

Trainingstipp: Rückhand-Schnitzel ohne Pommes

Kreative Rückschläge werden im Tischtennissport immer wichtiger. So ging es im Trainingstipp der vergangenen Woche um den Bananen-Flip aus der Mitte und Vorhand. Eine andere beliebte Rückschlagvariante aus ähnlicher Position ist das sogenannte ‚Schnitzel‘. Ja, Sie haben richtig gelesen: Im Tischtennis-Jargon gibt es ein ‚Rückhand-Schnitzel‘ - und das ganz ohne Pommes oder Zigeunersauce. Wie Sie es ‚zubereiten‘ erfahren Sie im aktuellen Trainingstipp.

"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

Diese Schlagvariante ist eine Finte, die aus der klassischen Rückhand-Schupf-Bewegung gespielt wird. Dabei wird kurz vor dem Balltreffpunkt die Schlagrichtung verändert. Während ein klassischer Schupf-Ball eher von hinten nach vorne ausgeführt wird, verläuft der Schlag beim ‚Schnitzel‘ von links-unten nach rechts-oben (für Rechtshänder). Legt man die Notation einer Erdkugel zugrunde, so wird der Ball nicht wie beim Schupf am Südpol getroffen, sondern zwischen Südpol und Äquator (für Rechtshänder die östliche Seite). Somit erhält der Ball Seit-Oberschnitt und keinen Unterschnitt, den man grundsätzlich nach einer Schupf-Bewegung erwartet. Es handelt sich also um eine Schlagvariation, die die Komplexität des Spielsystems erweitert und es dem Gegner erschwert, die Handlungsabläufe frühzeitig zu antizipieren.

Die beschriebene Technikvariante birgt jedoch die Problematik in sich, dass sie bei schlechter Ausführung den Ball extrem ‚steigen lässt‘ und somit einfach zu returnieren ist. Somit ist die Qualität des Schlages von besonderer Bedeutung. Irene Ivancan oder Steffen Mengel sind nationale Spielerbeispiele, die diesen Schlag, nach langjährigem Training, sehr effektiv einsetzen.

Übung 1:

Spieler A: AS mit US in Mitte
Spieler B: RH – *Schnitzel* in VH
Spieler A: VHT diagonal; dann frei

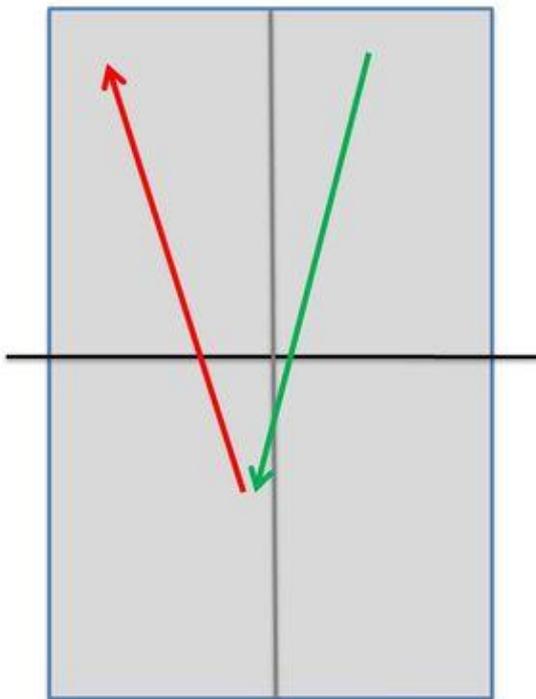
Wechsel auf Zeit: 4 x 4 Minuten

Anmerkung: Die Grundübung kann vielfältig variiert werden, durch:

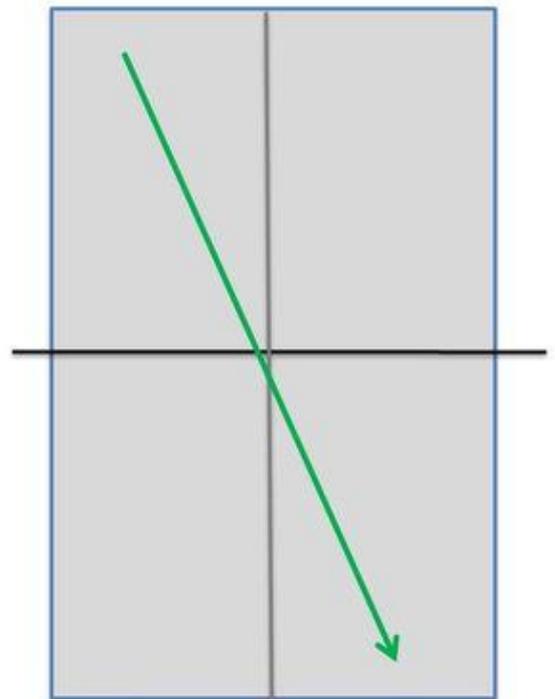
- AS in VH-Seite
- AS ohne Rotation
- RS in Mitte
- RS in RH
- T in Mitte
- T parallel

ÜBUNG 1:

AS mit US in Mitte



VHT in Vh, dann frei



RH – Schnitzel in VH

Übung 2:

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

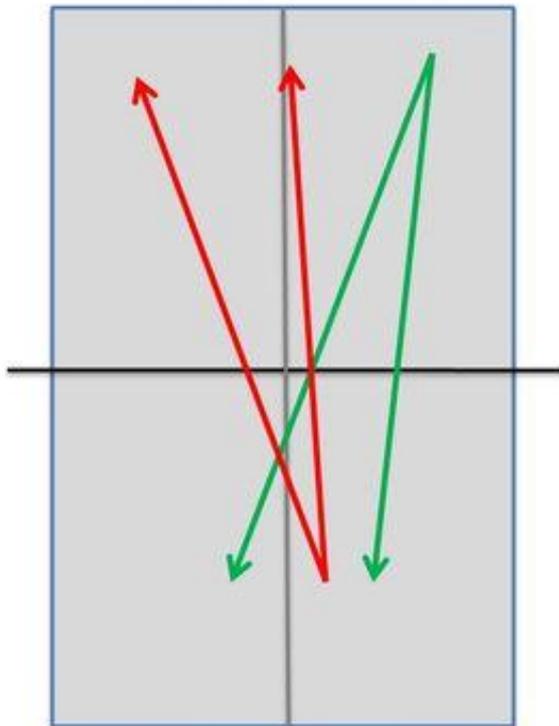
Spieler B: *Schnitzel* in VH oder Mitte (wenn kurz, dann frei)

Spieler A: T in RH oder Mitte, dann frei

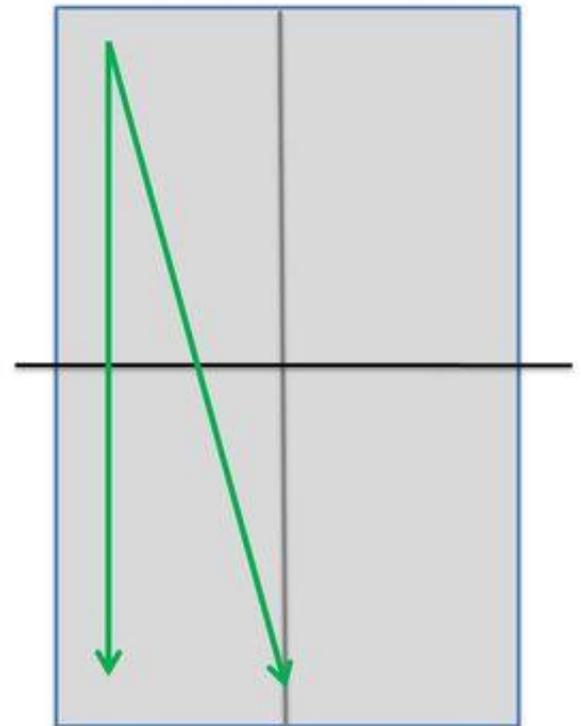
Wechsel immer dann, wenn 3-mal mit *Schnitzel* direkter Punkt gewonnen wurde

ÜBUNG 2:

KAS mit US/leer in Mitte bis Mi-VH



T in RH oder Mitte, dann frei



Schnitzel in VH oder Mitte (wenn kurz, dann Frei)

3. Übung

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

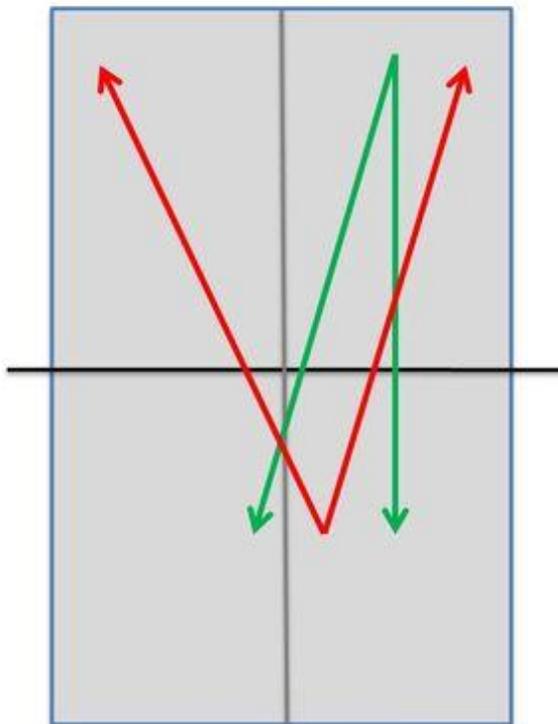
Spieler B: aktiver Schupf oder *Schnitzel* in Ecke

Spieler A: T parallel oder Mitte, dann frei

Wechsel: alle 4 Aufschläge

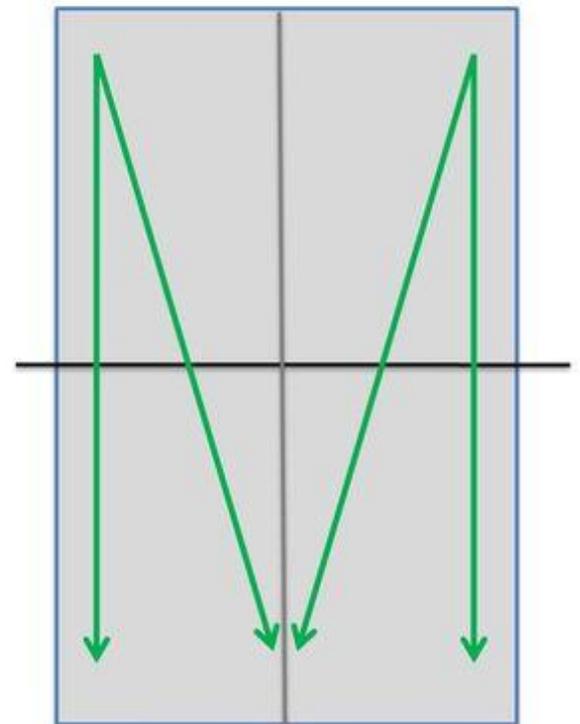
ÜBUNG 3:

KAS mit US/leer in Mitte bis Mi-VH



Aktiver Schupf oder Schnitzel in Ecke

T Parallel oder Mitte, dann frei



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