

Trainingstipp: Rückhand-Rückschlag liegt im Trend

Der Tischtennissport verändert sich immer weiter. Momentan kann man im Spitzensport und da besonders im Herrenbereich einige interessante Beobachtungen machen. Erstaunlicherweise wird, im Vergleich zu früher, sehr häufig mit einem Rückhand-Flip aus der Mitte oder sogar aus der Vorhand eröffnet. Diese Beobachtung kann man auch mit Zahlen belegen. Doch welche Vorteile bietet diese Variante der Eröffnung?

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

Im Fachmagazin TTL des VDTT, werden seit geraumer Zeit Spiele ausgewertet. Hierbei ergeben einige aktuell ausgewertete Partien sehr interessante Aufschlüsse:

Paarung	Spieler	VHF	RHF	Rückschläge gesamt	Quelle
Wang Hao - Zhang Jike	Wang Hao	5	21	36	VDTT, TTL 02-11, Weber/Baumgärtner/Silhak
	Zhang Jike	1	16	40	
Ma Long - Oh Sang Eun	Ma Long	3	13	47	VDTT, TTL 03-11, Weber/Baumgärtner/Silhak
	Oh Sang Eun	12	3	46	
Timo Boll - Zhang Jike	Timo Boll	5	14	42	VDTT, TTL 04-11, Weber/Baumgärtner/Silhak
	Zhang Jike	2	16	40	
Wang Hao - Ma Long	Wang Hao	2	22	55	VDTT, TTL 01-12, Weber/Baumgärtner/Silhak
	Ma Long	5	23	61	
Summe		35	128	367	

Verhältnis Flip - sonstiger RS	Flip	sonstiger RS	Flip in %
	163	367	44,41

Verhältnis VHF - RHF in %	VHF	RHF
	21,47	78,53

Die interessanten Zahlen, die statistisch keinem wissenschaftlichen Anspruch genügen, aber doch eine Tendenz darstellen, sind:

- Knapp 45% aller Rückschläge (RS) wurden als Flip gespielt (der Rest waren: Schupf, kurz, Topspin, AS-Fehler)
- Fast 80% der Flips wurden mit der RH-Seite gespielt

Beobachtet man diese Spiele genau, so ist festzustellen, dass die meisten der gespielten Flips aus der Mitte, oder sogar der VH-Seite, gespielt werden. Hier ist eine klare Entwicklung festzustellen:

Der dominante VH-RS (speziell beim Flip) ist einem dominanten RH-RS gewichen, ohne dass sich die seitliche AS-Platzierung, bei kurzen oder halblangen Aufschlägen, signifikant geändert hat.

Es ist bedeutsam anzumerken, dass sich, trotz der genannten Veränderung, die grundlegende Spielidee nicht verändert hat. Die VH-Seite ist die dominante Seite, mit der versucht wird das Spiel zu dominieren und erfolgreich den Ballwechsel zu beenden. Verändert hat sich die Tatsache, dass es Spieler gibt, die diese Strategie erfolgreich spielen können.

Nun stellt sich primär die Frage, welchen Vorteil ein RH-Flip, im Vergleich zum VH-Flip, bietet: Der RH-Flip, mit extremem Handgelenkeinsatz und Handgelenkverwringung, der umgangssprachlich in TT-Kreisen gerne *Banane* genannt wird, hat über dem Tisch deutlich mehr Bewegungsspielraum, als der VH-Flip, was einzig der menschlichen Physiologie geschuldet ist. Somit kann ich den Ball deutlich besser beschleunigen und man ist in der Lage, variable Platzierungen zu spielen. Betrachtet man beispielhaft einen Ball, der kurz in die Mitte der VH-Seite gespielt wird, so ist es möglich, diesen mit einem RH-Flip, bei gleicher Körperposition in VH, RH oder Mitte zu spielen. Will man allerdings einen VH-Flip spielen, so ist das Handgelenk in seiner Bewegungsfreiheit so eingeschränkt, dass eine variable Platzierung nur mit deutlicher Veränderung der Position am Tisch möglich ist. Der RH-Flip bietet einfach deutlich mehr Möglichkeiten.

Was bedeuten diese Beobachtungen und Feststellungen nun für das Training, auch oder speziell im Kindesalter?

1. Variable RS über dem Tisch, also RH-F aus Mitte bis VH (aber auch VH-Flip aus RH) müssen zugelassen bzw. eingefordert werden.
2. Das Training der Antizipation/Wahrnehmung hat – spezifisch und speziell – einen dominanten Faktor, da ein flexibles, angepasstes Spiel Grundvoraussetzung für eine sportliche Entwicklung ist.
3. Das physische Training ist Grundlage für die Entwicklung eines modernen Spielers. Man muss in der Lage sein, das Spiel mit der VH-Seite zu dominieren, nachdem man z.B. einen RH-Rückschlag aus der VH-Seite gespielt hat.

a) Übungen zum Technikerwerb

Übung 1a:

Spieler A: KAS mit US/leer in Mitte bis Mitte-VH

Spieler B: RHF in VH oder Mitte

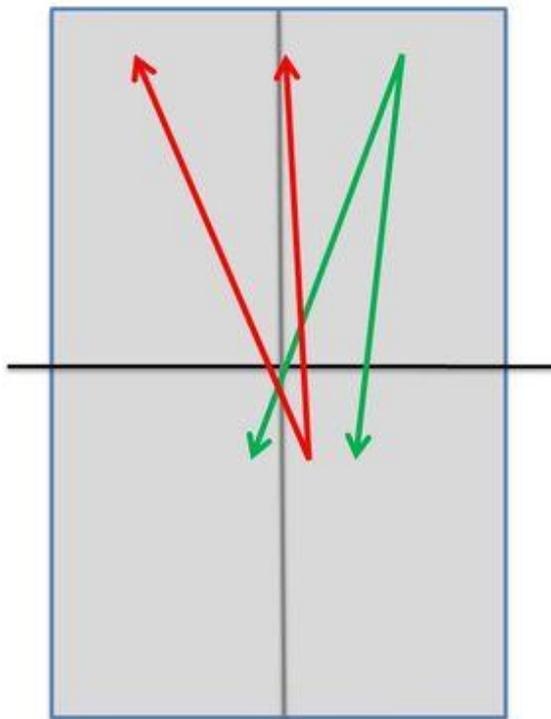
Spieler A: T in VH – Seite

Spieler B: T ganzer Tisch

Wechsel nach Zeit: 4 x 5 Minuten

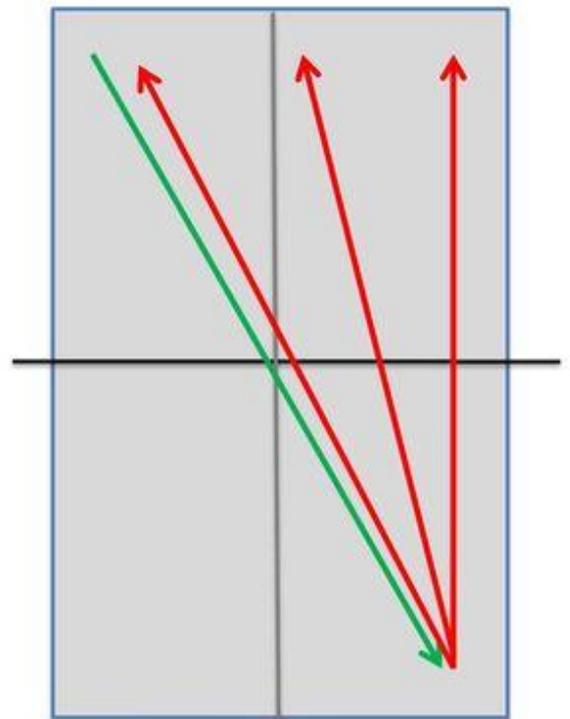
ÜBUNG 1a:

KAS mit US/leer in Mitte bis Mi-VH



VH/RH Schupf in RH

VHT in VH



VHT ganzer Tisch

Übung 2a:

Spieler A: KAS mit OS/leer in Mitte bis Mitte-VH

Spieler B: RHF in RH oder Mitte

Spieler A: T in RH

Spieler B: RHT/RH-Spin-Block in VH

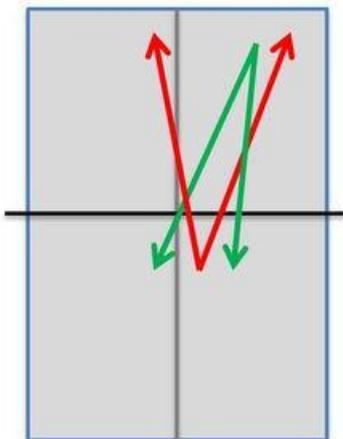
Spieler A: VHT in VH – Seite

Spieler B: T in freie Seite

Wechsel nach Zeit: 2 x 7 Minuten

ÜBUNG 2a:

KAS mit OS/leer in
Mitte bis Mitte-VH



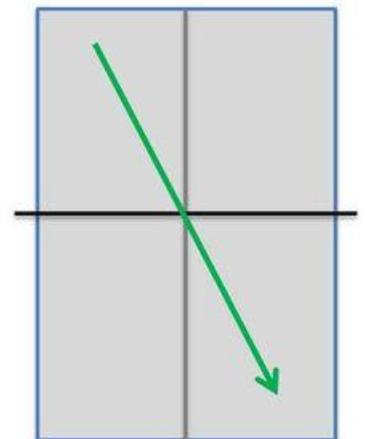
RH Flip in RH oder
Mitte

Topspin in RH



RHT/RH Spinblock in
VH

VHT in Vh



VHT in freie Seite

b) Übungen zur Technikanwendung/Antizipation/Wahrnehmung

Übung 1b:

Spieler A: KAS mit US/leer in Mitte bis VH (gelegentlich LAS in RH, dann frei)

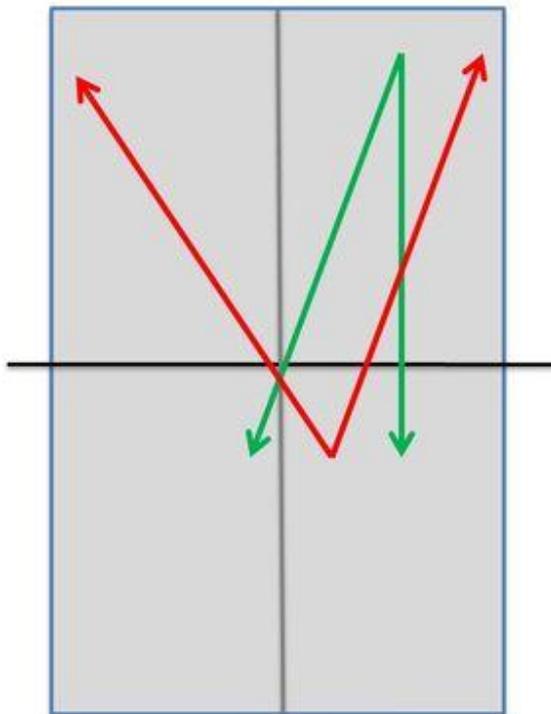
Spieler B: RHF in Ecke (ggf. VHF, dann frei)

Spieler A: T parallel oder Mitte

Spieler B: T ganzer Tisch

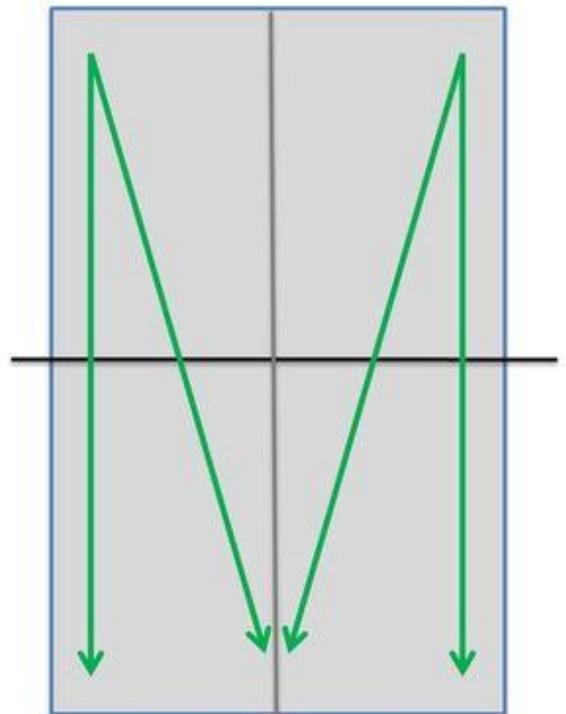
ÜBUNG 1b:

KAS mit US/leer in Mitte bis VH



RHF in eine Ecke

Topspin parallel oder Mitte



Topspin ganzer Tisch

Wechsel immer dann, wenn Spieler B 3 x mit oder nach RHF den Ballwechsel gewonnen hat

Übung 2b:

Spieler A: freier kurzer oder halblanger AS

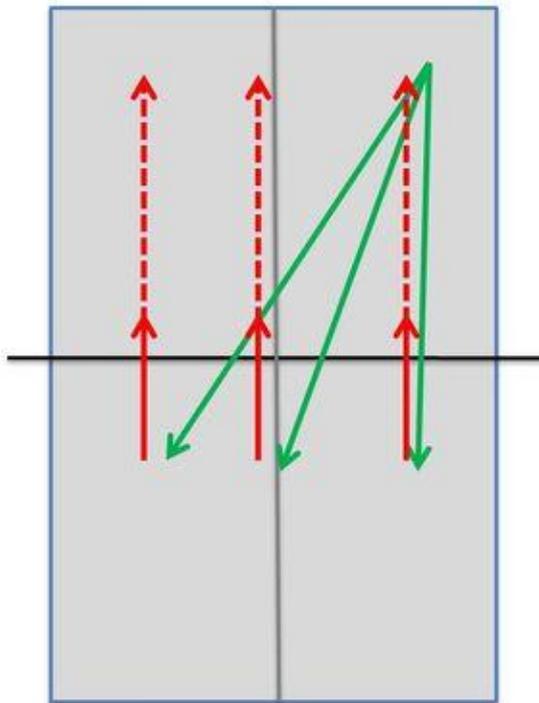
Spieler B: T, RHF oder kurz

Spieler A: frei

Spieler B: T oder F

ÜBUNG 2b:

Freier kurzer oder hl AS



T, RHF oder kurz

Die Übung wird in Satzform (jeder Spieler hat einen Satz lang Aufschlag) gespielt. Wenn Spieler B 2 x direkt mit RH-Flip als RS punktet: Satzgewinn; Jeder Punkt, den Spieler B nach RH-Flip gewinnt, zählt doppelt

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdt.de).

Autor: Achim Krämer

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

NA Noppen Außen

NI Noppen Innen

L lang

K kurz

HL vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

freies Spiel Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen

WP Wechsellpunkt/Ellenbogen