sicher Abwehr spielen nach Block Angreifer.

Ziel des Abwehrers: Sichere Stellung zum Ball. Gleichmäßige, saubere Bewegung. Bei der Abwehrbewegung den Körper leicht öffnen. Schnelle Bewegung nach vorne zum VHT gegen US. Tiefe Ausholphase. Balltreffpunkt.

Ziel des Angreifers: Sicher blocken und schupfen.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer gegenziehen oder in RH blocken. Dann frei.

Teil 1:

Spieler A (Abwehrer): VHT in VH

Spieler B: Block in VH

Vorhand-Abwehr in VH

Schupf in VH

VHT in VH

Block in VH

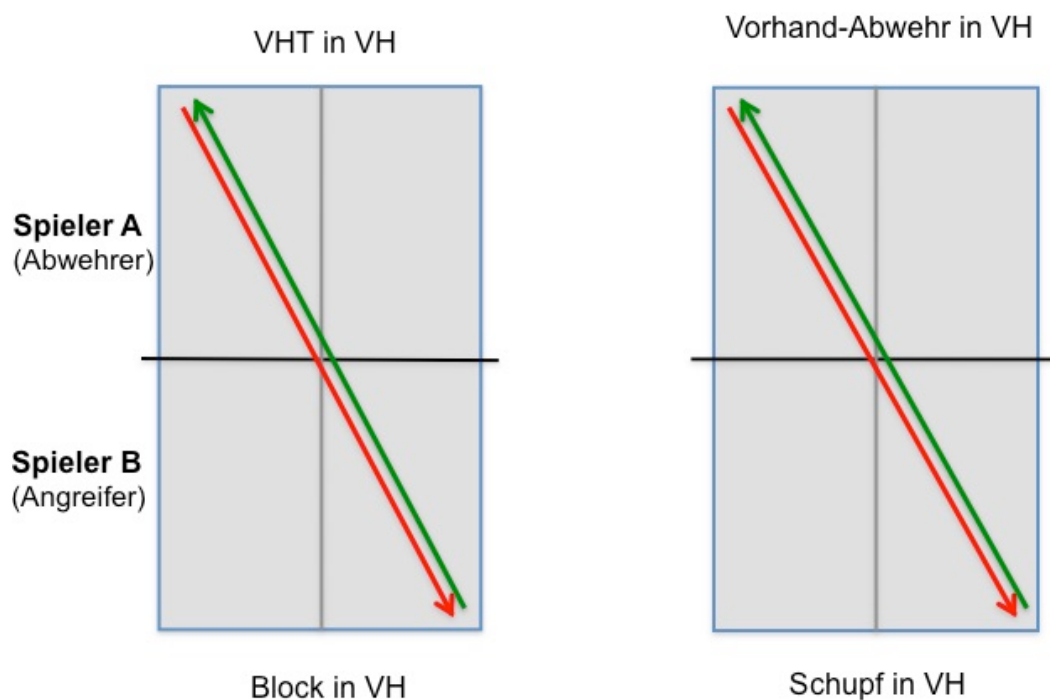
Vorhand-Abwehr in VH

Schupf in VH

usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer gegenziehen oder in RH blocken. Dann frei

2. Übung – Teil 1:



usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer gegenziehen oder in RH blocken. Dann frei

Teil 2

Spieler A (Abwehrer): VHT aus RH in RH

Spieler B: Block in RH

RH Rückhand-Abwehr in RH

Schupf in

RH

VHT aus RH in RH

Block in RH

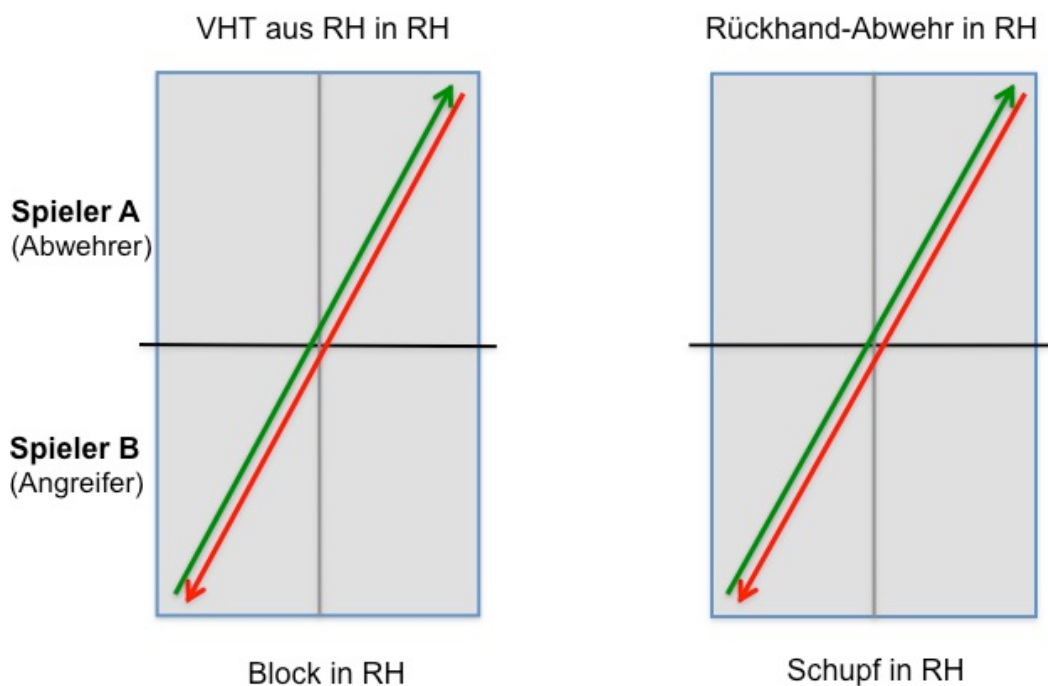
Rückhand-Abwehr in RH

Schupf in RH

usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer gegenziehen oder in VH blocken. Dann frei

2. Übung – Teil 2:



usw.

Variation: Nach 5-6 Bällen kann der Angreifer gegenziehen oder in VH blocken. Dann frei

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf

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
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	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