

Tipp: RH-Rückschlag auf kurzen Aufschlag in die VH-Seite

In der letzten Woche hat sich Trainingsexperte Martin Adomeit im Trainingstipp mit dem aggressiven Schupf in den Ellbogen beschäftigt, der besonders bei kurzen Aufschlägen in die Rückhand (im rechts-rechts-Duell) ein probates Mittel ist. Heute geht es darum, aggressive Rückschläge bei kurzen Aufschlägen in Vorhand zu verbessern. Damit wird gleichzeitig trainiert, für einen guten Rückschlag nicht von der Aufschlagplatzierung des Gegners abhängig zu sein.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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

Spielt man den Rückschlag von der Vorhandseite aus aggressiv in den VH-Ellbogen, bewegt er sich vom Gegner weg und ist dann recht einfach zu beantworten. Hier müssen also taktisch andere Mittel eingesetzt werden. Gegen rückhandlastige Spieler kann es darum gehen, den RH-Ellbogen zu erwischen, beim Gegner also RH-Schläge aus der Mitte zu provozieren. Ebenso könnte man mit einem kurzen Rückschlag auf eine weitere Chance der Platzierung in den VH-Ellbogen warten. Martin Adomeit beschäftigt sich aber heute damit, wie mit RH-Rückschlägen über die Ecken von hier der Gegner erneut unter Druck gesetzt werden kann und gezwungen ist, mit einem schlechten Angriffsball zu eröffnen, der dann aggressiv übernommen werden kann.

Auch in diesem Fall lebt der Rückschlag wieder von seiner Variabilität und Unberechenbarkeit für den Gegner. Von hier ist der RH-Bananenflip über die Ecken das momentan im Spitzenbereich am meisten zu findende Mittel, ab und an kombiniert mit einer kurzen Rückgabe. Auch ein aggressiver Schupf über die Ecken ist von hier aus denkbar. Der Schupf lässt dem Gegner zwar mehr Zeit, aber wenn er aggressiv und überraschend von der Platzierung her ausgeführt wird, dürfte diese Zeit im Amateurbereich immer noch zu wenig sein, um gefährlich zu eröffnen. Das Überraschungsmoment muss aber zu einer erfolgreichen Durchführung immer vorhanden sein.

Entscheidend für die Wirksamkeit des Rückschlages im Wettkampf ist jedoch auch die Qualität des nächsten Balles. Nur wenn ein Spieler in der Lage ist, die Eröffnung des Gegners danach gut und druckvoll zu übernehmen, wird er erfolgreich sein. Dazu muss er sich nach dem Rückschlag gut und schnell vom Tisch wegbewegen. Jetzt steht der Gegner unter Druck und muss eine gute Eröffnung spielen, mehr Risiko gehen. Dadurch macht er mehr direkte Fehler auf die Rückschläge.

Vorübung: isoliertes Rückschlagtraining aus kurzer VH

Ein Spieler macht kurze Aufschläge in VH, mit dem kompletten Herausgehen aus der Grundposition werden von hier isoliert RH-Rückschläge trainiert. Immer mit der Prämisse, dass der Rückschlag extrem lang in den Grundlinienbereich der Ecken kommen sollte. Je nach Leistungsstand und zur Verfügung stehender Zeit bietet es sich hier an, die Rückschläge einzeln zu trainieren und dann gemischt auch je nach anfliegendem Ball. Sollte ein Aufschlag zu lang sein, wird er jedoch sofort mit VH-Topspin eröffnet.

Die Möglichkeiten von hier sind:

- a) RH-Bananenflip in VH
- b) RH-Bananenflip in RH
- c) RH-Schupf in tiefe VH
- d) RH-Schupf in RH

1. Übung: aggressiver RH-Schupf in eine Ecke

Spieler B: KA in VH (LA in Mitte - frei)

Spieler A: RHsSch in eine Ecke (KR - frei)

T in 1/2 VH

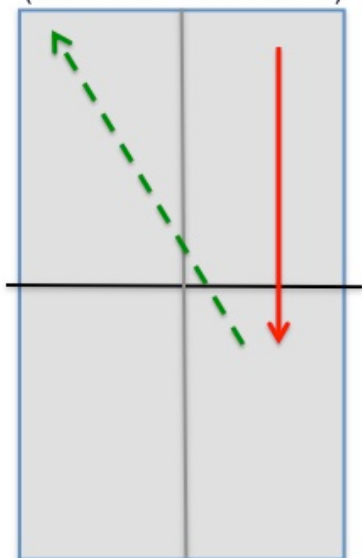
VHT überall

frei

Die langen Aufschläge müssen zwischendurch als Alternative gespielt werden, damit der Rückschläger nicht schon vorne am Tisch steht, sondern die Situation als ganze trainiert. Man nimmt den KA in RH wahr und setzt dann zum Schlag an. Nach dem Rückschlag geht es darum, direkt eine Position einzunehmen, aus der ein Vorhandgegentopspin gespielt werden kann. Der aggressive Schupf und der anschließende Gegentopspin gehören unmittelbar als Einheit zusammen.

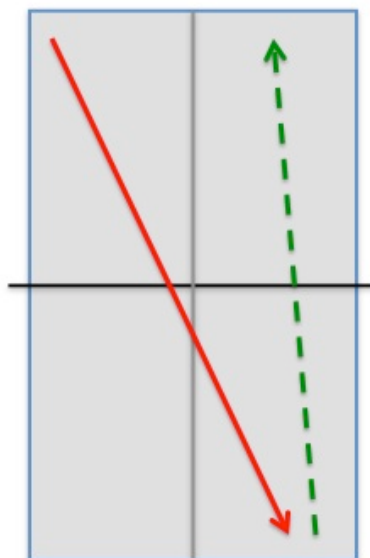
Übung 1:

KA in VH
(LA in Mitte danach frei)



RHsSch in eine Ecke
(KR danach frei)

T in 1/2 VH



VHT überall

frei

2. Übung: RHF in eine Ecke

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

Spieler A: RHF in eine Ecke

T diagonal
Ellbogen

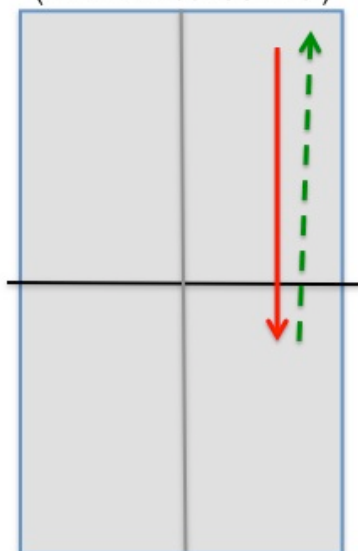
B/T aggressiv auf

frei

Bei dieser Übung wird der Flip als Bananenflip in eine Ecke gespielt. Der Gegner antwortet mit einem diagonalen Angriffsball und von beiden Seiten wird nun aggressiv in den Ellenbogen nachgegangen. Von Beginn an wird bei dieser Übung mit Tempo gespielt, so ist ein Zurückbewegen aus der Rückschlagposition enorm wichtig, um dann aggressiv übernehmen zu können. Der Aufschläger wird hier gleich unter Druck gesetzt.

Übung 2:

KA in VH
(LA in RH danach frei)



RHF in eine Ecke

T diagonal



B/T aggressiv auf Ellenbogen

frei

3. Übung: langer Rückschlag mit RH in die Ecken von kurzer VH

Spieler B: KA in VH (LA in Ecken - frei)

Spieler A: RHF/RHsSch in Ecken

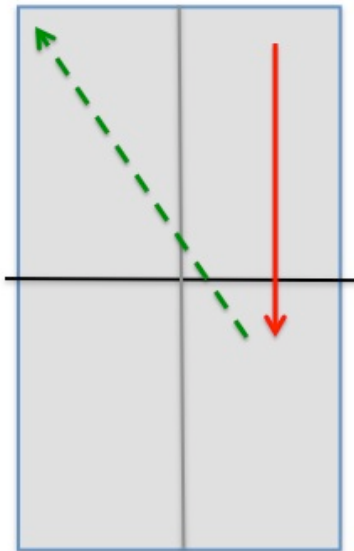
T überall

frei

Mit dieser Übung werden nach einer Trainingszeit Sätze gespielt. Hier gilt es, als Rückschläger den Gegner immer wieder direkt unter Druck zu setzen. Beim Rückschlag passt man sich neben der Position des Gegners dem Aufschlag an. Der Aufschläger gewinnt gleichzeitig Erfahrung in der Situation, der Gegner spielt einen RH-Rückschlag aus VH.

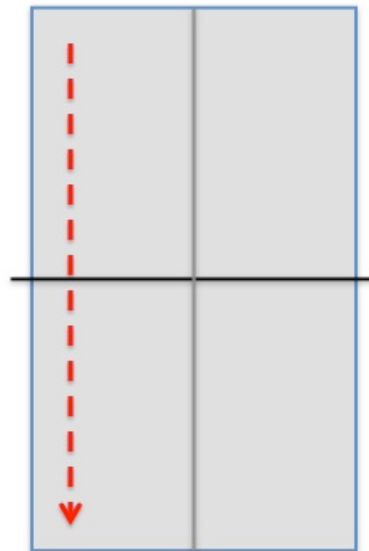
Übung 3:

KA in VH
(LA in Ecken danach frei)



RHF/ RHsSch in eine
Ecke

T überall



frei

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. 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