

## Trainingstipp: Kurze Rückschläge gegen kurze Aufschläge

Jeden Dienstag erscheint auf [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) ein aktueller Trainingstipp, den Sie leicht in Ihr persönliches Training einbauen und so Ihre Schlagtechniken, Taktik, Kondition und Beinarbeit trainieren können.

In dieser Woche geht es um die Technik des kurzen, flachen Rückschlags gegen kurze Aufschläge. Dadurch lässt sich unter anderem verhindern, dass der Gegner sofort in sein Angriffsspiel einsteigen kann.

Techniktraining bedeutet, dass man sich motorische Abläufe aneignet, die es einem ermöglichen einen bestimmten Schlag so auszuführen, dass er eine gute Qualität besitzt. Die Bewegungsausführung muss reproduzierbar sein – die Anzahl der gelungenen Schläge muss deutlich höher sein, als die Anzahl der misslungenen Versuche.

Beim Techniktraining werden zu Beginn die Variationsmöglichkeiten sehr klein gehalten. Bezogen auf die heutige Thematik heißt das: Der Spieler kennt die seitliche Platzierung des Balles und die Rotation. Grundsätzlich ist es für das Erlernen des komplexen Tischtennisspiels aber extrem wichtig, dass man sehr früh auch komplexe, unregelmäßige Situationen trainiert. Sobald man also technisch in der Lage ist einen bestimmten, kurzen Rückschlag reproduzierbar zu spielen, sollte man dieses auch in unregelmäßigen Situationen üben. Vorschläge, wie man die nachfolgenden Übungen modifizieren kann, werden mit angeführt. Hier sollte sich aber jeder Spieler auch selber Gedanken machen, was sinnvolle Veränderungen für ihn persönlich sind.

Auf folgende technische Merkmale sollte bei einer guten Schlagausführung des kurzen Rückschlags gegen kurze Aufschläge geachtet werden:

- sehr früher Balltreffpunkt in der aufsteigenden Phase der Ballflugbahn
- tiefe Körperposition; Ellbogen knapp über Tischhöhe
- Einleitung der Schlagbewegung durch Ausfallschritt - in der Regel wird der Fuß der Schlaghandseite unter den Tisch bewegt
- aktive Schlagbewegung, mit dem Ziel selber Rotation zu erzeugen. Den Ball nicht nur "abtropfen" lassen. Die Grundideen für die Schlägerbewegung sehen wie folgt aus:
  - **gegen Unterschnitt:** Bewegung von "hinten – oben" nach „vorne – unten"
  - **gegen Seitrotation:** kurze seitliche Bewegung "gegen die Rotationsrichtung"
  - **gegen Überschnitt (und "leer"):** Aktive Bewegung von Oben nach Unten
- nach dem Treffen des Balles direkt wieder die Neutralposition einnehmen. Dieses wird durch einen kleinen Sprung realisiert

Jetzt registrieren auf [www.myTischtennis.de](http://www.myTischtennis.de)

## ÜBUNG 1

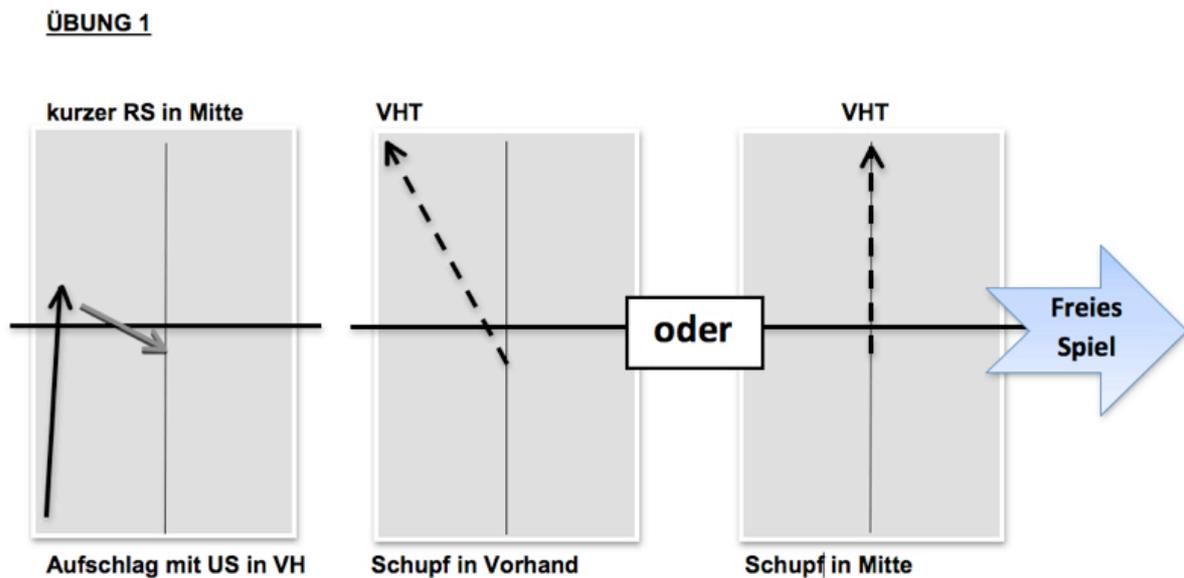
**Spieler A:** KAS mit US in VH

**Spieler B:** KRS in Mitte

**Spieler A:** SCH in VH oder Mitte

**Spieler B:** VHT, dann freies Spiel

Wechsel auf Zeit: alle 6 (7, 8) Minuten, Alternative: lange Aufschläge



## ÜBUNG 2

**Spieler A:** KAS "leer" in RH

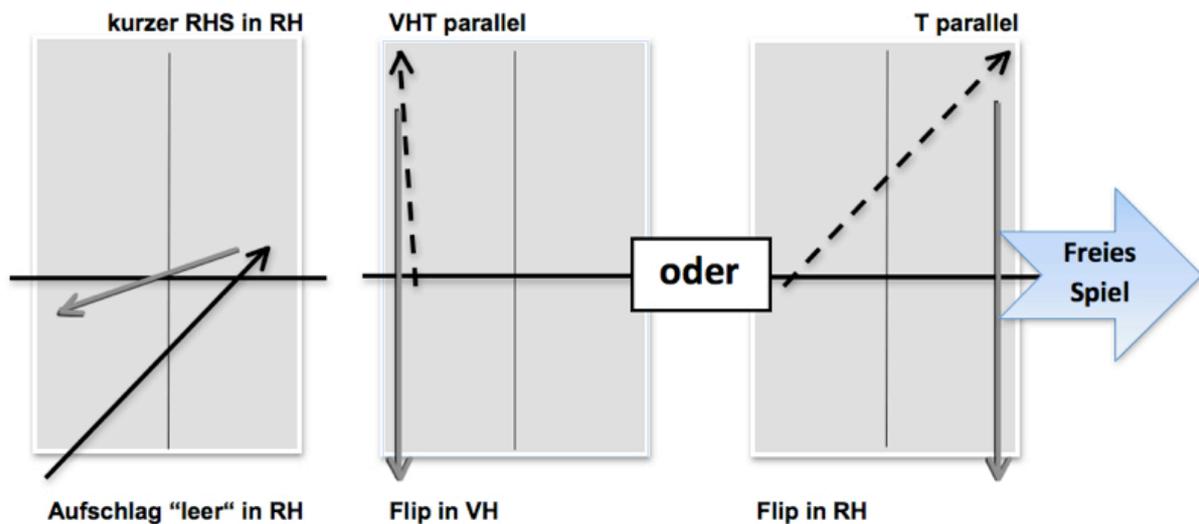
**Spieler B:** KRS in RH

**Spieler A:** F in RH oder VH

**Spieler B:** T parallel, dann frei

Wechsel auf Zeit. alle 3 Minuten, Alternative: kurzer Aufschlag mit variabler Rotation in VH

### ÜBUNG 2



### ÜBUNG 3

**Spieler A:** KAS mit Seitrotation (links oder rechts festlegen) in Mitte

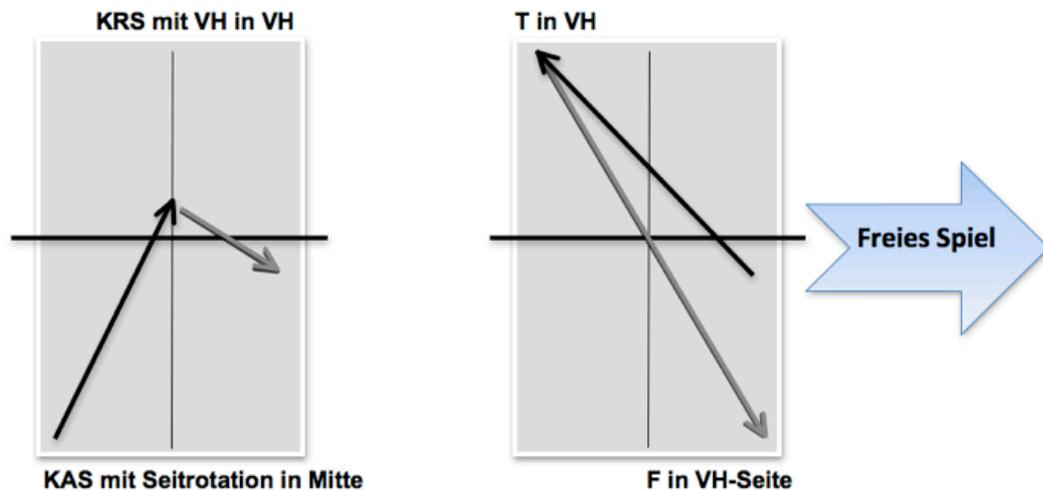
**Spieler B:** KRS mit VH in VH

**Spieler A:** F in VH-Seite

**Spieler B:** T in VH-Seite, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Rückschläger 3 Punkte in Folge gewonnen hat, Alternative: HLAS in RH

### ÜBUNG 3



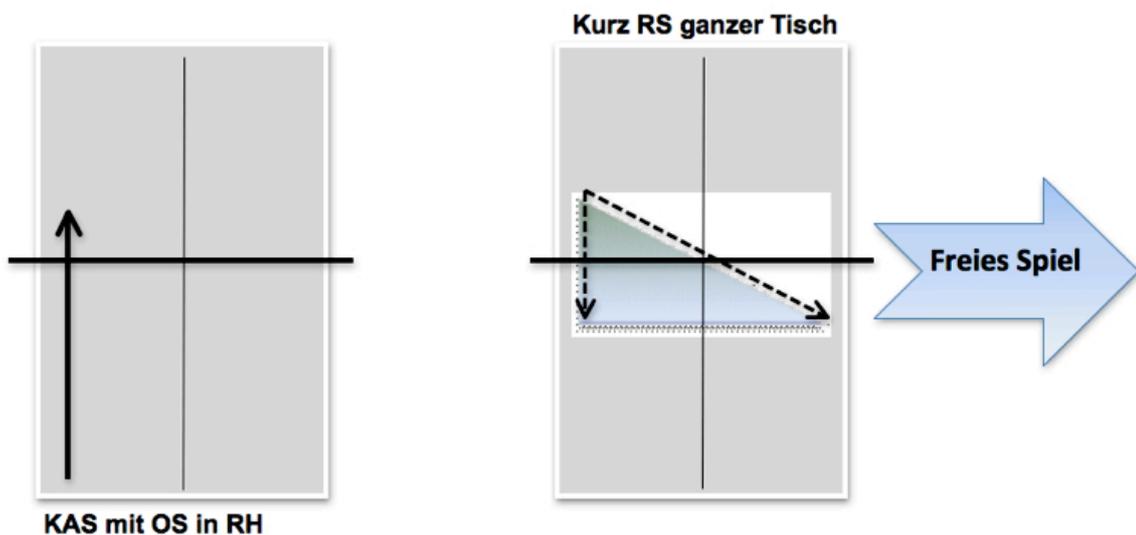
## ÜBUNG 4

**Spieler A:** KAS mit OS in RH

**Spieler B:** KRS ganzer Tisch, dann frei

selbstständige Wechsel, Alternative: freie Rotation bei KAS

### ÜBUNG 4



*Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL*

Jetzt registrieren auf [www.myTischtennis.de](http://www.myTischtennis.de)

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen

Jetzt registrieren auf [www.myTischtennis.de](http://www.myTischtennis.de)