

## Trainingstipp: Clevere Rückschläge gegen die Erwartung

Antizipation ist eine wichtige Komponente im schnellsten Rückschlagsport der Welt. Daher ist es umso wichtiger, es seinem Gegner nicht all zu einfach zu machen, den nächsten Ball vorherzusehen. Doch wie kann man sein Gegenüber überraschen? Unser Trainingsexperte Martin Adomeit zeigt einen Weg auf und beschäftigt sich in seinem aktuellen Tipp mit Vorhandbällen in die Rückhand und andersherum.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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)

Die mit Abstand meisten Bälle im Tischtennis werden diagonal gespielt, was die Antizipation des Gegenübers natürlich enorm erleichtert. Mindestens genauso so groß ist der Anteil der Bälle, die mit der Vorhand in die Vorhand (im Duell zweier Spieler mit der gleichen Schlaghand) und mit der Rückhand in die Rückhand gespielt werden. Die erste Gelegenheit, aus diesem Schema auszubrechen und somit den Gegner zu überraschen, sind die Rückschläge, also die Antwort auf den gegnerischen Aufschlag. Natürlich müssen auch diese Bälle Qualität haben, um den Gegner unter Druck zu setzen - die Richtung des Balles alleine reicht nicht aus. Aber dann werden Sie feststellen, wie viele Schwierigkeiten die Aufschläger mit den Rückschlägen haben - oder auch schon die Rückschläger mit der Platzierung der Rückschläge, da dies für sie ungewohnt ist. Verstärkt wird der Effekt natürlich noch, wenn die Rückschläge ab und zu extrem in die andere Seite gespielt werden, weil man sieht, dass der Aufschläger den Ball schon in der geplanten Platzierung erwartet. Die Übungen sind für Trainingspartner mit der gleichen Spielhand beschrieben.

### 1. Übung:

Spieler B: LA/HLA in Mitte/RH  
B/T weit in VH

Spieler A: VHT in RH/RHT in VH

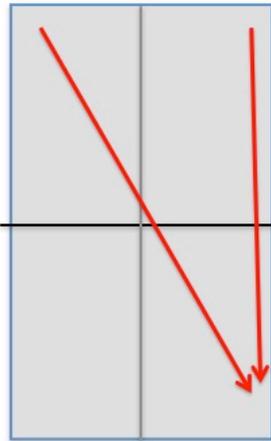
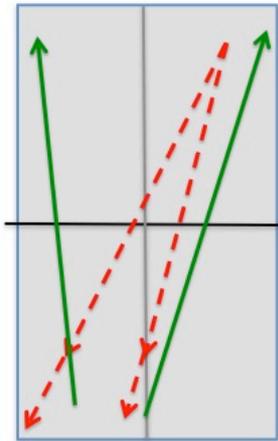
frei

Bei dieser Übung steht der Aufschläger zunächst mit möglichst guten variablen Aufschlägen im Blickpunkt. Er sollte also auch so aufschlagen, dass der Rückschläger gezwungen wird, mit beiden Schlagseiten zurückzuschlagen. Der Rückschläger muss zunächst die Entscheidung zwischen Rückhand und Vorhand treffen und dann in guter Qualität in die entsprechende Ecke zurückschlagen. Sonst wird er in der tiefen Vorhand erwischt oder unter Druck gesetzt.

**Übung 1:**

LA/HLA in Mitte/RH

B/T weit in VH



VHT in RH/RHT  
in VH

frei

**2. Übung:**

Spieler B: KA in 2/3 RH (LA in Mitte - frei)  
T über 2/3 VH

Spieler B: F/Sch mit VH in RH/mit RH in VH  
B/T andere Ecke als Rückschlag

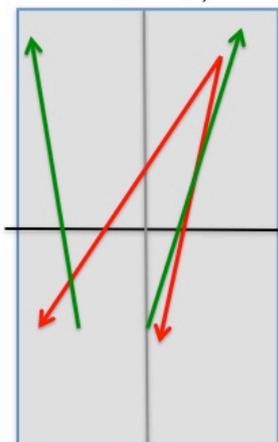
frei

Bei dieser Übung kommt der Aufschlag, da er kurz ist, langsamer an. Also sollte dem Rückschläger die Platzierung besser gelingen. Allerdings hat er dadurch auch bessere Möglichkeiten, mal mit der Rückhand aus der Mitte oder auch Vorhand aus Rückhand zu spielen. Dass dieser Rückschlag (Vorhand aus Rückhand auf kurz) als Standard aber nicht unbedingt ideal ist, wird er merken, wenn der Aufschläger danach seinen Eröffungsball gut platziert.

**Übung 2:**

KA in 2/3 RH (LA in  
Mitte - frei)

T über 2/3 VH



B/Sch mit VH in  
RH/ mit RH in VH

B/T andere Ecke  
als Rückschlag

### 3. Übung:

Spieler B: KA in RH/LA in VH  
VHT in weite VH/RHB in eine Ecke  
frei

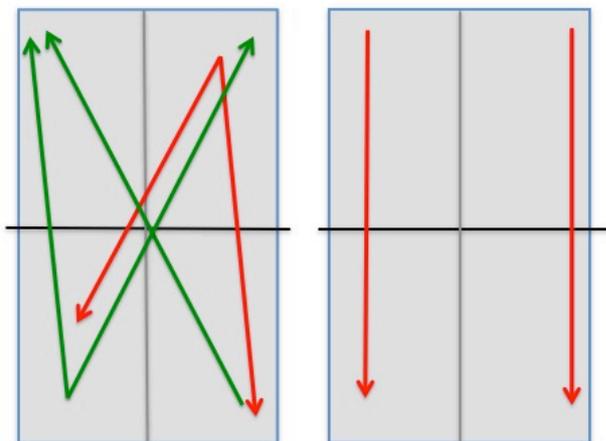
Spieler A: RHSch/F in VH//VHT in RH

Bei dieser Übung wird das gleiche Schema nun auf die Antwort auf kurze oder lange Aufschläge übertragen. Hier bietet es sich an, nicht nach einer bestimmten Zeit, sondern zum Beispiel alle zwei Aufschläge zu wechseln.

#### Übung 3:

KA in RH/LA in VH

RHSch/F in VH/VHT in RH



VHT in weite VH/  
RHB in eine Ecke

frei

### 4. Übung:

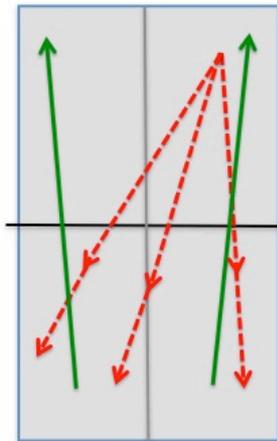
Spieler B: freier Aufschlag  
schnell diagonal  
frei

Spieler A: VH-Rückschlag in RH/  
RH-Rückschlag in VH

Bei dieser recht freien Übungsform bieten sich Wechsel alle zwei Aufschläge an. Auch leichte Wettkämpfe lassen sich daraus entwickeln, wie beispielsweise, dass ein Spieler fünf Hocksprünge machen muss, wenn der andere drei Punkte in Folge gewinnt. Zudem kann man dies natürlich auch als Kaiserspiel durchführen. Falsche Platzierungen werden als Fehler gewertet.

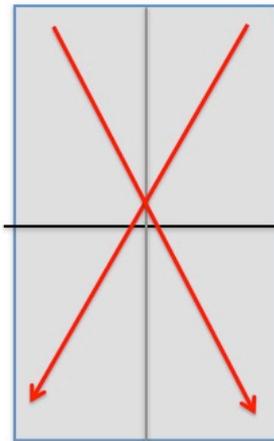
#### Übung 4:

Freier Aufschlag



VH Rückschlag in  
RH / RH-  
Rückschlag in VH

Schnell diagonal



frei

(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