

Tipp: Verschiedene Rückschläge auf kurze Aufschläge

Häufig retournieren Spieler kurze Aufschläge fast nur in Form von langen Schupfbällen. Der heutige Fortgeschrittenentipp von Martin Adomeit beschäftigt sich mit dem Einsatz verschiedener Rückschläge. Nach Auffassung des ehemaligen Damen-Bundestrainers nach kann man damit nämlich nicht früh genug beginnen. Einer der Gründe, warum Spieler immer wieder auf den Schupfball zurückgreifen, ist, dass sie diese Technik in den Anfängen häufig gespielt haben. Aber gerade Angriffsspieler sollten laut Adomeit zu anderen Rückschlägen tendieren.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Der Schupfball vermittelt Sicherheit, man will auf den gegnerischen Aufschlag keinen Fehler machen, überlässt dem Aufschläger aber deutlich mehr als nötig das Bestimmen des Spiels bzw. der Spielsituation. Wenn man die Situation des Rückschlages einmal umdeutet, ergibt sich ein ganz anderes Bild der Spielgestaltung: Der Spieler ist als Rückschläger prinzipiell etwas im Nachteil. Also ist es das Ziel, bei den zwei Aufschlägen des Gegners einen Punkt zu „klauen“. Diese Spielauffassung kann die eigene Risikobereitschaft erhöhen. Wenn dies nun bei verschiedenen Rückschlägen mein Ziel ist und ich somit versuche, auch bei Rückschlag das Spiel zu bestimmen, hat dies auch psychologisch einen Vorteil. Mein Gegner verliert das Gefühl, den Spielverlauf kontrollieren zu können, und somit auch deutlich das Selbstbewusstsein. Somit werden bei den folgenden Übungen immer verschiedene Rückschläge miteinander kombiniert, um auch die Gewohnheit zu stärken, immer wieder verschiedene Rückschläge einzusetzen.

1. Übung: Rückschlag auf KA in VH kurz in VH oder sSch in RH

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

Spieler A: KR in VH /sSch in RH

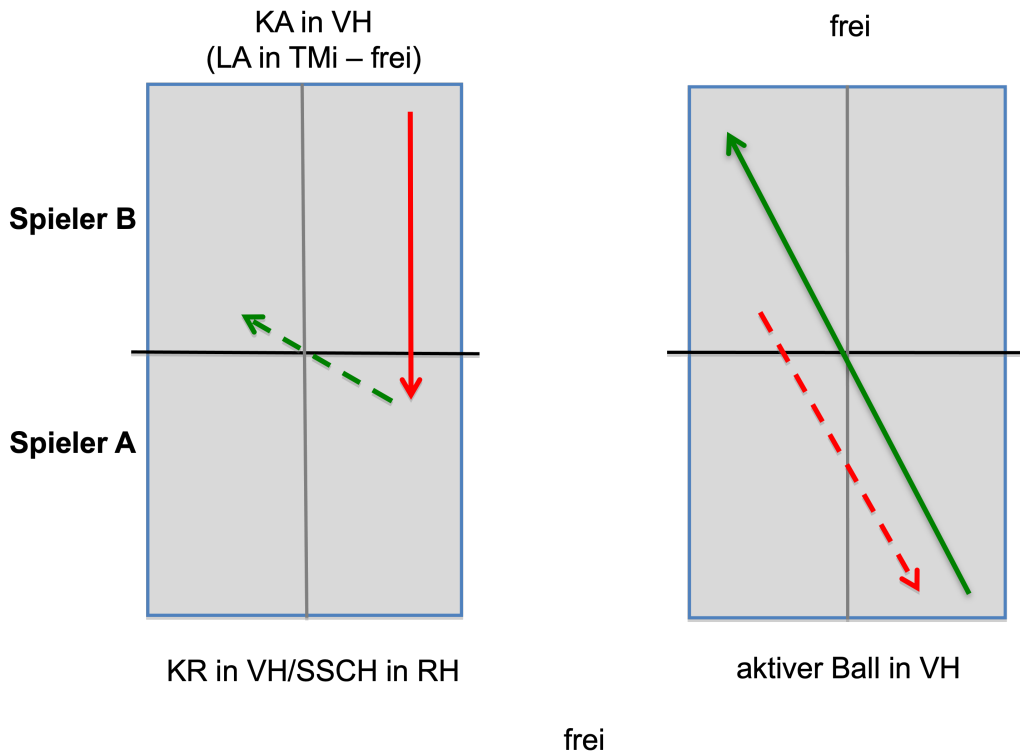
frei

aktiver Ball in VH

frei

Bei dieser Übung weiß der Spieler, dass der Aufschlag normalerweise kurz in VH kommt. Um nicht schon vorne auf den Ball zu warten, sollte der Aufschläger immer wieder auch die Alternative, den langen Aufschlag, einsetzen. Der Rückschläger sollte seine Rückschläge auf den KA variieren. Das ist zum einen abhängig vom Aufschlag, der kommt, aber auch von der Stellung und Erwartungshaltung des Aufschlägers für den nächsten Ball – genau wie von den Ballwechseln vorher, die die Antizipation des Aufschlägers erschweren können.

Übung 1:



2. Übung: Rückschlag auf KA in VH F in VH oder KR/HLR in RH

Spieler B: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler A: F in VH//KR /HLR in RH

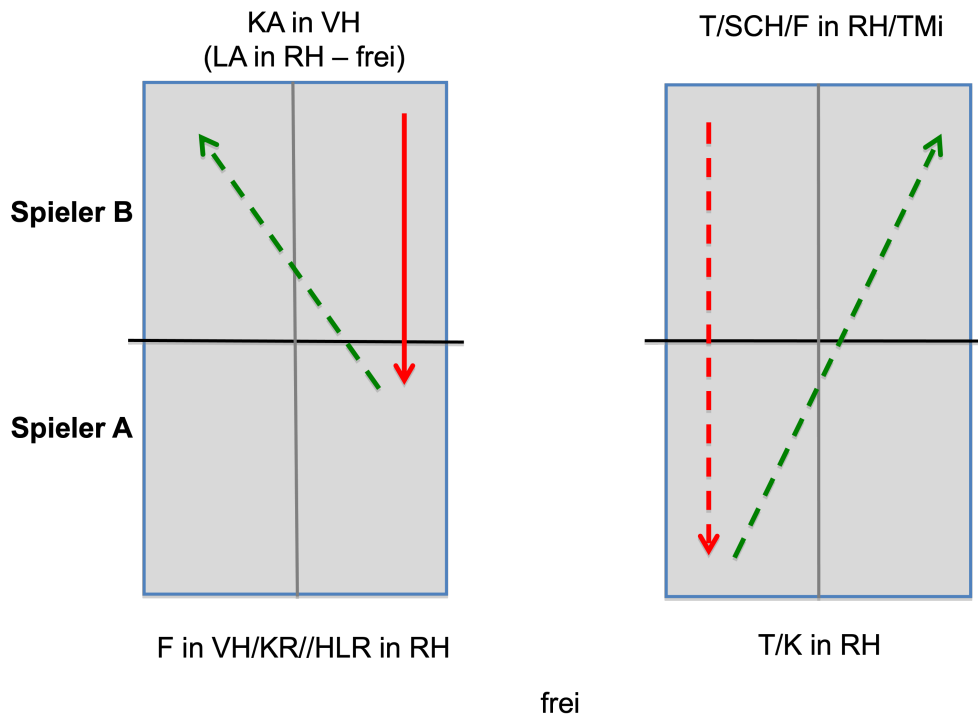
T/Sch/F in RH/Mitte

T/K in RH

frei

Erneut kommt der A kurz in VH. Jetzt soll der Ball schnell über VH-Ecke oder halblang/kurz in RH gespielt werden. Ob dieser Rückschlag mit RH oder mit VH gespielt wird, ist dem Rückschläger überlassen. Aber er sollte in jedem Fall auch mal Rückschläge mit RH auf diesen Aufschlag ausprobieren. Auch hier sollte der Schlag nicht zu früh eingeleitet werden. Daher gibt es als Alternative für den Aufschläger den LA diesmal in RH.

Übung 2:



3. Übung: Rückschlag auf KA in RH/Mitte F in Mitte oder KR in VH

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

Spieler A: F auf Ellbogen/KR in VH

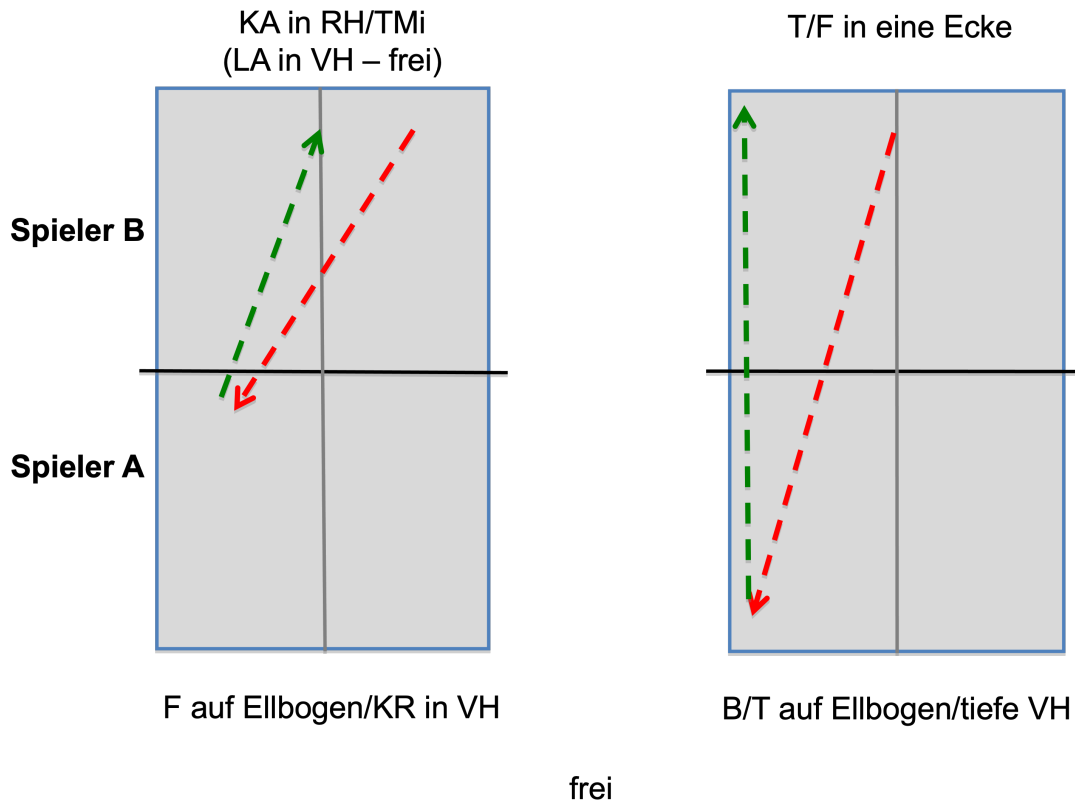
T/F eine Ecke
VH

B/T auf Ellbogen/tiefe

frei

Der Rückschlag erfolgt nun auf die Aufschläge in RH/Mitte, wohin sicherlich die meisten Aufschläge kommen. Der Aufschläger darf danach eine Ecke anspielen. Man kann ihn natürlich auch erst nur in RH, dann nur in VH und dann in eine Ecke spielen lassen, um sich der Gesamtübung langsam anzunähern. Aber wie bei allen Übungen geht es nicht darum, die Übung jedes Mal perfekt durchzuspielen, sondern gerade wenn sie nicht klappt, befindet man sich im Trainingsprozess.

Übung 3:



4. Übung: Rückschlag auf KA überall HLR in VH oder F in 2/3 VH

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

Spieler A: HLR in VH// F in 2/3 VH

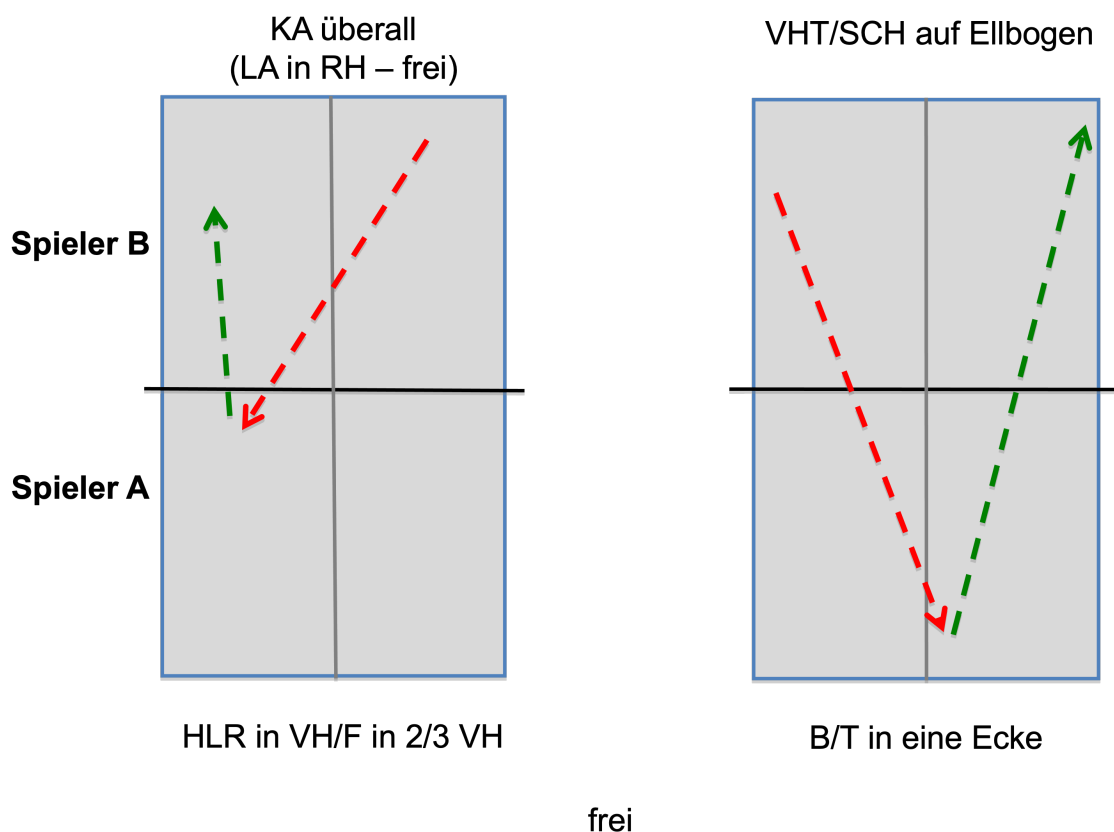
VHT/Sch auf Ellbogen

B/T eine Ecke

frei

Jetzt soll der Aufschläger überallhin aufschlagen. Beim Rückschlag soll der Spieler seinen Sch nur halblang über VH einsetzen, ansonsten lang in 2/3 VH flippen. Über gute Platzierungen kann Spieler A nicht genau in Ellbogen spielen und als Nächstes soll dann die freie Ecke angespielt werden.

Übung 4:



5. Übung: Sätze mit kurzen Aufschlägen und variablen Rückschlägen

Bei dieser Übung sollen Sätze gespielt werden. Dabei werden kurze Aufschläge vorgegeben. Erlaubt sind nur zwei lange Aufschläge pro Satz. Der Rückschläger darf hintereinander nie zweimal den gleichen Rückschlag spielen.

In einer Variation dieser Übung macht der Aufschläger nicht Zweierserien beim Aufschlag, sondern Dreierserien. Innerhalb einer Aufschlagserie müssen alle Rückschläge verschieden sein.



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 58-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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385***

Trainingsbereich vom VDTT präsentiert

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. 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:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block

F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer 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
WP	Wechsellpunkt