

## Trainingstipp: Den Wechsel zur Rückhand ausnutzen!

Häufig finden Ballwechsel über den Vorhandtopspin statt. Gelingt es dem Passivspieler, den Wechsel zur Rückhand zu spielen, lässt der Angreifer direkt mit dem Druck nach. Der Ball wird häufig nur noch zurückgehoben und der Passivspieler kann leicht den Part der aktiven Rolle übernehmen. Dieser Schwäche geht unser Experte Martin Adomeit in der heutigen Ausgabe des Trainingstipps nach.

### "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)

Sicherlich kann bei der Rückhand etwas weniger Druck eingesetzt werden, da der ganze Körper nicht in dem Maße wie beim Vorhandtopspin eingesetzt werden kann. Aber neben der Schnelligkeit des Balles gibt es ja noch andere Parameter, die den Schlag zu einem erfolgreichen Schlag machen können. Ein Hauptaspekt ist hier sicherlich die Platzierung. Die kürzere und weniger körperbetonte Bewegung auf der Rückhand hat den Vorteil, dass der Schlag durch geringeren Muskeleinsatz platzierter gespielt werden kann. Die kleinen Veränderungen im Schlag, die die Platzierungsveränderung hervorrufen, sind vom Gegner deutlich schwerer wahrzunehmen.

Extreme Platzierungsunterschiede erreicht der Spieler dabei durch mehrere kleine Veränderungen: Trifft er den Ball in seiner Bewegung spät, also verzögert er ganz leicht den Handgelenkeinsatz, kommt der Ball parallel. Den gleichen Effekt – die Veränderung der Platzierung – kann man aber auch durch leichte Veränderungen der Schlägerhaltung erreichen, was häufig mit der dritten Möglichkeit einhergeht. Trifft man den Ball etwas links vom Zentrum, fliegt er weiter nach rechts. Trifft der Spieler ihn etwas rechts vom Zentrum, fliegt er weiter nach links. Über entsprechende Ziele im Training werden die meisten Spieler diese Effekte automatisch entwickeln, zumindest dann, wenn sie noch variabel in ihren Bewegungen sind und sie Schlägergriffe haben, die dies ermöglichen. Der Griff muss locker sein, also darf der Griff nicht zu groß sein und muss eine Form haben, die dies überhaupt zulässt. Bei anatomisch bzw. ergonomisch geformten Griffen, die diese Veränderungen nicht zulassen, wird es deutlich schwerer, genau und variabel zu platzieren.

**1. Übung:** aus der Vorhand-Beinarbeit in den regelmäßigen Wechsel zur RH

Spieler A: 3 x VHT in VH

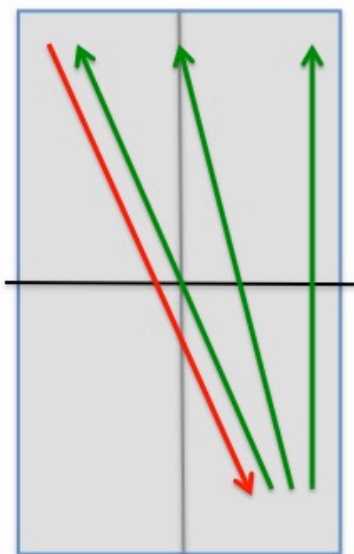
Spieler A: VHB in VH, Mitte, VH, Mitte, RH

RHT in weite RH (manchmal RHT in VH)

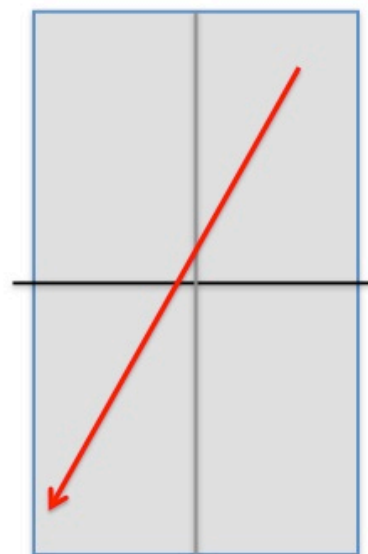
frei

**Übung 1:**

3 x VHT in VH



RHT in weite RH  
(manchmal in VH)



1 x VHB in VH, Mitte, VH,  
Mitte, zuletzt RH

Zur Fokussierung kann ein Ziel in der Rückhand helfen

Zur genauen Fokussierung und auch zur Überprüfung der eigenen Leistungsfähigkeit bietet es sich an, ein Ziel auf die Seitenlinie in Rückhand zu legen, welches es zu treffen gilt. Die Zielgröße muss sich an der Leistungsfähigkeit der Spieler orientieren. Unter Umständen bieten sich hier Maßnahmen zur Motivationssteigerung an, falls das Ziel getroffen wird. Eine Möglichkeit für ein Training in der Gruppe ist beispielsweise ein kaputter Ball. Wird er getroffen, macht der Rest der Gruppe Hocksprünge.

## 2. Übung: Wechsel zum RHT nach Eröffnung von Mitte

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

1 x VHT in RH

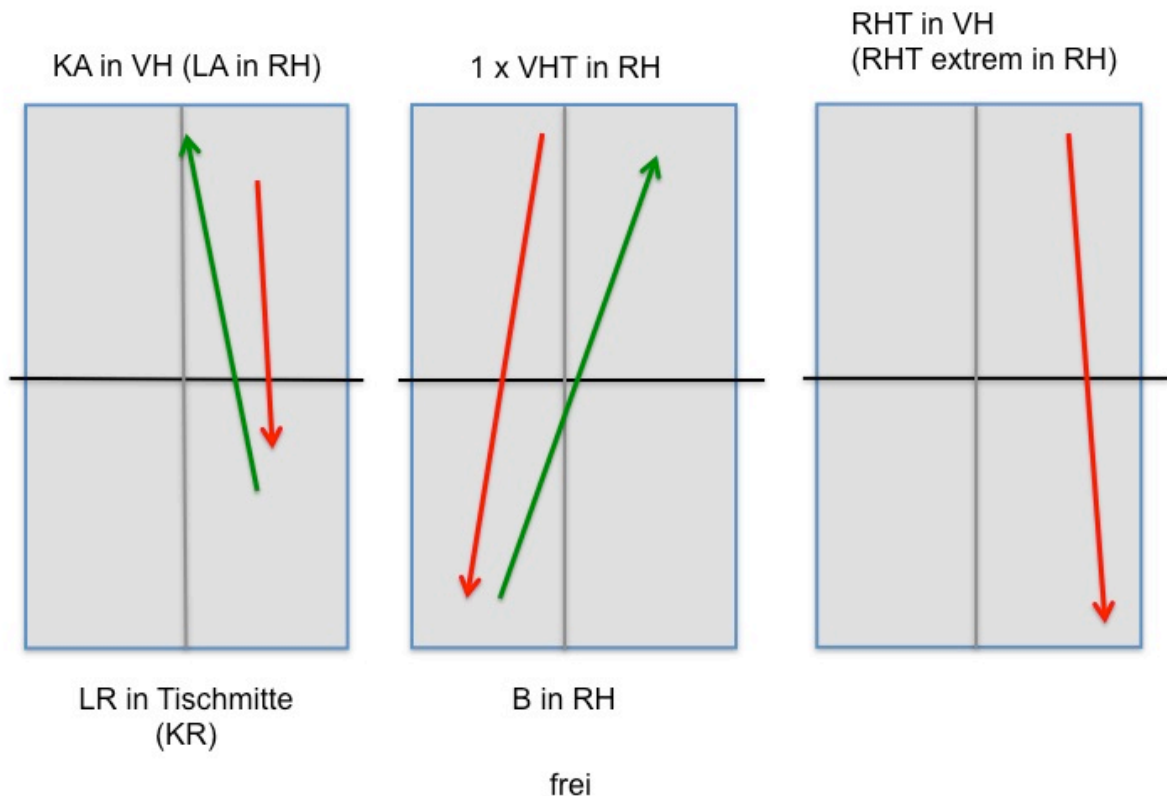
RHT in VH (manchmal RHT extrem in RH)

frei

Spieler B: LR in Tischmitte (KR - frei)

B in RH

### Übung 2:



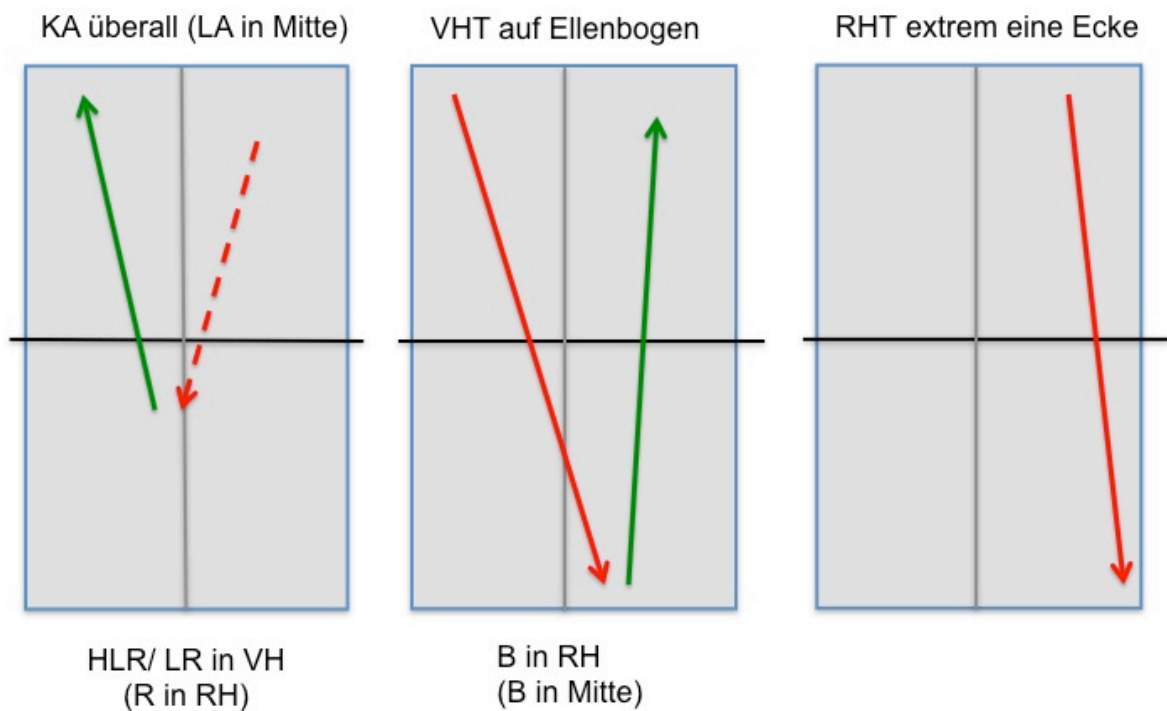
Bei dieser Übung geht es jetzt darum, über den parallelen Wechsel den Gegner zur Laufarbeit zu zwingen. Ziel ist auch hier die Außenkante zur Vorhand. Da der Wechsel dem Gegner aber bekannt ist, wird es häufig zu einem aktiven Ball in die weite Vorhand als Antwort kommen. Um dies etwas zu erschweren, kann der Ball sehr weit in die Rückhand gespielt werden, wenn der Spieler sieht, dass sein Gegner sich sehr schnell in die Vorhand bewegt.

### 3. Übung: Wechsel zum RHT nach VHT aus VH-Ecke mit der Entscheidung, in welche Ecke gespielt wird

Spieler A: KA überall (LA in Mitte - frei)  
 VHT auf Ellenbogen  
 RHT extrem eine Ecke

Spieler B: HLR/LR in VH (R in RH - frei)  
 B in RH (B in Mitte - frei)

#### Übung 3:



Hier soll sich der Spieler nun für die Ecke entscheiden, in die er mit der Rückhand nachsetzt. Allerdings sollte das Augenmerk auch wieder auf einer genauen Platzierung liegen. Dabei ist die Entscheidung nicht nur abhängig vom Gegner, sondern auch vom anfliegenden Ball. Bälle, die etwas mehr in Körpermitte kommen, können besser in VH gespielt werden, Bälle von außen etwas besser in die Rückhand, von ganz weit außen vielleicht schon wieder besser in die Vorhand. Dies soll der Spieler lernen einzuschätzen. Ferner wird der Blockspieler bei einer guten Platzierung in den Ellenbogen es nicht immer schaffen, genau in die Rückhand zu blocken. So muss der Spieler A darauf achten und wenn der Ball in der Mitte ist, direkt auf Vorhandtopspin umschalten.



### **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 52-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann. 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