

# PRAXIS *ideen* 66

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



## Tischtennis

Das Trainerbuch

Peter Luthardt / Manfred Muster / Gunter Straub

**hofmann.**

# INHALT

Präambel .....	7
Abkürzungen .....	9

## **Kapitel 1**      **Vom Anfänger zum Könner**      **11**

1.1	Topspinzentrierte Lehr-Modelle .....	12
	1.1.1 Spinorientierung .....	12
	1.1.2 Spielorientierung .....	13
	1.1.3 Spiralorientierung .....	13
	1.1.4 Wettkampforientierung .....	14
	1.1.5 Körperorientierung .....	15
1.2	Methodik-Prinzipien .....	15
1.3	Training gestalten .....	17
	1.3.1 Planung .....	18
	1.3.2 Organisation .....	18
	1.3.3 Hilfsmittel .....	20
1.4	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen .....	21

## **Kapitel 2**      **Der Trainer als Pädagoge**      **37**

2.1	Trainerverhalten .....	38
	2.1.1 Ziele, Motive und Faktoren für Gruppenerfolg ..	38

2.1.2	Wertschätzung und Menschenbild . . . . .	39
2.1.3	Vorbilder und Disziplin . . . . .	40
2.1.4	Teamgeist in Wettkampf und Training . . . . .	41
2.1.5	Der Trainer als Vorbild und Respektperson . . . . .	42
2.2	Gruppenzugehörigkeit und Teambuilding . . . . .	43

### **Kapitel 3 Die taktische Säule 45**

3.1	Wahrnehmung und Antizipation . . . . .	46
3.2	Durchblick im „Wirrwarr“ – Tischtennis-Situationen „lesen“ lernen . . . . .	47
3.3	Situationstraining . . . . .	51
3.3.1	Eine besondere Situation: Aufschlag- und Rückschlagtraining . . . . .	51
3.3.2	Doppel-Training . . . . .	54
3.4	Platzierung, Tempo, Rotation, Flughöhe: Die PTRF <sup>2</sup> -Effekte – taktische Mittel zum situativen Zweck . . . . .	58
3.5	Spielsysteme und individuelle Spielstrategien . . . . .	60
3.6	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. . . . .	64

### **Kapitel 4 Die koordinative Säule 99**

4.1	Koordinationstraining heute und morgen: Von einem fähigkeitsorientierten zu einem anforderungsorientierten Konzept . . . . .	100
4.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. . . . .	106

**Kapitel 5****Die technische Säule****119**

5.1	Differenzielles Training: Jam Session in der Sporthalle . . . . .	120
5.1.1	Zum Begriff des differenziellen Trainings . . . . .	120
5.1.2	Zur Praxis des differenziellen Trainings . . . . .	120
5.1.3	Zu den wissenschaftlichen Hintergründen des differenziellen Trainings . . . . .	122
5.1.4	Zur Kritik am differenziellen Training . . . . .	123
5.1.5	Unsere Position zum differenziellen Training . . . . .	124
5.2	Spielphasen und ihre Techniken . . . . .	125
5.3	Die Besonderheit der Tischtennis-Techniken . . . . .	127
5.4	Vom Technikerwerb zum Optimieren von Techniken . . . . .	128
5.4.1	Methoden und Prinzipien des Technikererwerbs . . . . .	128
5.4.2	Das Optimieren von Techniken . . . . .	130
5.4.3	Technik – ein Plädoyer für Individualität . . . . .	131
5.5	Bearbeitstechniken . . . . .	133
5.5.1	Die Stellung eines Tischtennispielers am Tisch und in der Box . . . . .	133
5.5.2	Klassifizierung der Bearbeitstechniken nach Arthur Baum . . . . .	134
5.5.3	Zur Individualität und situativen Angemessenheit der Bearbeitung . . . . .	137
5.5.4	Das Training der Bearbeitung . . . . .	139
5.6	Timing, Dynamik, Ballgefühl . . . . .	140
5.7	Bewegungen verbessern . . . . .	142
5.7.1	Fehleranalyse . . . . .	142
5.7.2	Planung der Fehlerkorrektur . . . . .	144
5.7.3	Methoden und Durchführung der Fehlerkorrektur . . . . .	146
5.8	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen . . . . .	149

<b>Kapitel 6</b>	<b>Die psychologische Säule</b>	<b>185</b>
------------------	---------------------------------	------------

6.1	„Choking under pressure“ oder Mentale Stärke als Kernkompetenz . . . . .	186
6.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. . . . .	189

<b>Kapitel 7</b>	<b>Die konditionelle Säule</b>	<b>199</b>
------------------	--------------------------------	------------

7.1	„Fitness reloaded“ . . . . .	200
	7.1.1 Schnelligkeit . . . . .	200
	7.1.2 Kraft . . . . .	201
	7.1.3 Ausdauer . . . . .	203
	7.1.4 Beweglichkeit . . . . .	204
	7.1.5 Functional Training . . . . .	205
7.2	Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. . . . .	206

Literaturverzeichnis . . . . .	217
--------------------------------	-----

Epilog . . . . .	224
------------------	-----

## 1.4 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen

### Topspinzentrierte Lehr-Modelle

Wege innerhalb des Topspin-Modells

#### Ziele

Entwicklung der Spielfähigkeit. Spielgemäß zum Vh-Topspin durch Nutzung von Vortechneiken.

#### 1.4.1 Das Topspin-Modell im zeitlichen Ablauf<sup>1</sup> (die ersten Wochen)

Methodische Übungsreihen	„Stellspiel-Reihe“	„Prellspiel-Reihe“ <sup>2</sup>
<p><b>1.</b> <b>Vorübungen zum Vh-Topspin</b>, u. a. mit Wasser- und Redondo-Ball, am Boden, geg. die Wand</p> <p><b>2.</b> <b>Koordinative Vorbereitungsübungen zum „Stellen“</b> (Erläuterungen siehe Seite 26 ff.)</p> <p><b>3.</b> <b>Einführung des Rh-Topspins</b></p> <p><i>Alternative Reihenfolge:</i> Rh-Topspin einführen direkt nach bzw. simultan zu Schupf, Eröffnungs-Vh-Topspin, Block</p> <p><b>4.</b> Aufgreifen oder Verbessern des <b>Rh-Schupfballes</b> (Vh-Schupf nur auf kurze Bälle!). Alternativ: Nach Spiel „Preller gegen Schupfer“</p> <p><b>5.</b> <b>Einführung Vh- und Rh-Block</b> z. B. mit Blockbrett und/oder zunächst als Prellblock</p> <p><b>6.</b> Technikschwerpunkt <b>Eröffnungs-Vh-Topspin auf Schupf</b> (gegen Block)</p>	<p><b>Spielidee:</b> Gegenseitiges Aus-spielen durch Platzierung und Rotation: Vortechneik Vh-Heber</p> <p><b>1.</b> Spiel: Boden-Tischtennis über Banden mit „Stellen“</p> <p><b>2.</b> Spiel: „Stell-Topspins“ über den Tisch („Tisch ist Netz“)</p> <p><b>3.</b> Spiel: „Stell-Topspins“ auf den Tisch</p> <p><b>4.</b> Spiel: „Stellen“ des Balles ohne vorherigen Bodenkontakt, direkt vom Tisch</p> <p><b>5.</b> Spiel: Vh-Topspin auf Vh-Topspin ohne „Stellen“ über ein Hochnetz</p> <p><b>6.</b> Spiel: Vh-Topspin auf Vh-Topspin am „Normaltisch“</p> <div style="background-color: #e0f0e0; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Allgemeine Hinweise für alle 3 Bereiche (Spalten)</b> Die Abfolge der Spiele, Techniken und Vorübungen resultieren aus:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einem möglichst schnellen Erreichen der Spielfähigkeit.</li> <li>2. Fragen der <i>Strukturverwandtschaft</i> von Techniken oder gegenseitiger Hemmungen. Wichtige Elemente sind außerdem: Freies Spiel; <i>koordinativ</i> orientierte Aufwärmübungen mit TT-Schläger und TT-Ball am Boden.</li> </ol> </div>	<p><b>Spielidee:</b> <i>Gegenseitiges Aus-spielen</i>, v. a. durch Platzierung, Tempo, Gegnerbeobachtung. Wichtig! Schnelles, tiefes Bewegen, Sich-Entscheiden.</p> <p><b>Vortechneik: Prellball</b></p> <p><b>1.</b> Spiel: <b>Basis-Spiel</b> Gegenseitiges Ausprellen (nur mit Vh)</p> <p><b>2.</b> Spiel: Gegenseitiges Vh-Vh-Ausprellen mit <i>Zwang</i> zum Einsatz des Vh-Topspins für den Aufschläger</p> <p><b>3.</b> Spiel: Gegenseitiges Vh-Vh-Ausprellen mit Rotationsvarianten beim Prellball (u. a. <i>Unterschnitt-Prellball</i>)</p> <p><b>4.</b> Spiel: <b>„Preller gegen Schupfer“</b> (inkl. Tischabdeckung an Grundlinie des schupfenden Spielers, um dessen Chancen zu verbessern)</p> <p><b>5.</b> Spiel: Gegenseitiges Vh-Vh-Ausprellen mit US-Prellbällen (siehe Spiel 3) und <i>Zwang</i> zum Eröffnungsspiel (beim 3. oder 4. Ballkontakt des Aufschlägers)</p>
<p><sup>1</sup> Zeitliche Reihenfolge: 1,1; par. 2+2; 1,3; par. 3+4; 2,5,3 usw. (Abweichungen erlaubt)</p>		
<p><sup>2</sup> Prellball und Prellbock: Ball wird zuerst auf die eigene Hälfte gespielt („Ping-Pong“)</p>		

*1.4.2 Tischtennisspezifisches Aufwärmen ohne Tisch, aber mit Schläger und Ball – Übungen für jedes Training*

Vorbereiten tischtennisspezifischer Bewegungsabläufe. Spielen mit **Ziele** Rotation, Beherrschen der Rotation.



## Aufgaben

1. Bewegen in besonders *breitbeiniger* Stellung; dabei abwechselnd Tippen des TT-Balles auf der Vh- und der Rh-Schlägerseite sowie Prellen des Balles mit der Vh- und der Rh-Schlägerseite auf den Boden. Später beim Tippen und Prellen die Beine abwechselnd breit und eng führen.
2. Abwechselnd den Ball von links nach rechts vor dem Körper in der Luft hin und her spielen; jeweils mit der Vh-Schlägerseite durch *Handwechsel* (= Schläger „wandert“ nach jedem Ballkontakt in die andere Hand).
3. Einen TT-Ball am Boden mit der *Schuhsohle* prellen, später je 2x mit der linken Fußsohle prellen, dann 2x mit der rechten Fußsohle usw.
4. Abwechselnd den TT-Ball senkrecht sehr hoch (1–3 m) und nur wenig hoch schlagen und dann jeweils „ansaugen“ (= mit dem Schläger annehmen, ohne den Ball merklich abtropfen zu lassen).
5. Den Ball auf dem Schläger am Tippen halten, ihn aber nur extrem flach abspringen lassen (1–2 cm), gerade so, dass er nicht zum Liegen kommt.
6. Abwechselnd den TT-Ball extrem flach tippen – den Ball zur Ruhe kommen lassen – dann wieder das flache Tippen in Gang setzen.
7. *Rotationsübung* am Boden: Von der Vh-Seite mit rechts, dann nach Handwechsel mit der Vh-Seite von links den Ball mit jeweils 1x Auftippen vom Boden mit immer mehr *Vorwärtsrotation* hoch hin und her spielen.
8. Dasselbe in der Luft *ohne* Bodenkontakt des Balles.
9. Wie Übung 7, aber mit *Unterschnitt* und Aufprellen auf dem Boden.
10. Ball *anspinnen*: Durch eine Aufwärtsbewegung dem TT-Ball Rechts- oder Linksdrall verleihen – den Schlägerwinkel so einstellen, dass der Ball nach dem Auftreffen auf dem Schläger möglichst senkrecht nach oben springt.

## Hinweise

Übungen generell mit der *starken* und mit der *schwachen* Hand durchführen, ebenso mit der Vh- und Rh-Seite. Immer auf eher *tiefe* Grundstellung, *langes* Ausschwingen des Armes zum Kopf hin bzw. über den Kopf (nicht „aus der Hüfte schießen“) sowie *viel* Bewegung achten.



### 1.4.3 Technik-Vorübungen zum „Vh-Heber“ bzw. Vh-Topspin

Schaffen einer Bewegungsvorstellung.

Ziel

1. Jeweils 2 Kinder sitzen sich im Schneidersitz in 2–3 m Entfernung gegenüber und *pritschen* sich einen Wasserball zu.
  - a. Sich den Ball jeweils mit einer Hand in Kopfhöhe (oder darüber) zuspieren/pritschen.
  - b. Gegenseitiges Zuspieren von unten mit Handfläche und Handrücken.

Aufgabe



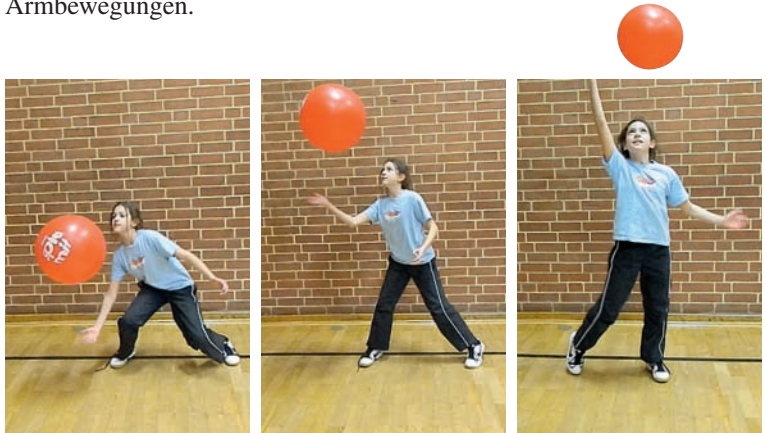
- c. Ein Zuspierer steht vor einem Kind (im Schneidersitz) in 2–3 m Entfernung und wirft ihm den Wasserball zu. Rückspielvarianten: siehe 1–1b oder mit möglichst langem Arm seitlich vom Körper schlagen. Mit Ausnahme von Übung 1 wird der Wasserball so zugeworfen, dass er zunächst einmal auf dem *Boden* auftritt. Exakt zuwerfen, sodass der Treffpunkt des späteren Topspins vorbereitet wird.
- d. Der Partner wirft den Wasserball so zu, dass er seitlich vom sitzenden Kind auftritt. Dessen Schlaghand muss in der Ausgangsposition mit der *Unterkante* zunächst den Boden seitlich hinter dem Körper berühren. Nun erfolgt die *Schlagphase* von hinten unten nach vorne oben (= Vorform „Vh-Heber“). Später mit nicht-dominanter Hand durchführen. Ebenso mit Soft- bzw. Schaumstoffball oder Redondo-Ball. Anschließend weiter mit e.
- e. Wie Übung 1d, aber das sitzende Kind hat in *beiden* Händen jeweils einen Tischtennisschläger. Zuwürfe mit Schaumstoff – später mit TT-Ball.



2. Zwei Spieler stehen sich in etwa 3 m Entfernung gegenüber. Spieler A wirft Spieler B einen Gymnastikball aus einer tiefen seitlichen Grundstellung beidhändig zu. Spieler B soll aus einer „offenen“ (frontalen) tiefen Erwartungshaltung heraus versuchen, sich so zum Ball hin zu bewegen, dass er diesen (nach Ballaufsprung) beidhändig und in *seitlicher* Grundstellung etwa in der Höhe seines Oberschenkels fängt (= Treffpunkt eines späten Vh-Topspins). Danach erfolgt der beidhändige Rückwurf, und Spieler A muss den Ball fangen.
  
3. Einen Wasserball seitlich neben dem Körper fallenlassen und nach dem Aufspringen aus der tiefen Hocke heraus über den Kopf mit der flachen Hand zur anderen (hier linken) Seite schlagen. Nach dem Hinbewegen zum entsprechenden Aufsprungort des Balles diesen nach dem Auftippen auf dem Boden mit dem anderen Arm ebenso wieder zurückspielen. Den Ball möglichst knapp vor dem Körper hin und her schlagen. Aktionsradius seitlich: ca. 3–5 m.

**Ziel**

Großräumige Kopplung von Körper- und Armbewegungen.



„Der Arm überholt den Körper“

**Hinweise**

Die technische Vorstufe des „Hebers“ bietet verschiedene Vorteile, die den Lernprozess erleichtern: Im Gegensatz zur Zieltechnik Vh-Topspin muss ein „Heber“ immer mit reduziertem und *kontrolliertem* Bewegungstempo gespielt werden. Wichtig: schnell zum langsamen Vh-Topspin wechseln. Die Übungen im Sitzen erleichtern das Erlernen des korrekten Zusammenspiels zwischen Arm und Körper.

Metapher „Fahrstuhl“

### 1.4.4 Technik-Vorübungen zum „Vh-Stellball“ bzw. Vh-Topspin

Schaffen einer Bewegungsvorstellung.

**Ziel**

1. Mit dem Wasserball „Stell-Heber“ an die Wand spielen. Nach Auftippen auf dem Boden wird der Ball mit der Hand möglichst *weich*, *flach* und senkrecht nach oben geschlagen bzw. man lässt ihn von der Hand „abtropfen“; nach weiterem Auftippen auf dem Boden wird er per Heber an die Wand gespielt und dann wieder erneut gestellt und geschlagen usw.
2. Ein Spieler wirft einen Wasserball so zu, dass sein Partner ihn nach Hinlaufbewegung und 1 x Auftippen-Lassen aus seitlicher Grundstellung heraus „stellen“ und mit der flachen Hand zurückschlagen kann.
  - 2a. Jetzt mit Schläger und einem tennisballgroßen Softball oder Redondo-Ball.

**Aufgaben**



Zuwerfen – bewegen – „stellen“ – schlagen



Wasserball vom Tisch zurück spielen

3. „Stell-Heber“ mit Soft- oder Redondo-Ball und später mit TT-Ball und Schläger – jeweils gegen die Wand.
4. Spieler A *wirft* dem Partner einen Wasserball im Bogen auf die andere Tischhälfte zu. Spieler B schlägt den Wasserball ohne „Stellen“ so mit der flachen Hand zurück, dass Spieler A ihn in *Kopfhöhe* fangen kann. Die Zuspiele *unregelmäßig* platzieren. Nach einiger Zeit Handwechsel bei Spieler B.

### Hinweise

Mit Hilfe des *Stellens* wird dem Anfänger mehr Zeit und vor allem mehr Kontrolle über den zunächst so *widerspenstigen* Tischtennisball gewährt. Der „Stellball“ wird zum *beruhigenden* Bindeglied zwischen Hinlaufbewegung, Einnahme der Schlagposition und Schlagdurchführung. Wichtig: Eher tiefe Grundstellung, viel Bewegung. In der Praxis hat sich gezeigt, dass der „Stellball“ parallel mit koordinativ wirksamen Vorübungen erarbeitet werden sollte, denn häufig springt der Ball zu weit vom Schläger, zumeist in Richtung des „stellenden“ Spielers, ab.

## 5.8 Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen

Klassisch und/oder differenziell trainieren: Zwei Philosophien

### 5.8.1 *Let's do it differently* – Übungsvorschläge differenziell

#### Ziele

Verbesserung der Bewegungswahrnehmung und Bewegungsvorstellung, Vergrößerung des Bewegungsspektrums, Verbesserung koordinativer Anteile.

#### Das Spektrum erweitern

1. Abwechselnd 2 x eine betont *lange* und 2x eine überspitzt *kurze* Ausholbewegung beim Vh-Topspin gegen Block oder am Balleimer durchführen.
2. Abwechselnd a) 2 x Vh-Topspin fast ohne Ausholbewegung, dafür aber mit extrem langer Ausschwingbewegung und dann b) mit extrem langer Aushol- und extrem kurzer Ausschwingbewegung agieren.
3. Beim Vh-Topspin alle 2 Bälle abwechselnd mit möglichst vollständig *gestrecktem* Arm und dann mit eng *angelegtem* Arm spielen.
4. Vh-Topspin gegen Block: Abwechselnd den Topspin-Ball 2x *früh* treffen – und diesen dabei möglichst *kurz* hinter das Netz platzieren



ren – und 2x den Ball betont *spät* treffen und diesen möglichst *lang*, d. h. nahe an die Grundlinie spielen.

## 5. Einfache Übungen oder auch freies Spiel

### 5.1 Mit verschiedenen gegensätzlichen Körper- bzw.

Fußpositionen (blockweise im Wechsel):

- a. Rücklage des Oberkörpers
- b. starkes Vorbeugen des Rumpfes
- a. *super* tiefe Grundstellung
- b. aufrechte (stocksteife) Position
- a. sehr (sehr) breitbeinige Fußstellung
- b. sehr engbeinige Stellung
- a. Schlag nur aus dem Arm heraus, gänzlich ohne Körper- und Beineinsatz
- b. Schlag mit willentlich übertriebenem Körper- und Beineinsatz
- a. Vh-Topspin (eines Rechtshänders) mit dem *rechten* Bein vorne
- b. Vh-Topspin mit dem rechten Bein extrem hinten (für Linkshänder umgekehrt)

Ergänzung: Schneller Wechsel von beiden Varianten

### 5.2 „Verrückt und Abgedreht“:

- Vh- oder Rh-Topspin auf einem Bein
- Vh- oder Rh-Topspin mit überkreuzten Beinen
- Vh-Topspin im Sprung (kein Bodenkontakt der Füße im Balltreffpunkt)
- Drehung um die eigene Körperlängsachse nach Abschluss der Schlagdurchführung.

## 6. Alle Übungen mit dem *spielschwachen* Arm durchführen lassen (bilaterales Training).

### Hinweise

Wesentlich ist, dass nicht nur *extreme* Bewegungsvariationen und damit bewusst „Fehlerbilder“ gespielt werden, sondern dass regelmäßig die normale, sprich wettkampfspezifische Bewegung oder Position *zwischen*geschaltet wird. Die Spieler sollten dazu ermutigt werden, selbst neue Bewegungsvarianten zu finden und zu erproben. Der Trainer sollte aber unbedingt darauf achten, dass durch die diversen Bewegungsvariationen mit der Zeit der *Balltreffpunkt*, den der Spieler im Wettkampf ansteuert, nicht verfälscht wird. Der Ball-eimer eignet sich, insbesondere in der Anfangsphase oder für „hartnäckige“ Einzelfälle in Sachen Technikkorrektur, sehr gut für das *differenzielle Training*.

## Variationen

- Die aufgeführten Topspin-Übungen sollten nicht nur gegen Block, sondern zudem gegen Schupf bzw. US durchgeführt werden. Das differenzielle Prinzip gilt für alle Techniken.

### Vom Technikerwerb zum Optimieren von Techniken

#### 5.8.2 Beobachtungslernen in der Gruppe

## Ziel

Stabilisierung und Verfeinerung von Techniken infolge einer verbesserten Bewegungsvorstellung.

## Aufgabe

Der Trainer holt die gesamte Gruppe – oder auch nur eine bestimmte Anzahl von Spielern – an einem Tisch zusammen und beschreibt kurz, was sie nachfolgend beobachten sollen. Hierzu formuliert er eine konkrete Beobachtungsaufgabe. Danach wird eine bestimmte Spielsituation oder Technik von ihm selbst oder einem Spieler mehrmals *vorgeführt*. Anschließend fragt er seine Spieler, was sie beobachtet bzw. herausgefunden haben. Hieraus kann sich eine sehr effektive Diskussion und ein „*Wettstreit um Beobachtetes*“ entwickeln. Typische Fragen bzw. Wahrnehmungsaufgaben können sein:

„Stellt einmal fest, wie lang die Ausholbewegung von Tim beim Vh-Topspin ist – wo, ist der Umkehrpunkt zwischen Aushol- und Schlagbewegung?“

- „Wie ist bei Johannes die Fußstellung beim Schlag?“
- „Arbeiten bei Bettina Oberkörper und Arm zusammen oder nicht?“
- „Welche Bewegung vollzieht Peters Schulter beim Vh-Powerspin?“
- Ein Spieler wird zum „Vergleichsobjekt“ für die nachfolgenden Akteure: „Welcher der gesehenen Rh-Topspins ähnelt am meisten demjenigen von Willi?“

## Hinweise

Nach dem Aufbau einer groben *Bewegungsvorstellung*, gilt es nun, die Techniken zu stabilisieren und einer *situativen Verfügbarkeit* zuzuführen. Neben dem im Theorieteil erwähnten Mittel der individuell zu dosierenden Variationen bieten sich immer wieder Maßnahmen an, die die Bewegungsvorstellungen der Spieler verbessern. Je mehr die Spieler eine bewusste Vorstellung von den Zielbewegungen besitzen, desto eher und besser können sie sich selbst steuern und korrigieren. Nicht zuletzt bereitet Beobachtungslernen den Spielern viel *Spaß*.

### 5.8.3 Kleine methodische Reihe für fortgeschrittene Abwehrspieler

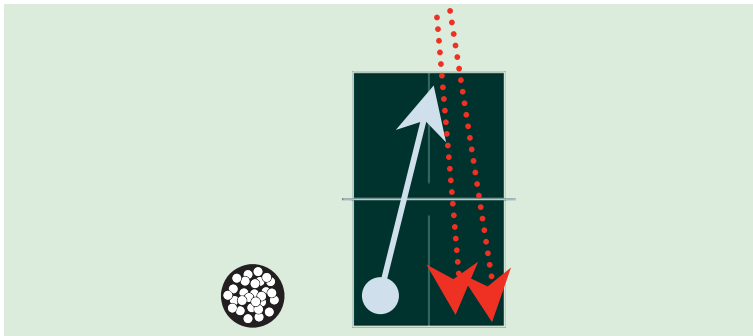
Ein Abwehrer muss besonders viel Kondition mitbringen. Kein anderer Spielertyp muss über tischnahe und tischferne Aktionen derart viel Strecke zurücklegen. Gefordert sind Vorwärts-rückwärts- und Seitwärts-Bewegungen in zumeist großer Beinarbeit. Der moderne Verteidiger im Rahmen der nachfolgenden Methodik-Reihe spielt exemplarisch mit glatten Angriffsbelägen auf der Vorhand- und langen Noppen auf der Rückhandseite.

**Voraussetzungen**

Einige Balleimerübungen zur intensiven Übung und Festigung des Störpotentials:

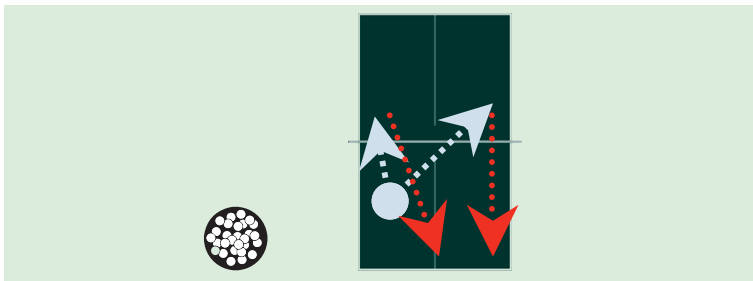
**Kleine intensive Pflichtübungen**

#### 1. Körperrotation



Einspiel mit OS in Mitte. Abwehrer *dreht* über Mitte und spielt jeweils 1x Rh-Abwehr und 1x Vh-Angriff

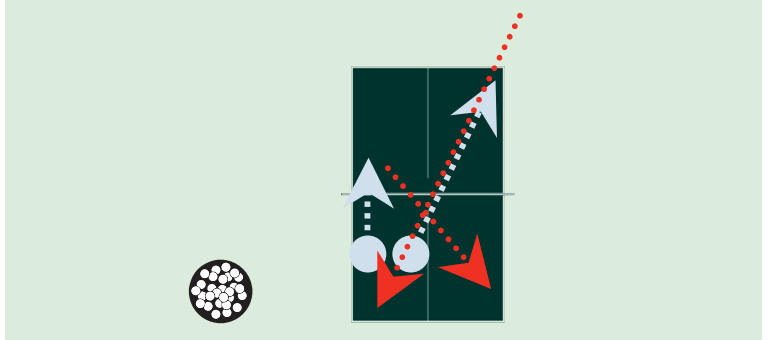
#### 2. Schlägerdrehung



Einspiel kurz regelmäßig mit US wechselseitig 1:1 (später halb- bzw. unregelmäßig) in Vh und Rh. Der Abwehrer spielt von beiden Seiten aus mit der Noppe (bzw. von beiden Seiten aus mit dem glatten Belag).



### 3. Vorwärts-rückwärts-Bewegung



Einspiel lang mit OS in die Rh, langer US-Ball zurück zum Einspieler. Der spielt direkt einen Stoppball parallel und zwingt den Abwehler zur schnellen Vorwärts-Bewegung, um den Ball dann mit beliebiger Technik zurückzuspielen. Danach beginnt das nächste Einspiel lang in die Rh.

#### Hinweise

Ein guter Abwehler sollte idealerweise mit seiner Noppen-Innen-Seite ebenso gut angreifen können wie ein ausgebildeter Angreifer. Um diese Seite oft und effektiv mit VhT und RhT ins Spiel zu bringen, ist es nötig, das Umspringen vermehrt zu trainieren, ebenso wie das Drehen des Schlägers. Das erhöht das Störpotential, denn es macht das Spiel durch überraschende Rotationswechsel noch unberechenbarer.

#### Variationen

- Natürlich beherbergen diese kurzen Einspielübungen jede Menge Varianten. Platzierungs- und Rotationswechsel sowie Tempowechsel bieten Raum für eine Belebung; je nach Spielstärke können zudem halbregelmäßige oder gar unregelmäßige Spielzüge eingebaut werden.

5.8.4 Spieltaktische Übungen für fortgeschrittene Abwehrspieler

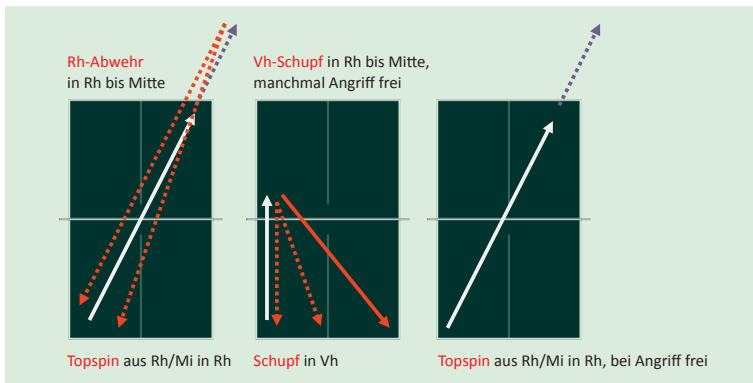
Fügen wir nun die isoliert am Balleimer trainierten Technikteile zusammen, so können sich daraus unterschiedliche spieltaktische Abläufe ergeben, von denen wir hier vier beispielhaft vorstellen möchten.

Voraussetzungen

Der Abwehrer steht dabei in den ersten beiden Übungen an den gezeichneten Tischen oben, in Übung 3 und 4 jeweils unten. Es handelt sich dabei jeweils um Spielerkombinationen aus Angreifer und Abwehrer.

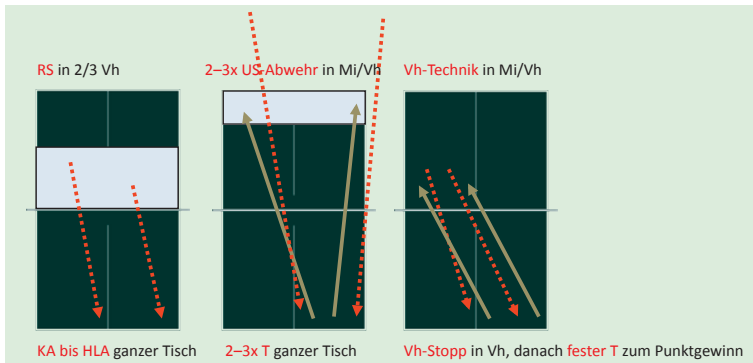
Spieltaktische Übungen

1. Übung: Rotationswechsel aus schneller Kombination



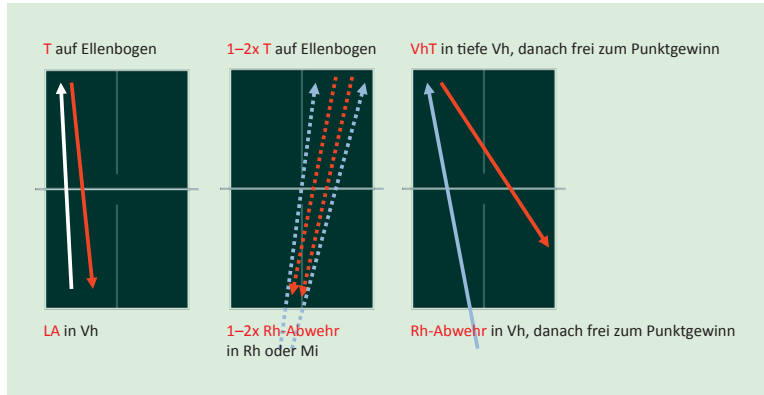
Es können in der Startphase des Ballwechsels durchaus (je nach Können) zunächst 2–3 Eingangstopspins aus Rh/Mi in Rh gespielt werden, bevor der Schupf parallel erfolgt. Wird der Ball vom Abwehrer parallel oder mittig zurückgespielt, setzt sich die Übung fort. Spielt der Abwehrer jedoch aggressiv in die Vh-Seite, ist das Spiel auch für den Angreifer frei.

2. Übung: Stopp nach Unterschnittabwehr in Mitte/Vorhand

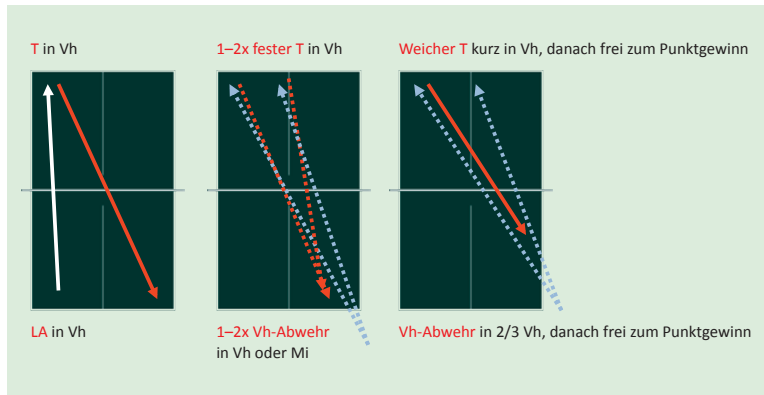


Im letzten vorgegebenen Ball für den Abwehler ist bewusst nur von der Anwendung einer *Vorhand-Technik* die Rede. Hierüber soll der Abwehler spontan und intuitiv nach der Qualität des ankommenden Balles entscheiden.

### 3. Übung: Über den Ellbogen in die (tiefe) Ecke



### 4. Übung: Mit Tempo- und Rotationswechsel arbeiten



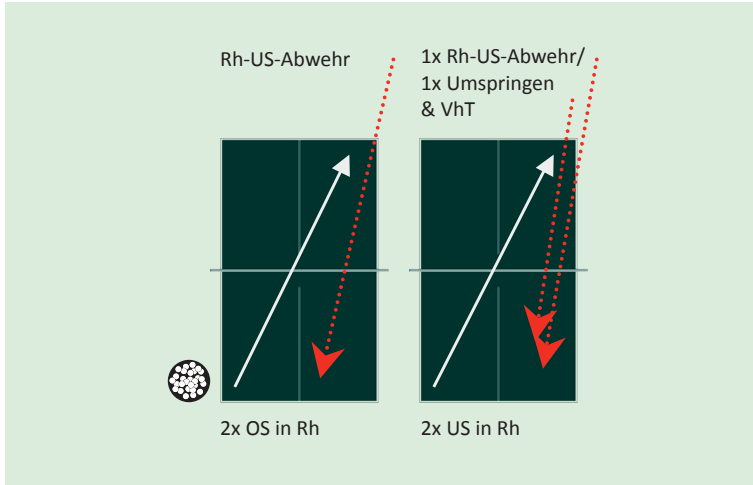
Die Übungen können jeweils 10 min gespielt werden, wobei kein Wechsel stattfindet, da Abwehler und Angreifer jeweils ihre spezielle Rolle ausüben.

#### Hinweis

Gleichwohl kann man in dieser Zeit um Punkte bzw. Sätze spielen lassen. Dabei zählen dann Aufschlag und Punkt immer erst dann, wenn der letzte vorgegebene Ballkontakt gespielt wurde.

5.8.5 Der Rumpf muss mit

Verbesserung der Rumpffrotation beim Abwehrspieler in Verbindung mit der Reaktion auf unterschiedliche Effet-Arten und eigenen Störangriffen. **Ziel**



**Balleimer-Basisübung**

VhT platziert mit weniger Tempo (roter Belag, Noppen innen), keine Drehung des Schlägerblattes und Unterschnitt-Abwehr (schwarzer Belag, lange Noppen außen)



RhB platziert (roter Belag), Drehung des Schlägerblattes und VhT nach Umlaufen (roter Belag)



Bewegungen des Rumpfes im Wechsel von Rh und Vh