

Trainingstipp: Kurzer Rückschlag

Gute kurze und flache Rückschläge, idealer Weise bewusst mal mit und mal ohne Unterschnitt gespielt, also sehr variabel, sind ein fester Bestandteil des Tischtennis-Spiels. Sie verhindern, dass der Gegner einen Topspin spielen oder auf andere Weise offensiv eröffnen kann und schaffen so häufig die Grundlage, das eigene Angriffsspiel aufzubauen und den Aufschläger in die Defensive zu drängen. In diesem Tipp geht es um das technische Rüstzeug.

Wesentliche technische Elemente für den kurzen Rückschlag mit Unterschnitt sind:

- sehr kurze, aktive Schupfbewegung
- aktiver Handgelenkeinsatz
- früher Balltreffpunkt, früh in der aufsteigenden Phase des ankommenden Balles
- tiefe Körperposition
- Ellbogen seitlich neben dem Körper
- tangentialer Balltreffpunkt

Will man bewusst ohne Rotation kurz spielen, wird der Handgelenkeinsatz minimiert und der Ball etwas zentraler getroffen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

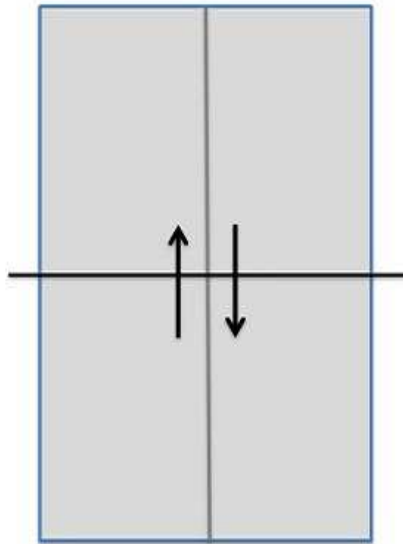
Übungsbeispiele:

Übung 1: (als Vorübung gedacht)

beide Seiten spielen kurz-kurz, bis einer (ab seinem 3. Ballkontakt) irgendwann einen langen Schupf spielt, danach Topspin und freies Spiel

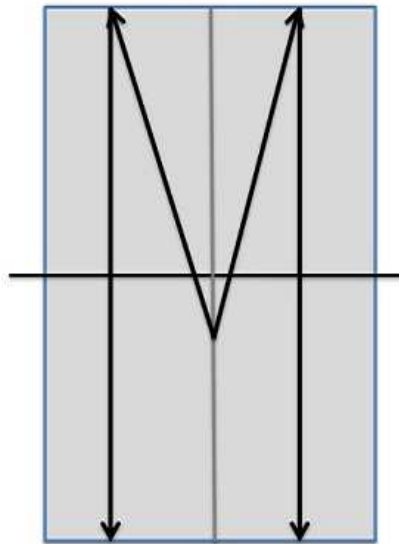
Übungsdauer: 6-10min

ÜBUNG 1:



Beide Seiten spielen kurz-kurz

Ab dem 3. Ballkontakt irgendwann LSCH, danach T und dann freies Spiel



Freies Spiel

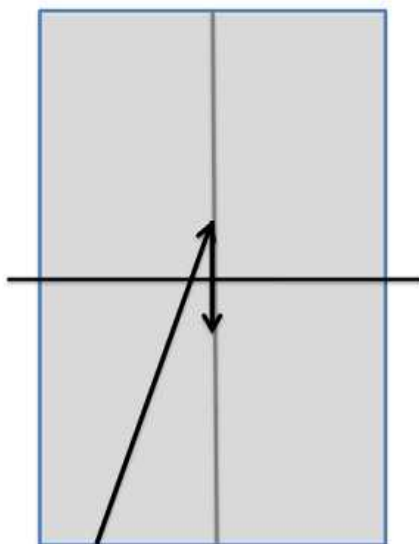
Übung 2:

- Spieler A: KAS mit US in Mitte
 Spieler B: kurzer RS mit VH in Mitte
 Spieler A: Sch/F in VH-Seite (kurz, dann frei)
 Spieler B: T parallel oder in Mitte, dann frei

Wechsel: 4 x 4min

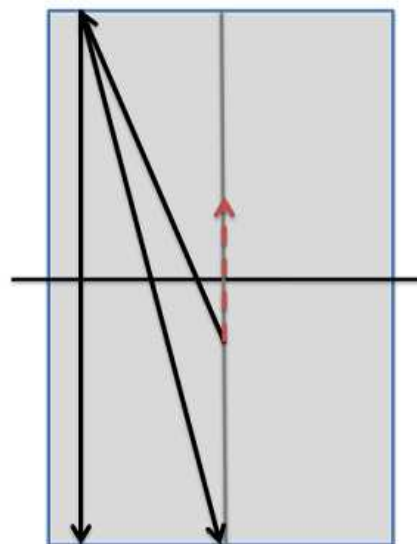
ÜBUNG 2:

KRS mit VH in TMI



KAS mit US in TMI

T parallel oder auf Elle, dann freies Spiel



SCH/F in VH-Seite (kurz, dann freies Spiel)

Freies Spiel

Übung 3:

Spieler A: KAS mit US in RH (gelegentlich in VH, dann frei)

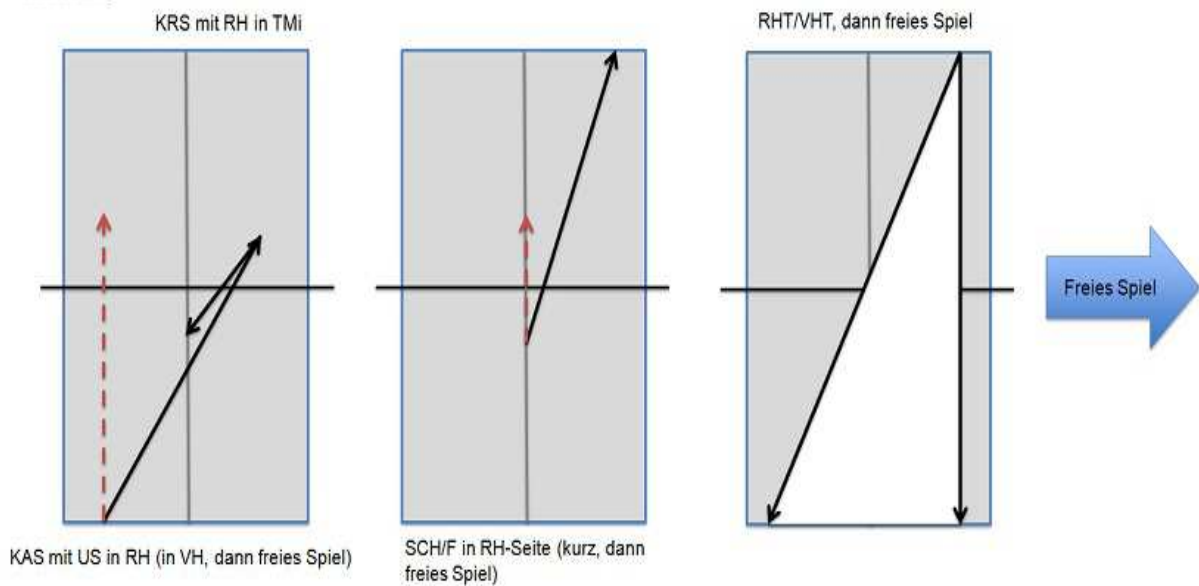
Spieler B: kurzer RS mit RH in Mitte

Spieler A: Sch/F in RH-Seite (kurz, dann frei)

Spieler B: RHT/VHT frei

Wechsel. alle 4 Aufschläge

ÜBUNG 3:



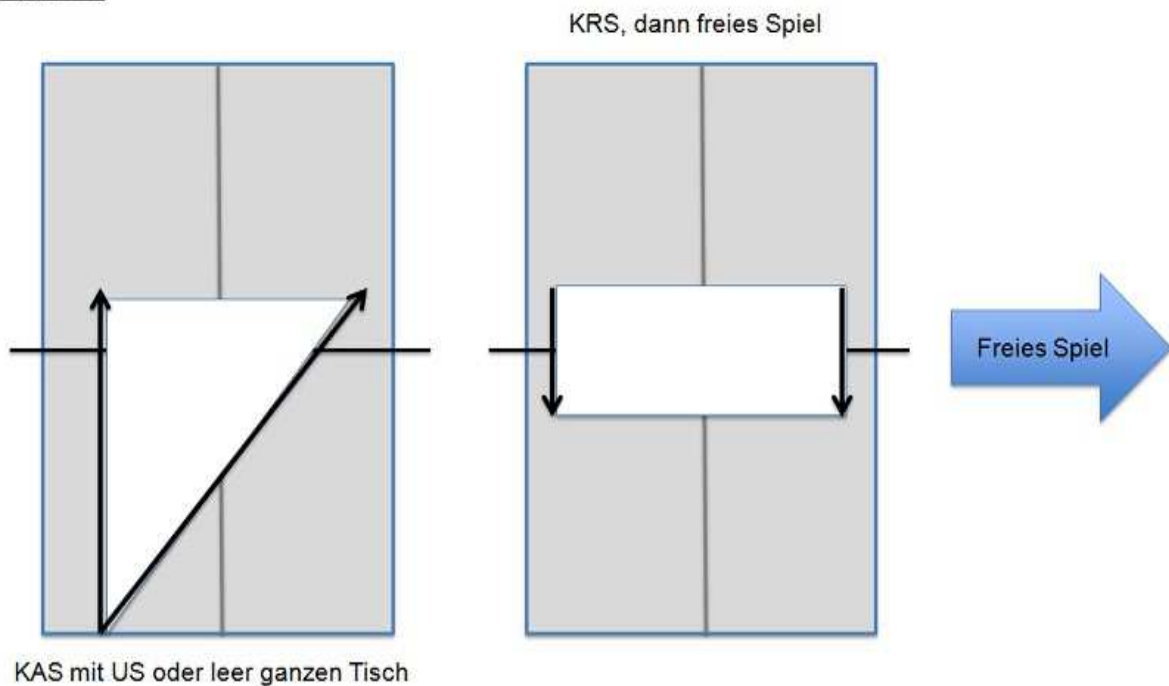
Übung 4:

Spieler A: KAS mit US oder leer ganzer Tisch

Spieler B: kurz, dann frei

Spiel in Sätzen

ÜBUNG 4:



Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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