

## Trainingstipp: Rückschlag- und Blockspiel über weit außen

Nachdem sich der Trainingstipp in der letzten Woche mit dem Aktivspiel und den Topspins über weit außen beschäftigt hat, widmet er sich in dieser Woche dem Rückschlagspiel und dem Blockspiel über die Außenseiten des Tisches. Über die genaue Platzierung, auch in Verbindung mit der Beobachtung des Gegners, wird dieser zu mehr Schritten gezwungen, denn oft reicht ihm für einen guten Schlag jetzt nicht ein Sidestep.

### "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)

Dies wird automatisch zu mehr Fehlern bzw. schlechter Qualität der Bälle des Gegners führen. Dann gehört sicher aber auch dazu, diese sich ergebenden Chancen dann zu nutzen.

Bei dieser Einheit gehört es sicher auch dazu, seine Blockbälle variieren zu lernen, um extreme Platzierungen zu erreichen und hier gehören dann fast automatisch Seitschnittvariationen dazu – also im Blockspiel den Ball nicht nur passiv zu halten, sondern die Situationen bewusst auch aktiv zu steuern, um einen Wechsel von der Passiv- in die Aktivlage zu erreichen. Mittel hierzu sind Spin-Blocks auch mal mit Seitschnitt nach außen, aber auch Unterschnittblocks mit Seitschnitt, um das Tempo herauszunehmen und die Seitwärtsbewegung des Balles zu verstärken. Auch im Passivspiel sollte man lernen mit dem Ball aktiv umzugehen und Spaß an der Rotation zu entwickeln. Ganz nebenbei wird der Spieler merken, dass er sich auch im Passivspiel bewegen muss, um ständig die Option zu haben, in jede der beiden Ecken herauszuspielen. Gleichzeitig wird er aber auch lernen, wenn dies mal nicht gelingt, in welche Ecke aus welcher Situation eine Platzierung am besten geht. Guter Nebeneffekt zudem: Um die Bälle möglichst weit nach außen zu spielen, muss er die Bälle früh nehmen.

Beim Rückschlag hat der Spieler eine Vielzahl von Variationsmöglichkeit, auch oft gepaart mit Seitschnittvariationen. Diese Variationen einzusetzen, gehört zum Trainingsziel, um den Aufschläger immer wieder vor Probleme zu stellen. Hier sind neben den "normalen" Schupf- und Flipbällen der Rückhand-Bananenflip ebenso denkbar wie alle anderen Mischformen im Bereich Schupf oder Flip mit Seitschnitt. Dass dann ähnlich wie beim Aufschlag Täuschungsmanöver dazu kommen, erhöht den Reiz nochmal.

Viele Übungen lassen sich daher auch in Wettkampfform spielen, welches die Intensität des

Trainings sicher erhöhen kann und deutlich wettkampfnäher ist.

**1. Übung: VHB über beide Ecken, technische Schulung**

Spieler A: 4 - 6 x VHB über die Ecken 1:1    Spieler B: T in VH

VHB in Mitte

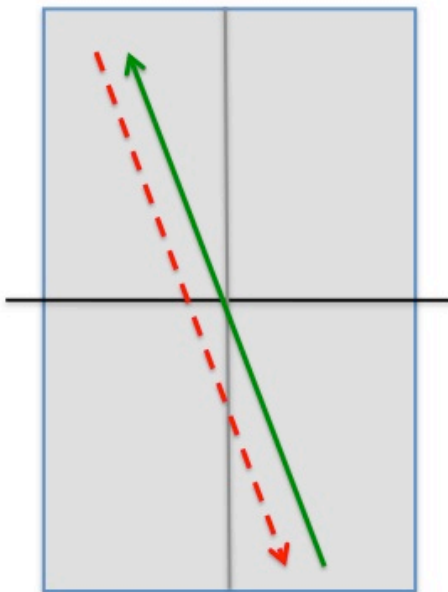
VHT überall

frei

Bei einem VHB auf die seitliche Kante macht der Gegner drei Hocksprünge

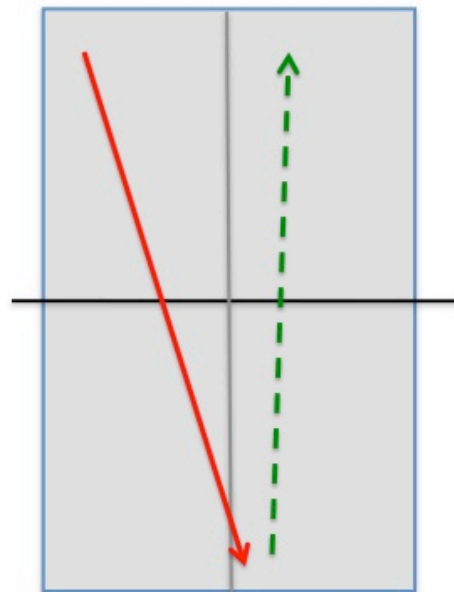
**Übung 1:**

4-6x VHB über die Ecken 1:1



T in VH

VHB in Mitte



VHT überall

frei

**2. Übung: RHB in die Ecken, technische Schulung + taktische Schulung**

Spieler A: 1 - 2 x RHB in jede Ecke

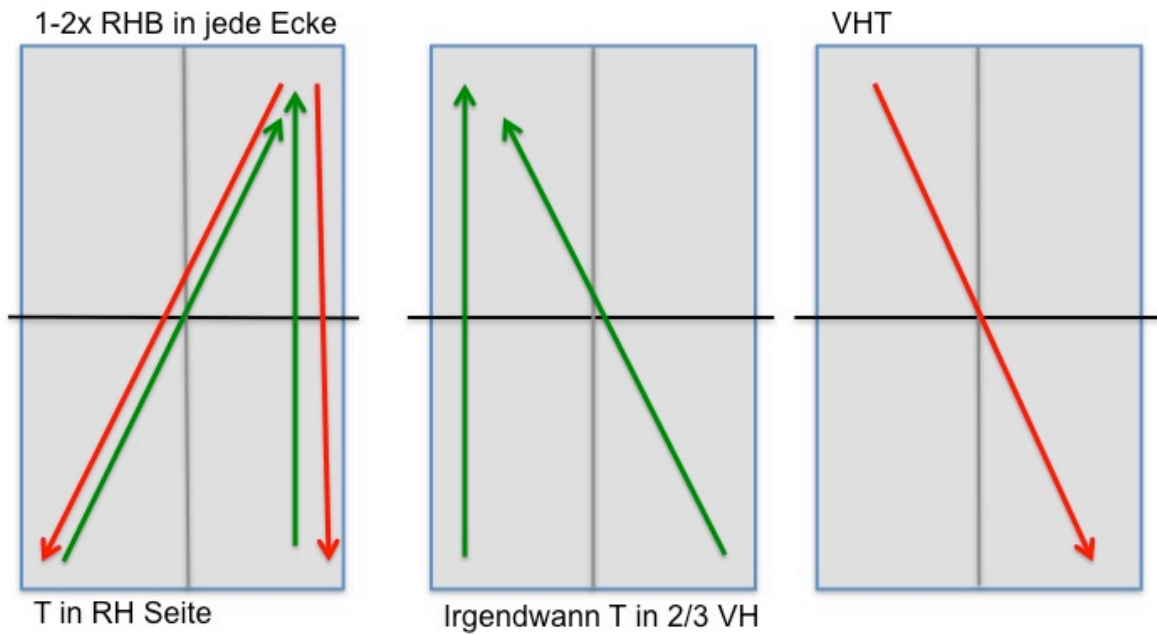
Spieler B: T in RH-Seite

Irgendwann T in 2/3 VH

VHT

frei

**Übung 2:**



frei

**3. Übung: Sch nach außen, RHB nach außen**

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)

Spieler B: Sch über außen

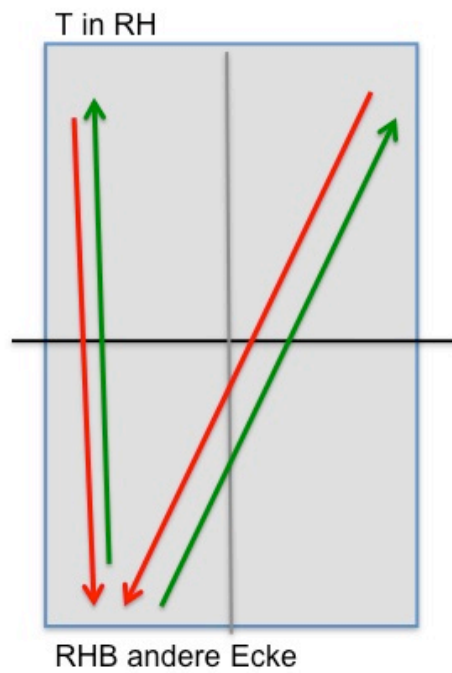
T in RH

RHB andere Ecke

frei

Gelingt es einen Rückschlag oder RHB so zu spielen, dass der andere nicht berührt: 5 Situps

**Übung 3:**



frei

**4. Übung: Rückschlag nach außen, VHB/T andere Ecke**

Spieler A: KA in RH (LA in VH - frei)

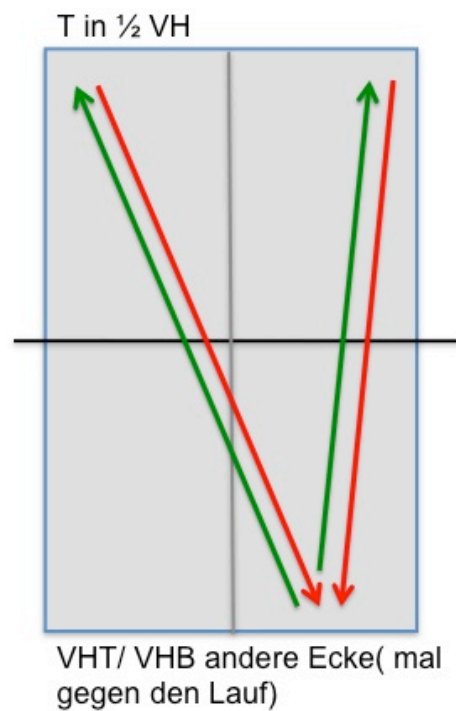
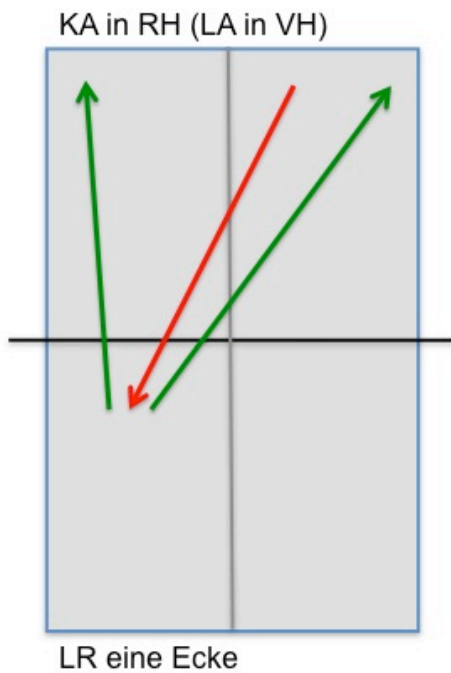
Spieler B: LR eine Ecke

T in 1/2 VH

VHT/VHB andere Ecke  
(mal gegen den Lauf)

frei

**Übung 4:**



frei

**5. Übung: Rückschläge und B nach außen von der Mitte**

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

Spieler B: LR nach außen

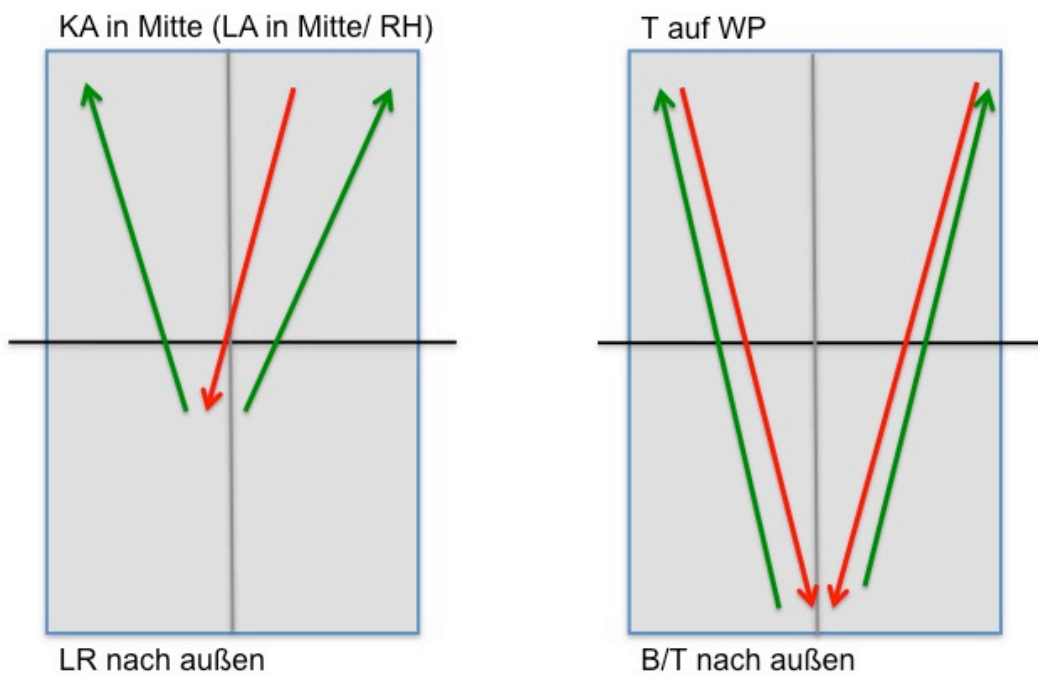
T auf WP

B/T nach außen

frei

Nach einer kurzen Trainingsphase 3 - 4 Minuten für jeden Spieler, Sätze mit dieser Übung. Bei einem Kantenball außen oder einem Ball, den der andere nicht berührt, durch den Rückschläger sofort Satzgewinn. Der Verlierer des Satzes macht direkt zehn Situps.

**Übung 5:**



frei

## 6. Übung: Rückschlag auf lange/halblange Aufschläge nach außen

Spieler A: HLA/LA überall

Spieler B: T eine Ecke nach außen

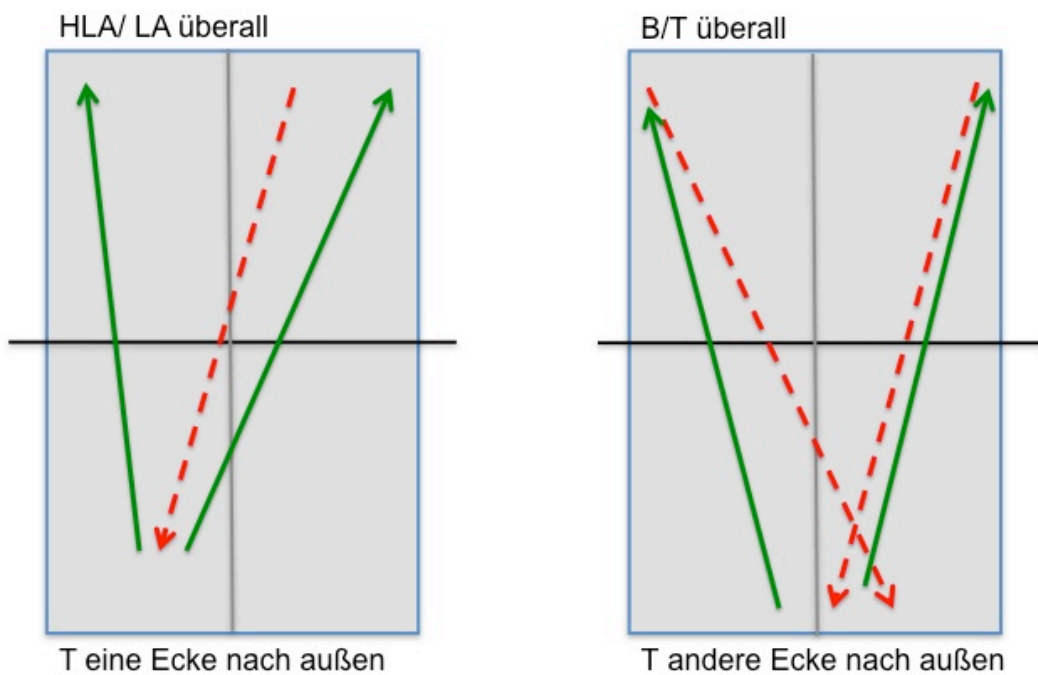
B/T überall

T andere Ecke nach außen

frei

Nach einer kurzen Trainingsphase 3 - 4 Minuten für jeden Spieler, Sätze mit dieser Übung. Bei einem Kantenball außen oder einem Ball, den der andere nicht berührt, durch den Rückschläger sofort Satzgewinn. Der Verlierer des Satzes macht direkt zehn Hocksprünge

### Übung 6:



frei

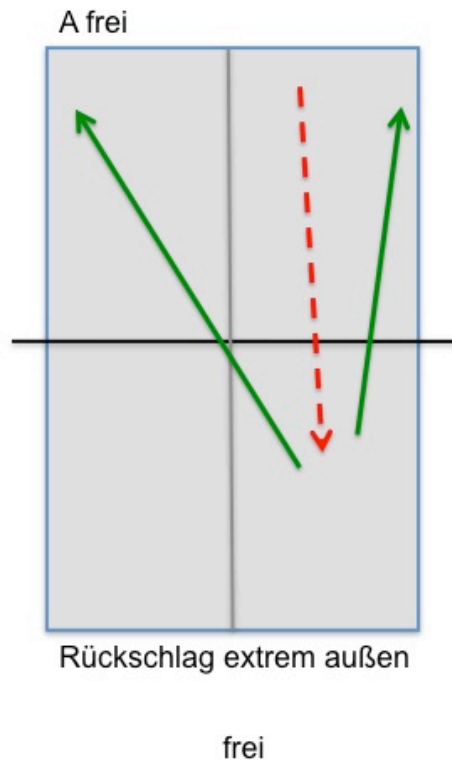
**7. Übung:**

Spieler A: A frei

Spieler B: Rückschlag extrem außen

frei

Übung 7:



Sätze mit dieser Form. Wer den Rückschlag oder einen zweiten Ball so setzt, dass er die seitliche Kante berührt oder der andere den Ball nicht, hat den Satz direkt gewonnen. Geht in einer Trainingsgruppe auch gut als Kaiserspiel. Wenn dies an einem Tisch passiert, wechseln alle.

**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