

Tipp: Seitschnitt-Rückschlag mit RH über VH-Seite

Im heutigen Fortgeschrittenentipp zu Rückschlagvariationen widmet sich Martin Adomeit dem Rückschlag auf kurze Aufschläge in RH oder Mitte. Konkret geht es um den RH-Rückschlag mit Seitschnitt nach außen in die VH. Wichtig ist dabei, die Platzierung nach außen zu verstärken. Gleichzeitig wird durch die Verbindung mit Unter- oder auch Überschnitt das Tempo des Balls variiert.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Im Vergleich zu einem aggressiven Schupf springt der Ball gerade beim „Schnitzler“ mit Seitunterschnitt deutlich kürzer. Also muss der gegnerische Spieler seine Entfernung zum Tisch ändern, wodurch er zu Fehlern gezwungen wird. Dazu muss der der Seitschnittschupf sehr schnell und aggressiv gespielt werden, damit der Gegner dazu verleitet wird, weiter hinten zu warten. Dass für den nächsten Schlag die Wahrscheinlichkeit steigt, dass der Gegner den Ball in die VH spielt, machen die Erfolgsaussichten für den Rückschläger größer.

1. Übung: Training von RH-Rückschlägen mit Seitschnitt

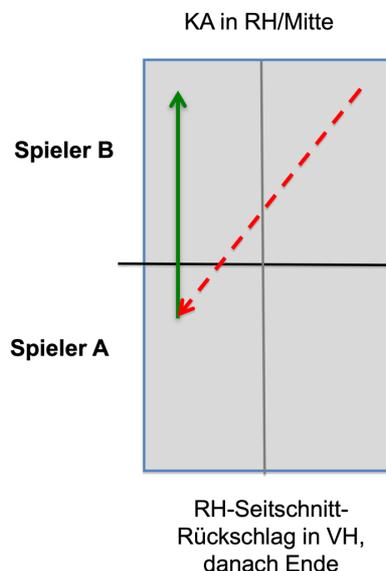
Spieler B: KA in RH/Mitte

Spieler A : RH-Seitschnitt-Rückschlag in VH

Ende

In dieser Übung werden die Rückschläge mit Seitschnitt geübt. Hier soll es um die Genauigkeit auf die Seitenlinie gehen. Es kommt auf die Entwicklung von Seitschnitt an. Je mehr Unterschnitt in den Ball kommen soll, desto weiter muss die Bewegung abwärts gehen. Der Treffpunkt des Balles ist zwischen Äquator und Südpol. Seitüberschnitt erzeugt der Spieler durch eine Bewegung des Schlägers nach oben und durch das Treffen des Balles zwischen Äquator und Nordpol.

Übung 1:



2. Übung: RH-Seitschnitt Rückschlag mit anschließendem VHT

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

Spieler A: RH-Seitschnitt-
Rückschlag in VH

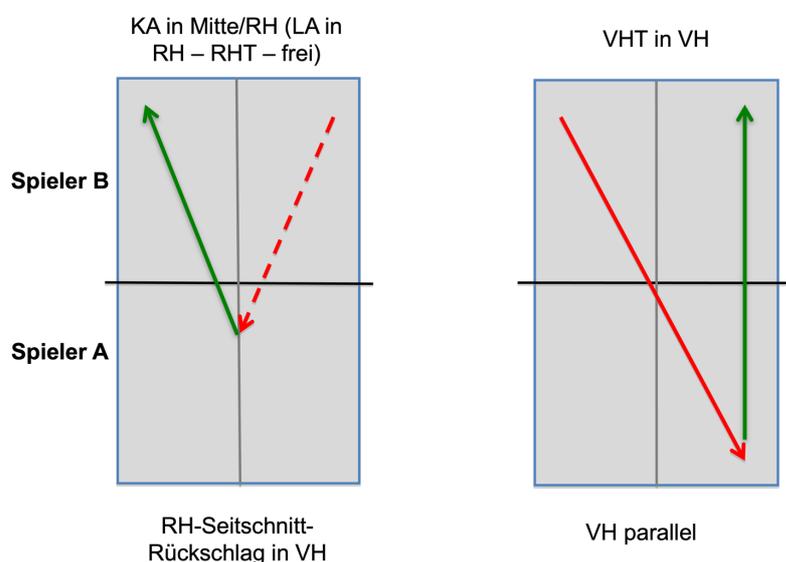
VHT in VH

VHT pa.

frei

Hier soll die Kombination RH-Seitschnitt Rückschlag VH-Gegentopspin trainiert und geübt werden. Um einen zu guten Topspin zu verhindern, ist es wichtig, auch den RH-Seitschnitt-Rückschlag zu variieren, um dem Gegner mehr Probleme zu bereiten.

Übung 2:



3. Übung: RH-Seitschnitt-Rückschlag /F/sSch in VH

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

Spieler A: RH-Seitschnitt-R in
VH//sSch/F in VH

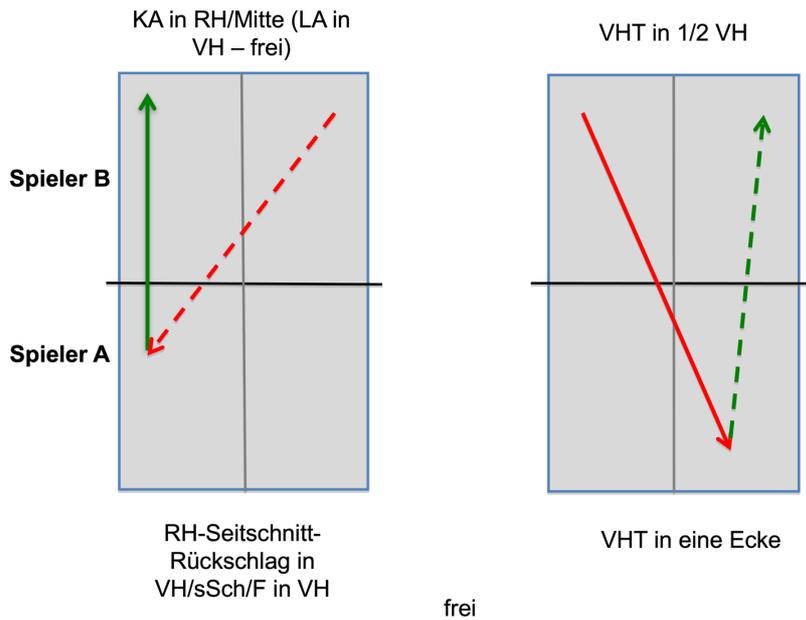
VHT in ½ VH

VHT in eine Ecke

frei

Hier ist es von Bedeutung, den Gegner mit variierten Rückschlägen über VH zum VH-Angriff zu zwingen, dessen Tempo der Rückschläger dann zum Vorteil übernimmt. Bei guten Variationen kann es auch zu direkten Punktgewinnen über den Rückschlag kommen. Es geht darum, den Aufschläger durch die unterschiedlichen Rückschläge für seine Eröffnungen ständig zu unterschiedlichen Tischdistanzen zu zwingen.

Übung 3:



4. Übung: Rückhandseitschnitt-Rückschlag oder sSch in RH

Spieler B: KA in RH/Mitte (LA – frei)

Spieler A: RH-Seitschnitt-R in VH/sSch in RH

T überall
in RH

nach R in VH: aktiver Ball

in VH

nach R in RH: aktiver Ball

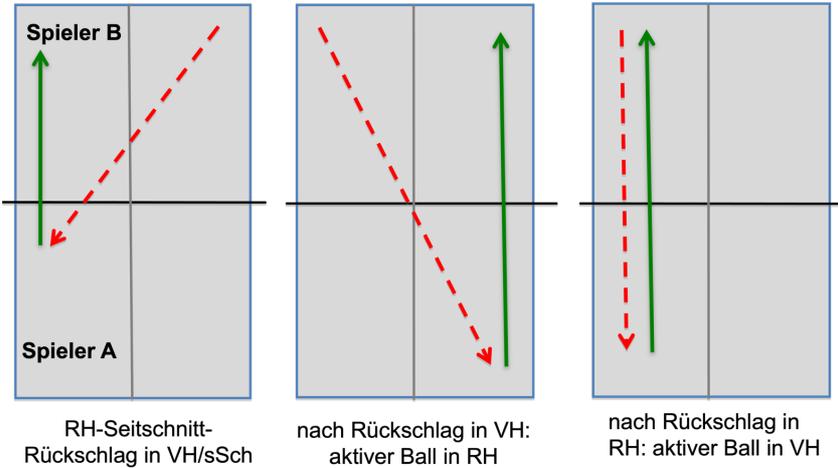
frei

In dieser Übung spielt der Rückschläger möglichst weit über beide Seiten und soll dies durch den Seitenwechsel im nächsten Ball ausnutzen, wenn der Rückschlag noch nicht zum Punktgewinn gereicht hat. Natürlich ist die Beobachtung des Gegners und der Aufschlag für die Auswahl des Rückschlages verantwortlich.

Übung 4:

KA in RH/Mitte (LA - frei)
in RH

T überall



5. Übung: RH-Seitschnitt-Rückschlag mit unterschiedlichen Variationen

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

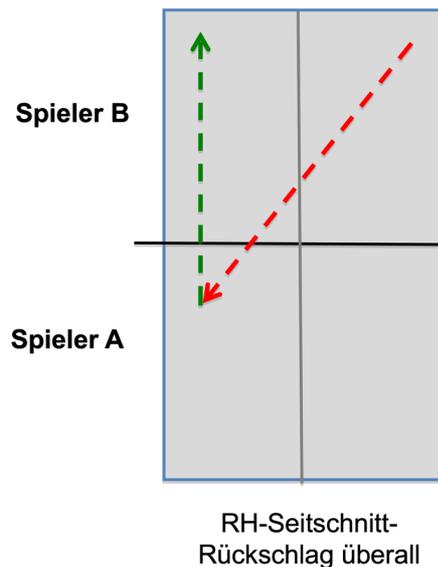
Spieler A: RH-Seitschnitt-Rückschlag überall

frei

Der Rückschläger soll versuchen, mit dem RH-Seitschnitt-Rückschlag unterschiedliche Punkte auf dem Tisch treffen. Auch die Länge gilt es zu variieren. Hier wären halblange Rückschläge über VH möglich, Seitschnitt auch über den Ellbogen oder auf die VH-Seitenlinie.

Übung 5:

KA in RH/Mitte (LA in
Mitte – frei)



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 VD TT präsentiert

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VD TT), 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 [VD TT-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

Wechselpunkt