

## Trainingstipp: Schnelle Wechsel von Rückhand zu Vorhand

Viele Ballwechsel im Tischtennis beginnen aus der Rückhand-Diagonale heraus. Der Aufschlag erfolgt in die Rückhand des Gegners und dann läuft der Ball zunächst über diese Diagonale, bis einer der beiden Spieler in die Vorhand wechselt. Auf diesen Wechsel angemessen, also erfolgreich reagieren zu können, das soll heute Thema des Trainingstipps sein, in dem Ex-Bundestrainer Martin Adomeit auch wieder fünf Übungen nennt.

### "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)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://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](http://www.tetako.de)

Eine Grundvoraussetzung für einen schnellen Wechsel von RH zur VH ist die Schlägerhaltung. Hat der Spieler einen RH-Griff, ist der Wechsel langsamer, die Bewegungsfähigkeit im Handgelenk ist eingeschränkt. Die natürliche Ausholbewegung geht dann zur RH, der Bewegungsbeginn erfolgt zur Vorhand dann fast automatisch aus der Schulter, der Balltreffpunkt wird spät und die Antwort aus VH wird fast immer diagonal sein. Es ist also wichtig am Ende jeden Schlages eine neutrale Schlägerhaltung einzunehmen, um dann alle Optionen zu haben. Das erreicht man am besten dadurch, dass beim Training so gut wie immer mit jeder Schlagoption des Gegners zu rechnen ist und wir gezwungen sind zu reagieren.

Eine zweite Grundproblematik beim Wechsel von RH zu VH ist die Beinposition oder die Position des Körperschwerpunktes. Wenn das Gewicht (beim Rechtshänder) auf dem rechten Bein liegt, dies im Extremfall sogar vorne steht, wird ein Wechsel von RH zu VH mit entsprechender Stellung zum Ball nicht schnell möglich sein. Also achten Sie ständig darauf, dass der Körperschwerpunkt zwischen den Beinen liegt und das rechte Bein vielleicht sogar etwas weiter hinten steht als das linke (halbe Fußlänge). Auch eine zu starke VH-Stellung kann den schnellen Wechsel zur VH erschweren. Jetzt wird der Ball fast automatisch weiter hinten getroffen, der schnelle Sidestep in VH ist nicht möglich und der Spieler weicht vom Tisch in die Ballonabwehr zurück.

Dieses Phänomen ist auch zu beobachten, wenn der Auftakt zum Wechsel in die Vorhand statt mit der Beinbewegung und der richtigen Stellung zum Ball mit der Armbewegung beginnt. Ein Ausstrecken des Schlägers in Richtung des Balles verändert die Verteilung des Körpergewichts in den Beinen und macht eine schnelle Bewegung in VH oder aber auch das Einnehmen einer guten Stellung zum VH-Ball

aus Mitte unmöglich.

Zusammenfassend kann man sagen: Versuchen Sie ständig zu allem bereit zu sein, bezüglich der Schlägerhaltung, der Schlägerposition und der Verteilung des Körpergewichts. Sie **spielen** Tischtennis und da ist jederzeit alles möglich. Dann macht es Spaß, denn es ist ein Spiel und ein Zweikampf. Das ist der andere Charakter der Herausforderung als beim Rudern oder Marathonlauf. Diese Sportarten müssen sich bemühen, den Spaß ins Training zu integrieren und zur der recht monotonen Herausforderung Alternativen zu finden. Wir haben das Glück, wir können jederzeit "**spielen**".

**Und nun viel Spaß beim Trainieren!**

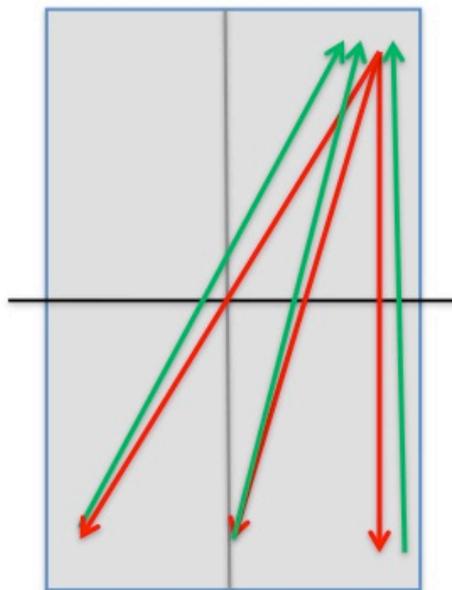
### 1. Übung: regelmäßiger Wechsel von RH zur VH im Aktivspiel

Spieler A: RHB in RH, Mitte, RH, VH-Ecke    Spieler B: RHT und VHT im Wechsel in RH

usw.

#### Übung 1: regelmäßiger Wechsel von RH zur VH im Aktivspiel

RHB in RH, Mitte, RH, VH-Ecke



RHT und VHT im Wechsel in RH

usw.

## 2. Übung: unregelmäßiger Wechsel von RH zur VH im Aktivspiel

Spieler A: 1 - 3 x B in RH

B in Mitte oder VH

1 - 3 x B in RH

B in VH/Mitte

frei (Versuch direkter Punktgewinn mit VH)

Spieler B: RHT in RH/Mitte

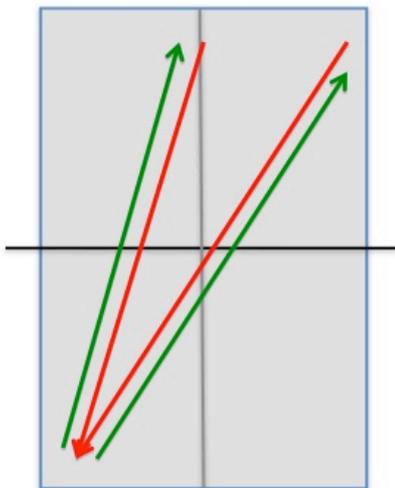
VHT in RH/Mitte

RHT in RH/Mitte

Auch hier helfen natürlich Motivationen für das Erreichen des Ziels weiter. Je nach Trainingssituation, Gruppe, Alter.....

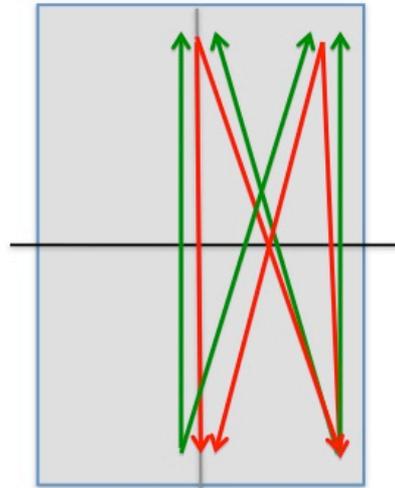
### Übung 2: unregelmäßiger Wechsel von RH zur VH im Aktivspiel

1 - 3 B in RH



RHT in RH/Mitte

B in Mitte oder VH



VHT in RH/Mitte

frei

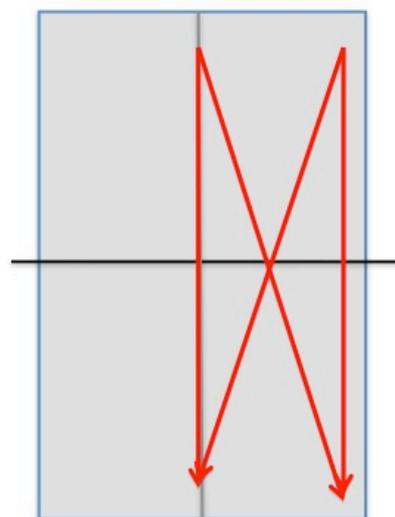
### Fortsetzung Übung 2

1 - 3 x B in RH



RHT in RH/Mitte

B in VH/Mitte



frei (Versuche des direkten Punktgewinns mit VH)

### 3. Übung: unregelmäßiger Wechsel zur VH, Aktivspiel in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag

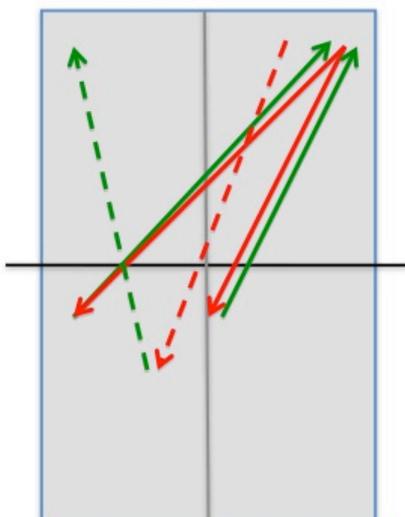
Spieler A: KA in Mitte/RH  
 (LA - frei)  
 RHT in RH  
 RHT in RH  
 VHT

Spieler B: F in RH  
 (LR in VH- frei)  
 0 - 3 x B in RH  
 B in VH

Frei

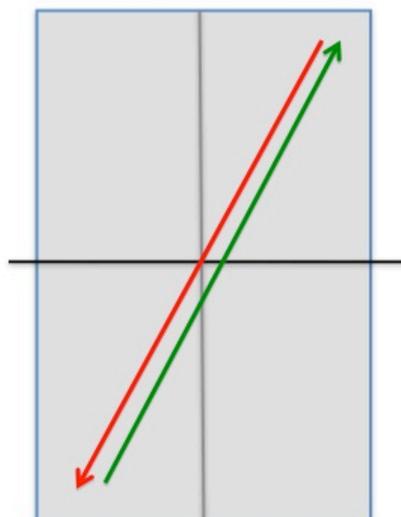
#### Übung 3: unregelmäßiger Wechsel zur VH. Aktivspiel in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag

KA in Mitte/RH (LA – frei)



F in RH (LR in VH – frei)

RHT in RH

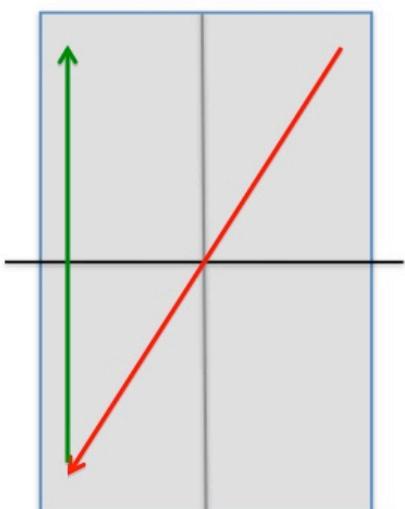


0 – 3 x B in RH

frei

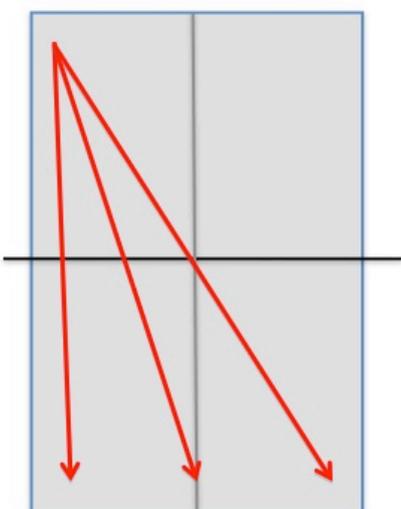
#### Fortsetzung Übung 3

RHT in RH



B in VH

VHT



frei

#### 4. Übung: kurz - kurz dann Wechsel von RH zur VH

1 - 4 x kurz - kurz über RH

Spieler A: Sch/F in RH

0 - 1 x B in RH

B in VH/Mitte

Spieler B: RHT in RH/Mitte

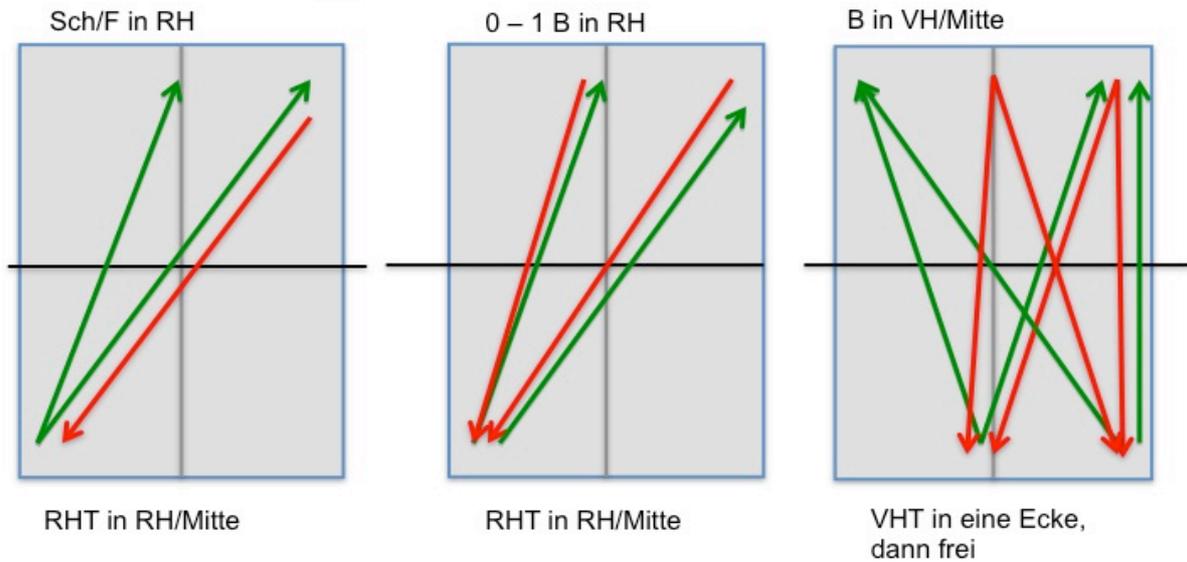
RHT in RH/Mitte

VHT eine Ecke

Frei

#### Übung 4: kurz – kurz, dann Wechsel von RH zur VH

*Zu Beginn 1 – 4  
kurz – kurz über  
RH*



## 5. Übung: Wechsel von RH zur VH in der Passivsituation

Spieler A: KA überall (LA in Ecken frei)

0- 2 x VHT in RH

VHT in VH

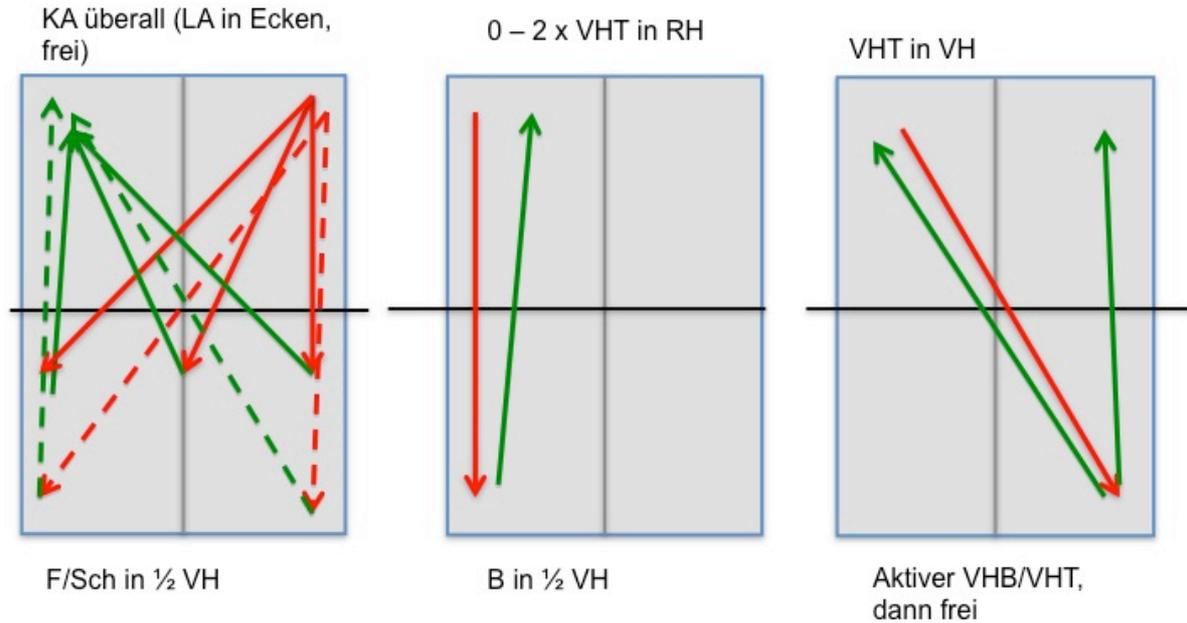
Spieler B: F/Sch in 1/2 VH

B in 1/2 VH

aktiver VHB/VHT

frei

### Übung 5: Wechsel von RH zur VH in der Passivsituation



### 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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [lippstadt.tt-store.de](http://lippstadt.tt-store.de).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<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
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen