

## Trainingstipp: Was tun bei langen Aufschlägen in die Rückhand?

Die meisten Aufschläge finden über die RH-Seite bis Mitte statt. Gerade längere Aufschläge in diesen Bereich bereiten einigen Spielern beim Rückschlag Probleme und bringen sie direkt in eine passiven Lage. Diese Situation umzukehren, ist das Ziel des heutigen Trainingstipps von Martin Adomeit. Ziehen Sie aus dem langen oder halblangen Aufschlag des Gegners in RH einen Vorteil für sich selbst!

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

- JOOLA 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)

Wie dieser Aufschlag beantwortet wird, hängt natürlich von den eigenen Möglichkeiten, dem eigenen Spielsystem und der Absicht des Gegners ab. Für die unterschiedlichen Situationen gibt Martin Adomeit heute einige Tipps. In jedem Fall ist dabei unabhängig vom eigenen Spielsystem von Bedeutung, verschiedene Möglichkeiten für den Rückschlag zu beherrschen, um für den Gegner zum einen nicht berechenbar zu sein, zum anderen in unterschiedlichen taktischen Situationen Antwortmöglichkeiten zu haben.

Der erste Gedanke muss sein: Was will der Gegner mit den langen Aufschlägen über die RH-Seite erreichen? Die erste Absicht dürfte ein direkter Punktgewinn durch den Überraschungseffekt oder die mangelnde Fähigkeit des Gegners sein, diese Aufschläge gut zu retournieren. Beiden Möglichkeiten kann der Spieler etwas entgegensetzen. Zum einen dadurch, dass er in Erwartung eines langen/schnellen Aufschlages weit genug vom Tisch wegsteht. Dies ist die erste Voraussetzung für gute Rückschläge auf lange Aufschläge. Nach vorne zu gehen – bei einer Schlagbewegung nach vorne – ist immer leichter, als sich rückwärts zu bewegen und nach vorne zu schlagen, zumal man mehr Zeit hat, die Situation zu beobachten. Zudem sind kürzere Aufschläge zwangsläufig langsamer und somit besteht genug Zeit, nach vorne zu laufen, zu springen etc. Wenn es trotz der richtigen Position Probleme gibt, den Ball zurückzuschlagen, liegt es an den technischen Fertigkeiten und dem eigenen Vertrauen in diese. Hierbei hilft schlichtweg Training. Liegt es an der Tatsache, dass der Ball eine für den Spieler schwierige oder schwierig zu erkennende Rotation hat, hilft es in der Regel nicht, den Ball vorsichtig zurückzuspielen. Je ruhiger und (ängstlicher) der Spieler mit dem Schläger an den Ball geht, desto mehr ist er der anfliegenden Rotation ausgeliefert. Die einzige Methode der Gegensteuerung ist, selbst mit aktiver Rotationsbewegung an den Ball zu gehen. Denn dann hat man deutlich mehr die Bewegung des Balles in der eigenen Hand und ist nicht dem ankommenden Ball komplett ausgeliefert.

Die zweite Absicht des Gegners ist, den Spieler in eine passive Rolle zurückzudrängen und Rückschläge in den Bereich Mitte bis RH zu bekommen. Auch dem kann man natürlich vorbeugen und entgegenwirken. Dazu sollte man die Aufschläge mit einem Topspin angreifen können, unabhängig davon, ob mit RH oder durch Umspringen mit VH. Natürlich ist auch ein sehr gut platzierter Abwehr-/Schupfball möglich. Dieser sollte dann ziemlich oft in VH gespielt werden (im Idealfall lernt man das Tempo des Aufschlages für eigenen Unterschnitt oder Seitschnitt zu nutzen) oder extrem genau in die RH-Ecke, am besten über die Seite.

Der dritte mögliche Grund für lange Aufschläge in RH ist, dass der Gegner ein temporeiches schnelles Spiel über RH-Seite haben möchte. Gerade Konter/Blockspieler setzen diese Aufschläge oft ein. Auch hier kann man etwas entgegensetzen, z.B. indem die Antwort auf den Aufschlag rotationsbetont ist und oft über die tiefe VH gespielt wird. Eine Ausnahme ist hier die Grundtaktik einiger Spieler gegen Abwehrspieler mit langen Noppen. Sie schlagen lang in die Noppen auf, um in jedem Fall einen Ball mit Unterschnitt in Mitte oder RH-Seite zu bekommen. Ein leichtes Gegengehen mit den Noppen ohne Schnitt oder extreme Platzierungen in VH-Ecke kann hier Wunder bewirken.

Im Training hilft natürlich ein isoliertes Rückschlagtraining. Das heißt, ein Spieler schlägt lang in RH auf, am besten auch variabel, und der andere Spieler trainiert bestimmte Rückschläge. Bei Problemen mit bestimmten Aufschlägen kann es sicher helfen, diesen Aufschlag nochmal zu wiederholen, bis die Antwort passt. Im zweiten Schritt ist es nötig, dies gegen variable Aufschläge zu tun. Sprich der Gegner schlägt frei auf, der andere Spieler spielt Rückschlag. Dabei sind 30-50 % der Aufschläge halblang/lang in RH. Im dritten Schritt ist es wichtig, dies in Übungen einzubauen. Das heißt, die Ballwechsel werden weitergespielt. Auch hier geht es um die Variabilität des Aufschlägers. Wenn Rückschläge aus der langen RH das Hauptthema sind, werden die meisten, aber längst nicht alle Aufschläge hierhin gespielt, ansonsten kommen sie immer wieder im Training vor. So finden Sie sie auch annähernd in jedem Trainingstipp auf [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) als Alternative.

Im folgenden sind in Textform und im Video die verschiedenen Rückschlagmöglichkeiten auf lange Aufschläge in RH dargestellt. Je mehr Sie gut beherrschen, desto variabler und erfolgreicher wird Ihr Rückschlagspiel.

1. RH-Topspin auf lange/halblange Aufschläge in RH in die Ecken (bei RH am besten über die Seite)
2. Umspringen VHT überall hin
3. RH-(Seit)schnittschupf über tiefe VH
4. RHSch weit über RH-Seite
5. rotationsbetonter RHT auf tempo-betonte Aufschläge in eine Ecke

6. Gegengehen mit langen Noppen in tiefe VH (tempo und rotationslos)
7. schnelle Presse parallel auf nicht ganz langen Aufschlag
8. RH-Topspin auf halblange Aufschläge
9. VHT auf halblange Aufschläge

### **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 53-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 [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.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