

## Taktiktip: Mit dem Rückhandblock zum Punktgewinn

Der Rückhandblock ist ein Schlag, der in nahezu jedem Spielsystem vorkommt und so von wichtiger Bedeutung für alle TT-Spieler ist. Wenn er aber ohnehin gespielt wird, sollte er nach Ansicht von Martin Adomeit auch zum Punktgewinn genutzt werden. Dabei gibt es natürlich unterschiedliche Mittel zum Erreichen des Punktgewinns. Welche das sind, verrät Adomeit im heutigen Trainingstipp.

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

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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 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.

Eines der offensichtlichsten und sicherlich auch für alle Leistungsbereiche wichtigsten Mittel ist die genaue Platzierung des Blocks. Ein weiteres taktisches Mittel ist das Tempo, unter Umständen verbunden mit der Ballflughöhe. Das dritte ist die Rotation, die mit dem Block erreicht oder verstärkt wird. Dieses Mittel findet sicherlich auch besondere Bedeutung bei den sogenannten „Materialspielern“. Auf die technischen Aspekte und unterschiedlichen Blockvariationen wie Pressblock,

Kickblock, Unterschnittblock etc. soll an dieser Stelle nicht eingegangen werden. Die Übungen sind so konzipiert, dass der Schlag einfach als Block bezeichnet wird und bei den Übungen – je nach Fähigkeit oder Erfordernis der Situation – die unterschiedliche Art des Blocks eingesetzt wird. Vorgegeben werden nur die Platzierungen, die möglichst sinnvoll zum Punktgewinn eingesetzt werden soll. Der Wille, den Punktgewinn durch einen Block zu erzielen, wird die Spieler versuchen lassen, den Block in erfolgsversprechenden Variationen auszuführen. Wenn die exakte Platzierung über die Ecken beispielsweise nicht zum Punktgewinn reicht, da die Blocks zu langsam sind und der Gegner sie immer wieder erlaufen kann, sollte der Spieler versuchen seinen Block aggressiver und schneller auszuführen. Wenn der Gegner allerdings beispielsweise in der richtigen Distanz vom Tisch steht, kann auch ein langsamer, höherer Block vielleicht mit Unterschnitt eine gute Variation sein. Es geht darum, zu lernen (oder zu verbessern) beim Rückhandblock den Schläger nicht nur möglichst sicher hinzuhalten, sondern mit dem Ball dennoch aktiv zu spielen, um punkten zu können. Der Schwerpunkt wird dabei auf den Rückhandblock gelegt, da die mit Abstand meisten Angriffe über die RH-Seite gezogen werden und sich diese Situation so immer wieder ergibt.

### **1. Übung: RHB extreme Platzierung über außen in einfacher Situation**

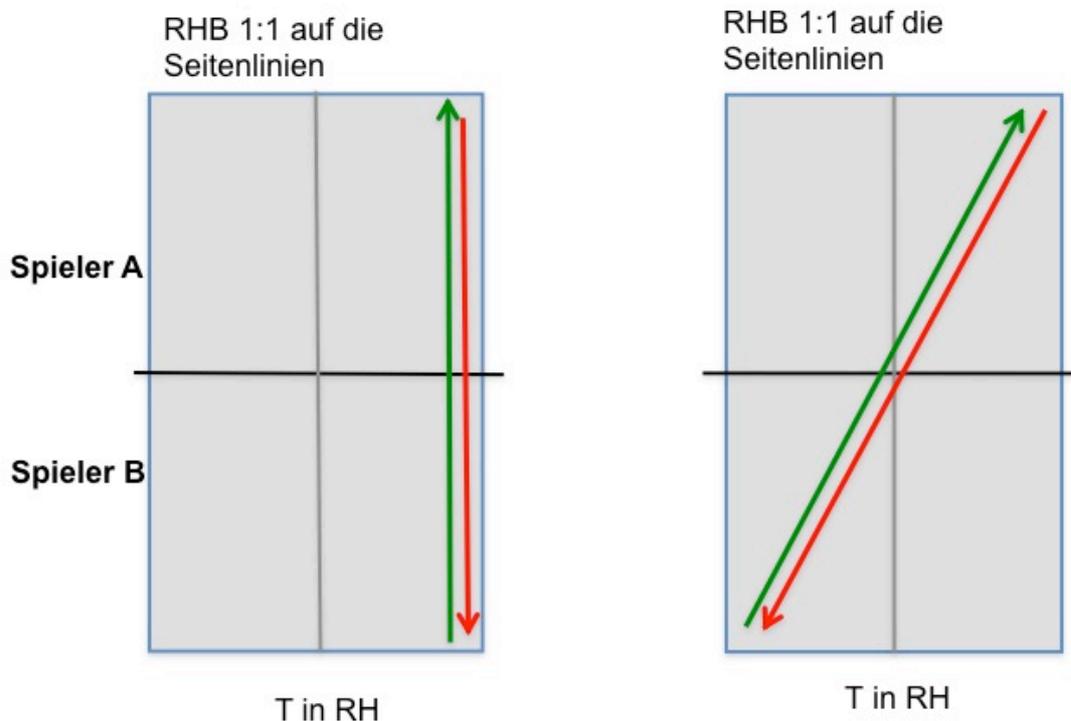
Spieler A: RHB 1:1 auf die Seitenlinien

Spieler B: T in RH

In dieser einfachen technischen Übung geht es um zwei Dinge: Zum einen soll der Spieler darauf achten, seine Blockbälle wirklich weit außen zu platzieren und somit den Unterschied zwischen den Bällen in VH und RH möglichst groß werden zu lassen. Bei einer Tischbreite von 152,5 Zentimetern wird deutlich, wieviel da möglich ist. Wenn der Ball nur 15 Zentimeter von jeder Linie entfernt ist, wird der Laufweg des Gegners gleich 20% kürzer. Dies ist enorm viel. Bedenkt man, was das in einem Laufwettbewerb bedeuten würde.

Der zweite Aspekt, der in dieser Übung zum Tragen kommt, ist die Bewegung des Blockspielers. Genau und sicher parallel zu spielen, geht nur, wenn der Spieler hinter den Ball kommt. Hierzu muss er sich aber nach einem extremen Block in RH durch den anderen Streuwinkel des Gegners auch weiter in die RH-Ecke bewegen, nach dem pa. Block weiter in Mitte, denn für den diagonalen Block muss der Treffpunkt am Ball etwas links liegen.

**Übung 1:**



Usw.

**2. Übung: RHB in Mitte und Ecken – Platzierung in Verbindung mit der Beobachtung des Gegners**

Spieler A: 1 x RHB in Mitte

Spieler B: T in RH

1 x RHB aggressiv in Ecken

T in RH

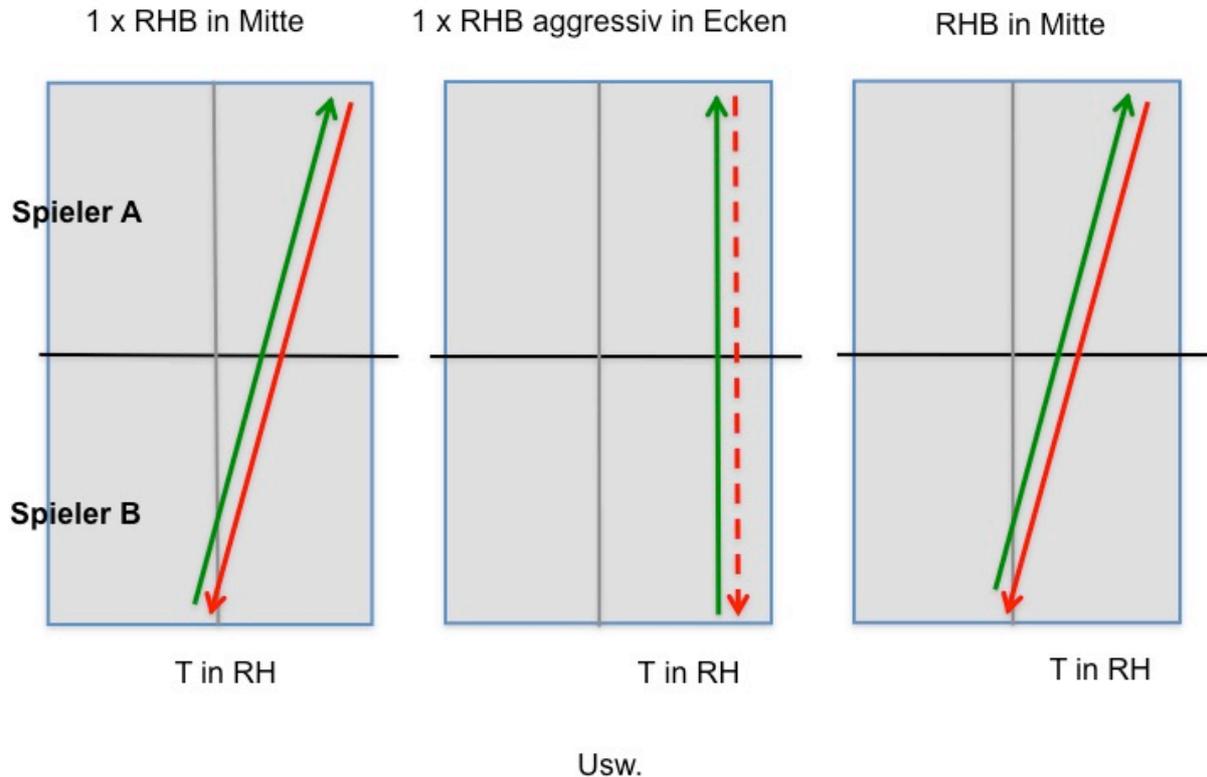
RHB in Mitte

T in RH

USW.

Auch in dieser Übung geht es nicht um lange Ballwechsel, sondern um erfolgreiches Blockspiel. Die Blockbälle nach außen sollen recht druckvoll sein und gleichzeitig der Gegner beobachtet werden, um die erfolgsversprechende Ecke zu finden. Es geht also nicht nur darum, genau und schnell zu platzieren, sondern gleichzeitig situationsabhängig unter Einbeziehung des Gegners.

**Übung 2:**



**3. Übung: RHB in die erfolgsversprechende Ecke in der Aufschlag-Rückschlagsituation nach Eröffnung aus Mitte**

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

Spieler A: Sch in Mitte (tiefe VH

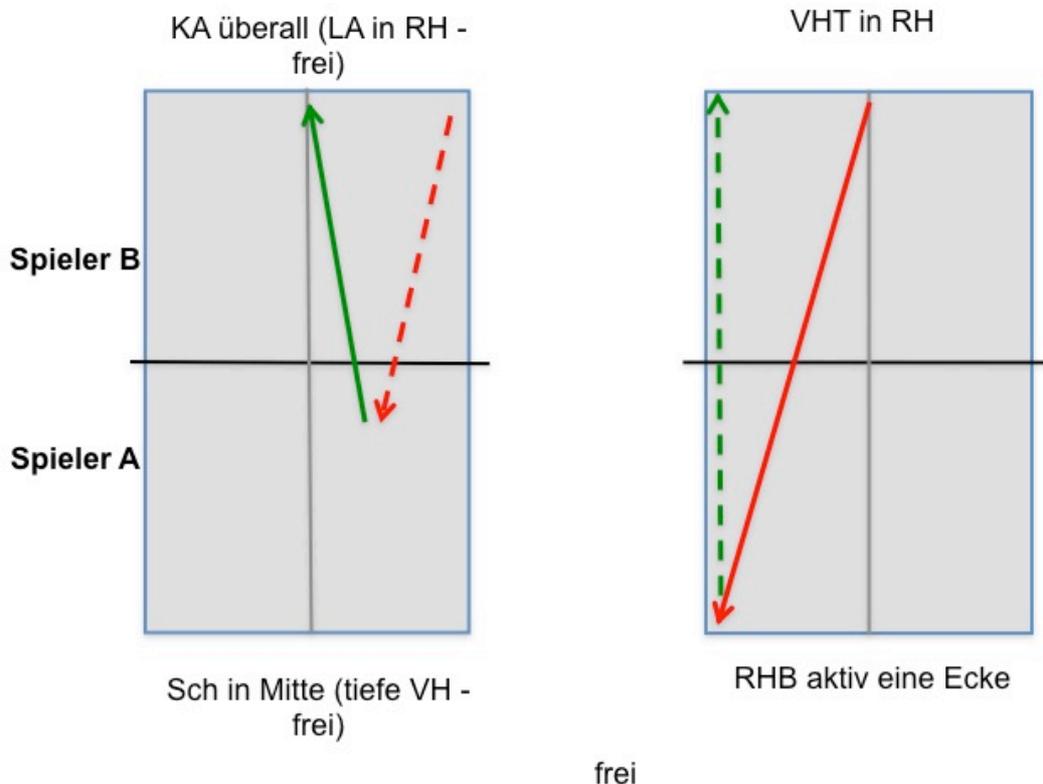
VHT in RH

RHB aktiv in eine Ecke

frei

Jetzt soll die Platzierung in die erfolgsversprechende Ecke unter Beachtung der Gesamtsituation (wie kommt der Ball, wie ist meine Position, in welcher Position ist der Gegner) durchgeführt werden. Das Ziel ist es, direkt mit dem RHB zu punkten oder sich zumindest eine klare Vorteilslage zu erspielen. Die Schwierigkeit und damit die Lerneffekte in dieser Übung liegen neben der taktischen Einordnung der Situation darin, dass der Spieler nach dem Rückschlag zunächst eine Rückwärtsbewegung vom Tisch durchführen muss, für ein erfolgreichen Block diese aber im Zeitpunkt des Blocks komplett abgeschlossen haben muss, um diesen aus stabiler Situation oder in Vorwärtsbewegung durchführen zu können.

**Übung 3:**



**4. Übung: RHB in die erfolgsversprechende Ecke nach Rückschlag in lang RH**

Spieler B: KA überall (HLA -T – frei)

Spieler A : sSch/F in RH

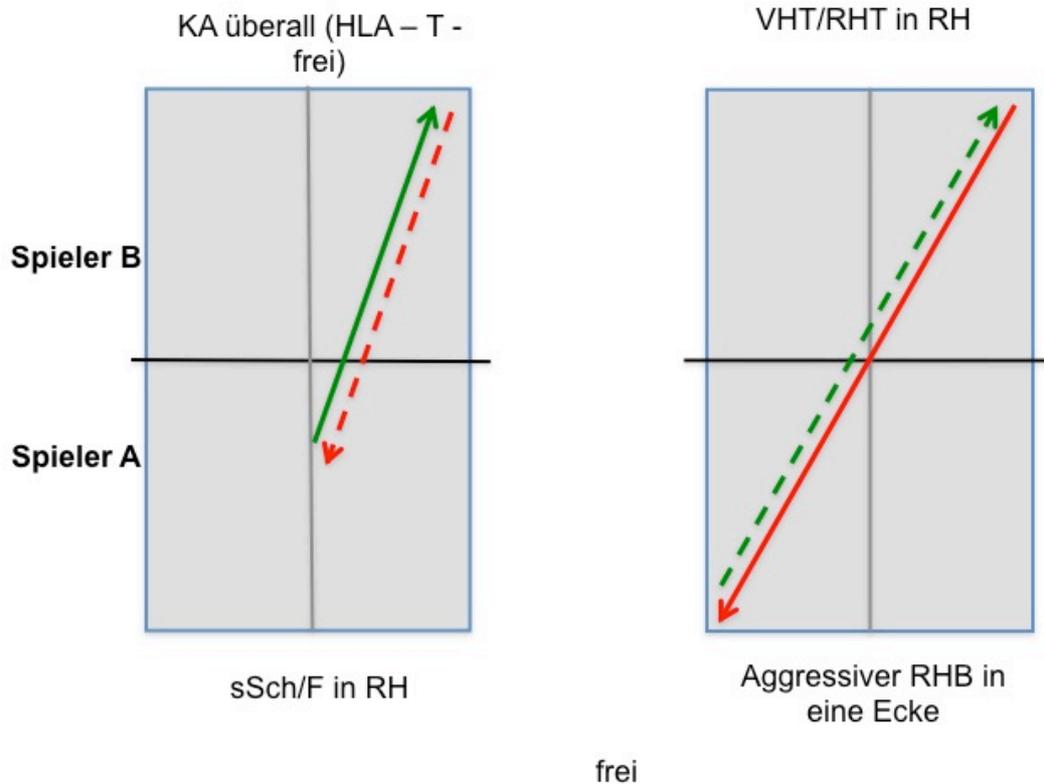
VHT/RHT in RH

aggressiver RHB in eine Ecke

frei

Diese Übung ist ähnlich wie die letzte angeordnet. Durch die andere Platzierung des Rückschlages ergeben sich aber neue Situationen. Häufiger kann jetzt auch gegen den Lauf platziert werden. Auch durch die Veränderung des Rückschlages – Flip oder Schupf – ergeben sich andere Situationen im Bereich Rotation und Tempo.

**Übung 4:**



**5. Übung: RHB in Ecke nach T von den Ecken nach kurz-kurz Spiel**

1-4 x kurz - kurz

Spieler A: sSch/F in Ecken

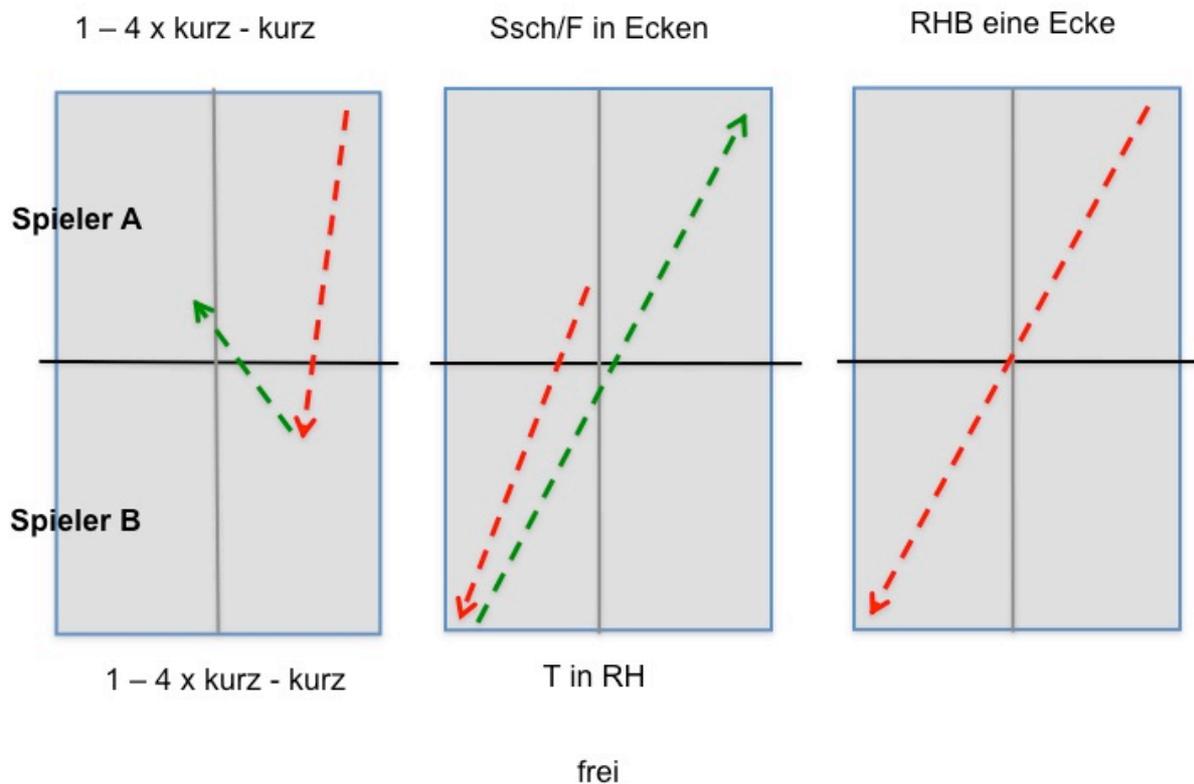
Spieler B: T in RH

RHB eine Ecke

frei

In dieser Übung kommen recht viele Aspekte der vorher trainierten Inhalte zusammen. Aus dem Kurz-Kurz-Spiel löst der eine Spieler aggressiv zu den Ecken auf, um damit direkt zu punkten oder mit dem anschließenden Block. Dabei ist eine Platzierung sowohl in die andere Ecke, als auch gegen den Lauf denkbar. Entscheidend ist dabei das Bewusstsein des Spielers: „Ich spiele aggressiv lang, um dann mit dem Block zu punkten.“

### Übung 5:



### 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](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