

Trainingstipp: Der kurze Rückschlag mit der Vorhand

Im letzten Videotrainingstipp durften Sie sich den Schlag schon in Bewegtbildern zu Gemüte führen. Heute wollen wir Ihnen den kurzen Rückschlag mit der Vorhand nun auch anhand von Übungen näherbringen! Denn dieser ist, genau wie der zuvor behandelte kurze Rückschlag mit der Rückhand, ein gutes Mittel, um den Gegner am Angreifen zu hindern. Legen Sie den Ball kurz hinters Netz und ergreifen Sie später selbst die Initiative.

"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

Für den kurzen Rückschlag mit der Vorhand sind folgende technische Merkmale bedeutend:

1. Den Ball früh, in der aufsteigenden Phase treffen
2. Handgelenk und Unterarm aktiv einsetzen, um selbst Unterschnitt erzeugen zu können.
3. Ellenbogen seitlich neben dem Ball, fast auf Tischhöhe
4. Das Schlägerblatt ist, je nach ankommender Rotation, leicht bis stark geöffnet.

Bei der Alternative, dem kurzen Rückschlag ohne Rotation, sind Handgelenks- und Unterarmeinsatz reduziert und der Ball wird relativ zentral getroffen.

Auf Seite 2 finden Sie einige Übungsbeispiele.

1. Übung:

Spieler A: KAS mit US in VH

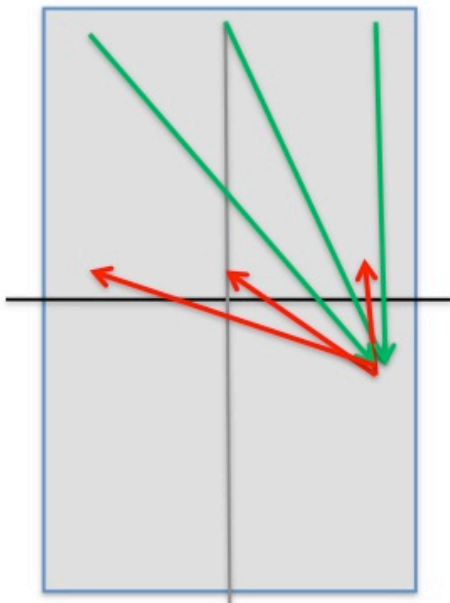
Spieler B: kurzer VH-RS in Mitte, VH oder RH- dann ENDE

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 VH



Kurzer VH-RS in Mitte, VH
oder RH, dann 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

2. Übung:

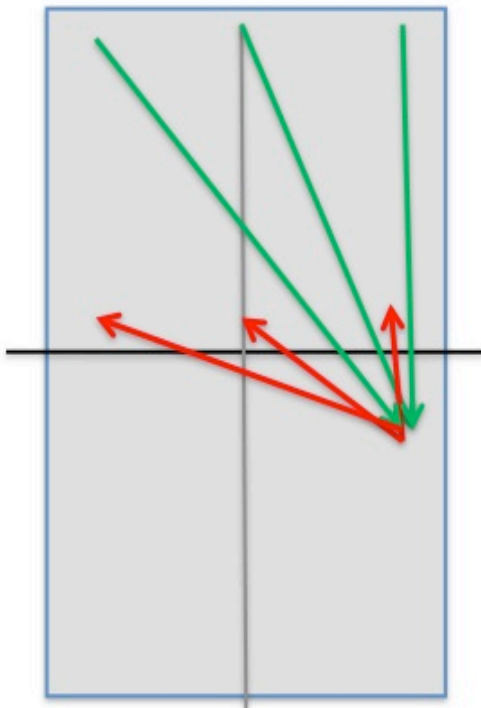
Spieler A: KAS mit US oder leer in VH

Spieler B: kurzer VH-RS in RH, Mitte oder VH – dann ENDE

Wechsel: 6 x 3 Minuten

ÜBUNG 2:

KAS mit US oder leer VH



Kurzer VH-RS in Mitte, VH
oder RH, dann ENDE

Wechsel: 6 x 3 Minuten

3. Übung:

Spieler A: KAS in VH oder LAS in Mitte

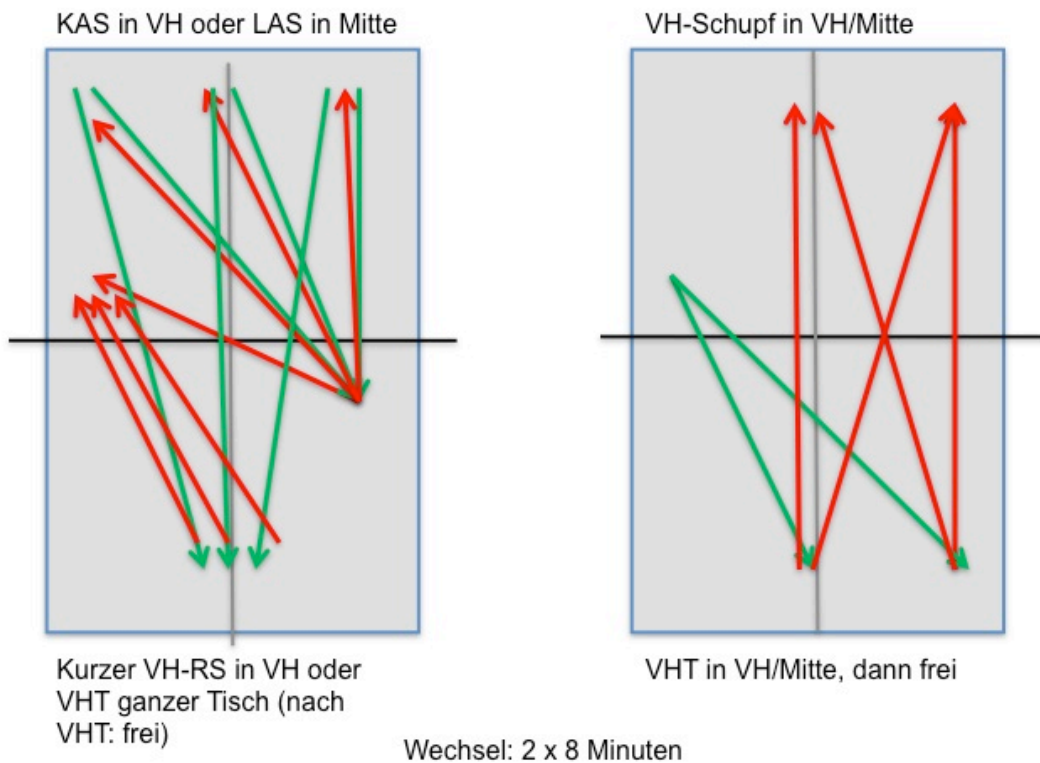
Spieler B: kurzer VH-RS in VH oder VHT ganze Tisch (nach VHT: frei)

Spieler A: VHSch in VH/Mitte

Spieler B: VHT in VH/Mitte, dann frei

Wechsel: 2 x 8 Minuten

ÜBUNG 3:



4. Übung:

Spieler A: KAS in VH, HLAS in RH

Spieler B: Kurzer RS in RH (ggf. RHT, dann frei)

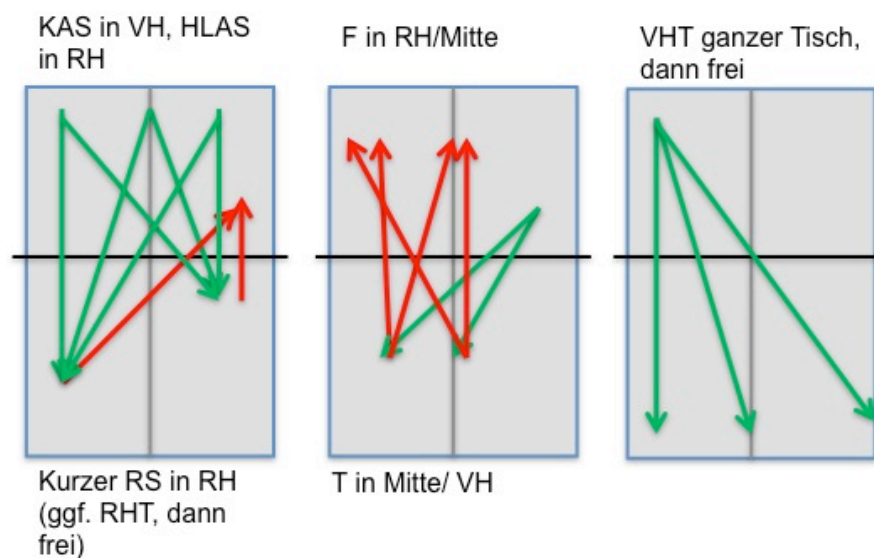
Spieler A: F in RH/ Mitte

Spieler B: T in Mitte/VH

Spieler A: VHT ganzer Tisch, dann frei

Übung in Satzform, 15 Minuten

ÜBUNG 4:



Übung in Satzform; 15 Minuten

5. Übung:

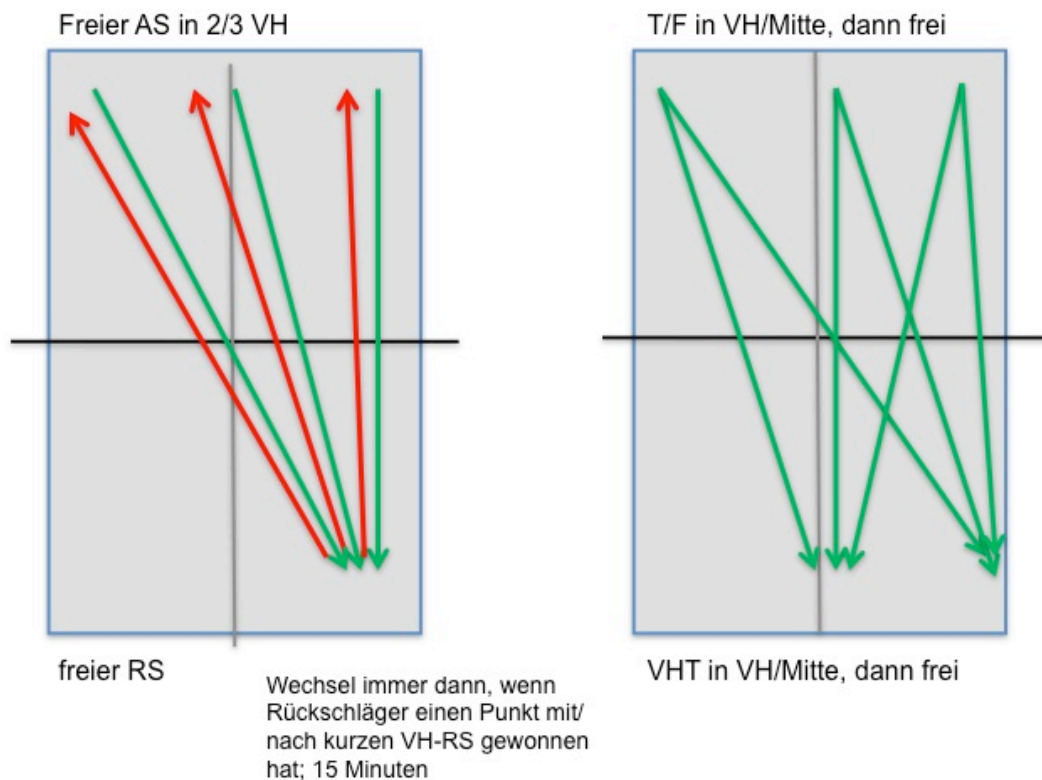
Spieler A: freier AS in 2/3 VH

Spieler B: freier RS

Spieler A: T/F in VH/Mitte, dann frei

Wechsel: 2 x 8 Minuten

ÜBUNG 5:



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
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen