

## Trainingstipp: Die gefährliche und effektive Rückhand-Antwort

Viele Angriffe erfolgen in die RH, nicht zuletzt da auch im Training immer wieder Übungen gegen RH-Block gespielt werden, aber auch weil man von hier keine gefährlichen Bälle des Gegners erwartet, sondern einen Block, auf den man dann weiter spielen kann. Ob dies taktisch wirklich sinnvoll ist, wird einmal an anderer Stelle erläutert, aber heute beschäftigt sich Martin Adomeit damit, wie man diese Angriffe möglichst effektiv und gefährlich beantwortet.

### "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)

Ein bloßes Abblocken des Balles bringt den Gegner in gute Positionen und selbst ist er häufig mit einem Zurückweichen verbunden. Dabei ist es relativ leicht, den Gegner als Antwort auf seinen Angriffsball mit der RH unter Druck zu setzen. Der Ball hat bereits Tempo und somit Energie, die man ausnutzen kann. Zudem ist es recht leicht, das richtige Timing zu finden, da die RH-Schläge vor dem Körper stattfinden und recht kurze Bewegungsamplituden haben. Das Timing gilt es zu trainieren, die Situationen mit dem Topspin in RH zu erzwingen und dann den Mut zu schnellen Bällen zu entwickeln und über steigende positive Erfahrungen immer mehr Selbstvertrauen zu diesen Bällen zu finden.

Dabei tauchen in der Praxis drei aktive Lösungsmöglichkeiten auf: Dies sind der RH-Pressblock, der Kick-Block und der aktive harte Block. Ihre Auswahl hängt vom anfliegenden Topspin und seiner Länge, aber auch von der eigenen Tischdistanz ab.

Eine Alternative ist der RH-Press-Block. Er wird aus dem Unterarm gespielt, der Schläger oft mit leicht hochgestellter Spitze nach vorne gedrückt und so dem Ball Tempo verliehen. Das Handgelenk ist dabei recht steif. Dieser Ball funktioniert jedoch nur gegen kürzer platzierte Spins mit etwas höherer Anflugkurve. Er kommt daher im Spitzenbereich, in dem die Bälle oft mehr Richtung Grundlinie und in höherem Tempo gespielt werden, seltener vor. In unteren Spielklassen und im Nachwuchsbereich ist er jedoch ein häufig gespielter Ball. Die moderne Variante ist der Kickblock. Hier wird dem Ball durch eine Handgelenksbewegung ein Vorwärtsdrall gegeben. Dies erhöht die Kontrolle und ist auf jeden Topspin möglich, also auch auf die längeren und schnelleren Bälle. Der Spieler nimmt den Ball weit vor dem Körper, hier erwartet er den Ball auch und durch eine kurze Bewegung über den Ball wird das Tempo des anfliegenden Balles ausgenutzt und durch die Vorwärtsrotation ihm noch mehr Tempo nach dem Absprung gegeben.

Durch die Rotationserzeugung macht man sich den Magnus-Effekt, der den Ball bei Vorwärtsrotation nach unten zieht, zunutze, er fliegt so noch auf den Tisch statt hinten rüber.

Dies ermöglicht gerade parallele Blocks auf schnelle Bälle. Zudem ist durch die kurze Bewegung die Platzierung des Balles durch den Gegner kaum zu antizipieren.

Beim harten aktiven Block wird auch das Handgelenk ausgenutzt, hier aber eher nach hinten abgeklappt und dann hart gegen den Ball geschlagen. Auch hier wird der Ball recht früh genommen, um das Tempo des Balles besser mitnehmen zu können. Der Treffpunkt am Ball ist aber deutlich härter. Er wird natürlich mit kurzen Noppen recht häufig gespielt. Die Mischung zwischen diesem harten Block und dem Kickblock kommt dabei in der Praxis recht häufig vor. Um durch verschiedene Längen des Topspins nicht ausgespielt werden zu können, ist es natürlich positiv, alle Varianten zu beherrschen. Martin Adomeit hat in den folgenden Übungen auch die Art des Blockes nicht vorgegeben, hier muss die Situation entscheidend sein und der Spieler selbst die richtige Lösung finden und entwickeln. Für das Training dürfte nur wichtig sein, dass unterschiedliche Topspins beantwortet werden müssen. Dazu kann es auch helfen, häufig die Trainingspartner zu wechseln.

### 1. Übung: parallele, schnelle Wechsel mit RH

Spieler A: 3 - 5 x RHB in RH/Mitte

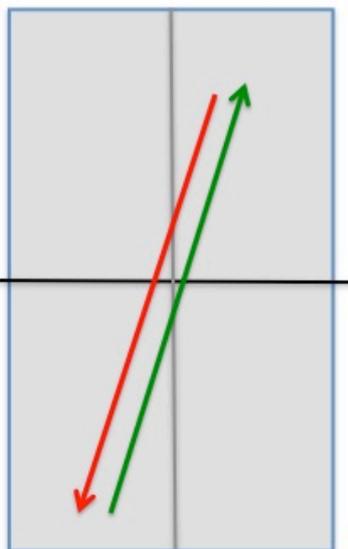
Spieler B: T in RH

RHB sehr aktiv in VH

frei

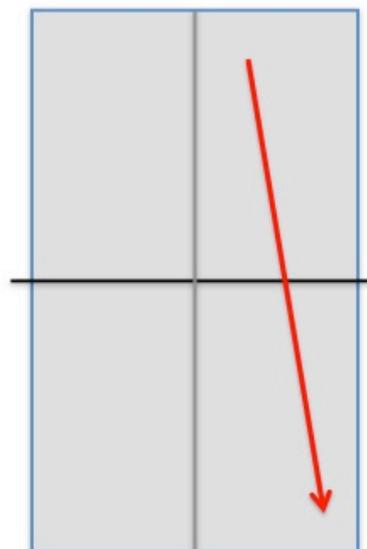
#### Übung 1:

3 - 5 x RHB in RH/ Mitte



T in RH

RHB sehr aktiv in VH



frei

**2. Übung: diagonal schnell auf parallele Bälle**

Spieler A: 2 - 4 x RHB in VH

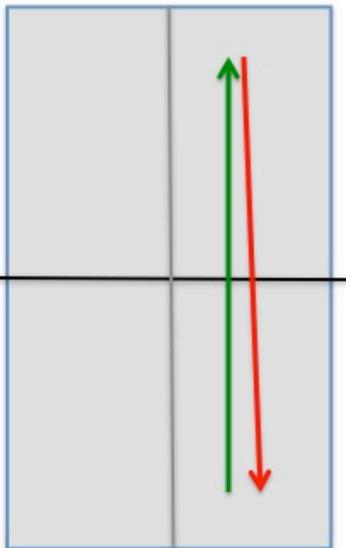
Spieler B: VHT in RH

RHB schnell in weite RH

Frei

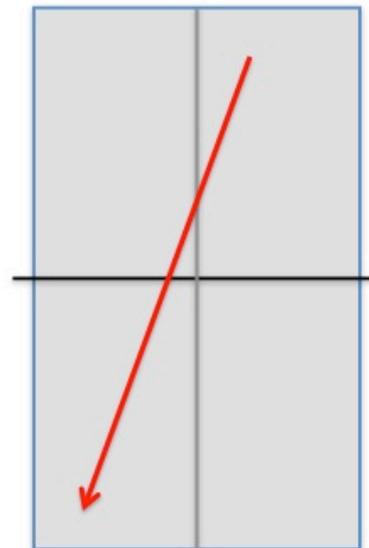
**Übung 2:**

2 - 4 x RHB in VH



VHT in RH

RHB schnell in weite RH



frei

### 3. Übung: schneller RHB in der Rückschlagsituation auf Mitte

Spieler B: KA in Mitte

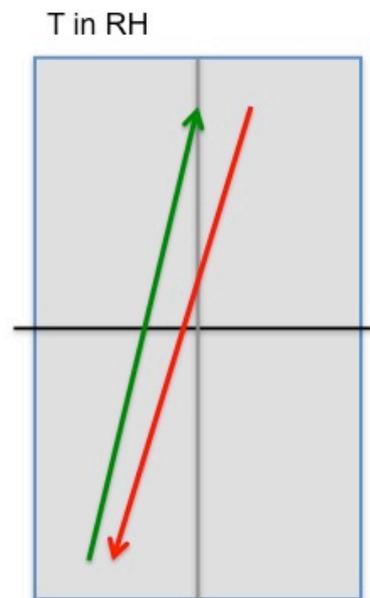
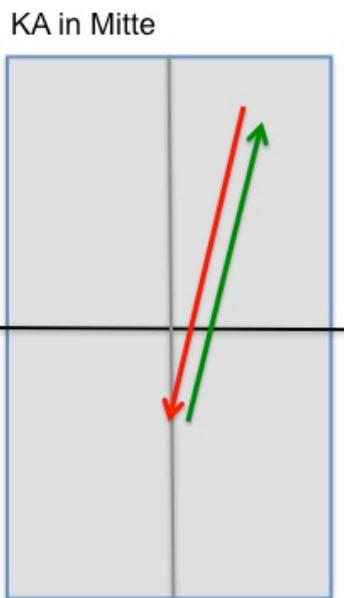
T in RH

Spieler A: RHF in RH/Mitte

aktiver RHB in Mitte

Frei

#### Übung 3:



frei

#### 4. Übung: Kombination halblanger Rückschlag, aktiver RHB

Spieler B: KA überall

Spieler B: hl Sch in Mitte

(LA in RH - frei)

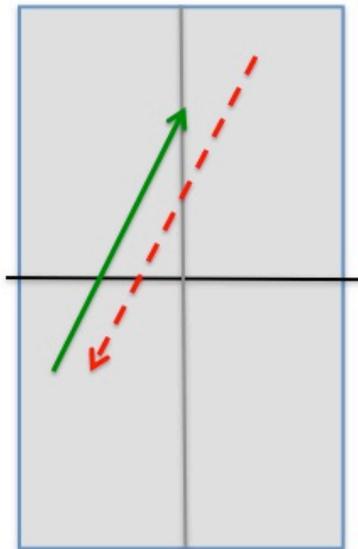
T in RH

B aggressiv in Ecken

frei

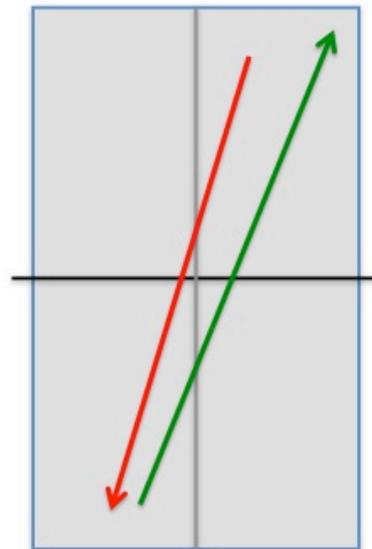
#### Übung 4:

KA überall (gelegentlich  
LA in RH, danach frei)



hl Sch in Mitte

T in RH



aggressiver B in Ecken

frei

**5. Übung: erst mit Block überstehen dann aktiv Ecke wechseln**

Spieler A: KA (LA in Mitte - frei)

Spieler B: KR (HLR - frei)

F/ssch in Mitte

T in RH

B eine Ecke

T in RH

B schnell andere Ecke

frei

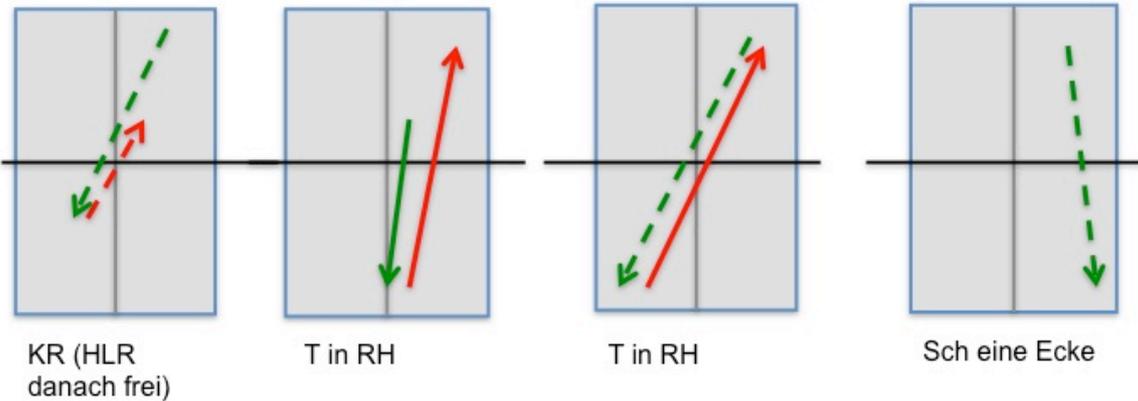
**Übung 5:**

KA (gelegentlich LA in Mitte, danach frei)

F/ sSch in Mitte

B eine Ecke

B schnell andere Ecke



frei

## 6. Übung: B in der Entscheidungssituation in weite VH

1 - 3 x kurz - kurz

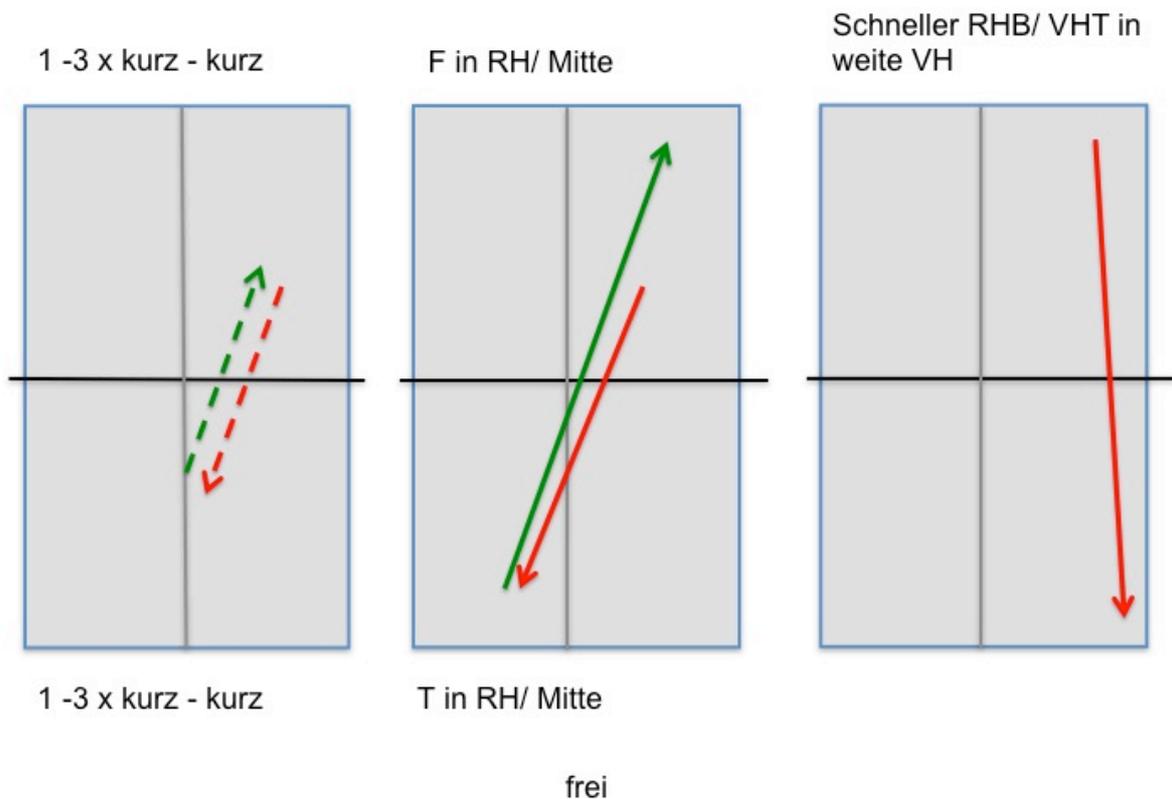
Spieler A: F in RH/Mitte

Spieler B: T in RH/Mitte

schneller RHB/VHT in weite VH

frei

### Übung 6:



### 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 [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.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