



Athletic Sport Sponsoring  
ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC green energy  
GmbH



Sponeta®

SPINSIGHT  
APPROVED PARTNER

TENSOR®



TIBHAR



VICTAS

Ausgabe 3.2025 11233



# Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistrainer



<b>Florian Bluhm</b> „Abwehr als Erfolgsrezept“	S. 04
<b>Florian Bluhm</b> „Die Rolle von Material im modernen Tischtennis“	S. 08
<b>Manfred Muster</b> „Ballschule Tischtennis“	S. 10
<b>Markus Reiter</b> „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 6“	S. 18
<b>Gunter Straub</b> „Tag Team“ im Modifizierten K.-o.-System“	S. 22
<b>Dirk Lion</b> „Tischtennis in Laos“	S. 26



# Redefine the Shape of Strength.

Entwickelt aus einer völlig neuen Perspektive  
mit einer flachen, hochdichten Noppenstruktur.  
Das Ergebnis dieser mutigen Innovation – Spin wie nie zuvor.  
Höhere Flugbahn, mehr Durchschlagskraft,  
die Qualität der Endschläge und die Ballwechselkontrolle wird verbessert.  
Schläge verwandeln sich, neue Taktiken entstehen,  
der Weg der Verbesserung erweitert sich.  
Hier nimmt Stärke eine neue Form an.



**Zyre® 03**  
Neu ab 01.10.2025

High Tension Noppen innen  
(Spring Sponge X, Ricosheet)  
MADE IN JAPAN  
[de.butterfly.tt](http://de.butterfly.tt)



**Matthias Geisler**  
Chefredakteur Trainerbrief

## Liebe Mitglieder,

im Fokus des diesjährigen Symposiums stand diesmal die Anfängermethodik. Ein Thema, das bei den VDTT-Mitgliedern ein großes Interesse geweckt hatte. Mit ca. 100 Teilnehmenden war die Tribüne der Sporthalle in Grenzau sehr gut gefüllt! Bevor sich jedoch explizit den TT-Anfängern zugewandt wurde, widmete sich Bundesliga-Abwehrspieler **Florian Bluhm** am Freitagabend den „Abwehr-Anfängern“. In seinen beiden Artikeln zum Abwehrspiel und zum Spiel mit Material finden sich viele nützliche Tipps, wie die Umstellung von Angriff auf Abwehr gelingen kann und wie man mit – aber auch gegen Material – erfolgreich spielen kann. Ein besonderer Dank des VDTT geht an dieser Stelle an Tobias Sälzer vom TTC Waldniel aus der Regionalliga, der sich während des Symposiums für Florian Bluhm als Sparringspartner zur Verfügung stellte.

Der Samstag wurde von **Karin Opprecht und Manfred Muster** gestaltet. Sie verwandelten die Sporthalle am Brexbach in eine regelrechte Spielwiese! Inspiriert durch die Heidelberger Ballschule – für

die die beiden Referenten auch eigens ein Lehrbuch für Tischtennis geschrieben haben – wurden sämtliche Tische der Sporthalle mit kindgerechten Spielideen ausgestattet, die die Teilnehmenden wie ein Parcours durchlaufen konnten. Ab Seite 10 kann der bildreiche Artikel hierzu nachverfolgt werden.

Auch VDTT-Beisitzer **Markus Reiter** brachte allen VDTTlern seine Sicht auf die Anfängermethodik nahe. Er ergänzt in diesem Heft seinen Mehrteiler „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR“ um methodische Reihen zum Erwerb der VH-Angriffs-Basisbewegung“ und um „Einblicke in den Alltag und die Praxis am Beispiel Schul-AG“.

**Gunter Straub** beglückt uns in diesem Heft nicht nur mit seinem legendären „Guni`s Mitschrieb“, sondern hat auch noch die Zeit gefunden, allen Mitgliedern seinen eigens fürs Symposium erfundenen Turniermodus „Tag-Team“ im modifizierten K.-o.-System zu schildern. Für alle, die dieses System einmal ausprobieren wollen, haben wir zwei Seiten als Kopiervorlage abgedruckt.

In den VDTT-News haben wir leider auch eine traurige Mitteilung zu machen. Bennie Douwes (Referent für „Action Types“) ist im Alter von 68 Jahren verstorben. Sein langjähriger Freund Klaus Geske erinnert an ihn.

Neben den News präsentieren wir kurzfristig noch einen Reisebericht von **Dirk Lion**. Seine Reise nach Laos entführt uns in eine ganz andere Welt des Tischtennis und zeigt mal wieder eindrucksvoll, wie Sport Menschen verbinden kann.

Auf Seite 7 findet sich die **Einladung zur Online-Mitgliederversammlung**. Der VDTT-Vorstand freut sich auf eine rege Teilnahme.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht  
Matthias Geisler

## Inhalt

- 04 Abwehr als Erfolgsrezept: So gelingt der Sprung in ein neues Spielsystem**  
Florian Bluhm
- 07 Einladung zur Mitgliederversammlung**
- 08 Stören, variieren, dominieren – Die Rolle von Material im modernen Tischtennis**  
Florian Bluhm
- 10 Zeit, dass sich „was dreht“ – mit der Ballschule Tischtennis**  
Manfred Muster
- 18 Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – Teil 6**  
Markus Reiter
- 22 „Tag Team“ im Modifizierten K.-o.-System – ein neuer Wettkampf-Modus im Tischtennis**  
Gunter Straub
- 26 Tischtennis in Laos: Kultur, Herausforderungen und Zukunftsperspektiven**  
Dirk Lion
- 29 VDTT-News**

## Impressum

**Herausgeber:**  
Verband Deutscher Tischtennis Trainer e.V.  
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar  
E-Mail: redaktion@vdttd.de, Internet: www.vdttd.de

**Chefredakteur:** Matthias Geisler

**Redaktion:** Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik  
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

**Layout:** Matthias Geisler  
E-Mail: geisler@vdttd.de

**Druck:** Druckerei Abt, Bad Schussenried

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**ISSN:** 1612 4391

**Auflage:** 1.600

**Titelfoto:** Stan Schreiber





Foto: Schreiber

# Abwehr als Erfolgsrezept: So gelingt der Sprung in ein neues Spielsystem

## Einleitung

Das Abwehrspiel ist im modernen Tischtennis eine anspruchsvolle wie auch seltene Spielart geworden. Dennoch zeigen einige Weltklassempieler, dass man auch auf höchstem Niveau damit noch Erfolge verbuchen kann. Auch wenn die Umstellung von einem Angriffsspieler zu einem Abwehrspieler sowohl taktische als auch technische Besonderheiten und Herausforderungen erfordert, möchte ich dazu ermutigen, nach wie vor die Umstellung zu wagen. Denn die Vielfalt macht unsere Sportart aus und einige Spieler können mit dem Abwehrspiel ein Niveau erreichen, wel-

ches sie als Angriffsspieler nie erreicht hätten. Viele Trainer trauen sich die Umstellung auch nicht, da ihnen das Angriffsspiel vertrauter ist. Deshalb sollen in diesem Artikel einige Aspekte beleuchtet werden, die bei der Umstellung zu beachten sind, damit diese erfolgreich wird.

Nicht jeder Spieler ist für ein Abwehrsystem prädestiniert. Deshalb muss man sich als Trainer zunächst der Frage widmen: „Wen kann ich zu einem erfolgreichen Abwehrspieler machen?“ Erfolgreiche Abwehrspieler bringen eine Mischung aus physischen, technischen und mentalen Eigenschaften mit.

Positiv formuliert sind dies Athletik, ein gutes Gefühl für Rotation, taktisches Verständnis, Geduld, Cleverness, Koordination und Bewegungskbegabung. Auch eine gewisse Körpergröße kann aufgrund der größeren Distanzen von Vorteil sein. Man kann das Ganze auch von der negativen Seite betrachten. Also, welche Schwächen hat mein Spieler, die im Abwehrspiel nicht so stark ins Gewicht fallen? Negativ betrachtet landen oft Spieler in der Abwehr, die nicht schnell genug für den kompromisslosen Angriff sind, die „nur schupfen“ können oder die zu sehr von den Fehlern des Gegners leben. Entscheidend ist jedoch nicht das Defizit im Angriff, sondern

die Bereitschaft, sich auf die Umstellung einzulassen und mit Leidenschaft an diesem speziellen Spielsystem zu arbeiten. Ein Spieler, der wirklichen Lust auf die Umstellung hat, kann dadurch noch stärker motiviert werden und wird schon allein ein besserer Spieler, weil er härter trainiert.

### Die solide Basis

Vor der Umstellung auf ein Abwehrspielsystem ist eine solide technische Basis unerlässlich. Grundtechniken wie Konter, Schupf und Topspin müssen sicher beherrscht werden. Diese Schläge haben auch als Abwehrspieler eine hohe Relevanz. Gleichzeitig sollte die Umstellung auch nicht zu spät erfolgen, da jüngere Spieler lernfähiger sind und ihr Spielsystem noch nicht so gefestigt ist wie bei älteren Spielern. Ein genaues Alter zu benennen ist hier jedoch schwierig, da dies immer individuell betrachtet werden muss.

Zu Beginn der Ausbildung müssen die Grundtechniken der Abwehr beigebracht werden. Ein höherer Fokus sollte hierbei auf der Rückhandabwehr liegen. Die Vorhandabwehr kann je nach Ausrichtung des Spielsystems auch durch einen Vorhandtopspin ersetzt werden. Hierbei ist es sinnvoll, zunächst viel Balleimertraining zu machen. Gerade

am Anfang fällt es den Kindern häufig schwer auf die Abwehr einen ordentlichen Topspin zu spielen, sodass durch viele Fehler auf beiden Seiten kaum Ballwechsel zustande kommen. Durch die vielen Wiederholungen beim Balleimertraining können die Techniken schneller verinnerlicht werden. Neben der Abwehr spielt Variabilität eine zentrale Rolle: Unterschiedliche Schupfvarianten, Schnittwechsel und Belagnutzung erweitern das taktische Repertoire.

### Die Materialumstellung

Beim Material kann zu Beginn noch das zuvor verwendete Material genutzt werden. Jedoch macht es häufig Sinn, im weiteren Verlauf der Ausbildung auf einer Seite auf einen Belag mit Noppen außen sowie ein Holz mit einer größeren Spielfläche umzustellen. Diese ermöglichen ein höheres Maß an Kontrolle und geben dem Spiel mehr Sicherheit. Kurze Noppen sollten vor allem verwendet werden, wenn der Spieler ein gutes Gefühl für Schnittwechsel hat. Bei langen Noppen steht die Kontrolle noch mehr im Vordergrund und Schnittwechsel kann nur schwer erzeugt werden. Hier ist es wichtig, dass der Spieler frühzeitig lernt, den Schläger zu drehen und vor allem am Tisch, also beim Schupfen und Angriffsspiel, häufiger den Belag mit Noppen innen zu verwenden.

### Die Beinarbeit

Die Beinarbeit ist ein Schlüsselfaktor, um im Tischtennis erfolgreich zu sein. Nachdem die Grundtechniken ohne größere Beinarbeit stehen, sollte auch bei einem Abwehrspieler mit Beinarbeitstraining begonnen werden. Jedoch unterscheiden sich die Beinarbeitstechniken von Abwehrspielern mit denen von Angriffsspielern in einigen Punkten gewaltig. Abwehrspieler arbeiten mit größeren Abständen zum Tisch und benötigen daher größere Schritte sowie eine ausgeprägte Antizipation. Je nach Platzierung und Qualität des Balls ist eine frühzeitige Positionierung enorm wichtig.

Seitwärtsbewegungen, aber vor allem Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen, prägen das Training. Wichtig ist, dass der Abwehrspieler sich so positioniert, dass er mit wenigen großen Schritten möglichst viele Bälle erreicht und dabei nicht seine Balance verliert. Die Grundstellung ist eher parallel, in Tischmitte, mit erhobenem Schläger. Besonders anspruchsvoll ist der sogenannte Wechsellpunkt, also der Bereich zwischen Vorhand und Rückhand. Hier sind eine schnelle Entscheidung und geschickte Bewegung gefragt, um Schwachstellen zu vermeiden.



„Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen prägen das Training eines Abwehrspielers“ – Florian Blum beim VH-Schupf am Tisch nach der Vorwärtsbewegung aus der Abwehr (aufmerksam beäugt von Ralf Hamrik)

Foto: Schreiber



## Der Angriff

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Erlernen einer individuellen „Waffe“. Erfolgreiche Abwehrspieler benötigen ein Element, mit dem sie direkten Druck ausüben oder selbst punkten können. Vor allem im modernen Tischtennis ist dies unerlässlich. Dies kann der Topspin, aber auch ein Schuss sein. Neben der allgemeinen Schlagtechnik muss bei einem Abwehrspieler zusätzlich vor allem der Wechsel von der Abwehr in den Angriff sowie umgekehrt trainiert werden. Das eigene Aufschlagspiel ist für Abwehrspieler deshalb von genauso hoher Bedeutung wie für Angriffsspieler. Zum einen kann durch gute Aufschläge der eigene Angriff vorbereitet werden, zum anderen kann man sich auch gut für die Abwehr positionieren.

## Das Spielsystem

Nachdem die Grundtechniken erlernt sind, muss auch bei einem Abwehrspieler ein Spielsystem entwickelt werden. Denn Abwehr ist nicht gleich Abwehr.

Je nach Stärken und Schwächen sollten Trainer und Spieler an einem individuellen Spielsystem arbeiten. Exemplarisch werden hier nun einige unterschiedliche Spielertypen dargestellt. Der „aktive Allrounder“ kombiniert Rückhandabwehr mit Vorhandangriff. Dieses Spielsystem ist sehr offensiv ausgerichtet und gerade im modernen Herrentischtennis häufiger verbreitet. Der „passive Allrounder“ arbeitet vor allem mit viel Schnittwechseln, variablen Schupfbällen und spielt auf der Vorhand sowohl Abwehr als auch Angriff. Dieses Spielsystem lebt vor allem von der Variabilität. Der „Fänger“ spielt sicher und versucht möglichst viele Bälle auf den Tisch zu spielen. Diese Strategie eignet sich besonders gut für geduldige Spieler mit einer guten Ausdauer.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Ausbildung für einen Abwehrspieler mehr Zeit in Anspruch nimmt, da sowohl Techniken für das Angriffsspiel als auch für das Abwehrspiel beherrscht werden müssen. Außerdem ist die Entwicklung eines Spielsystems meist komplexer als bei einem Angriffsspieler.

Dennoch lohnt sich die Umstellung auf dieses selten gewordene Spielsystem bei einigen Spielern. Mit der richtigen Förderung können Abwehrspieler nach wie vor in der Weltspitze bestehen.

Florian Bluhm

### Autor

Florian Bluhm



29 Jahre

Hauptamtlicher Trainer bei der Luxemburgischen Nationalmannschaft sowie beim TTBW

Derzeit Spieler beim 1. FC Köln (2. BL)

Zu seinen größten Erfolgen zählen zwei Bronze Medaillen bei den Deutschen Meisterschaften im Jahr 2022 (Einzel und Mixed).

Mehrfacher Landesmeister in unterschiedlichen Verbänden

Florian Bluhm im Gespräch mit den Teilnehmenden des VDTT-Symposiums



Foto: Schreiber

