

## Trainingstipp: Der kurze Rückschlag mit der Rückhand

In der letzten Woche hatten wir Ihnen diesen Schlag bereits im Video vorgestellt – heute liefern wir Ihnen einige Übungen sowie die wichtigsten Aspekte zum "kurzen Rückschlag mit der Rückhand" nach. Neigen Sie dazu, einen Aufschlag mit einem langen Schupfball zu retournieren und so dem Gegner den Angriff zu ermöglichen? Dann könnte der kurze Rückschlag mit der Rückhand genau das richtige Mittel für Sie sein. Wir wünschen viel Spaß beim Training!

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

[Die grundlegenden Aspekte des kurzen Rückschlags mit der Rückhand können Sie sich hier noch einmal anschauen.](#)

Zusammengefasst kann man sagen::

1. Den Ball früh, in der aufsteigenden Phase treffen
2. Handgelenk und Unterarm aktiv einsetzen, um selbst Unterschnitt erzeugen zu können.
3. Das Schlägerblatt ist, je nach ankommender Rotation, leicht bis stark geschlossen.
4. Bei der Alternative, dem kurzen Rückschlag ohne Rotation, sind Handgelenks- und Unterarmeinsatz reduziert und der Ball wird relativ zentral getroffen.

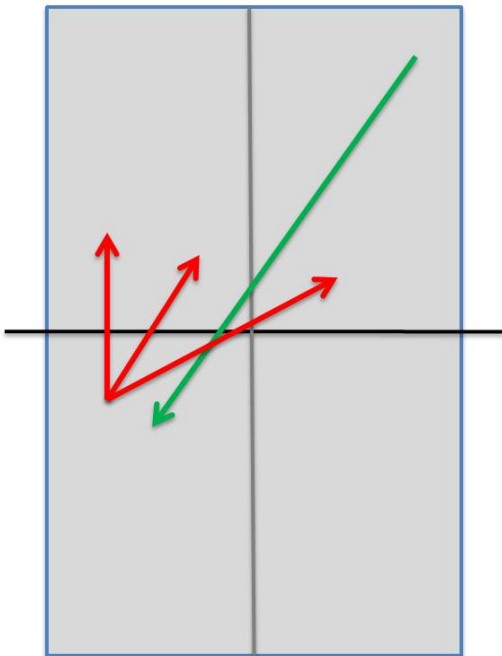
**Die Übungen finden Sie ab Seite zwei!**

### Nachfolgend einige Übungsbeispiele:

1. Übung: Spieler A: KAS mit US in RH Spieler B: kurzer RH-RS – ENDE Wechsel:  
6 x 3 Minuten Anmerkung: Die Übung kann in der Form variiert werden, dass Spieler  
A Aufschläge ohne Rotation oder ggf. sogar mit Überschnitt macht.

#### ÜBUNG 1:

KAS mit US in RH

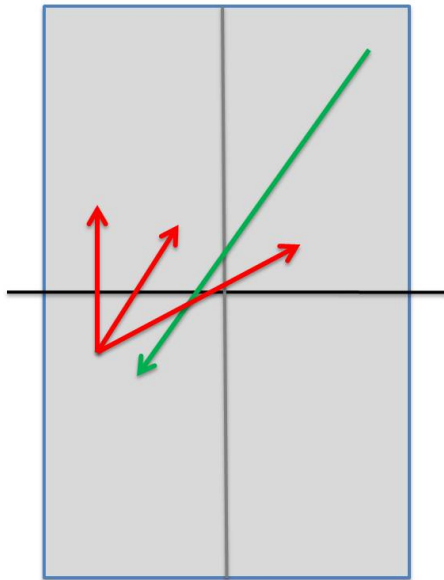


Kurzer RH-Rückschlag -  
ENDE

2. Übung: Spieler A: KAS mit US oder leer in RH Spieler B: kurzer RH-RS -  
ENDE Wechsel immer dann, wenn Spieler B 3 x RS gespielt hat, der mindestens 3 x  
auf der Tischhälfte des Gegners aufgesprungen ist; 15 Minuten

**ÜBUNG 2:**

KAS mit US oder leer in RH

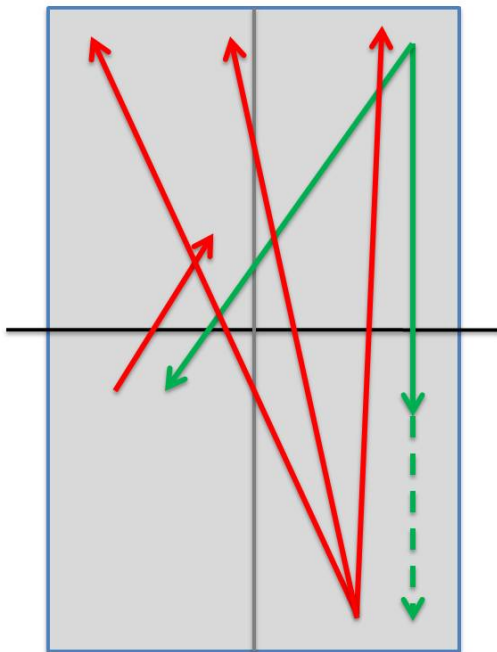


Kurzer RH-Rückschlag -  
ENDE

3. Übung: Spieler A: KAS in RH oder LAS in VH Spieler B: kurzer RH-RS in Mitte oder VHT ganze Tisch (nach VHT: frei) Spieler A: RHF in RH/VHF in VH Spieler A: T ganze Tisch, dann frei Wechsel: 4 x 4 Minuten

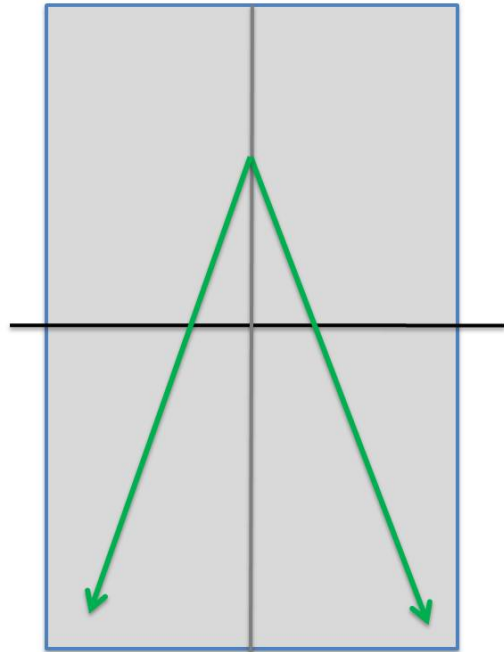
**ÜBUNG 3:**

KAS in RH oder LAS in VH



Kurzer RH-Rückschlag in  
Mitte / VHT frei

RHF in RH /VHF in VH

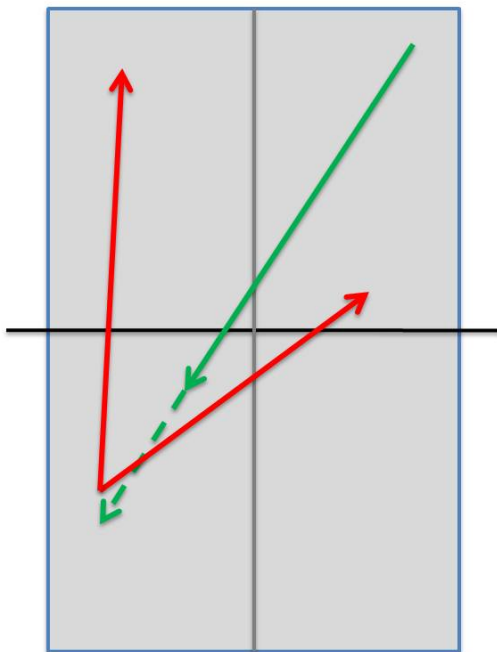


Topspin frei

4. Übung: Spieler A: KAS/HLAS in RH-Seite Spieler B: kurzer RH-RS in VH oder RHF in RH Spieler A: T/F in Mitte/VH Spieler B: VHT ganze Tisch, dann frei Wechsel immer dann, wenn Rückschläger 3 Punkte in Serie gewonnen hat; 15 Minuten

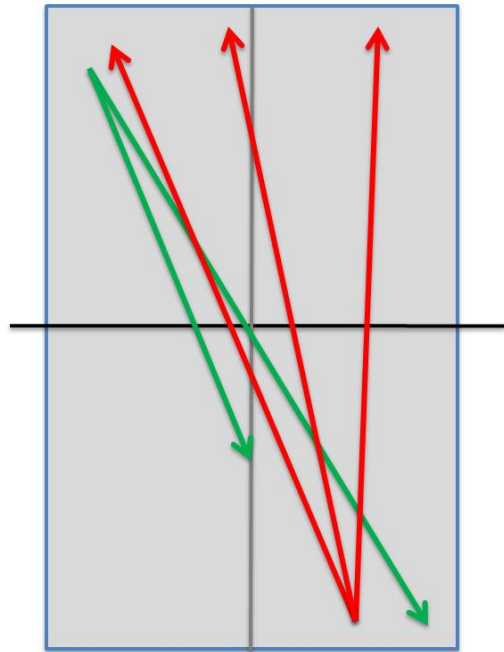
**ÜBUNG 4:**

KAS/HLAS in RH



Kurzer RH-Rückschlag in VH  
oder RHF in RH

Topspin/Flip in Mitte/VH



VHT frei

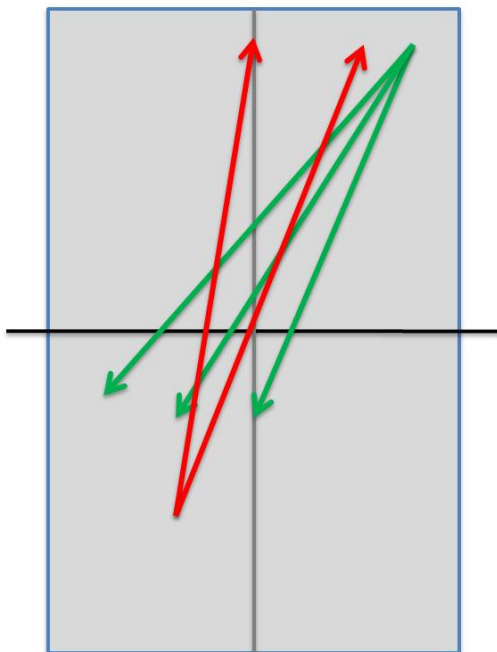
5. Übung: Spieler A: freier AS in 2/3 RH Spieler B: freier RS in Mitte oder RH Spieler

A: T/F in Ecke, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Rückschläger einen Punkt mit/nach kurzen RH-RS gewonnen hat; 15 Minuten

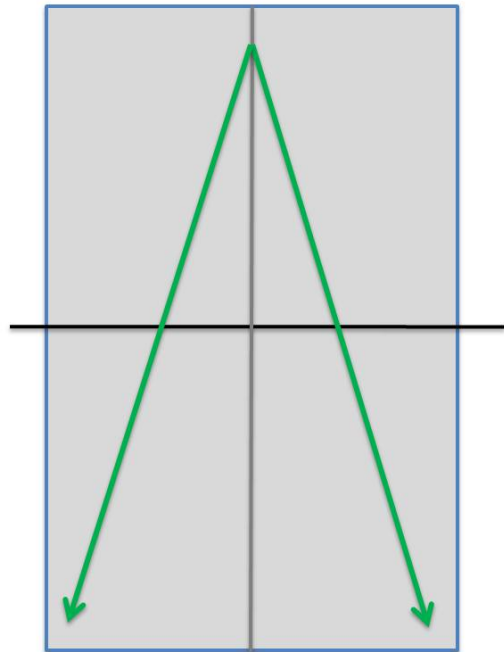
### ÜBUNG 5:

Freier AS in 2/3 RH



Freier RS in Mitte oder RH

Topspin/Flip in Ecke



frei

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

## **Abkürzungsverzeichnis:**

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

<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



**freies Spiel**

Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen