

Trainingstipp: Rückschlagvariationen auf kurze Aufschläge

Meist ist der eigene Aufschlag ein Vorteil. Ohne direkte Gegnerbeeinflussung kann der Spieler seinen Schlag durchführen und ist so der erste spielbestimmende Part in einer Partie. So gehört das Training eigener Rückschläge zu einem der wichtigsten Aspekte im Training, um die Rolle des Handelnden schnell zu erlangen und nicht in der des Reagierenden zu bleiben. Im heutigen Trainingstipp soll es nun um Rückschlagvariationen auf kurze Rückschläge gehen.

"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

Die Variationsmöglichkeiten auf kurze Aufschläge sind bei entsprechendem Training sehr vielseitig und aufgrund der kurzen Bewegungen für den Gegner nur schwer zu erkennen. Wichtig dürfte aber in jedem Fall sein, dass im Training wettkampfnah aufgeschlagen wird, immer wieder auch halblange und lange Aufschläge eingestreut werden. Um dies zu gewährleisten, sollte man versuchen, viele der Übungen auch in Wettkampfform zu spielen.

Welche Möglichkeiten gibt es auf kurze Aufschläge?

Als Erstes sind hier prinzipiell Schupf und Flip zu unterscheiden (Flip mit beiden Seiten, mit der RH-Banane hat sich ein Beitrag vor einigen Monaten beschäftigt). Der Flip kann natürlich auf jede sinnvolle, lange Position des Tisches gespielt werden und setzt den Gegner schnell unter zeitlichen Druck. Hierzu gehört in der Kombination des Trainings aber sicher, dass der Rückschläger nach seinem Flip auch den nächsten Ball möglichst aktiv gestaltet.

Bei den Schupf-Techniken ist die Vielfalt dagegen unbegrenzt, zumal sich hier viele Mischformen dann auch mit seitlichen Techniken entwickelt haben. Hier sollte der Spieler auch für sich frei experimentieren. Prinzipiell lässt sich kurz, halblang oder lang schupfen. Dies geht wieder auf jeden Punkt des Tisches, also in erster Linie außen VH und RH oder seitlich raus oder in den Ellbogen. Dies geht auch mit und ohne Schnitt und auch besonders bei den langen Schupfbällen mit und ohne Tempo. Auf die exakten technischen Ausführungen kann an dieser Stelle nicht eingegangen werden. Wichtig ist jedoch, dass alle Schlagausführungen recht spät eingeleitet werden, um dem Gegner wenig Ansatzpunkte zu geben und nach einem groben technischen Beherrschen in der Abhängigkeit vom Gegner geschehen. Sprich in Abhängigkeit von seinem Körper und seiner Schlägerposition.

Das Training wirkt so kompliziert, ist es aber eigentlich nicht, wenn nicht auf Perfektionismus geachtet wird, sondern auf Erfolg oder Misserfolg und in dem Fall dann auch auf exakte und besonders gewollte Platzierungen oder Rotationsarten. Dann ist es sehr wettkampfnah und so ist es je nach Trainingsgruppe oder Trainingsart (in der Gruppe oder nur zu zweit) immer wieder mit Wettkämpfen zu verbinden.

Vorübungen zum Rückschlagtraining:

Es bietet sich an, zur technischen Festigung und Korrektur die Rückschläge einzeln und/oder in Kombination in der isolierten Form zu trainieren. Hier helfen oft Ziele, die es zu treffen gilt, oder Ähnliches, die Motivation zu steigern. Der eine Spieler macht dabei ständig Aufschläge, der andere bestimmte Rückschläge. Hierbei sind dann natürlich Kombinationen möglich und wie oben schon gesagt, sollten immer wieder halblange/lange Aufschläge eingestreut werden, die dann mit Topspin beantwortet werden. Ich beschreibe es in einer Art Baukastensystem, aus dem dann immer wieder verschiedene Elemente (ein oder mehrere aus jedem Bereich) auf jeder Seite entnommen werden können. Jeweils 30 Aufschläge, dann Wechsel:

Baukasten 1: Aufschläger (beschrieben sind die kurzen Aufschläge, also die, die mindestens zweimal aufspringen würden)

Platzierungen: VH, Mitte, RH

Rotation Vertikalachse: unter, über, ohne

Rotation Horizontal: Linksseitschnitt, Rechtsseitschnitt, Ohne Seitschnitt

Baukasten 2: Rückschläger

Schlagseite: VH, RH, Entscheidung zwischen VH und RH, Schlagart in Kombination mit

Platzierungslänge: Flip, kurze Rückgabe, halblanger Sch, aggressiver Schupf, langer Schupf ohne

Tempo-Rotation (nur bei Schupftechniken) Unterschnitt, wenig Schnitt Platzierung VH, Mitte, RH

1. Übung: Rückschlag aus kurz VH: kurz VH/lang Mitte

Spieler A: KA in VH (HLA oder LA in RH - frei) Spieler B: KR in VH//sch /F in Tischmitte

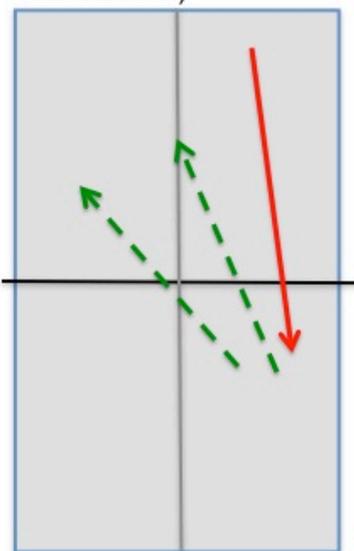
VHF/T in RH

RH eine Ecke

frei

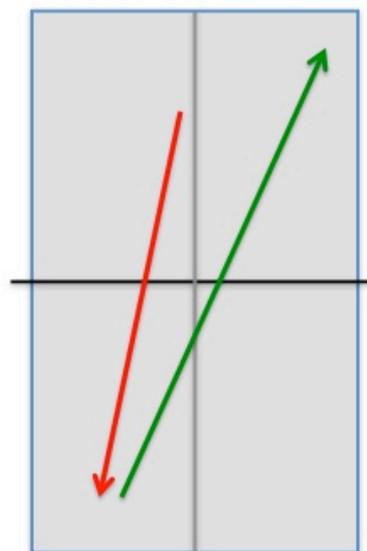
Übung 1:

KA in VH (HLA in RH
danach frei)



KR in VH // Schupf/ FI
in Tischmitte

VHF/T in RH



RH eine Ecke

frei

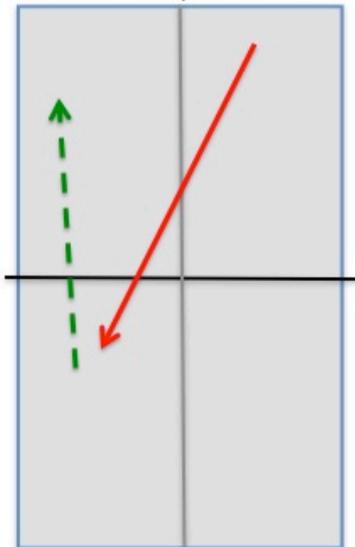
3. Übung: Rückschlag aus RH: halblang VH/sSch in Bauch

Spieler A: KA in RH (LA in Mitte - frei)
T eine Ecke

Spieler B: hl Sch in VH/sSch in Ellenbogen
VHT/aggressiver B in VH-Ecke

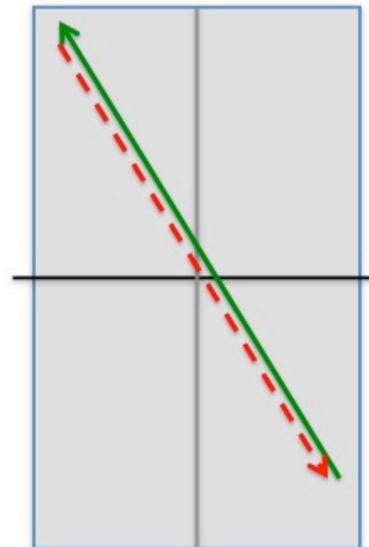
Übung 3:

KA in RH (LA in Mitte
danach frei)



HL Schupf in VH/ sSch
in Ellenbogen

T eine Ecke



VHT / aggressiver B in
VH-Ecke

frei

5. Übung: Rückschlag aus Mitte über Entscheidungspunkt

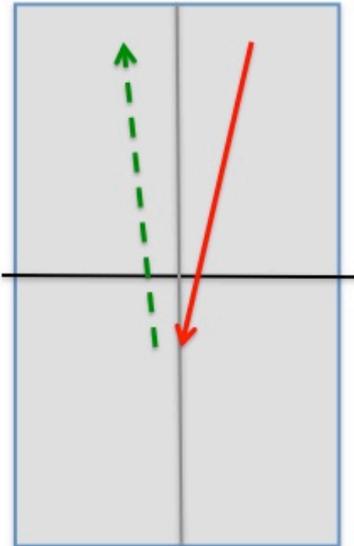
Spieler A: KA in Mitte (LA in Mitte - frei)
frei

Spieler B: freier Rückschlag in Ellenbogen
F/T/aggressiver B eine Ecke

frei

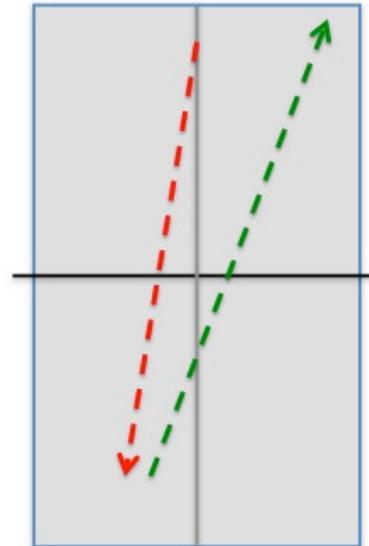
Übung 5:

KA in Mitte (LA in Mitte
danach frei)



Freier Rückschlag auf
Ellenbogen

frei



F/T/aggressiver B eine Ecke

frei

6. Übung: Rückschlag kurz oder lang über außen

Spieler A: KA überall

Spieler B: KR/LR nach außen

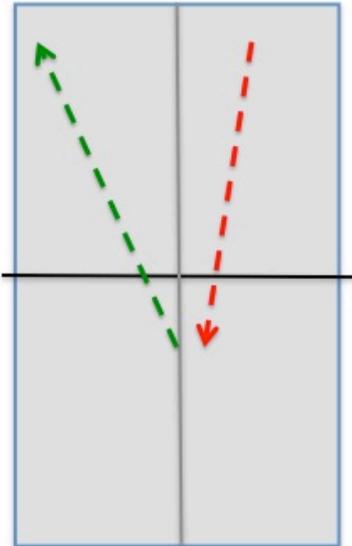
T/F in Ellenbogen

T/B andere Ecke

frei

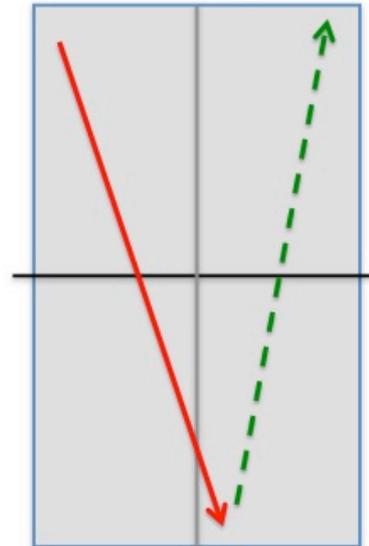
Übung 6:

KA überall



KR/ LR nach außen

T/ F in Ellenbogen



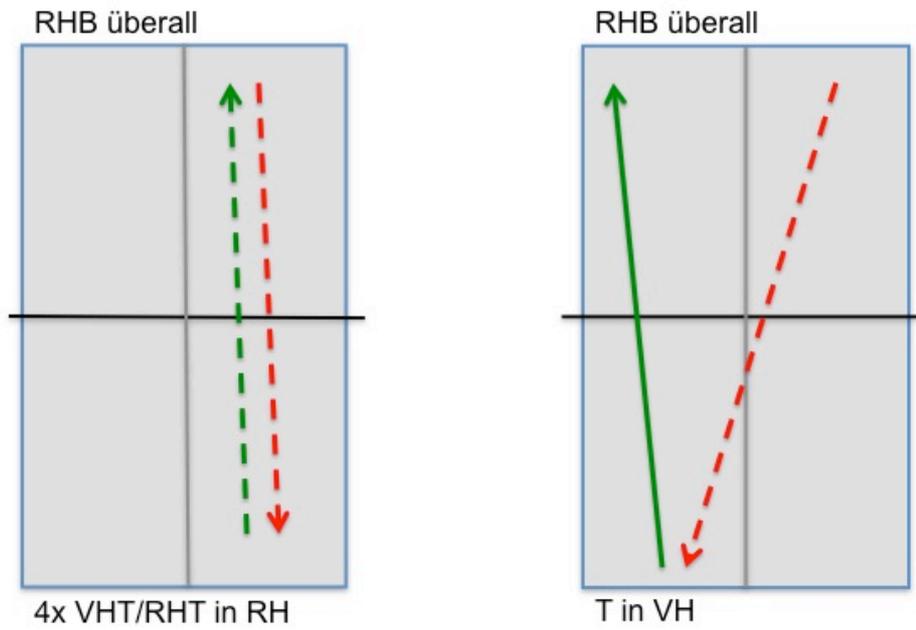
T/B andere Ecke

frei

7. Übung: VHT und RHT unregelmäßig gegen B
Spieler A: RHB überall
Spieler B: 4 x VHT/RHT in RH
5. T in VH

frei

Übung 7:



frei

8. Übung: Eröffnungen von den Ecken gegen Sch

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

Spieler B: Sch in eine Ecke

VHT in 1/2 VH

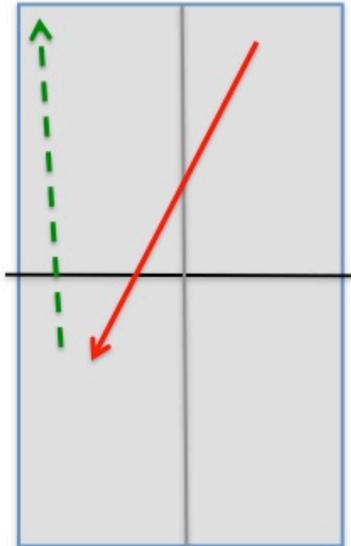
B/T in Mitte

VHT überall

frei

Übung 8:

KA in RH (LA in VH
danach frei)



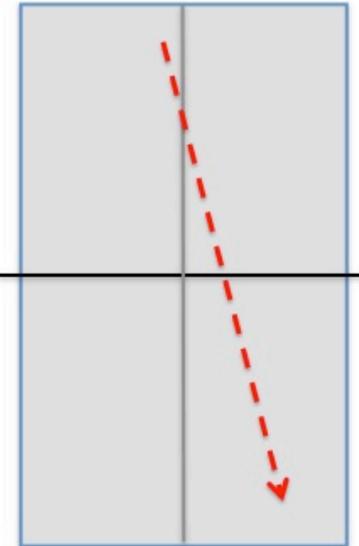
Schupf in eine Ecke

VHT in 1/2 VH



B/T in Mitte

VHT überall



frei

9. Übung: Eröffnungen gegen Sch aus 2/3 RH

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

Spieler B: Sch in Mitte/RH

RHT/VHT in RH

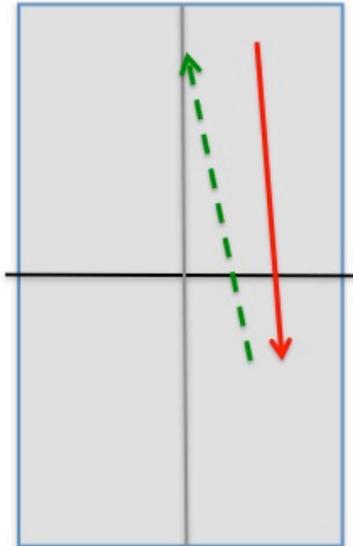
B eine Ecke

T in VH

frei

Übung 9:

KA in VH (LA in RH
danach frei)



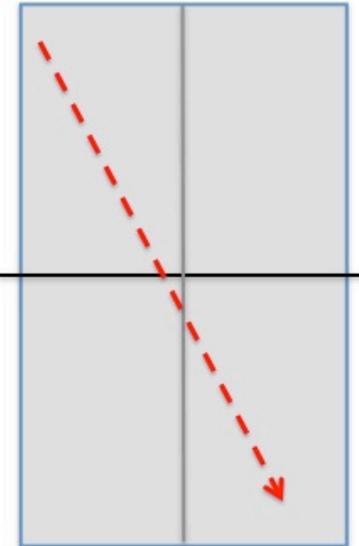
Schupf in Mitte/RH

RHT/VHT in RH



B eine Ecke

T in VH



frei

10. Übung: Eröffnungen auf Ellenbogen von überall

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

Spieler B: Sch überall

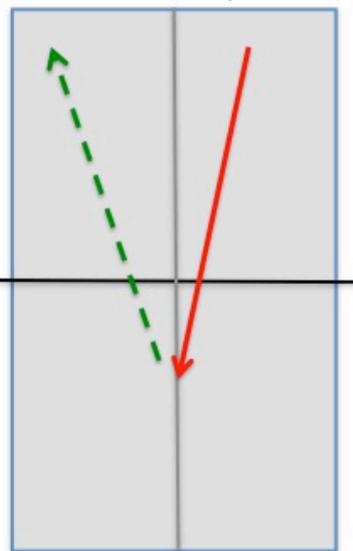
T auf Wechselpunkt

B/T überall

frei

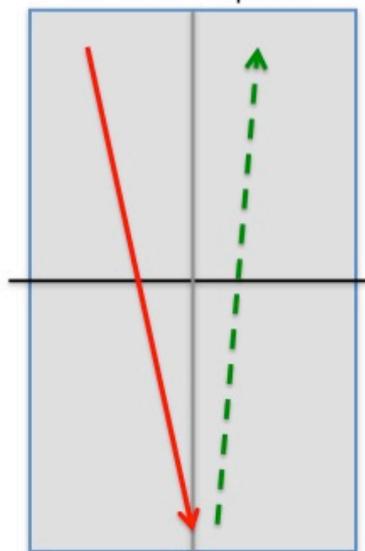
Übung 10:

KA in Mitte (LA in Mitte/
RH danach frei)



Schupf überall

T auf Wechselpunkt



T in VH

frei

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 www.lippstadt.tt-store.de.

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