

## Taktiktipps zur Rückhanderöffnung - Ab jetzt vom VDTT!

Der Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT) ist DIE Trainerinstitution in Deutschland und präsentiert ab jetzt den Trainingsbereich auf myTischtennis.de. Mit geballtem Fachwissen und einem großen Expertenkreis sorgt der VDTT dafür, dass Sie Ihre Trainingsstunden möglichst effektiv nutzen können. Den Anfang macht die ehemalige deutsche Meisterin und A-Lizenztrainerin Tanja Krämer, die in ihrem Taktiktipps erklärt, wie man die Eröffnung über die Rückhand möglichst variabel gestaltet.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Dabei ist es empfehlenswert, eine unterschiedliche Länge in der Platzierung zu wählen, damit sich der Gegner bewegen muss. Alternativ kann der Ball auch mal mit großer Geschwindigkeit ("Bombe") in die weite Vorhand gespielt werden. Mit unterschiedlichen Varianten beim Rückhandtopspin ist hier gemeint, dass der Ball entweder mit viel Rotation gespielt, 'reingelöffelt' oder eben auch mal parallel mit großer Geschwindigkeit gespielt wird. Für den Gegner ist danach freies Spiel, er kann mit einem Gegentopspin Druck erzeugen oder einen Block spielen.

### Übung 1:

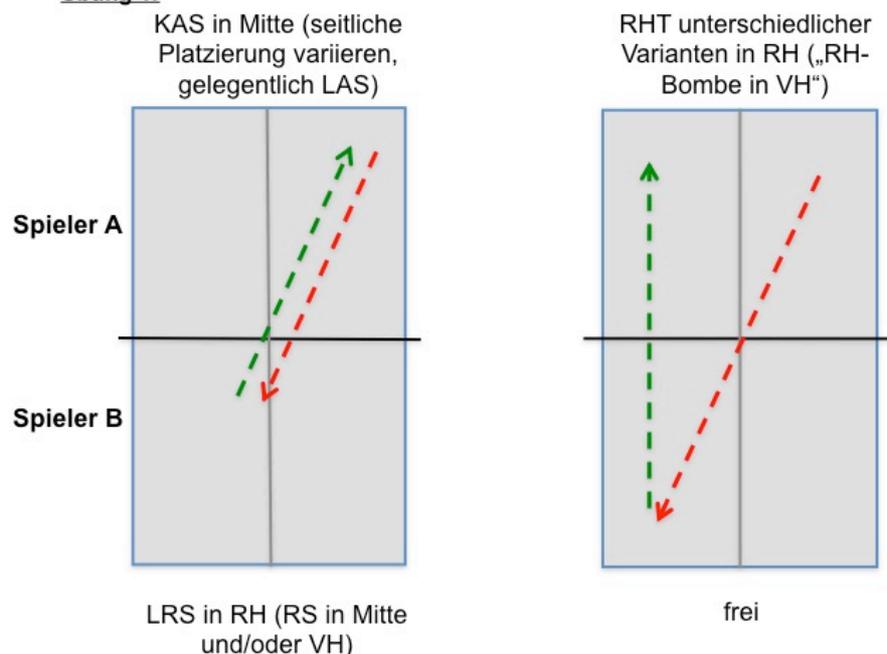
Spieler A: KAS in Mitte  
(seitliche Platzierung variieren,  
gelegentlich LAS)

Spieler B: LRS in RH (RS in Mitte und/oder VH)

RHT unterschiedlicher Varianten in RH  
(RH-"Bombe" in VH)

bei Ball in Mitte: VHT, ansonsten frei

#### Übung 1:



**"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)

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

**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           |