

Tip: Einsatz unterschiedlicher Rückschläge mit RH

Der Rückschlag bereitet Ihnen häufig Probleme und Sie verlieren dadurch nicht nur Punkte, sondern vielleicht sogar Spiele? Gerade, wenn der Aufschlag des Gegners in Ihre Rückhandseite geht, sind Sie für Fehler anfällig? Das lässt sich durch gezieltes Training ändern! Wie Sie aus dem Rückschlag eine Aktion statt einer bloßen Reaktion machen können und welche Rückschlagmöglichkeiten es überhaupt gibt, beschreibt Martin Adomeit im heutigen 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
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Welche Rückschlagmöglichkeiten gibt es auf die Aufschläge in die Rückhandseite? Hier müssen wir sicherlich in Bezug auf die Aufschlaglänge deutlich unterscheiden:

a) auf lange und halblange Aufschläge

Auf lange und halblange Aufschläge gibt es für die Angriffsspieler unter uns die Chance mit RH oder VH anzugreifen, für Allrounder, Abwehrspieler oder Blockspieler eigentlich außer dem Angriffsball nur die Chance auf einen langen Schupfball. Zumindest die Angriffsspieler müssen so auf diese Aufschläge bedingungslos angreifen, um dem Gegner nicht die Attacke zu überlassen und wenn dies in guter Qualität geschieht, zwingt ich den Gegner kurz aufzuschlagen.

b) auf kurze Aufschläge

Wenn der Gegner kurz in die RH aufschlägt, gibt es sowohl in Bezug auf Länge und Platzierung als auch in Rotation dann so viele verschiedene Möglichkeiten für den Rückschläger, dass er, wenn er sie anwendet, sicher den Aufschläger in die reaktive Rolle zwingt, die ihn unter Zeitdruck setzt. Auf kurze Aufschläge gibt es die Möglichkeit zu flippen, mit und ohne Schnitt halblang oder lang zu schupfen und kurz zurückzulegen. Die Schupfbälle wie

auch die Flipbälle lassen sich auch noch mit Seitschnitt kombinieren. Im Training gilt es nun, diese Variationen zu trainieren, um die richtige Schlagtechnik zum richtigen Zeitpunkt einzusetzen. Versuchen Sie den Rückschlag zu Ihrer Chance zu machen. Viel Spaß dabei!

1. Übung: RHT oder RH-Angriff auf halblange/lange Aufschläge in RH

Spieler A: LA/HLA in 1/2 RH

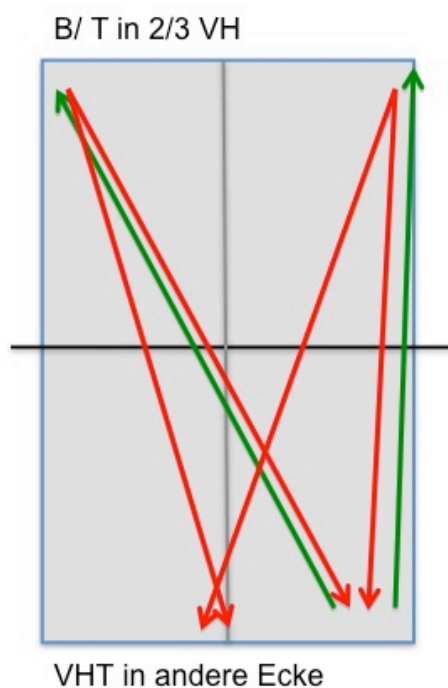
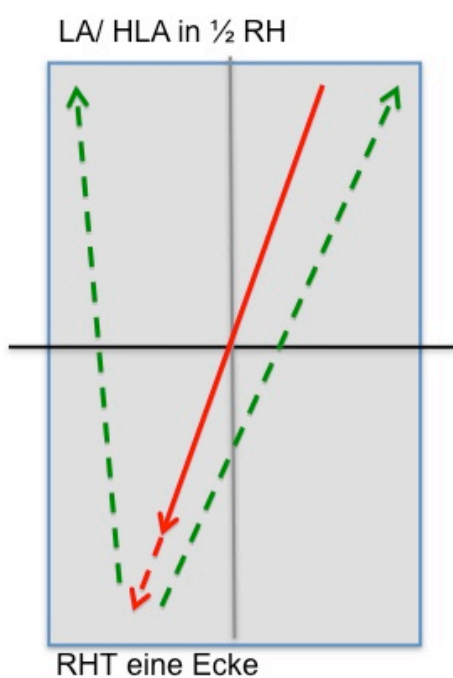
Spieler B: RHT eine Ecke

B/T in 2/3 VH

VHT andere Ecke

frei

Übung 1:



frei

alternativ für Abwehrspieler oder Blockspieler/Allrounder

Spieler A: LA/HLA in 1/2 RH Spieler B: RHSch eine Ecke

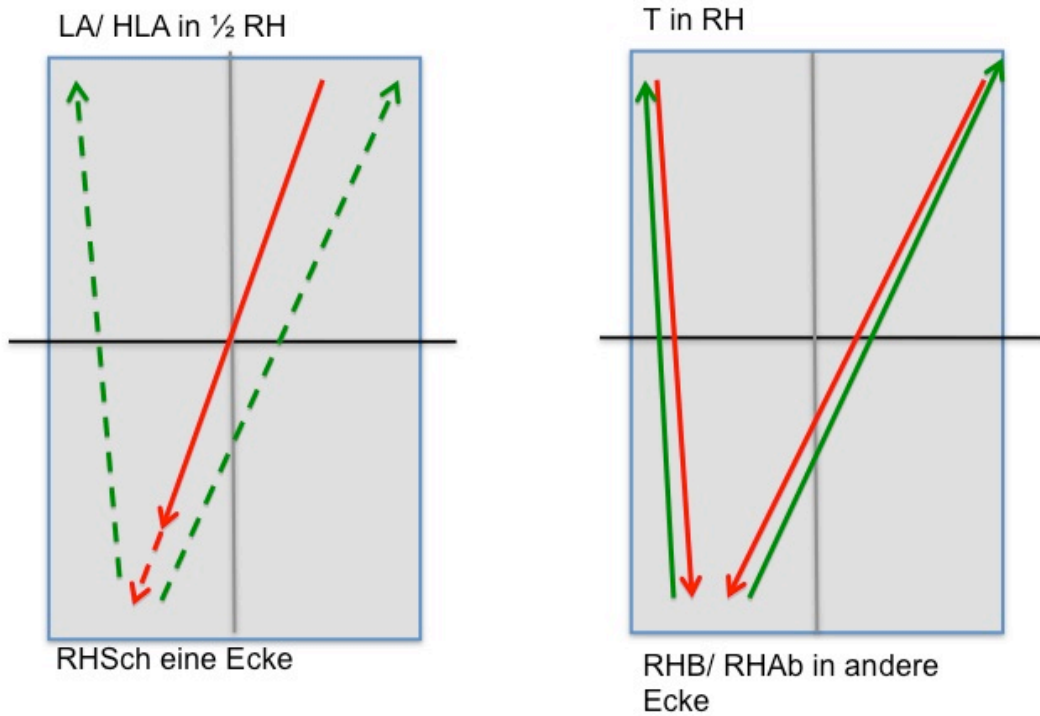
(RH-Angriff - frei)

T in RH

RHB/RHAb andere Ecke

frei

Übung 1 - alternativ für Abwehrspieler, Blockspieler/ Allrounder:



frei

2. Übung: Rückschlag kurz oder F

Spieler A: KA in RH

(HLA in RH - RHT - frei)

RHT/VHF in 1/2 VH

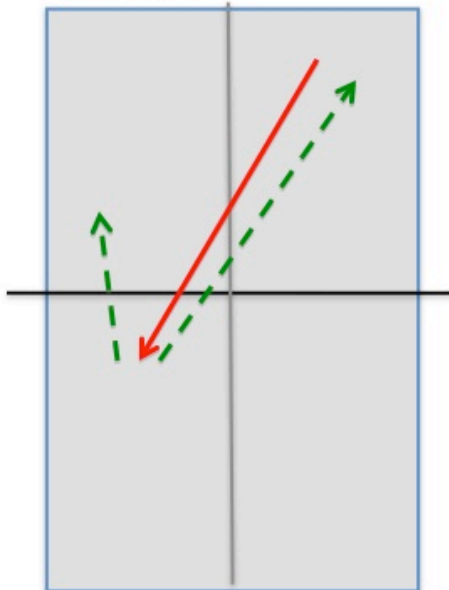
frei

Spieler B: KR in VH/RHF in RH

VHT in VH

Übung 2:

KA in RH gelegentlich
HLA in RH



KR in VH oder RHF in RH
(nach HLA in RH- RHT
danach frei)

VHF/ RHT in 1/2 VH



VHT in VH

3. Übung: Rückschlag halblang/lang VH//kurz RH

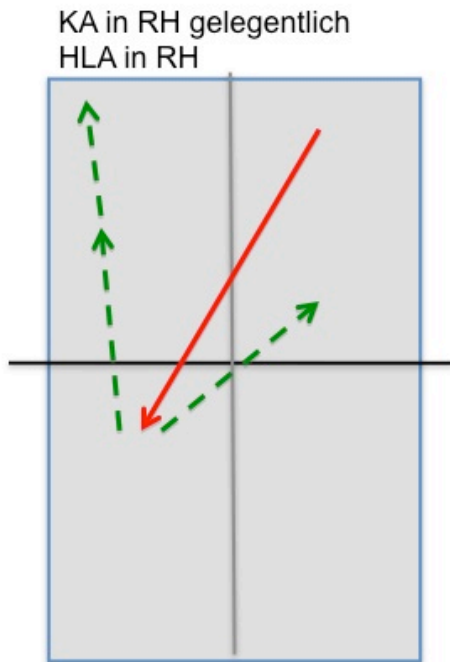
Spieler A: KA in RH (HLA in RH - frei) Spieler B: HL/langer Sch in VH//
KR in RH

T/Sch auf Ellbogen

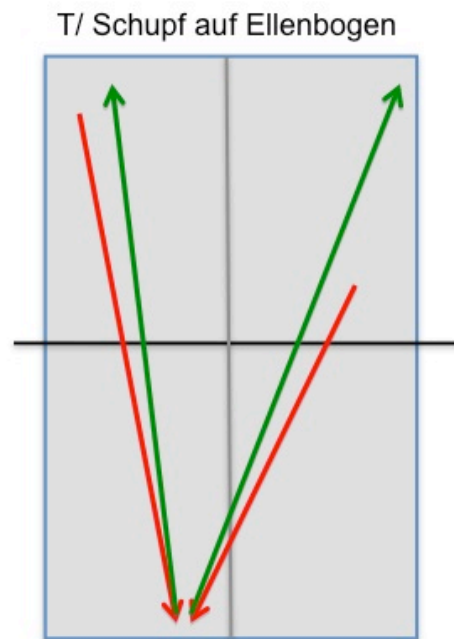
T/B eine Ecke

frei

Übung 3:



KR in RH oder HL/ L
Schupf in VH
(nach HLA in RH frei)



T / B in eine Ecke

4. Übung: Rückschlag über den Ellbogen

Spieler A: KA in RH (HLA/LA in RH -frei)
Ellenbogen

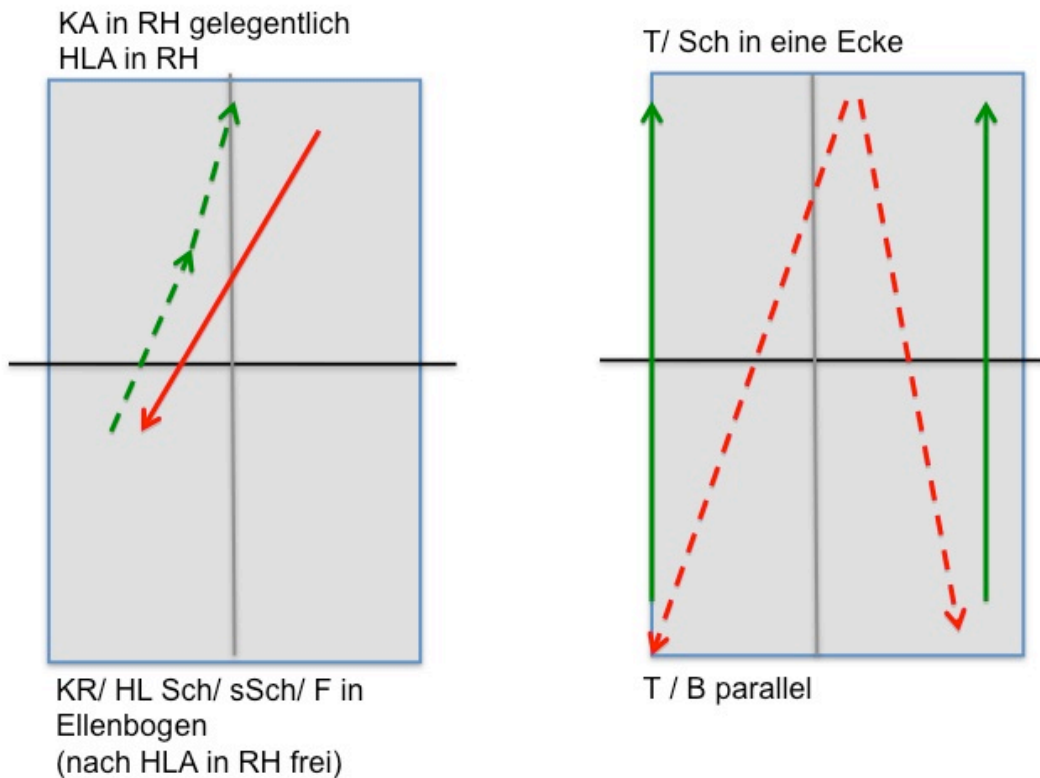
Spieler B: KR/hlSch/sSch/F in

(R weit VH - frei)

T/Sch in eine Ecke
frei

T/B pa.

Übung 4:



5. Übung: variable Rückschläge aus RH-Hälfte

Es werden Sätze gespielt. Dabei muss der Aufschläger kurz in die RH aufschlagen. Zwei Aufschläge dürfen pro Satz lang in die RH oder in die VH Hälfte. Danach ist freies Spiel.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51 jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

Abkürzungsverzeichnis:

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