

Trainingstipp: Nach gutem Rückschlag die Initiative ergreifen

Der Aufschlag ist eine gute Möglichkeit, das Spiel zu bestimmen und so den Gegner in die reaktive Position zu zwingen. Im Training muss aber natürlich auch dem Rückschlag wichtige Bedeutung beigemessen werden. Im heutigen Trainingstipp soll es darum gehen, den Gegner mit guten Rückschlagplatzierungen zwar zu Angriffen zu verleiten, aber diese so ungefährlich werden zu lassen, dass man selbst den gegnerischen Angriff übernehmen und aktiv werden kann.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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

In diesem Fall wird dann sogar das Tempo des gegnerischen Angriffsballs ausgenutzt. Dabei geht es darum, mit verschiedenen Rückschlägen und exakten Platzierungen den Gegner unter Druck zu setzen, so dass der gegnerische Topspin nicht gefährlich kommen kann und seine Platzierung gut zu antizipieren ist.

Will man mit einem Rückschlag einen schlechten gegnerischen Angriff provozieren, ist Folgendes wichtig: Eine exakte Platzierung halblang oder extrem lang auf die Grundlinie und gleichzeitig eine eigene schnelle Rückbewegung vom Rückschlag, um dann wieder mit Schwung in den Ball zu gehen. Rückschlag und Gegentopspin oder aktiver Block gehören in den Spielzügen unmittelbar zusammen und sollten auch so zusammen trainiert werden.

Die Übungen finden Sie ab Seite 2!

1. Übung:

Spieler B: KA in VH

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

VHT in 1/2 VH

VHT eine Ecke

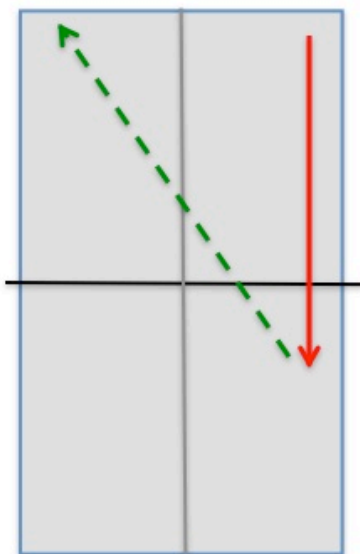
frei

In dieser Übung wird die Kombination R in VH auf kurzen Aufschlag mit VH-Gegenzieher trainiert. Hier muss der Rückschlag entweder exakt halblang oder auf die Grundlinie platziert werden. Danach muss sich der Rückschläger vom Tisch lösen, um dann in der Bewegung nach vorne den Gegenzieher ausführen zu können.

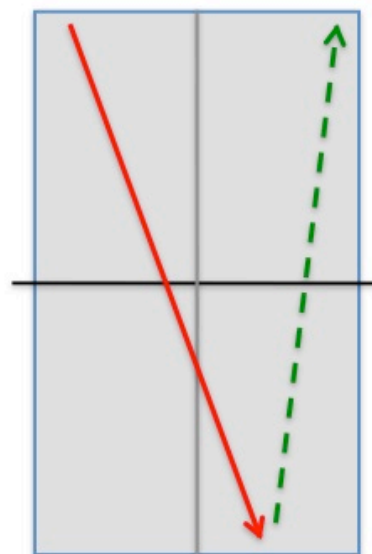
Übung 1:

Spieler B

KA in VH



VHT in 1/2 VH



Spieler A LR in VH/HLR in VH (R in RH - frei)

VHT in eine Ecke

frei

2. Übung:

Spieler B: KA in Mitte/RH

Spieler A: LR in Mitte/RH (KR in VH -frei)

T in RH (T in Mitte - frei)

RHB aktiv /T in VH

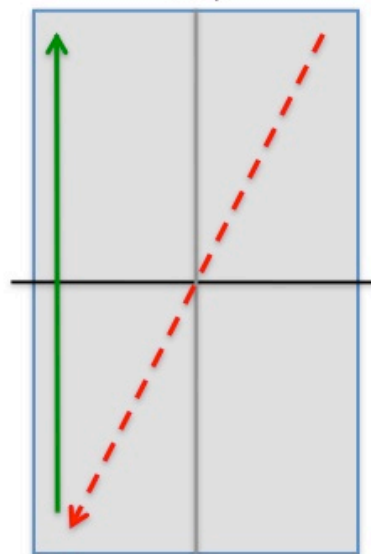
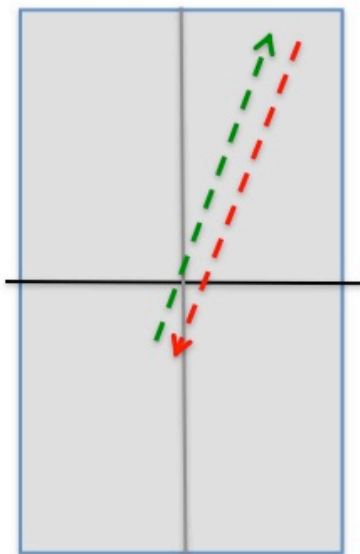
frei

Bei dieser Übung wird der Rückschlag aggressiv in RH oder Mitte gespielt. Der Gegner wird so unter Druck gesetzt, dass nur eine leichte Eröffnung in der Diagonalen möglich ist. Nun soll der Spieler mit einer aktiven Rückhand in VH die Seite wechseln. Natürlich ist es je nach Spielertyp auch mal möglich, dass er umläuft und direkt mit VH übernimmt.

Übung 2:

Spieler B KA in Mitte/RH

T in RH (T in Mitte – frei)



Spieler A LR in Mitte/RH (KR in VH – frei)

RHB aktiv/T in VH

frei

3. Übung:

Spieler B: KA überall (HLA - VHT -frei)

Spieler A: LR eine Ecke

T diagonal
Ellbogen

T/aggressiver B auf

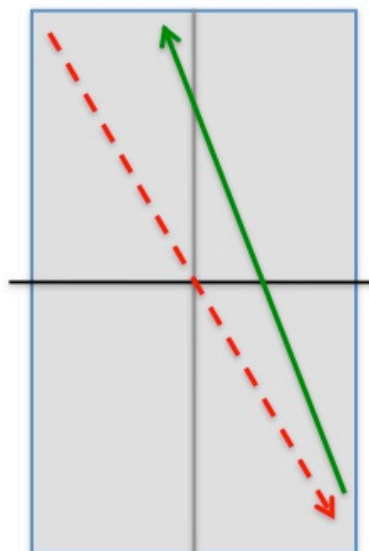
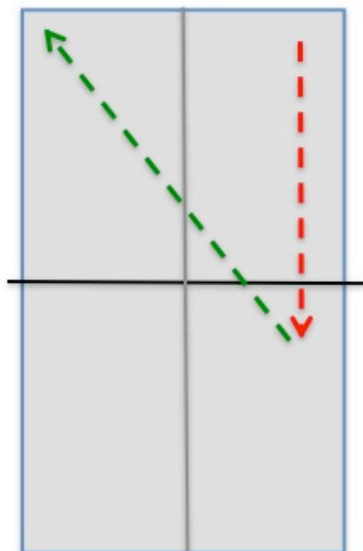
frei

Über den Rückschlag in eine Ecke ist die Antizipation des gegnerischen Balles einfacher, wenn er richtig aggressiv und lang ist. Danach sollen die Eröffnungen dann mit Druck auf den Ellbogen beantwortet werden.

Übung 3:

Spieler B KA überall (HLA – VHT – frei)

T diagonal



Spieler A LR in eine Ecke

T/aggressiver B auf
Ellbogen

frei

4. Übung:

Spieler B: KA in RH/Mitte (LA - frei)
RH/Mitte

Spieler A: HLR in VH//sSch in

T in eine Ecke

B/T in weite VH

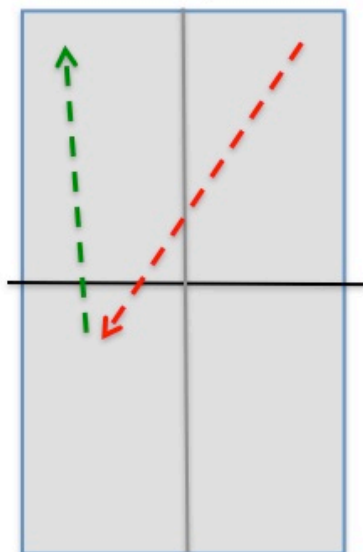
frei

Nach dem variablen Rückschlag kann der Gegner in eine Ecke eröffnen, aber er sollte dies aufgrund des Rückschlages nicht in guter Qualität tun. Der Rückschläger soll seine Antizipation für die Platzierung der gegnerischen Eröffnung verbessern und dann aggressiv übernehmen.

Übung 4:

Spieler B KA in RH/Mitte (LA – frei)

T in eine Ecke



Spieler A HLR in VH/sSch in RH/
Mitte

B/T in weite VH

frei

5. Übung:

Spieler B: KA überall (LA in RH - frei)
RH/Mitte

Spieler B: sSch in VH/HLR in

T auf Ellbogen

VHT überall

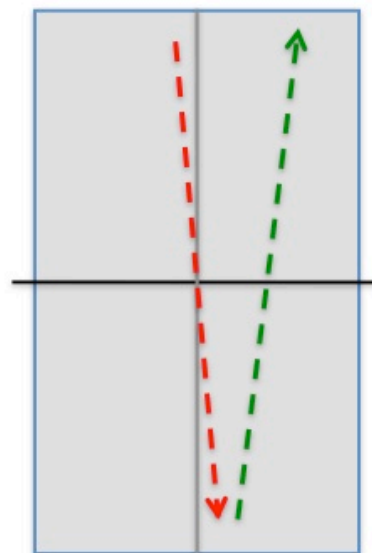
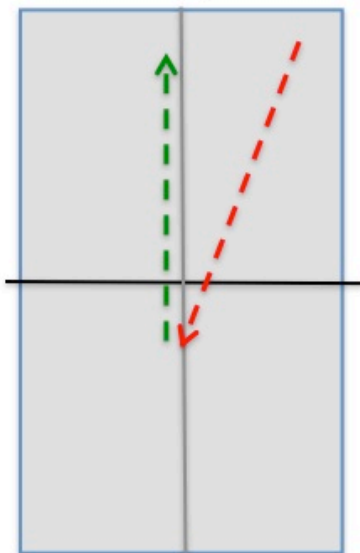
frei

Erneut wird über Platzierungsveränderungen in der Seite und Länge der Topspin des Gegners erschwert und er soll so nur langsamer möglich sein. Dies ermöglicht dem Rückschläger mit entsprechender Beinarbeit mit VHT zu übernehmen.

Übung 5:

Spieler B KA überall (LA in RH – frei)

T auf Ellenbogen



Spieler A sSch in VH/HLR in RH/
Mitte

VHT 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