

Taktiktip: Rückschläge auf kurze Aufschläge lang oder kurz?

Heute beschäftigt sich der Trainingstipp in der Taktikreihe mit der Antwort auf den gegnerischen kurzen Aufschlag. Spiele ich den Ball lang zurück und mit Schupf oder eher mit einem Flip? Oder versuche ich den Angriff des Gegners mit einem kurzen Rückschlag zu verhindern? Ex-Bundestrainer Martin Adomeit erklärt, welche Überlegungen zu treffen sind.

"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

Die Grundfrage, die sich der Spieler dabei stellen muss, ist: „Ist es in dieser Situation für mich besser, selbst zu eröffnen? Oder setze ich meinen Gegner mit dem Rückschlag unter Druck und zwingen ihn zu einem Fehler in der Eröffnung oder einer schlechten Eröffnung, die ich dann gut übernehmen kann? Die Beantwortung dieser Frage ist sicherlich zum einen von individuellen Gegebenheiten abhängig: Über welche Fähigkeiten verfüge ich selbst, wie gut kann ich gegnerische Angriffe übernehmen und wie gefährlich ist meine eigene Eröffnung? Zweiter Aspekt der Beantwortung der Frage sind die Fertigkeiten meines Gegners. Wie gut ist er über dem Tisch, wie gut sind seine Eröffnungen und wo platziert er sie hin, wie gut ist sein Passivspiel? Der dritte Aspekt liegt in der Situation: Wie habe ich die letzten Rückschläge gespielt, was erwartet mein Gegner für einen Rückschlag und welcher Aufschlag mit welcher Rotation kommt? Die Beobachtung des gegnerischen Aufschlages und der Position des Gegners, aus der sich seine Absicht für den nächsten Schlag ablesen lässt, ist dabei von entscheidender Bedeutung. Kann ich diesen Aufschlag gut aggressiv lang spielen oder kurz legen? Ist er überhaupt kurz, denn ansonsten ziehe ich vielleicht besser direkt den Aufschlag? Wenn ich beispielsweise auf einen Überschnittaufschlag oder einen Aufschlag ohne Schnitt nicht kurz legen kann, bestimmt mein Gegner meinen Rückschlag und ich kann überhaupt nicht variabel und situationsangemessen reagieren. Ein erster Schritt ist also, kurze und lange aggressive Rückschläge auf verschiedene kurze Aufschläge zu versuchen und zu trainieren.

1. Übung: isoliertes Rückschlagtraining kurzer Rückschlag auf verschiedene kurze Aufschläge

Spieler B: KA überall (unterschiedliche Rotationen)

Spieler B: KR

Bei diesem isolierten Rückschlagtraining geht es darum, auf unterschiedlichste Aufschläge kurz zurück zu legen. Erste Beobachtung ist hier neben der

Entscheidung Annahme mit RH oder VH die Vergewisserung, ob der Aufschlag wirklich richtig kurz ist. Ansonsten wird er mit Topspin eröffnet. Im taktischen Bereich wird hier die Wahrnehmung der Rotation trainiert, um den Aufschlag kurz legen zu können, zudem muss wahrgenommen werden, ob dieser Aufschlag eher mit VH oder mit RH angenommen werden sollte und in diesem Bereich damit auch die richtige Entscheidung getroffen wird. Je höher das Niveau der Spieler ist, desto mehr sollten sie auch versuchen, ihren kurzen Rückschlag exakt auf verschiedene Punkte zu platzieren und ihn mit eigener Rückwärtsrotation zu spielen. Um die Konzentration darauf zu lenken und den Rückschlag richtig beobachten zu können, wird danach auch vom Aufschläger nicht weitergespielt. Erstes Ziel ist: Springt der Rückschlag auch wirklich mindestens zweimal auf der gegnerischen Hälfte auf, dann versucht man den Ball noch kürzer und exakt in der Platzierung zu spielen bzw. mehr Unterschnitt im Rückschlag zu erzeugen.

2. Übung: Kurzer Aufschlag in RH – Entscheidung lang in RH oder kurz in VH

Spieler B: KA in RH (LA in Mitte – frei)

Spieler A: KR in VH/LR in RH

F/Sch in VH//T in $\frac{1}{2}$ VH

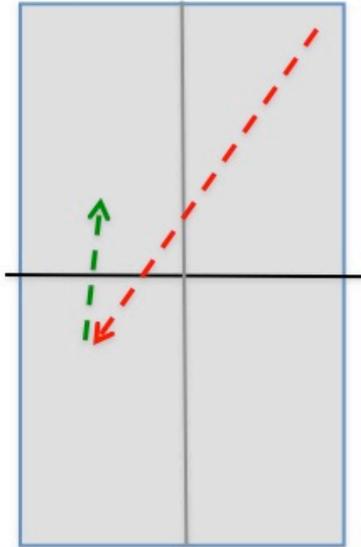
VHT weit in VH

frei

Wenn der Aufschlag kurz in RH kommt, hat Spieler A zwei Platzierungsmöglichkeiten für seinen Rückschlag. Er soll die Entscheidung zwischen kurz zur VH und lang zur RH mit F oder sSch fällen. Dies ist von den oben beschriebenen Parametern (Aufschlag, Position des Gegners etc.)abhängig. Ziel ist es, mit dem Rückschlag direkt zu punkten oder für den nächsten Ball, der in VH-Seite kommt, eine gute Möglichkeit zum Punktgewinn zu haben.

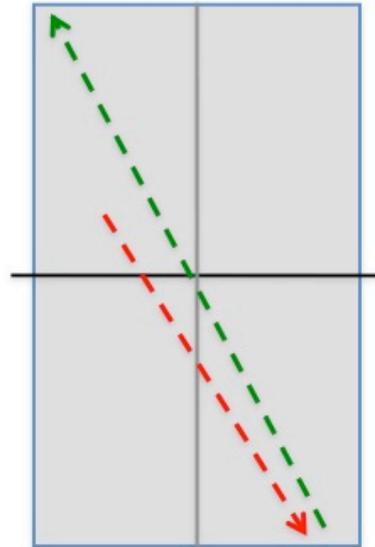
Übung 2 – Variante 1:

Spieler B KA in RH (LA in Mitte – frei)



Spieler A KR in VH

F/Sch in VH

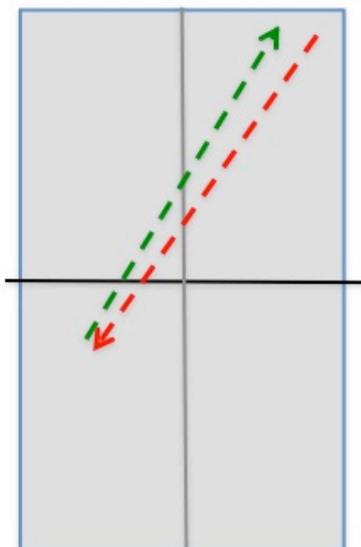


VHT weit in VH

frei

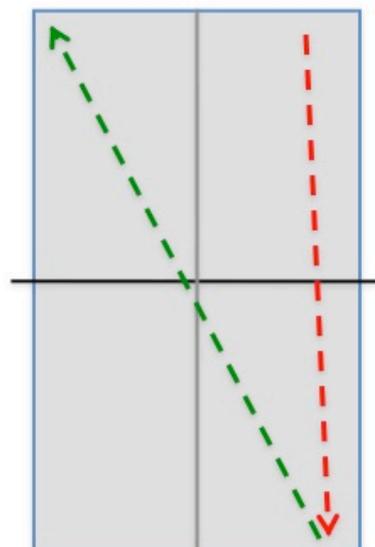
Übung 2 – Variante 2:

Spieler B KA in RH (LA in Mitte – frei)



Spieler A LR in RH

T in 1/2 VH



VHT weit in VH

frei

3. Übung: Kurzer Aufschlag in VH – Entscheidung lang VH, lang RH – kurz VH

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

Spieler A: LR in Ecken/KR in VH

bei LR in Ecken: T in RH

B eine Ecke

frei

bei KR in VH: Sch in RH/Mitte

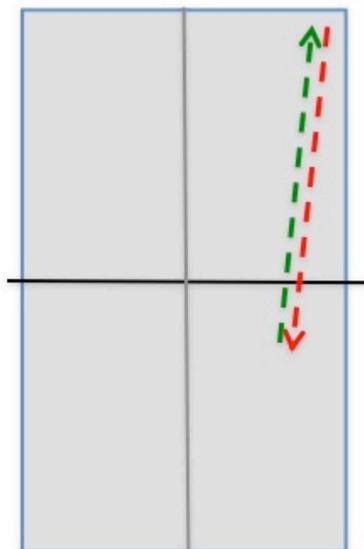
T eine Ecke

frei

Jetzt erfolgt der A kurz in VH. Nun entscheidet sich der Rückschläger: spielt er kurz zur VH zurück oder lang eine Ecke an? bei KR bekommt er den Ball lang in RH oder Mitte. Bei LR versucht er, wenn dies mit dem Rückschlag noch nicht gelungen ist, mit aggressivem B über die Ecken zu punkten.

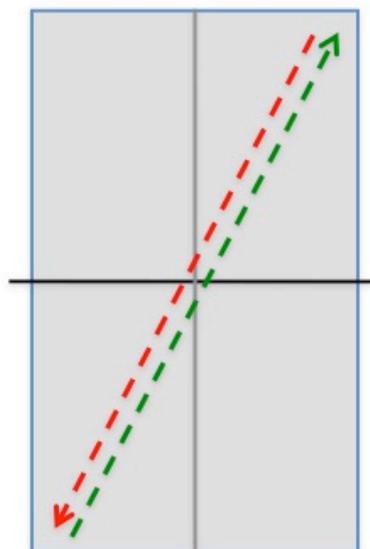
Übung 3 – Variante 1:

Spieler B KA in VH (LA in RH – frei)



Spieler A LR in Ecken/KR in VH

Bei LR in Ecken: T in RH

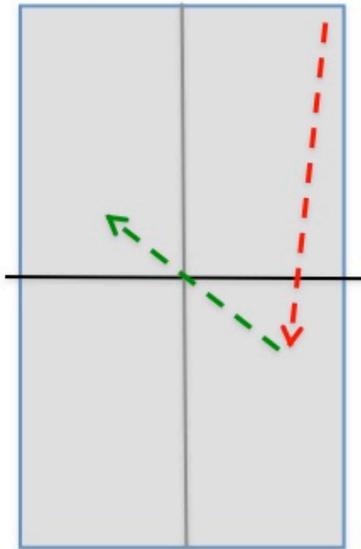


B eine Ecke

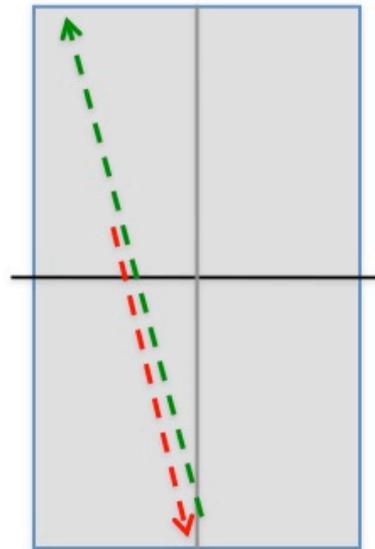
frei

Übung 3 – Variante 2:

Spieler B KA in VH (LA in RH – frei)



Bei KR in VH: Sch in RH/Mitte



Spieler A LR in Ecken/KR in VH

T eine Ecke

frei

4. Übung: Kurzer Aufschlag in Mitte – LR in VH oder KR in RH

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

Spieler A : KR in RH/LR in VH

F/T auf Ellbogen

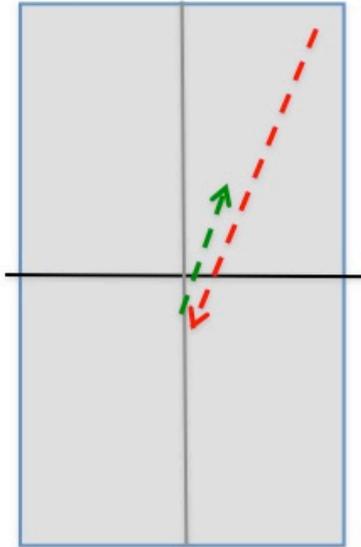
aggressiver B/T in RH

frei

Jetzt platziert der Aufschläger den Ball in der Regel kurz in den mittleren Bereich. Spieler A hat nun für sich selbst die Entscheidung: Spiele ich mit VH oder mit RH zurück? In Abhängigkeit vom Gegner hat er zudem die Entscheidung kurz in RH oder lang in VH. Dieser Ball soll zum Punktgewinn oder zu einem schlechten Ball des Gegners führen, der nun vom Ellbogenbereich aggressiv in RH zum Punktgewinn genutzt werden soll. Wie auch bei den anderen Übungen gehört bei der Entscheidung zum langen Rückschlag sowohl Schupf als auch Flip zu den Möglichkeiten des Spielers.

Übung 4 – Variante 1:

Spieler B KA in Mitte (LA in VH – frei)



Spieler A KR in RH

F auf Ellbogen

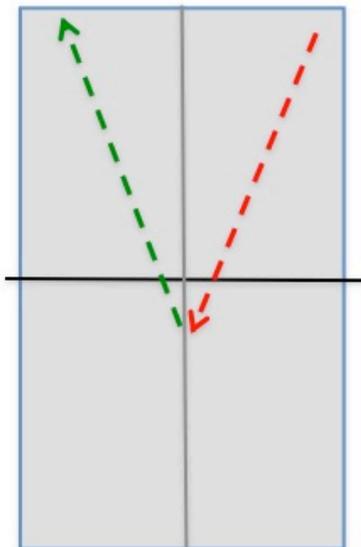


Aggressiver B/T in RH

frei

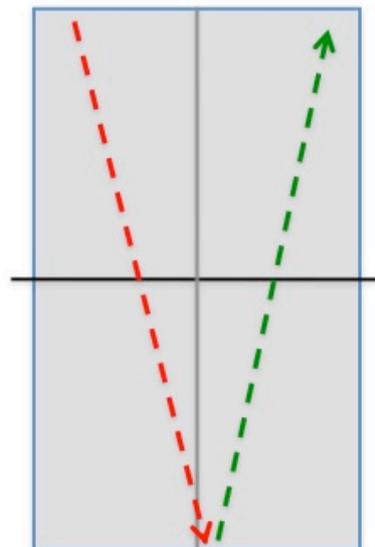
Übung 4 – Variante 2:

Spieler B KA in Mitte (LA in VH – frei)



Spieler A LR in VH

T auf Ellbogen



Aggressiver B/T in RH

frei

5. Übung: KA überall – Rückschlag in unterschiedlicher Länge über den Ellbogen

Spieler B: KA überall (LA in RH – frei) Spieler A: KR/LR auf Ellbogen (LR in weit VH – frei)

T/F eine Ecke

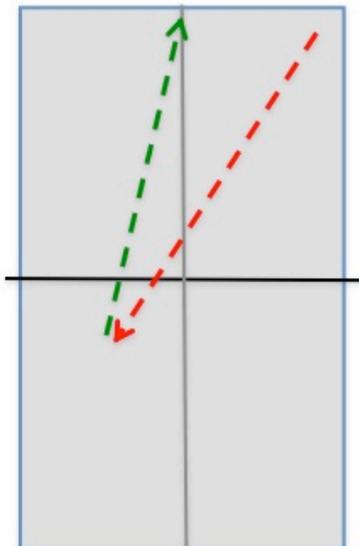
B/T in Ecke mit der A letzten Ball
gespielt hat

frei

Der Rückschlag soll nun über den Ellbogen erfolgen. Zu bedenken gilt es hier, dass der Entscheidungspunkt des Gegners bei Schlägen über dem Tisch unter Umständen an anderer Stelle ist als bei Schlägen von der Grundlinie. Nachdem der Aufschläger nun mit F oder B in die Ecken das offene Spiel sucht, soll der nächste Ball in die Ecke der Schlagseite gespielt werden, mit der B den Ball gespielt hat. Geht er also mit RH an den Rückschlag in RH-Ecke, dann mit VH in VH-Ecke gespielt. Der taktische Plan, der dahinter steckt, ist: Durch den Rückschlag über den Ellbogen soll Spieler A von den Ecken weggelockt werden und der Weg zum Punktgewinn über diese freierwerden.

Übung 5 – Variante 1:

Spieler B KA überall (LA in RH – frei)



Spieler A LR auf Ellbogen (LR in weit VH - frei)

T eine Ecke

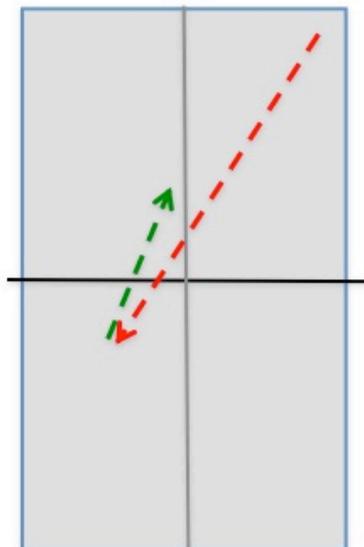


B/T in Ecke mit der A letzten Ball
gespielt hat

frei

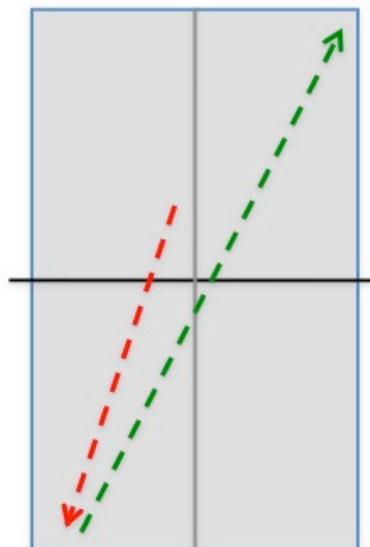
Übung 5 – Variante 2:

Spieler B KA überall (LA in RH – frei)



Spieler A KR auf Ellbogen (LR in weit VH - frei)

F eine Ecke



B/T in Ecke mit der A letzten Ball gespielt hat

frei

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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit 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 |