

**Tip: Wenn mit Rückhand aus Mitte, dann gut und effizient!**

"Spiel' dem 'Rückhandgriff-Spieler' in den Ellbogen!" Das ist ein taktischer Schachzug, der immer wieder vorgegeben wird. Die rückhanddominanten Spieler wiederum versuchen im Training, in der Mitte mehr mit VH zu agieren. Für den Fall, dass einem genau das im Spiel trotzdem schwerfällt, schlägt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit im heutigen Fortgeschrittenentipp eine besondere Lösungsmöglichkeit vor.

**"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)

Monat für Monat wird im Training geübt, von der Mitte aus mehr mit der Vorhand zu agieren, und das den Spielern auch von den Trainern immer wieder vorgegeben. Im Wettkampf agiert der Spieler von hier dann aber teilweise doch wieder mit der RH. An der Stelle ist er aber anfällig und wird bei seinen Entscheidungen im Wettkampf immer unsicherer und schlechter. Wenn sich die Tendenz, von der Mitte aus mit der RH zu spielen, auch über viele Trainingseinheiten nicht ändert, sollte man das akzeptieren und lernen, von hier aus gute Bälle mit der RH zu spielen. Also trainieren Sie die im Wettkampf ohnehin eingesetzten Bälle, um ihre Qualität und auch Variabilität zu erhöhen!

Häufig kommt ein mit der Rückhand rechts neben der Hüfte gespielter Ball recht weich in die Mitte bis VH des Gegners zurück, weil der Schläger in der RH-Erwartungshaltung war und nun nach rechts verschoben wird. Dadurch ergibt sich automatisch die Platzierung über die VH-Hälfte mit etwas Seitschnitt und weichem Treffpunkt.

Akzeptiert der Spieler diese Entscheidung, gibt es nun verschiedene Möglichkeiten der Verbesserung: Die Bewegung in die Mitte wird aktiv ausgeführt, dem Ball dadurch erheblich mehr Seitschnitt verliehen und er genauer in VH platziert. Mit Blick auf den aktiveren Ball kann man auch lernen, diesen Ball druckvoller zu treffen. Die zweite Möglichkeit, die es zu erlernen gilt, ist eine Veränderung der Platzierung. Lernen Sie, den Ball durch eine Veränderung der Schlägerblattstellung aktiv in die RH zu spielen. Denn zum einen ist das nicht der Ball, den der Gegner unbedingt erwartet. Zum anderen kommt die Antwort meist in die RH. Da durch die Bewegung mit dem Schläger das Gewicht auf das rechte Bein verlagert wird, ist nun eine Bewegung zur RH leichter. In der anderen Platzierung zur VH-Ecke muss man lernen, sich aus dieser Stellung möglichst schnell in die erwartete Platzierung in VH zu begeben, um dann mit entsprechender Beinsetzung einen guten VH-Ball spielen zu können.

Natürlich verhindert man mit noch so gutem RH-Spiel von Mitte nicht, dass es Bälle gibt, bei denen man zur VH wechseln muss. Denn den ganzen Tisch mit RH abzudecken, ist nicht möglich. Dies sollte man somit immer auch beim Training

mittrainieren. Bälle von Mitte mit RH zu spielen, ist machbar. Aber ist der Ball zu weit neben dem Körper, wird die VH genommen. Ebenso sollte es immer wieder Bälle in die tiefe RH geben, um die Ausgangsstellung nicht schon zu weit in Mitte zu verlagern.

### 1. Übung: RHT aus Mitte in VH-Seite

Spieler A: KA in RH (LA in VH – frei)

Spieler B: Sch auf Ellbogen

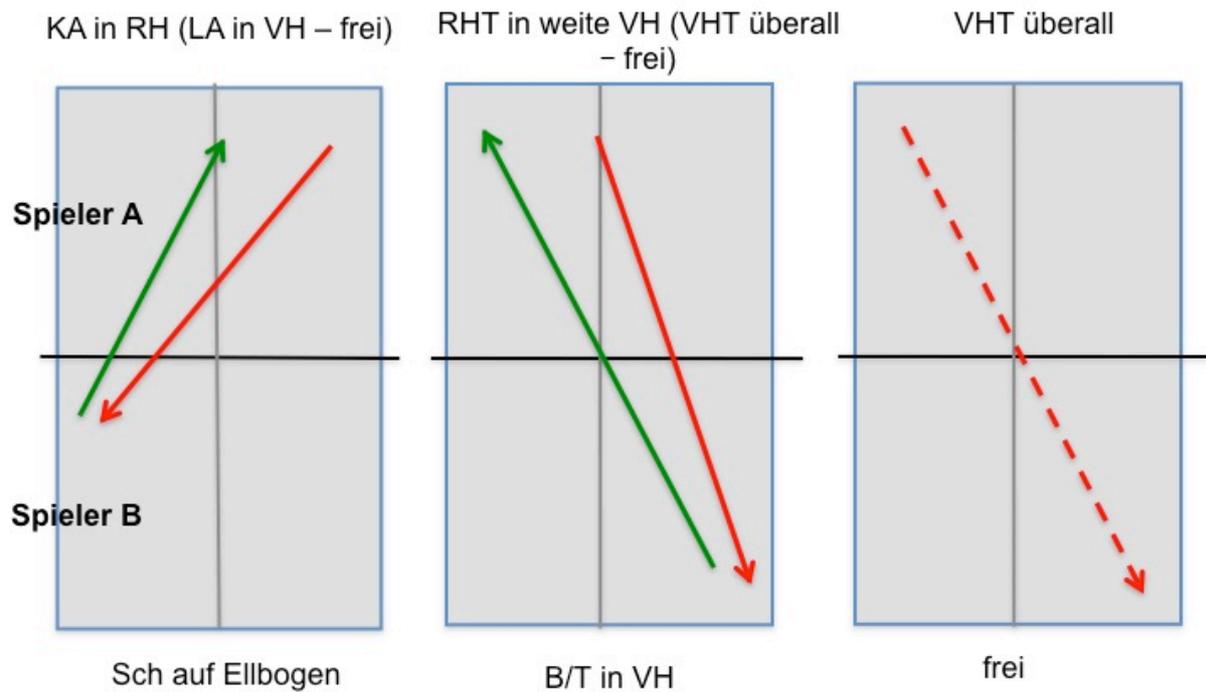
RHT in weite VH (VHT überall – frei)

B/T in VH

VHT überall

frei

#### Übung 1:



## 2. Übung: RHT aus Mitte in RH

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

Spieler A: KR

Sch/F auf Ellbogen

RHT in RH (VHT  
überall – frei)

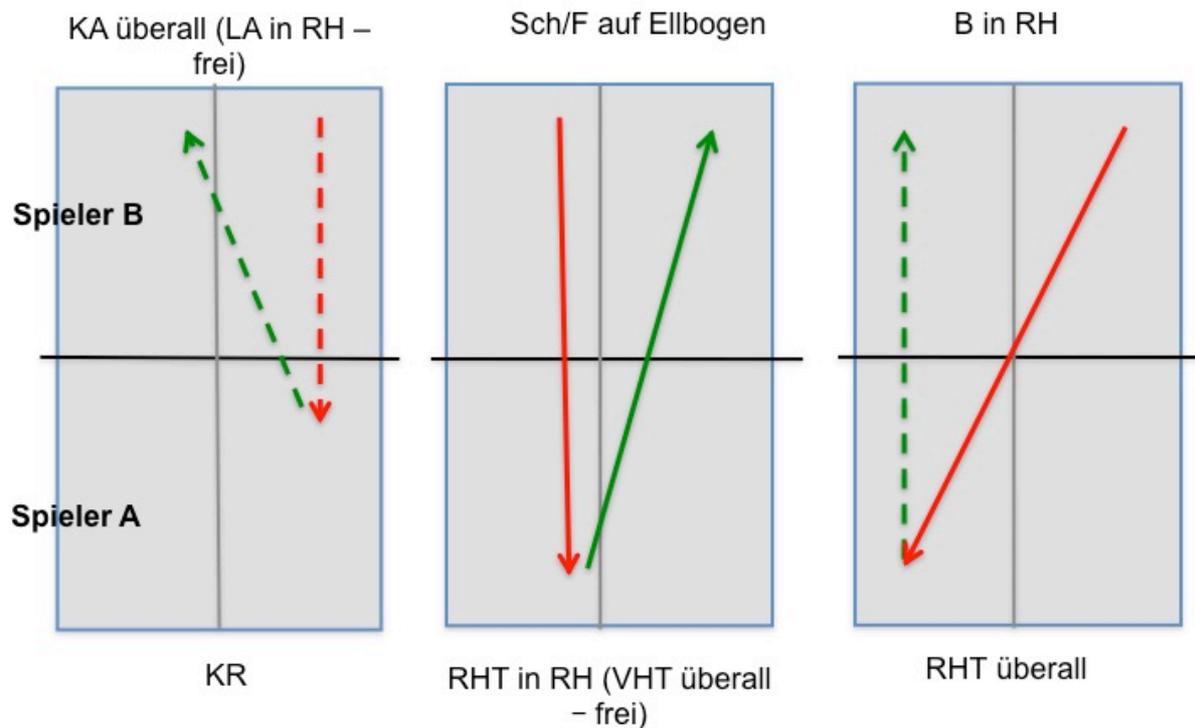
B in RH

RHT überall

frei

Der Topspin mit RH in RH wird von der Bewegung ähnlich der Banane, am besten auch mit etwas Seitschnitt, weit in RH gespielt.

### Übung 2:



**3. Übung: RHT aus Mitte in eine der beiden Ecken**

1 – 3 x kurz – kurz

Spieler B: Sch auf Ellbogen

Spieler A: RHT eine Ecke

B diagonal

aktives  
Nachsetzen

frei

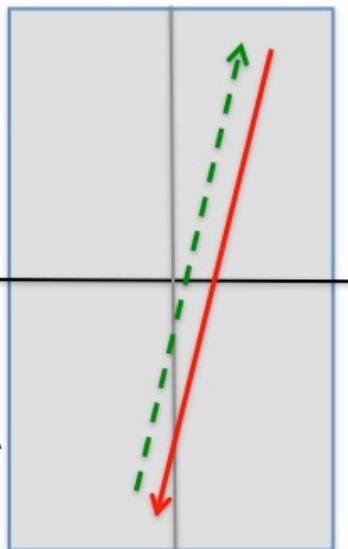
**Übung 3: 1 – 3 x kurz-kurz**

Sch auf Ellbogen

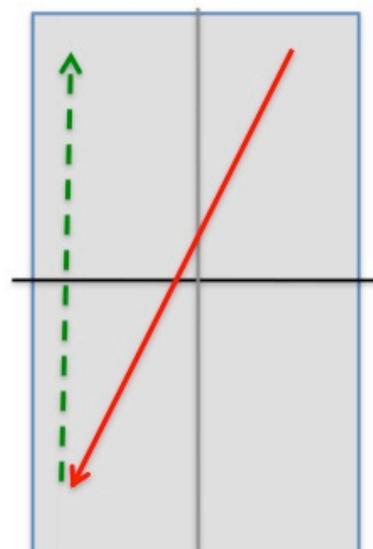
B diagonal

Spieler B

Spieler A



RHT eine Ecke



aktives Nachsetzen

#### 4. Übung: Rückschlag aus Mitte mit RH, Block aus Mitte mit RH

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

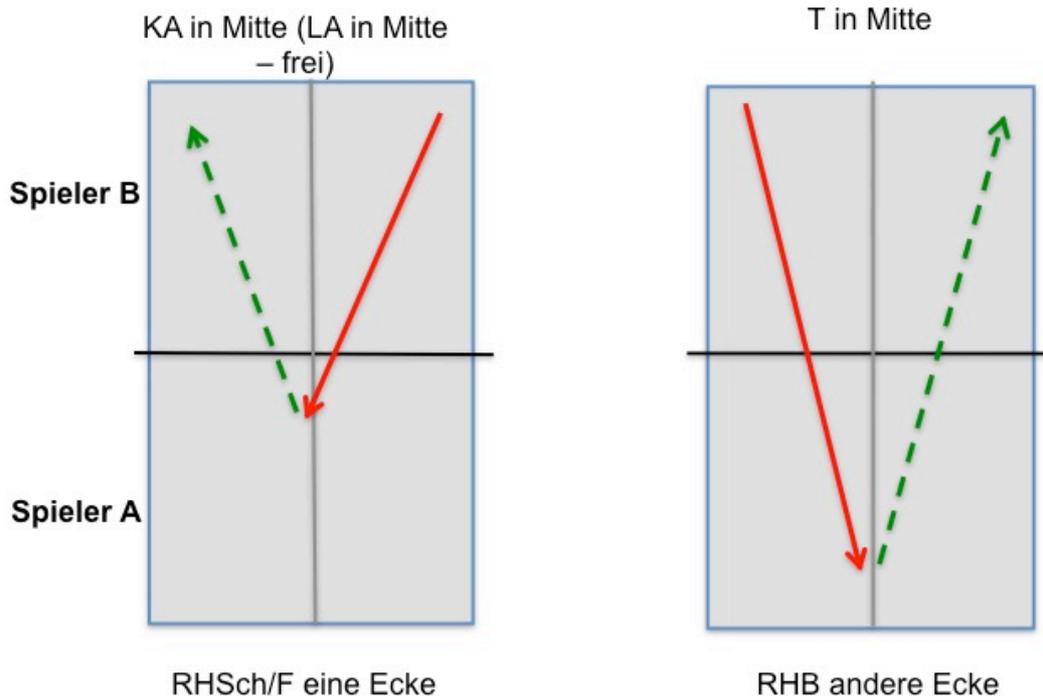
Spieler A: RHSch/F eine Ecke

T in Mitte

RHB andere Ecke

frei

#### Übung 4:



#### 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 55-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

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 [lippstadt.tt-store.de](http://lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de), Tel. 02941-273385**

**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>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer 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