

Trainingstipp: Spiel gegen rückhandorientierte Gegner

Der neue Trainingstipp bezieht sich auf das Spiel gegen rückhandorientierte Gegner. Sobald man beim Einspielen oder in den ersten Ballwechseln erkennt, dass der Gegner einen anderen Stil besitzt als man gewohnt ist, stellt sich die Frage, mit welchen taktischen Mitteln gegen ihn anzukommen ist. Dabei möchten wir Ihnen helfen und eine Grundtaktik vorstellen. Außerdem geht es um die Stärken und Schwächen von Gegnern mit rückhandorientiertem Spiel.

Der rückhandorientierte Spieler zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Grundstellung bei der Aufschlagannahme eher in Tischmitte, um die größtmögliche Tischfläche mit der Rückhand abzudecken
- Die Vorhand ist die schwächere Seite
- Der Spieler hält den Schläger im Rückhandgriff
- Der Rückhandaufschlag, Rückhandtopspin und Rückhandflip sind die häufigsten Schläge
- Der Aufschlag wird meistens aus der Tischmitte gespielt

Die Schwächen dieses Spielers sind meistens:

- kurze Rückschläge in die Vorhand
- lange Bälle in die tiefe Vorhand oder auf den Wechsellpunkt

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

Die Grundtaktik:

Es muss, wie fast gegen jeden Gegner, sehr variabel gespielt werden. Grundlegend müssen Sie einen rückhandorientierten Gegner dazu zwingen, dass er mit seiner schwächeren Seite, der Vorhand, agieren muss, sodass er seltener mit der Rückhand über dem ganzen Tisch spielen kann. Es ist wichtig, dass die Platzierungen, gerade auf den Wechsellpunkt (WP), exakt sind, damit er in die Entscheidungssituation gezwungen wird. Immer wieder sollten Überraschungsmomente eingebaut werden, damit sich der Gegner nicht darauf einstellen kann und sich noch mehr in die Vorhand positioniert. Dann sind Platzierungen über die äußere tiefe Rückhand sinnvoll, auch wenn dies die starke Seite ist. So wird aber dann die schwächere Seite geöffnet, in die dann der zweite Ball gespielt werden sollte.

Übungsbeispiele:

Übung 1:

A: KAS in VH (LAS → freies Spiel)

B: ISch o. Flip auf (WP)

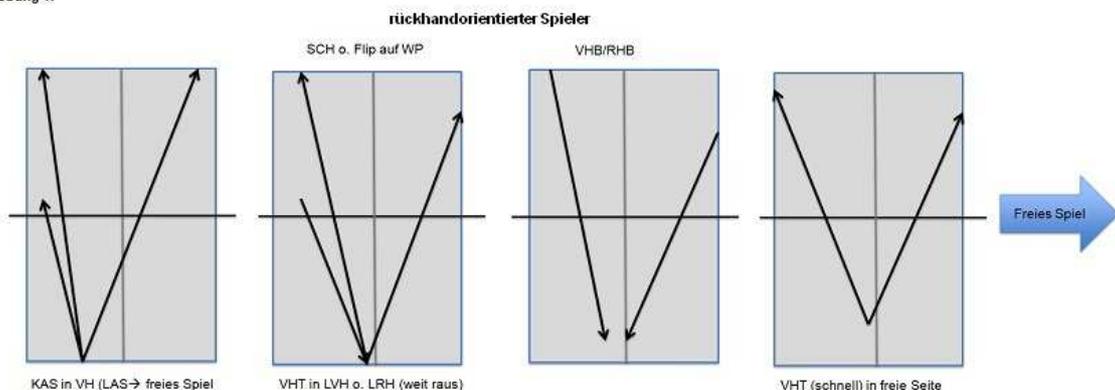
A: VHT in IVH o. IRH

B: Block

A: VHT (schnell) in freie Seite

freies Spiel

Übung 1:



Übung 2:

A: KAS gT o. LAS schnell in VH

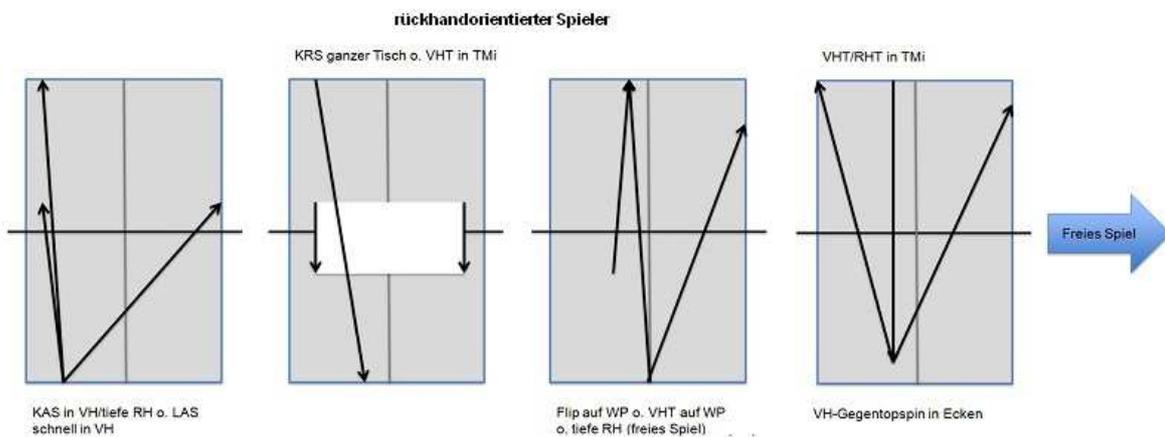
B: 1. KRS gT
2. VHT in TMi

A: 1. Flip auf WP
2. VH-Gegentopspin in tiefe RH o. auf WP (freies Spiel)

B: 1. VHT/RHT

A: 1. VH-Gegentopspin in freie Seite (freies Spiel)

ÜBUNG 2:



Übung 3:

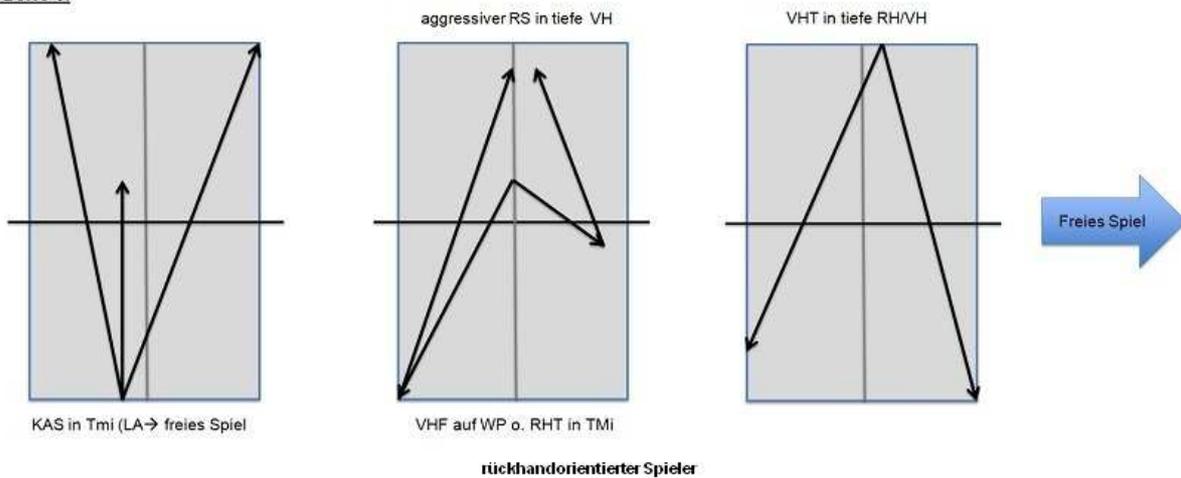
A: KAS in TMi

B: 1. KRS in VH
2. aggressiver RS in tiefe RH

A: 1. Flip auf WP
2. RHT in TMi

B: 1. VHT in tiefe RH
2. Block/VH-Gegentopspin in tiefe VH

ÜBUNG 3:



Übung 4:

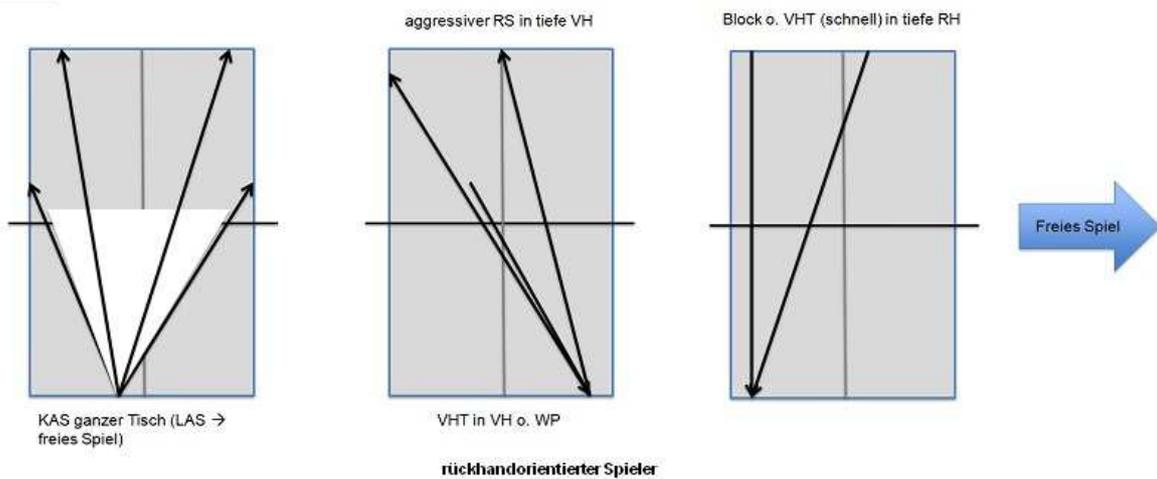
A: KAS gT (IA → frei)

B: SCH o. Flip in tiefe VH

A: VHT auf WP

B: aggressiver Block/VHT in tiefe RH

ÜBUNG 4:



Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

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