

## Trainingstipp: Aktives Nachsetzen von der Rückhand-Seite

Heute beschäftigt sich Martin Adomeit mit einem Problem vieler Angriffsspieler aber auch der Allrounder und Abwehrspieler. Von Vorhandseite spielen sie recht gute Angriffsbälle. Wenn sie hier angespielt werden und dem Gegner gelingt der Block in die RH-Seite, geben sie die Spielinitiative direkt wieder ab und spielen den Ball mit Rückhand nur noch recht einfach zurück.

### "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)

Gerade im Bereich der Saisonvorbereitung sollten diese Spieler an dem Problem arbeiten, um hier gefährlich bleiben zu können. Dazu bedarf es sicherlich mehrerer Aspekte. Der erste ist sicher die mentale Einstellung. Der Spieler, der den Ball eröffnet, muss in jedem Fall den Willen, die Bereitschaft, haben den nächsten Ball aggressiv nachzuspielen. Nur wenn dieser Wille zum Punktgewinn durch einen zweiten, druckvollen Ball ausgebildet ist, lassen sich hier auch gefährliche Waffen entwickeln und damit auch die Einstellung: „Aus der RH-Seite spiele ich den Ball nur kontrolliert über den Tisch. Verstärkt wird dieses Verhalten auch durch viele Arten von Übungen, bei dem die RH immer wieder den Zweck hat, den Ball zu kontrollieren und mit der VH Druck zu machen. Dabei kann gerade die RH-Seite zur Waffe werden. Das Timing für schnelle Bälle ist einfacher, die Bewegung kürzer und somit für den Gegner die Platzierung auch deutlich schwerer zu sehen. Mit diesem Willen wird sich auch gleich die Körperposition ändern aus der reinen Vorhandstellung heraus und dies ist nötig, um auch aktiv Druck mit der RH machen zu können. Dies soll natürlich nicht ausschließen, bei Bedarf und leichteren Blockbällen die RH-Seite auch mal zu umlaufen und mit der VH zu punkten.

Neben dem technischen Aspekt der Beine gilt es aber auch, den des Armes zu lösen. Häufig schwingt der Schläger direkt in die Vorhand wieder zurück oder zumindest der Oberarm. Dann ist der Ellenbogen neben dem Körper und ein aktiver Rückhandeinsatz, mit Ausnahme des Pressballs auf kürzere Bälle, wird unmöglich. Der Ellenbogen und Schläger gehört in den neutralen Bereich, aber deutlich vor den Körper, um aus beiden Seiten gleich schnell weiterspielen zu können. Auch sollte der Schläger, wenn er denn in Richtung VH-Griff verschoben wurde, wieder in die Neutralposition zurück.

Auf lange Blockbälle, die immer häufiger auch mit leichtem Spin gespielt werden, ist es nötig, dass der Spieler in der Lage ist, einen RH-Topspin zu spielen und aus dem

Spielsystem VH-Topspin, RH-Konter oder Block herauszukommen. So ist es wichtig, den VH-Topspin und RH-Topspin gegen Block in der Kombination spielen zu können. Zum aktiven Nachsetzen gehört dann der Mut dazu, diese Rückhand gegen Block auch schnell zu spielen. Hierzu gehört neben der technischen Ausbildung besonders die Erfahrung, dass es funktioniert und klappt. Erst hieraus entwickelt sich dann das nötige Selbstbewusstsein, diesen Schlag auch so durchzuführen, denn ansonsten wird hier nach den ersten Fehlern immer wieder der Sicherheitsball auftreten, d.h. der RHT wird spät getroffen und nur noch gehoben. Dies macht ihn dann zum aktiven Nachspielen bedeutungslos, zumal er auch auf den Gegner aufgrund seiner geringeren Bewegungslänge selten so beeindruckend wirkt wie der Vorhandtopspin. Also gilt es für alle, sich einfach mal richtig zu trauen und mit dem Tempo auf RH nachzusetzen. Die Beschreibung mit dem RHT, der auf alle Bälle unabhängig von der Länge einzusetzen ist, schließt natürlich nicht aus, dass die Spieler auch mit schnellem RH-Konter oder Schuss nachsetzen können, oder auch die Spieler mit langen Noppen am Tisch im Wechsel mit zentralen Bällen schneller und mal mit weicheren Bällen das Geschehen aktiv steuern.

### 1. Übung: RHT zum schnellen Ball nutzen (regelmäßige Situation)

Spieler B: RHB 1:1 in die Ecken

Spieler A: 1 x VHT in RH

1 x RHT in RH

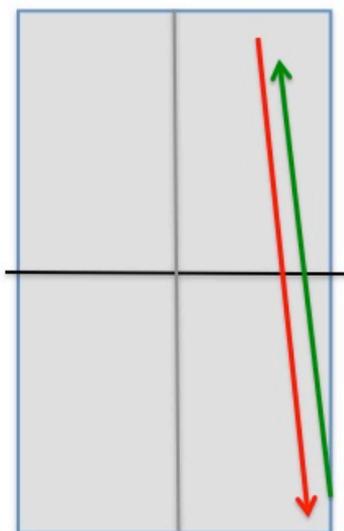
usw.

2. oder 3. RHT schnell überall

frei

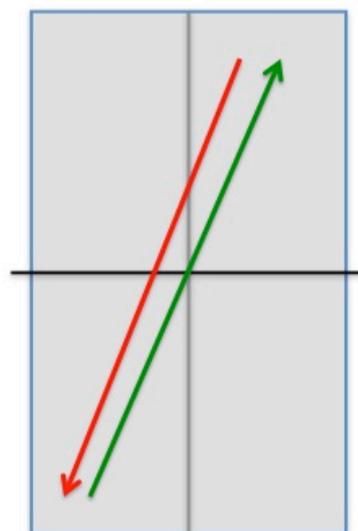
#### Übung 1:

RHB 1:1 in die Ecken



1x VHT in RH

RHB 1:1 in die Ecken



1x RHT in RH usw.

2. / 3. RHT schnell überall

frei

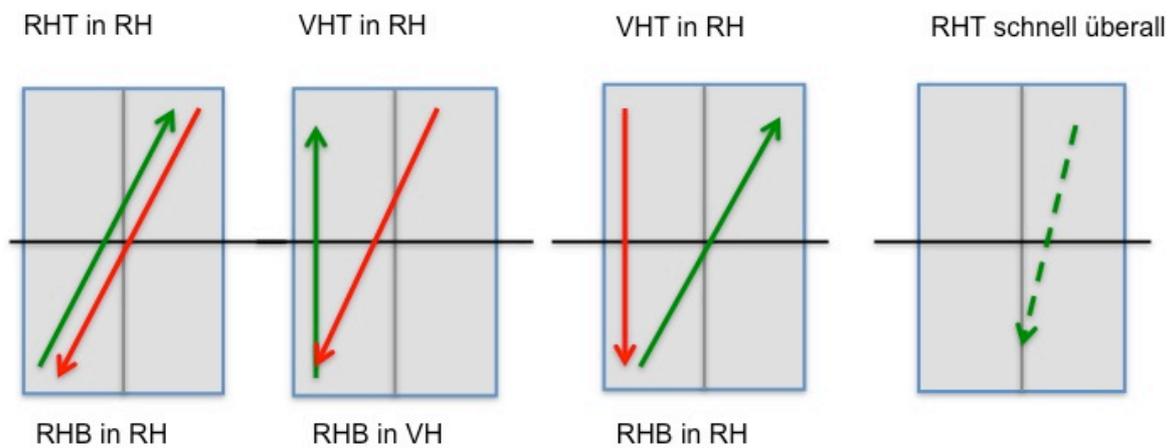
**2. Übung: Versuch des Punktgewinns mit RH in Verbindung mit Beinarbeit (regelmäßig)**

Spieler A: RHT in RH  
 VHT in RH  
 VHT in RH  
 RHT schnell überall

Spieler B: RHB in RH  
 RHB in VH  
 RHB in RH

frei

**Übung 2:**



frei

**3. Übung: schnelle RH aus der halbregelmäßigen Situation**

Spieler A: VHT aus 1/2 VH in RH/Mitte

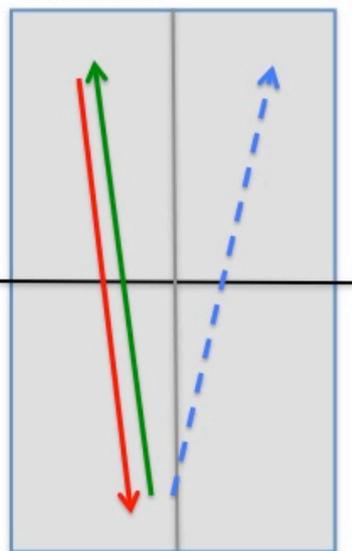
Spieler B: 2 - 4 x B in 1/2 VH  
B in RH

RHT überall schnell

frei

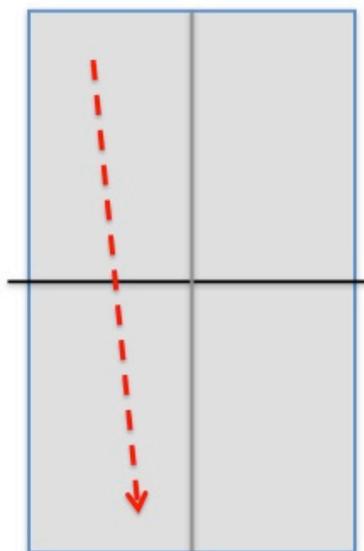
**Übung 3:**

VHT aus 1/2 VH in  
RH/ Mitte



2-4 x B in 1/2 VH,  
danach B in RH

RHT überall schnell



frei

#### 4. Übung: Nachsetzen in der Aufschlag-Rückschlagsituation

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

Spieler B: Sch halblang/lang in VH (R  
in RH - frei)

VHT in Mitte

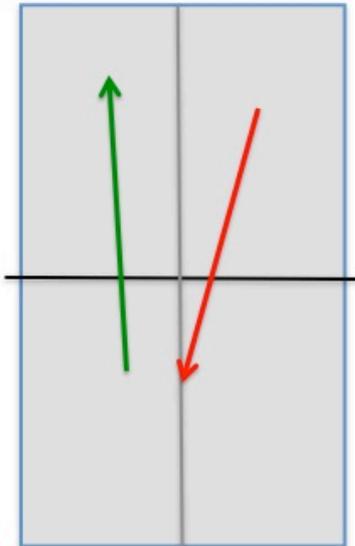
B in RH

RH aktiv in freie Ecke

frei

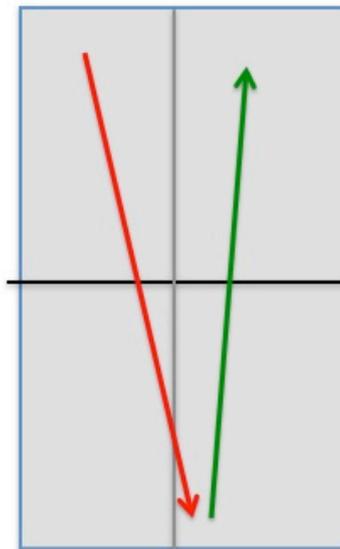
#### Übung 4:

KA in Mitte (LA, danach  
frei)



Sch halblang/ lang in VH  
(R in RH, danach frei)

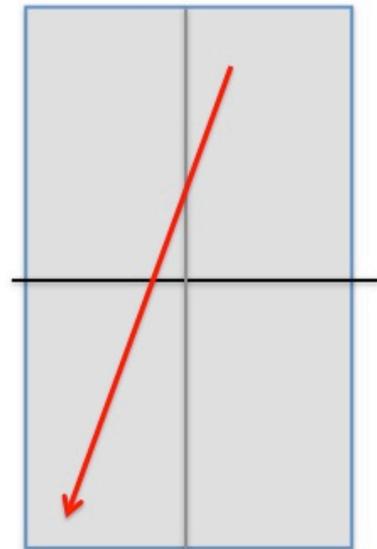
VHT in Mitte



B in RH

frei

RH aktiv in freie Ecke

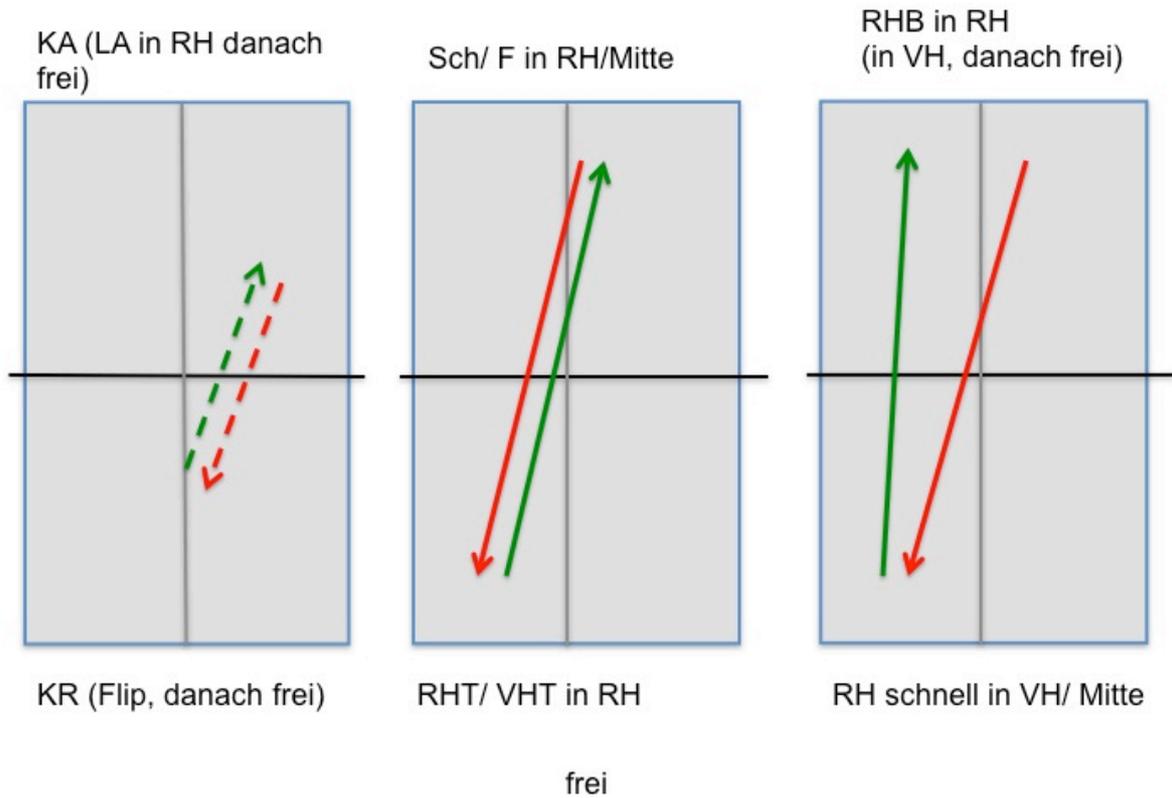


### 5. Übung: Nachsetzen aus RH nach Eröffnung aus 2/3 RH

Spieler B: KA (LA in RH - frei)  
 Sch/F in RH/Mitte  
 RHB in RH (in VH - frei)  
 frei

Spieler A: KR (F - frei)  
 RHT/VHT in RH  
 RH schnell in VH/Mitte

#### Übung 5:



**6. Übung: aktives Nachsetzen von überall (Schwerpunkt RH)**

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

Spieler B: F in 2/3 VH

VHT in eine Ecke

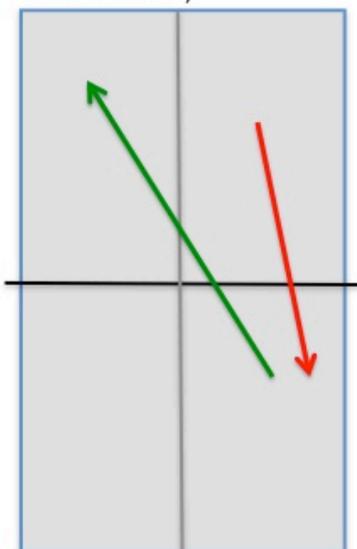
B in eine Ecke (60% RH)

aktiv Nachsetzen

frei

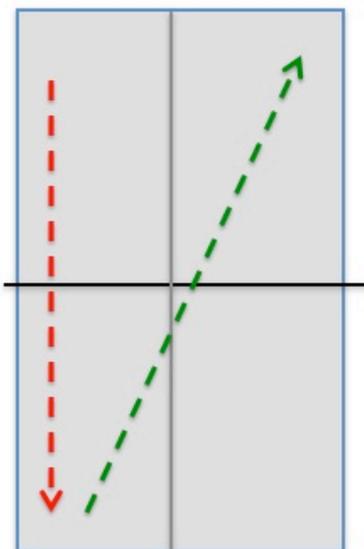
**Übung 6:**

KA in VH (LA in RH  
danach frei)



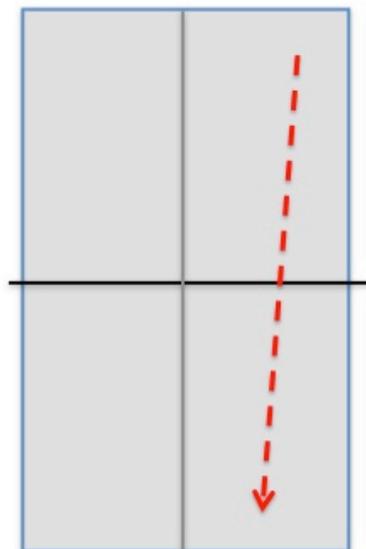
F in 2/3 VH

VHT eine Ecke



B in eine Ecke ( 60% RH)

Aktives Nachsetzen



frei

## 7. Übung: Speed aus RH nach Rückschlag von LA/HLA

Spieler B: HLA/LA überall

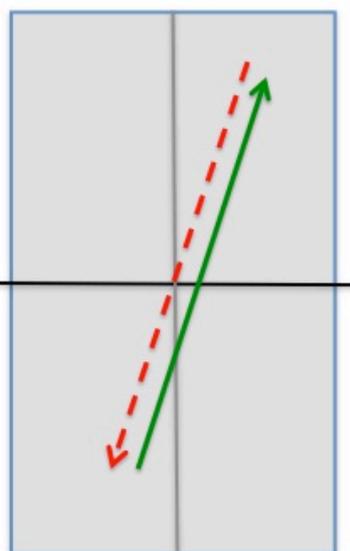
Spieler A: T in RH/Mitte

B in RH (B in VH 20% - frei)  
frei

RHT schnell eine Ecke

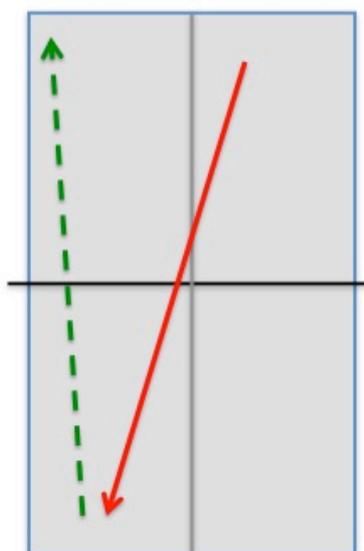
### Übung 7:

HLA/ LA überall



T in RH/ Mitte

B in RH (B in VH 20%,  
danach frei)



RHT schnell eine Ecke

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](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           |