

## **Tipp: Erst aggressiv lang und dann übernehmen!**

Ein Rückschlag ist nur so gut wie der nächste Ball. Sicherlich gehört ein aggressiver langer Rückschlag oder die Auflösung aus dem kurz-kurz-Spiel zu den Standardmöglichkeiten eines jeden Tischtennispielers und zu den Grundtechniken. Wirklich gefährlich sind diese Schläge aber nur dann, wenn eine Eröffnung des Gegners dann auch gut gegengezogen oder aggressiv geblockt werden kann. myTischtennis.de-Trainingsexperte Martin Adomeit zeigt, wie es geht!

### **"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)

Nur wenn der Gegner spürt, dass seine Eröffnung aggressiv beantwortet wird, muss er mit guter Qualität eröffnen. Ansonsten würde auf die aggressiven Rückschläge ja auch ein Heber reichen, um dann im Ballwechsel zu sein. Aufgrund dieser Tatsache gehören aggressiv lange Rückschläge - als Schupf aber auch als Flip - im Training unmittelbar mit der Übernahme des nächsten Balles durch schnellen Block, Gegentopspin oder Schuss zusammen.

Hierzu müssen einige technische Schwierigkeiten überwunden werden. Für den aggressiven Rückschlag muss der Ball früh genommen werden, der Spieler muss in den Ball reingehen und dadurch die Aggressivität auch mit seiner Körpersprache unterstützen. Aber auch zum Übernehmen muss er wieder in den Ball reingehen, sich mit seinem Körper auf den Gegner zubewegen. Um dies erreichen zu können, muss er zwischen den beiden Schlägen eine deutliche Distanz zum Tisch einnehmen und besonders das Bein der Schlagarmseite, welches zum Rückschlag nach vorne genommen wird, deutlich zurücknehmen. Häufig bleibt dieses zu nah am Tisch stehen.

Um diese ‚Zurückbewegung‘ zu erreichen, bieten sich Markierungen auf dem Boden oder Absperrungen hinter dem Spieler an, die er mit seiner Körperrückseite nach dem Rückschlag berühren muss. Auch ein Trainer, der hinter ihm steht und dessen Hand der Spieler mit dem Rücken berühren muss, kann helfen.

Eine Balleimervorübung wäre sicherlich, einen Ball kurz und einen Ball als Topspin zu bekommen. Auf den kurzen Ball soll ein Ziel im Grundlinienbereich getroffen werden, dann erfolgt die Rückbewegung, worauf die gegnerische Eröffnung durch ein deutliches in den Ball Gehen aggressiv beantwortet wird.

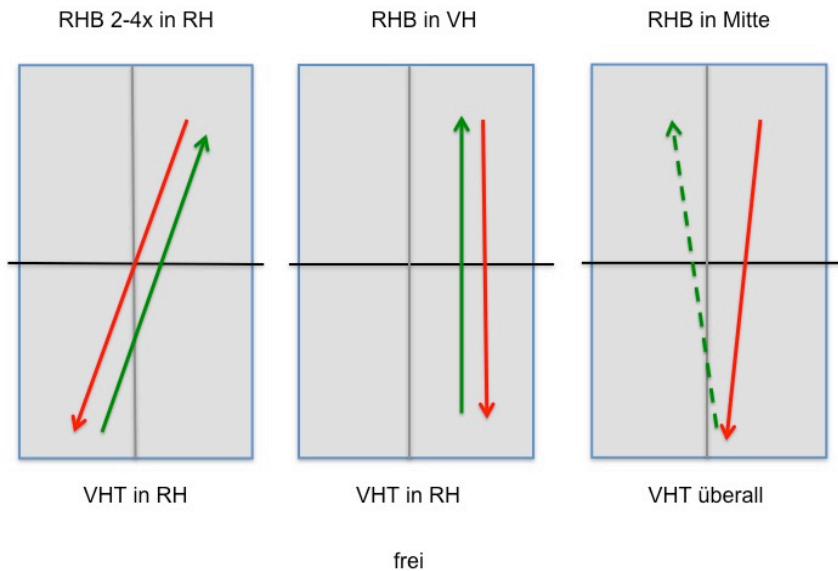
## 1. Übung: Aktives Blockspiel mit der RH

Spieler A: RHB 2 - 4 x in RH  
RHB in VH  
RHB in Mitte

Spieler B: VHT in RH  
VHT in RH  
VHT überall

frei

### Übung 1:



Diese Übung dient zum Reinkommen in die Einheit und in das Spiel gegeneinander. Die Beinarbeit für den einen Spieler ist recht heftig, wenn der Blockspieler gut spielt. Daher erfolgt ein Wechsel immer dann, wenn der Spieler B mit dem Vorhand-Topspin aus der Mitte punktet. Dies kann bei einem guten Blockspieler manchmal länger dauern - aber auch Beinarbeitsübungen dauern ja schon mal ihre Zeit.

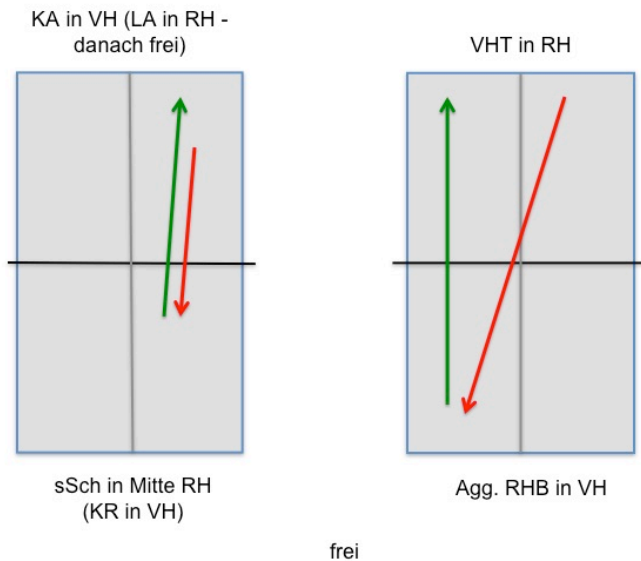
## 2. Übung: Block aus RH in weite VH nach Sch in RH

Spieler B: KA in VH (LA in RH - frei)  
VHT in RH

Spieler A: sSch in Mitte RH (KR in VH - frei)  
agg. RHB in VH

frei

**Übung 2:**



Hier geht es darum, den parallelen Rückhand-Block nun mit dem Rückschlag zu verbinden. Der lange Aufschlag als Alternative dient dazu, dass der Spieler auch wirklich erst zum Rückschlag nach vorne geht. Dazu ist der Weg vom kurzen Ball in die Vorhand zum langen in die Rückhand und dann zur aktiven Bewegung recht weit, aber dafür weiß der Spieler in der Regel, dass der Ball dorthin kommt.

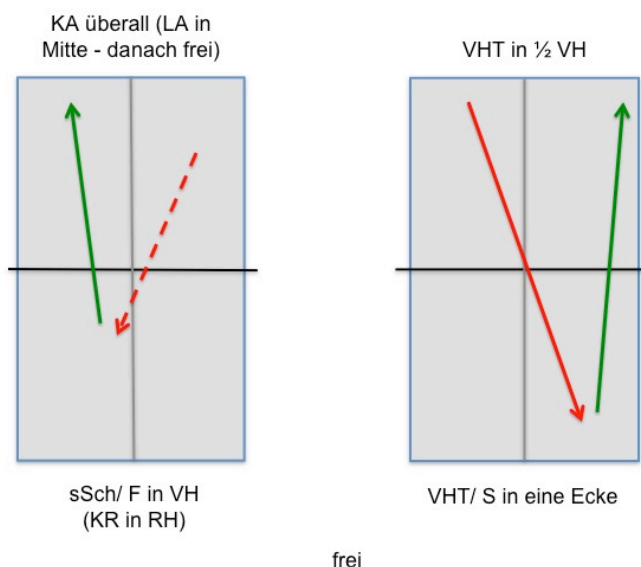
**3. Übung: Aggressiver Rückschlag in VH - VH-Gegenzieher**

Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)  
VHT in 1/2 VH

Spieler A: sSch/F in VH in VH (KR in RH - frei)  
VHT/S in eine Ecke

frei

**Übung 3:**



Bei dieser Übung sollte erst auf den aggressiven Rückschlag geachtet werden, dann aber besonders darauf, dass in der Antwort auf die Eröffnung wirklich eine aktive Bewegung stattfindet und dem Ball noch einmal Rotation oder Tempo mitgegeben

wird. Der Schläger muss dazu nach dem Rückschlag oben gehalten werden, der Körper sich deutlich zurückbewegen und dann in den Ball reingehen. Ist der Ball nur hoch ‚geeiert‘, soll auch ein Schuss erfolgen.

#### **4. Übung: Aggressives Übernehmen nach Rückschlag in die Ecken**

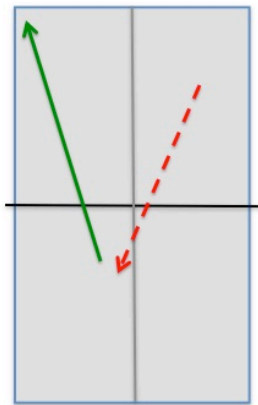
Spieler B: KA überall (LA in VH - frei)  
T diagonal

Spieler A: LR in die Ecken  
aggressiver B/T/S  
diagonal

frei

##### **Übung 4:**

KA überall (LA in VH -  
danach frei)



LR in die Ecken

T diagonal



Aggressiver B/T/S diagonal

frei

Bei dieser Übung muss der Topspinspieler noch reagieren, dadurch ist die Übernahme wahrscheinlicher. Dass zweimal diagonal gespielt wird, soll dazu dienen, mit höherem Tempo in dieser Situation umzugehen und die Ballwechsel wirklich über Aktivität und Qualität auf der Diagonalen - und nicht über den Platzierungswechsel - zu entscheiden.

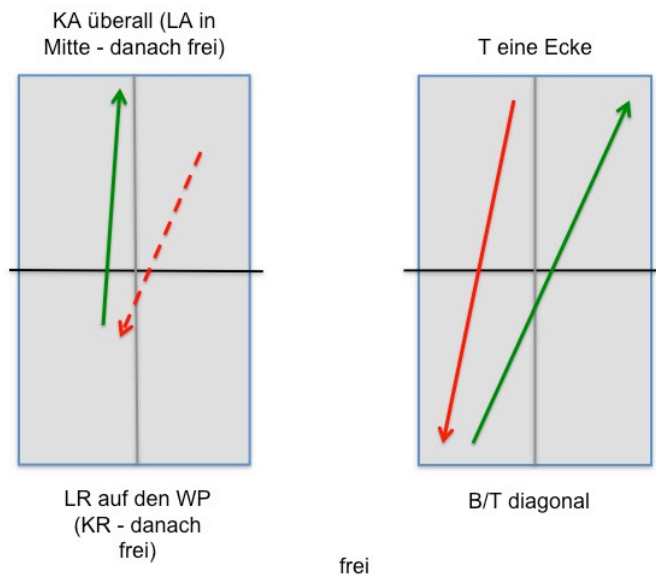
#### **5. Übung: Aggressives Übernehmen aus der Reaktion**

Spieler B : KA überall (LA in Mitte - frei)  
T eine Ecke

Spieler A: LR auf WP (KR - frei)  
B/T schnell diagonal

frei

**Übung 5:**



Jetzt muss der Rückschläger auf die Platzierung des Topspins reagieren und soll dann mit Tempo den gegnerischen Angriff übernehmen. Dies ist deutlich schwieriger, das Zurückbewegen wird noch wichtiger und die in der scheinbar passiven Lage wichtige Antizipation wird mittrainiert.

(Martin Adomeit)

**Der Autor:** *Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 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 [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