

## Trainingstipp: Kurzer Rückschlag mit Variationen

Im heutigen fünften Trainingstipp der aktuellen Fortgeschrittenen-Reihe von Martin Adomeit werden verschiedene Rückschlagvariationen in den Vordergrund gerückt. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem kurzen Rückschlag. Der 58-Jährige erklärt, wie dieser aus der Vorhandseite stabilisiert werden kann, wie der gegnerische Topspin am besten unterbunden werden kann bzw. der eigene Punktgewinn perfekt vorbereitet wird. Adomeit verdeutlicht dies mit fünf Übungen.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)

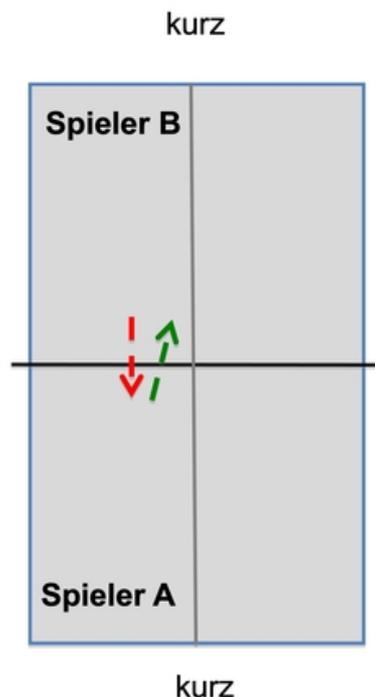


Ein kurzer Rückschlag aus der VH-Seite wird in vielen Bereichen immer noch stark vernachlässigt. Im ersten Teil beschäftigt sich Martin Adomeit mit dem Erlernen und der Stabilisierung des kurzen Rückschlags mit VH. Ziel dieses Rückschlags ist dabei ein direkter Punktgewinn oder dem Gegner die Chance zum direkten Topspin zu nehmen und damit gleichzeitig den eigenen Punktgewinn vorzubereiten. Dabei ist es wichtig, dass der erste und besonders der zweite Aufsprung auf der gegnerischen Hälfte beim Rückschlag möglichst nah am Netz liegen, um den Gegenüber sehr nah ans Netz zu zwingen. Um dies zu erreichen, sollte der Rückschlag Unterschnitt oder Seitschnitt bekommen.

### 1. Übung: kurz-kurz

Um das Gefühl für kurze Bälle zu bekommen, spielen beide Spieler kurz-kurz gegeneinander.

#### Übung 1:



## 2. Übung: Training kurzer Rückschläge

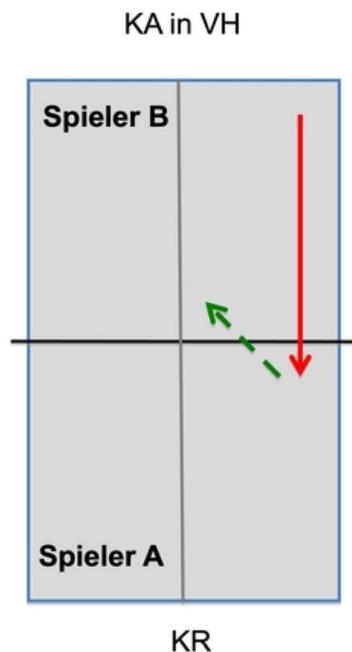
Spieler B: KA in VH

Spieler A: KR

Zunächst sollten kurze Rückschläge isoliert trainiert werden. Dabei ist das Ziel, dass der zweite Aufsprung des Rückschlags möglichst nah am Netz liegt. Hierzu sollte der Schläger des Rückschlägers möglichst kein Tempo nach vorne haben. Der Ball wird extrem früh genommen, um ihn dann auf dem vorderen Rand des Schlägers abtropfen zu lassen. Durch das Tempo des ankommenden Balls und den geöffneten, hingestellten Schläger entwickelt sich wenig Tempo nach vorne, aber Rückwärtsrotation.

Die Schlägerspitze zeigt zunächst nach unten, dann wird der Schläger im Treffpunkt kaum bewegt. Ist diese Erfahrung gemacht, sollte der Schläger wieder waagrecht zum Tisch gehalten werden, denn nur dann sind Variationen möglich. Dann ist es auch möglich mit Seitschnitt zu verhindern, dass der Ball zu stark nach vorne herausspringt.

### Übung 2:



## 3. Übung: Kurzer Rückschlag und eigene Eröffnung

Spieler B: KA in VH (LA in VH – frei)

Spieler A: KR in VH/TMi

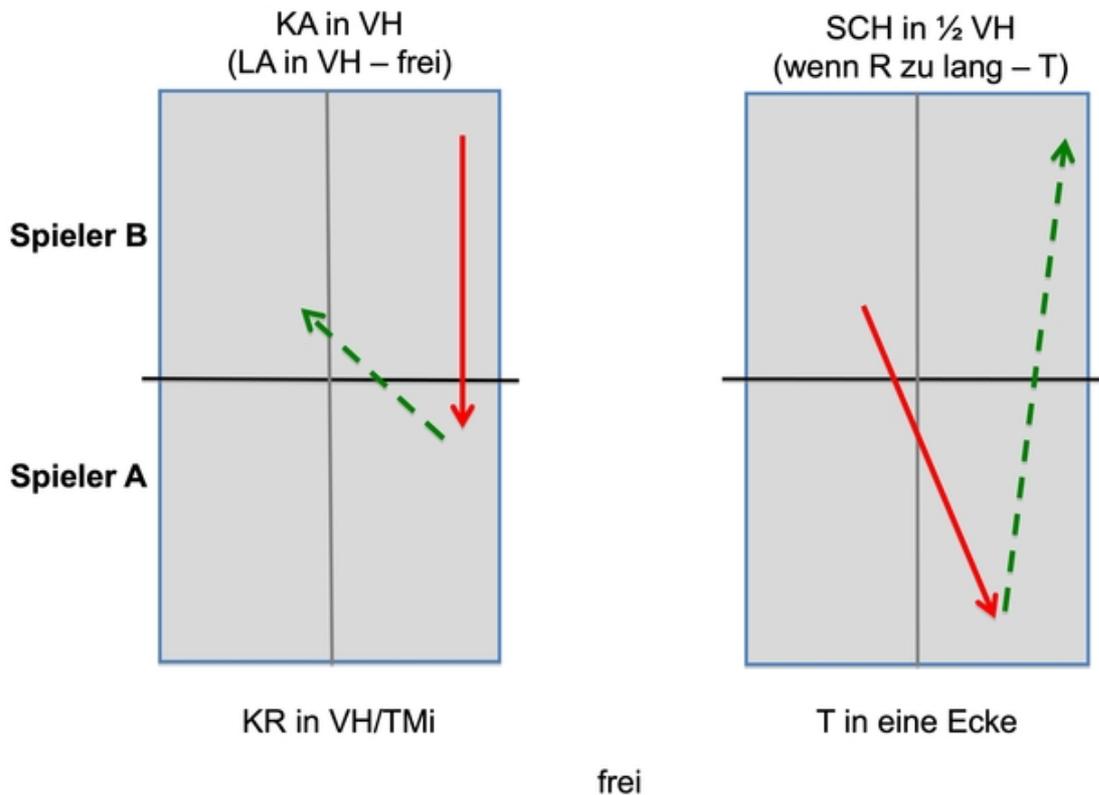
SCH in  $\frac{1}{2}$  VH (wenn R zu lang - T)

T in eine Ecke

frei

In dieser recht einfachen Form des Einbaus eines kurzen Rückschlags soll der erste Aspekt, die Verhinderung des ersten Topspins durch den Aufschläger, und damit die eigene erste Eröffnung trainiert werden.

**Übung 3:**



**4. Übung: KR in VH oder LR in RH**

Spieler B: KA in VH (LA – frei)

bei KR (wenn zu lang T - frei)

T in RH/TMi

frei

bei SSCH in RH:

aggressiver B/T in VH

frei

Spieler A: KR in VH/SSCH in RH

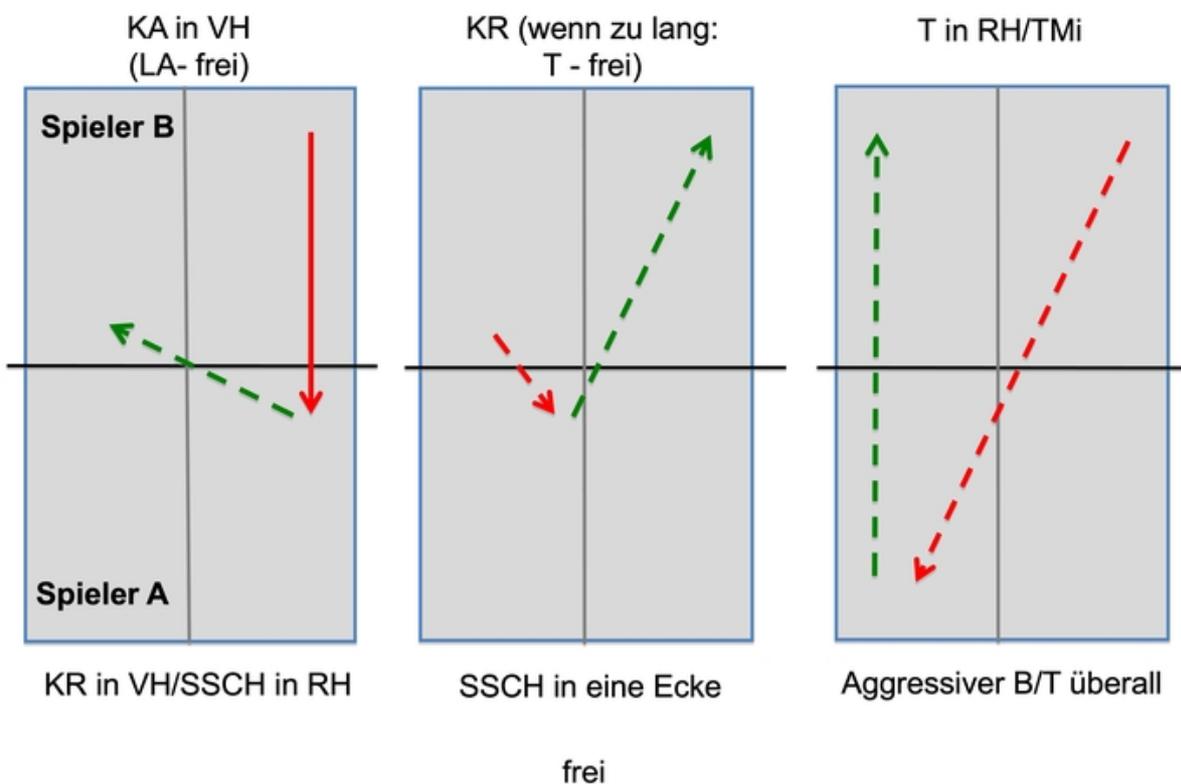
SSCH in eine Ecke

aggressiver B/T überall

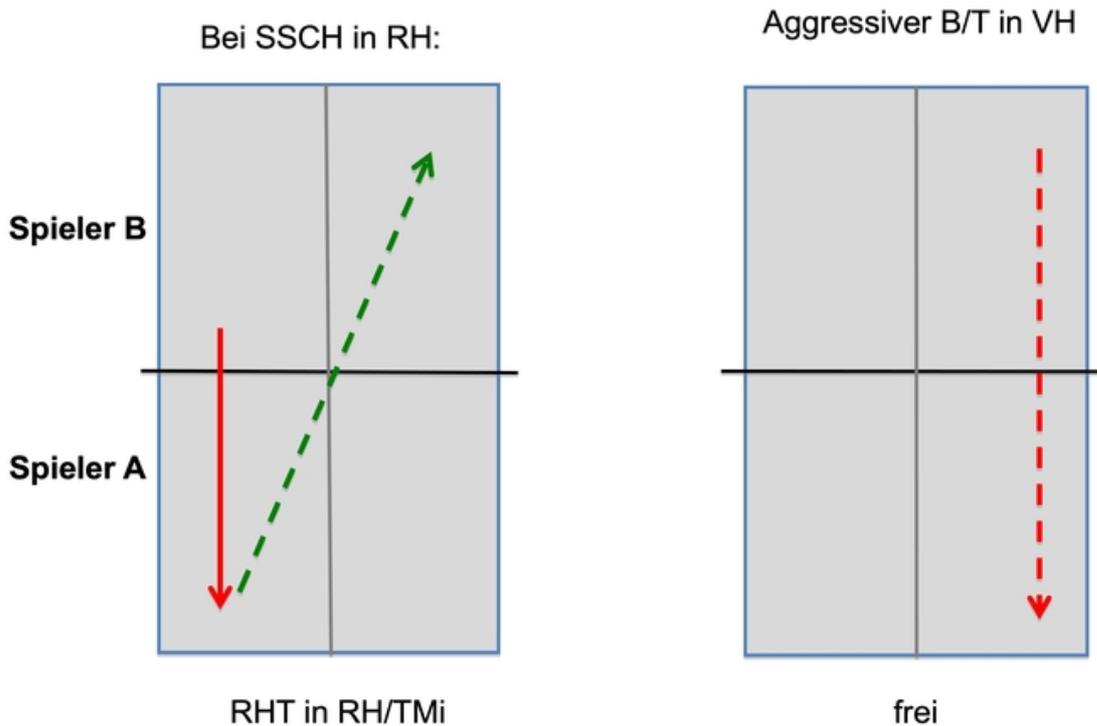
RHT in RH/TMi

Bei dieser Übung soll sich der Rückschläger entscheiden, ob er den A kurz zurückgelegt oder aggressiv in RH schupft. Erstes Ziel ist es, durch den richtigen Einsatz der Rückschläge durch Beobachtung des Gegners Punkte direkt zu gewinnen. Gelingt dies nicht, sollten zumindest über erzwungene qualitativ schlechte Bälle des Gegners Vorteile erzielt und ausgenutzt werden.

**Übung 4:**



**Fortsetzung Übung 4:**



## 5. Übung: KR in VH/LR in VH oder TMi

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

Spieler A: KR in VH/LR in VH/TMi

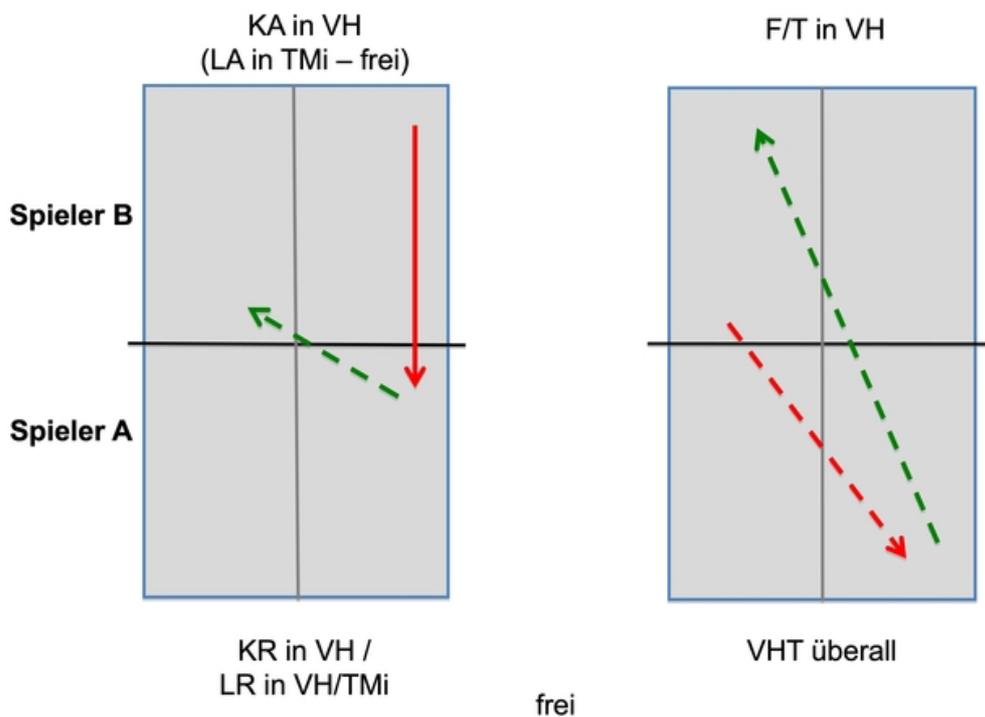
F/T in VH

VHT überall

frei

In dieser Übung entscheidet der Rückschläger, ob er kurz zurückschlägt und dann mit VHT eröffnet oder lang, um dann den Angriff mit einem Gegentopspin zu übernehmen. Natürlich ist auch hier das erste Ziel, den Punkt mit dem Rückschlag direkt zu gewinnen. Gelingt dies nicht, besteht das nächste Ziel darin, mit einem VHT im nächsten Ball zu punkten.

### Übung 5:



### 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 Sondern 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 [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule**, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385



Der Trainingsbereich von [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (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:

<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>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer 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