

Rückhand umlaufen – VHT aus der RH-Seite

Der Vorhand-Topspin (ggf. auch Schuss) ist ein wichtiger Schlag im Tischtennis, da er als 'Punktball' bzw. zur direkten Punkt Vorbereitung gespielt wird. Allerdings birgt das Umlaufen der Rückhand Gefahren, da man den Tisch 'komplett öffnet'. Das bedeutet: Kann man mit dem Vorhand-Topspin aus der Rückhand-Seite nicht den direkten Punkt gewinnen bzw. die absolute Dominanz über den Ballwechsel, gerät man in eine sehr schlechte Spielsituation, da die Laufwege sehr lang werden.

Somit ist es für das Umlaufen entscheidend, dass man situativ richtig handelt. Man muss die richtige Situation aussuchen, die das Umlaufen sinnvoll macht. Die Idee, die Rückhand zu umlaufen, um das Spiel in Ruhe zu eröffnen und dann weiterzuspielen, ist antiquiert. Eine Ausnahme stellt ggf. das Spiel gegen Abwehrsysteme dar, auf das hier nicht weiter eingegangen werden soll.

"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

1. Grundübungen zum Technikerwerb bzw. Technikstabilisation

Die nachfolgenden Übungen sind als 'Klassiker Falkenberg' bekannt und werden in Variationen dargestellt.

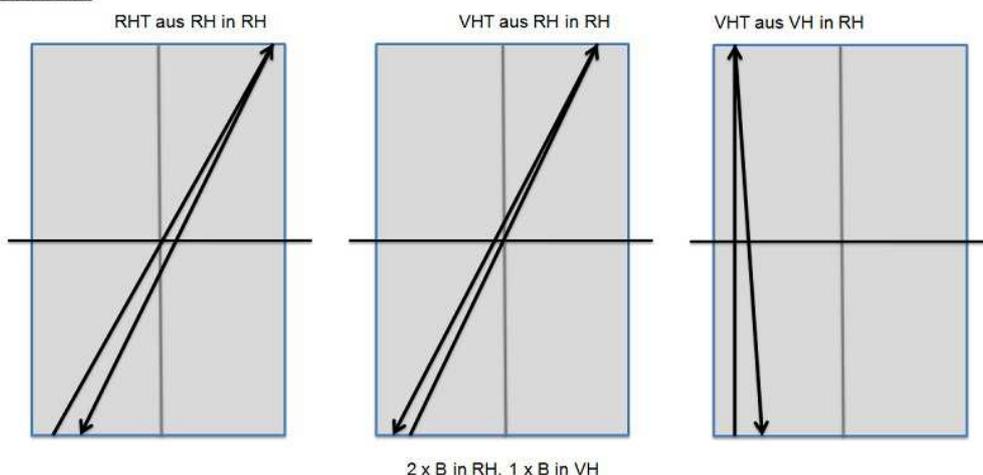
Übung 1.1

Spieler A: 2 x B in RH, 1 x B in VH

Spieler B: RHT aus RH, VHT aus RH, VHT aus VH; alles in RH usw.

Wechsel: 2 x 6 Minuten

ÜBUNG 1.1:



Übung 1.2

Spieler A: 2-3 B x in RH, 1 x B in VH

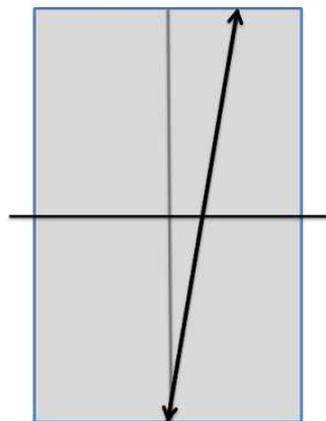
Spieler B: RHT aus RH, VHT aus RH, ggf. RHT, VHT aus VH; alles in Mitte usw.

Wechsel: 2 x 6 Minuten

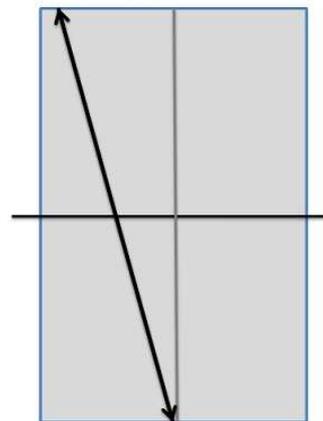
ÜBUNG 1.2:

1. RHT aus RH, 2. VHT aus RH, 3. ggf. RHT

VHT aus VH



2-3 x B in RH



B in VH

Übung 1.3

Spieler A: 2-3 x in RH, 1-2 x B in VH

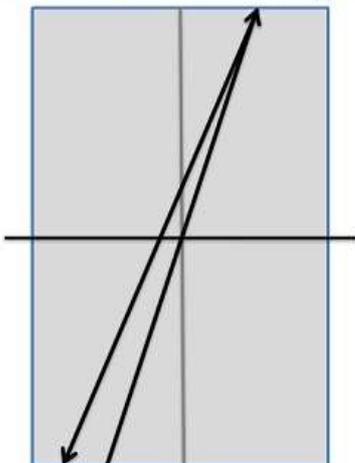
Spieler B: RHT aus RH, VHT aus RH, ggf. RHT aus RH, 1-2 x VHT aus VH; alles diagonal usw.

Wechsel: 2 x 6 Minuten

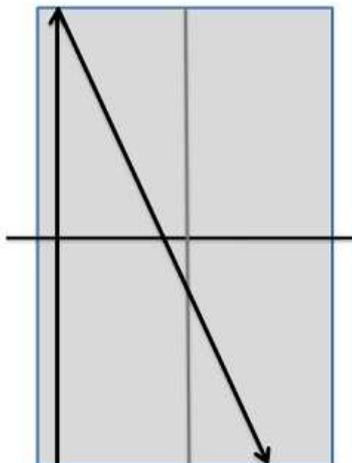
ÜBUNG 1.3:

1. RHT aus RH, 2. VHT aus RH, 3. ggf. RHT

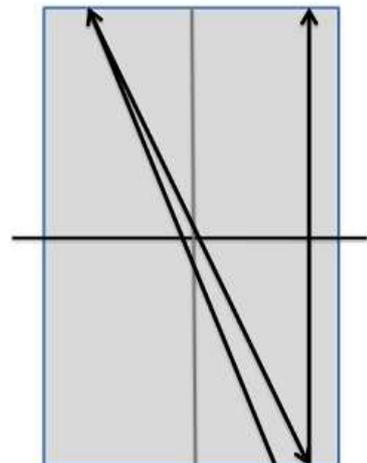
1-2 x VHT aus VH



2-3 x B in RH



1-2 x B in VH



2. Situative, spielnahe Übungen

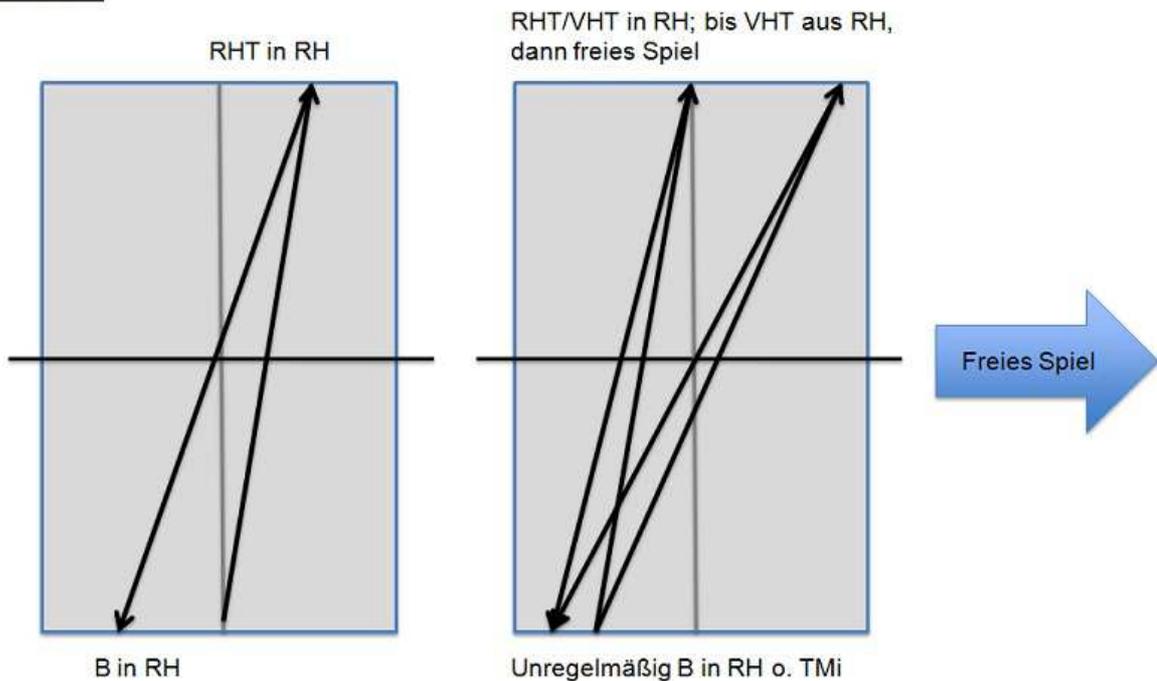
Übung 2

Spieler A: B in RH, danach unregelmäßig B in RH oder Mitte

Spieler B: RHT, danach RHT/VHT in RH; bis VHT aus RH => freies Spiel

Wechsel immer dann, wenn Spieler B 3 x mit VHT aus RH direkten Punkt gewonnen hat; insgesamt 15 Minuten

ÜBUNG 2:



Übung 3

Spieler A: KAS in Mitte

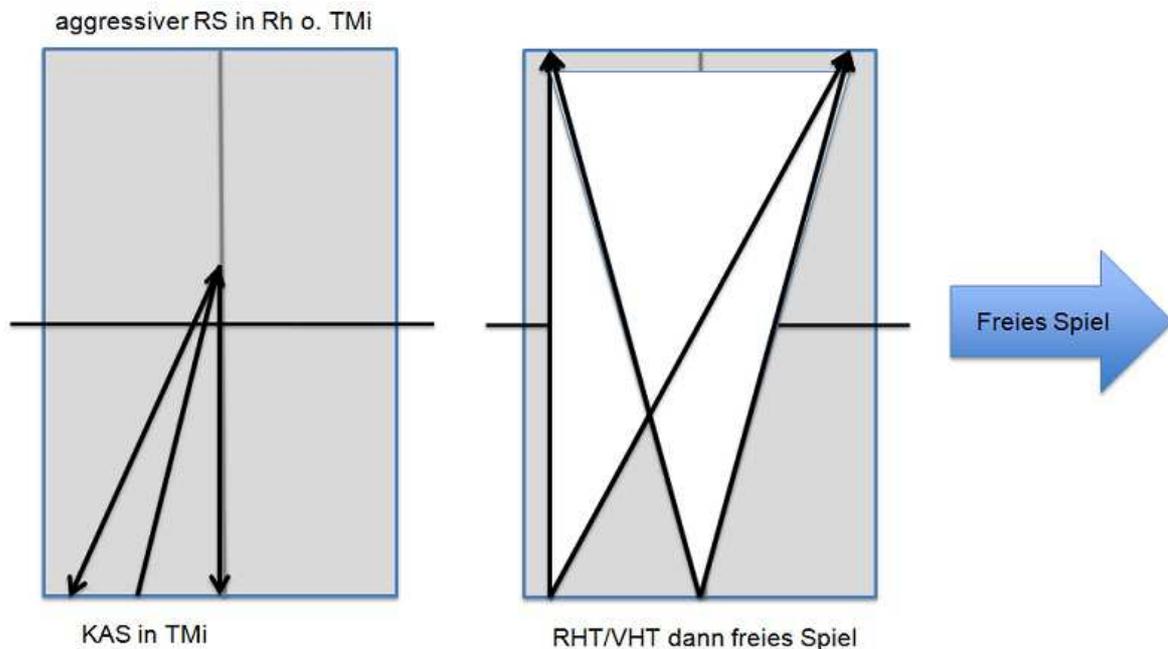
Spieler B: aggressiver RS in RH oder Tisch-Mitte

Spieler A: RHT/VHT, danach frei

Sätze: falls Rückschlag in RH und Spieler A spielt VHT, dann

- direkter Punktgewinn: 4 Punkte
- Punktgewinn mit dem nächsten Kontakt: 3 Punkte
- Kein Punktgewinn mit oder nach VHT: 2 Punkte

ÜBUNG 3:



Übung 4

Sätze mit freiem Spiel

Zählweise:

Punktgewinn mit VHT aus RH: 3 Punkte

Fehler mit VHT aus RH: 2 Punkte

Punktgewinn mit Kontakt nach VHT aus RH: 2 Punkte, Rest. 1 Punkt

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