

Trainingstipp: Welche Rückhandtechnik ist die richtige?

Nachdem sich unsere Trainingstipps in den vergangenen Wochen mit dem Rückhandtopspin oder auch Rückhandangriffen über dem Tisch beschäftigt haben, bringt unser heutiger Tipp alle Elemente zusammen. Das Entscheidungsverhalten, welche Rückhandtechnik nun erfolgreich eingesetzt werden soll, gilt es, zu trainieren. Die Übungen unseres Experten Martin Adomeit sind teilweise etwas komplex, sind aber dennoch viel einfacher als das Spiel selbst, für das trainiert werden soll.

"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

Zunächst geht es darum, Entscheidungen bewusst zu fällen, um sie dann nachher intuitiv, aber erfolgreich einsetzen zu können. Sicherlich wird die Durchführung hier nicht immer perfekt sein und es werden auch Schläge vorkommen, die nicht richtig gelingen. Aber dies passiert im Wettkampf auch und so gilt es, auch etwas die psychische Toleranz den eigenen Fehler betreffend zu trainieren.

Sehr oft gilt der Rückhandschupf als die sicherste Antwort auf Bälle in den Rückhandbereich. Dies wird in der Regel auch stimmen (einfach wegen der langen Erfahrung mit diesem Schlag), aber ob es am Ende auch die erfolgreichste Antwort ist, steht dabei nicht im Blickpunkt. Schupft der Spieler den Ball, hat der Gegner leicht die Möglichkeit, anzugreifen. Schupft dieser ihn wieder zurück, steht wieder dieselbe Entscheidung an. Also sollte bei der Frage, ob ein Schlag in der Situation richtig gewählt ist, der ganze Ballwechsel und die Erfolgswahrscheinlichkeit beurteilt werden. Bei Spielern, die sich entwickeln wollen, sollte die Beurteilung sogar noch einen Schritt weiter gehen. Mit welchen Bällen und Antworten kann er langfristig erfolgreicher sein? Damit dies auch eintrifft, muss man diese Schläge dann auch durchführen, um sie zu stabilisieren.

Dabei hängt die Art der bevorzugten Antworten sicherlich mit dem eigenen Spielsystem (vorhanden oder angestrebt) zusammen. Diese Antworten müssen hineinpassen und die eigenen Stärken zur Geltung bringen. So ist es beispielsweise bei langen Bällen in die Rückhand für einen Abwehrspieler in der Regel oft günstiger, mit langem Schupfball zu agieren - er muss sich die Platzierung und den Schnitt überlegen. Dies kann auch für einen Blockspieler bis zu einem bestimmten Niveau so sein. Für einen Spieler, der aber im Passivspiel seine Schwächen hat und selbst den ersten Topspin setzen will, ist der Rückhandtopspin in den Situationen unabdingbar. Es sei denn, er spielt beispielsweise gegen einen selbst kaum aktiven Abwehrspieler. Hier kann es auch mal sinnvoll sein, noch einen Ball zu schupfen. In jedem Fall hilft es aber, mehrere Alternativen für den gleichen Ball zu haben. Nur dann kann man den Gegner überraschen und zur Reaktion zwingen und sich im Zweifelsfall in bestimmten taktischen Situationen umstellen.

1. Übung:

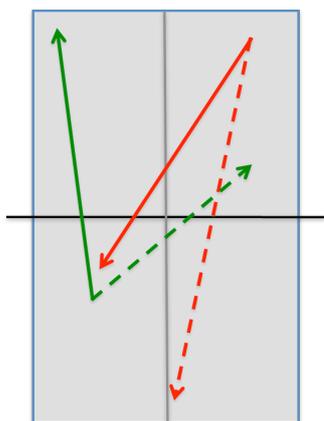
Spieler B: KA in RH (LA in Mitte - frei)
VHT in 1/2 VH//Sch in 1/2 VH
frei

Spieler A: RHF/Sch in VH//KR in RH
VHT/Angriff in eine Ecke

Der Spieler bekommt die Aufschläge kurz in den RH-Bereich. Nun soll er in der Situation entscheiden, ob er den Ball aggressiv und lang in VH spielt oder ihn besser kurz zurücklegt, um selbst den ersten Angriff starten zu können. Dies hängt sicherlich von den eigenen Fähigkeiten ab, aber sicherlich auch vom Aufschlag und der Position des Gegners. Die Übung ist wie eine taktische Anweisung des Coaches im Spiel zu verstehen: "Wenn der andere kurz in RH aufschlägt, spielst Du entweder lang in die VH-Ecke oder legst den Ball kurz in die RH zurück."

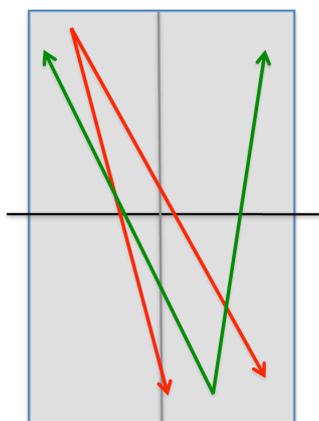
ÜBUNG 1:

KA in RH (LA in Mitte – frei)



RH-Flip/Schupf in VH/KR in RH

VHT in 1/2 VH / Schupf in 1/2 VH



VHT/Angriff in eine Ecke

2. Übung:

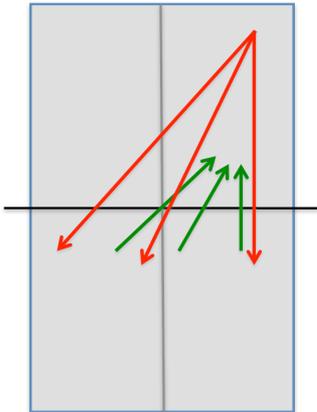
Spieler A: KA überall (LA in VH - frei) **Spieler B:** KR in RH/Sch in RH
(LR in VH -frei)

RHT/RHF auf Ellbogen
freies Spiel

Auch hier soll eine taktische Anweisung, wie im Spiel, umgesetzt werden: "Schlage meist kurz auf und versuche dann, mit dem ersten Ball danach aktiv zu werden und den Ellbogen des Gegners zu treffen. Der Gegner versucht in der Regel, dir den Rückschlag in die RH zurückzuspielen."

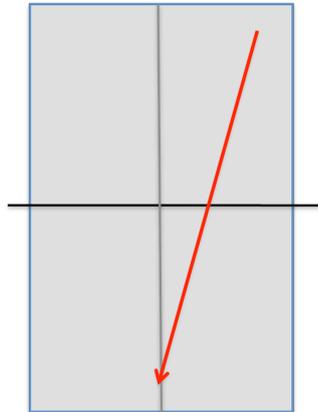
ÜBUNG 2:

KA überall (LA in VH – frei)



KR in RH/Sch in RH (LR in VH – frei)

RHT/RHF auf Ellenbogen



Frei

3. Übung:

Spieler B: AS untersch. Länge in RH (A - VH - frei)

Sch/F/B in 1/2 VH

frei

Spieler A: KR/RHT in eine

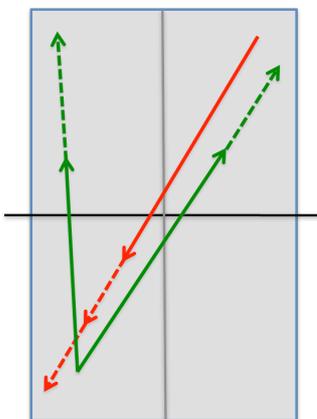
Ecke

VHT überall

In dieser Übung wird erneut auf unterschiedliche Längen des Gegners in RH reagiert. Diesmal ist die Situation, dass der Gegner fast nur in die RH in unterschiedlichen Längen aufschlägt. Es ist aber wichtig, selbst den ersten Topspin zu spielen. So kann die Antwort nur lauten: Wenn es möglich ist, spielt der Spieler direkt den ersten Topspin, sonst legt er kurz zurück, um dann den ersten Topspin im nächsten Kontakt spielen zu können.

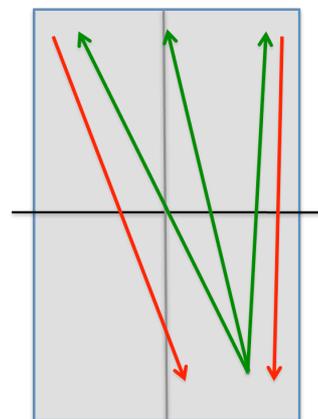
ÜBUNG 3:

AS untersch. Länge in RH



KR/RHT in eine Ecke

Sch/Flip/Block in 1/2 VH



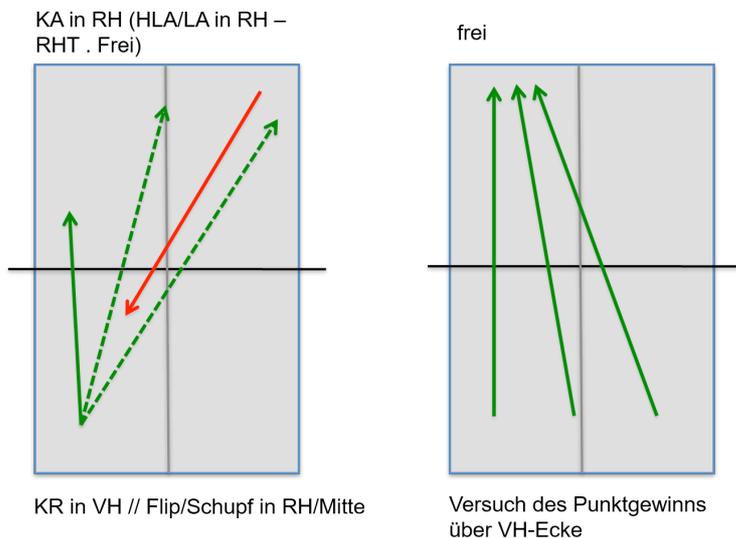
VHT überall

4. Übung:

Spieler B: KA in RH (HLA/LA in RH- RHT - frei) **Spieler A:** KR in VH//F/sSch in RH/Mitte
 frei
 frei
 Versuch des Punktgewinns über VH-Ecke

Jetzt wird folgende Situation simuliert: Der Gegner macht eigentlich kurze Aufschläge in die RH. Wenn der Ball länger springt, wird er sofort eröffnet. Auf die kurzen Bälle soll der Spieler nun kurz zurücklegen - oder sehr lang und aggressiv in RH/Mitte. Der Gegner hat wie im Wettkampf freies Spiel. Nun soll die Chance zum Punktgewinn über die VH-Ecke gesucht werden. Hier geht es darum, auf die Situation (KA in RH) so variabel zu reagieren, dass der Gegner schon unter Druck steht und somit kaum erfolgreich agieren kann.

ÜBUNG 4:

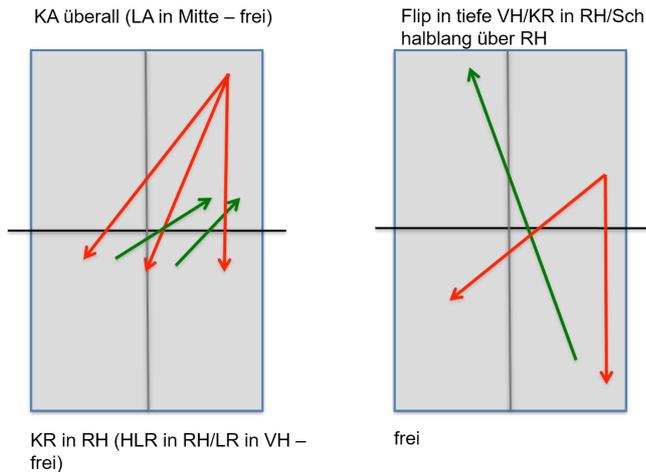


5. Übung:

Spieler A: KA überall (LA in Mitte - frei) **Spieler B:** KR in RH (HLR in RH/LR in VH - frei)
 F tiefe VH/KR in RH/Sch halblang über RH-Seite
 frei

In dieser Übung spielt der Gegner den Rückschlag normal kurz in die RH. Manchmal wird ihm ein Ball aber auch halblang springen oder er spielt absichtlich tief in die VH. Nun versucht der Spieler, dem Ball entweder Tempo in die tiefe VH-Ecke zu verleihen oder ihn aber kurz/halblang über die RH zu spielen.

ÜBUNG 5:



(Martin Adomeit)

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 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