

## **Trainingstipp: Wechsel auf diagonalen Rückhand-Topspin**

In seinem fünften Fortgeschrittenen-Tipp seiner laufenden Trainingsreihe fällt Martin Adomeit auf, dass viele Spielerinnen und Spieler beim Wechsel in die weite Rückhand den Ball nur mittelmäßig platziert zurückbringen. Gerade bei Spielern mit Rückhand-Griff geht dieser Ball oft Richtung Tischmitte oder mitten in die Rückhand. Wie in diesem Fall trotzdem ein extrem diagonaler Rückhand-Topspin gelingen kann, zeigt der langjährige Nationalcoach in den folgenden vier Übungen!

Werden Spieler mit einem Ball weit in der Rückhand überrascht, muss die Schlagbewegung des Rückhand-Topspins oft neben dem Körper beginnen. Dann ist für das Tempo und die Sicherheit dieses Schlages ein extrem diagonaler Ball die beste Antwort. Nur bei diesem kann der Ellbogen gut stabilisiert und somit die Fehlerquote geringgehalten werden. Dem Handgelenk und Unterarm kann ein Anfangsimpuls versetzt und dann einfach „fliegen gelassen“ werden - ohne eine weitere Korrektur an der Schlagrichtung vorzunehmen, die zu Unsicherheit und weniger Schwung führt. Häufig wird dieser Ball dann aber nur gedrückt und ungenau ohne Schwung gespielt oder aber der Versuch unternommen, parallel zu spielen, was ebenfalls mit einer hohen Fehlerquote verbunden ist.

Eine erfolgreiche diagonale Antwort auf Rückhand-Bälle, deren Schlagansatz durch die Spielsituation neben dem Körper beginnen, steht heute im Blickpunkt der Übungen. Neben dem durchgespielten Schwung der Bewegung hat dies natürlich auch den Vorteil, dass die Antwort des Gegners nicht extrem in Vorhand kommen kann. Hier will man den nächsten Ball in dieser Situation wohl kaum haben.

### **1. Übung: RHT nach Wechsel von VH in regelmäßiger Situation**

Spieler A: 2x VHT in RH

Spieler B: 2x B in VH

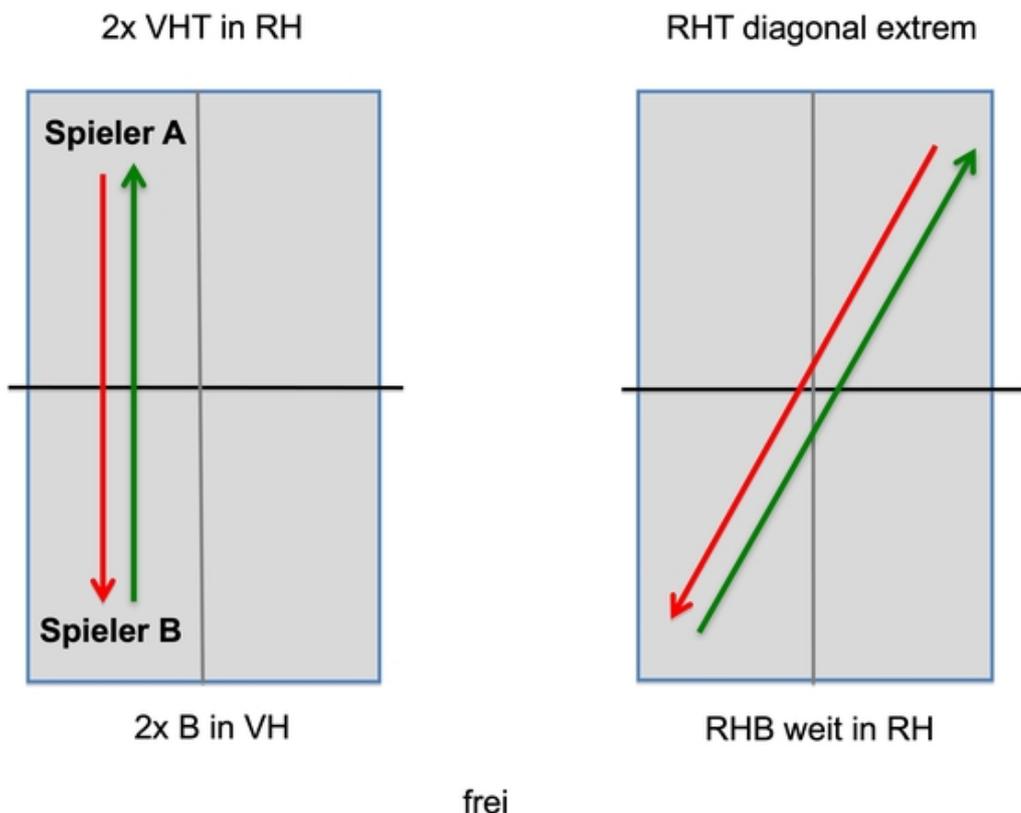
RHB weit in RH

RHT extrem diagonal

frei

Hier soll der extrem diagonale Rückhand-Topspin erst mal technisch trainiert werden. Natürlich kann die Blockanzahl in Vorhand verändert/erhöht werden. Zur Steigerung der extrem diagonalen Platzierung des Rückhand-Topspins können hier auch Ziele auf dem Tisch platziert werden, die es zu treffen gilt.

**Übung 1:**



**2. Übung: RHT nach Wechsel von tiefer VH weit diagonal**

Spieler B: 2-4x VHB in TMi

Spieler A: VHT in VH

B in VH

VHT in TMi

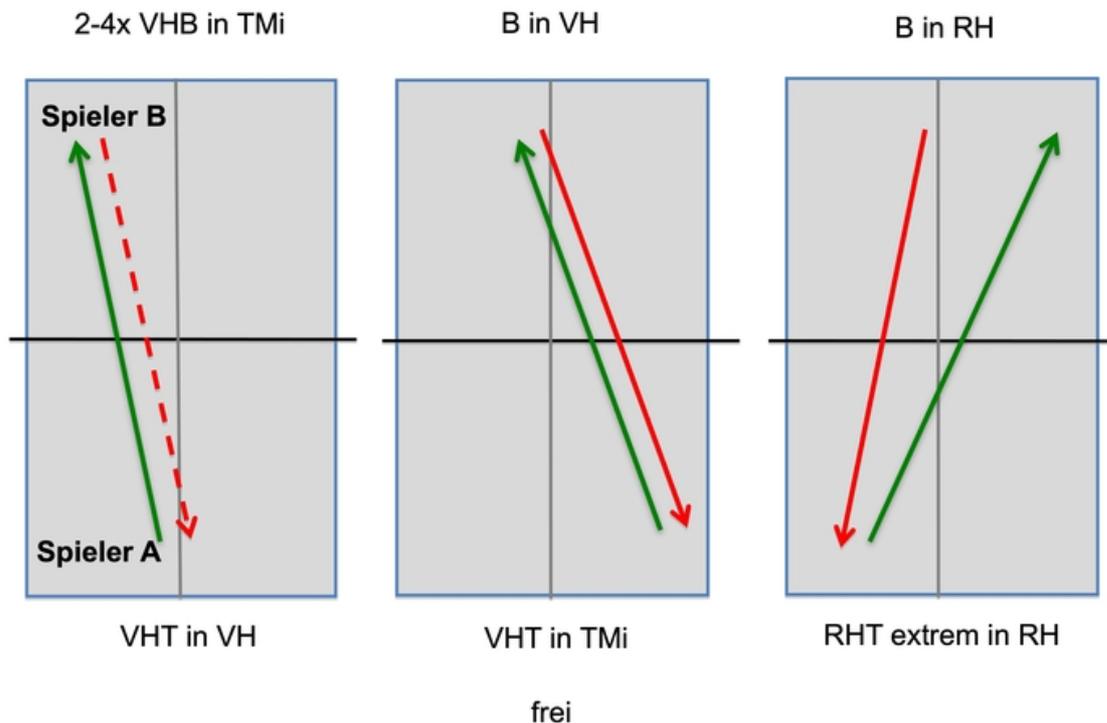
B in RH

RHT extrem in RH

frei

Bei dieser Übung wird der Spieler von der weiten Vorhand-Ecke in die weite Rückhand geschickt. Auch hier kann man das Ganze über das Aufstellen von Zielen auf der Seitenlinie wieder verstärken .

**Übung 2:**



**3. Übung: RHT nach VH-Eröffnung**

Spieler A: KA in TMi (LA in TMi – frei)

Spieler B: (halb-)langer SCH in VH

VHT auf Ellbogen/RH

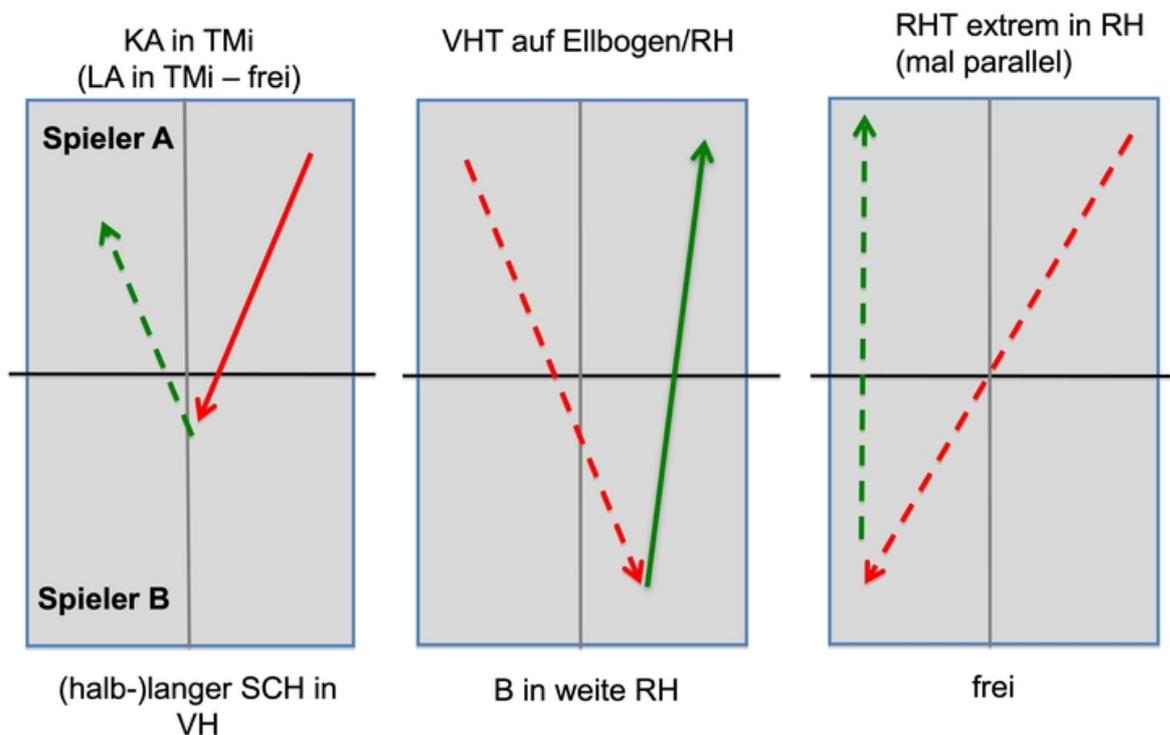
B in weite RH

RHT extrem in RH (mal parallel)

frei

Hier wird der Spieler zunächst extrem in Vorhand geschickt, dann erfolgt der Wechsel zur Rückhand. Sollte der Ball mal nicht extrem in Rückhand kommen, bietet sich die parallele Alternative an. Das Entscheidungsverhalten: Rückhand weit diagonal (Schlag beginnt neben dem Körper) oder parallel (Schlag beginnt vor der Hüfte) wird jetzt mittrainiert.

**Übung 3:**



**4. Übung: RHT extrem diagonal nach unregelmäßigem Wechsel**

Spieler B: KA überall

Spieler A: KR

F/SCH auf WP/VH

T in RH

0-1x B in VH

T in RH

B in RH

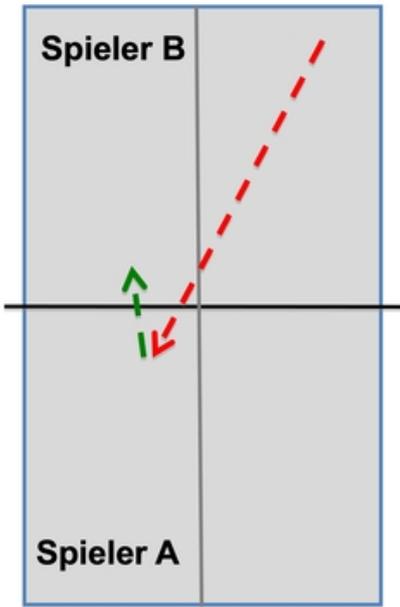
RHT weit diagonal

frei

Bei dieser Übung soll Spieler B in die weite Rückhand spielen, wenn sie frei ist. Dies schafft er, wenn der Rückschlag entweder weit in die Vorhand gelingt oder aber der Ball in den Wechselpunkt bzw. weit in die Rückhand kommt. Spieler A antwortet dann abschließend mit einem extrem diagonalem Ball.

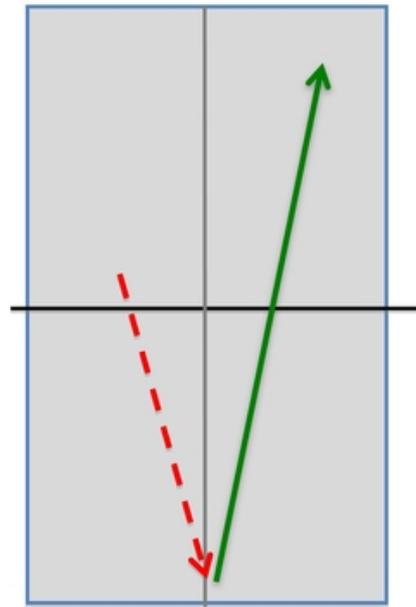
**Übung 4:**

KA überall



KR

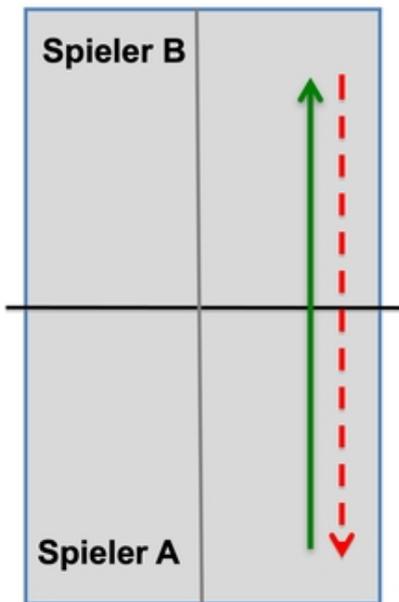
F/SCH auf WP/VH



T in RH

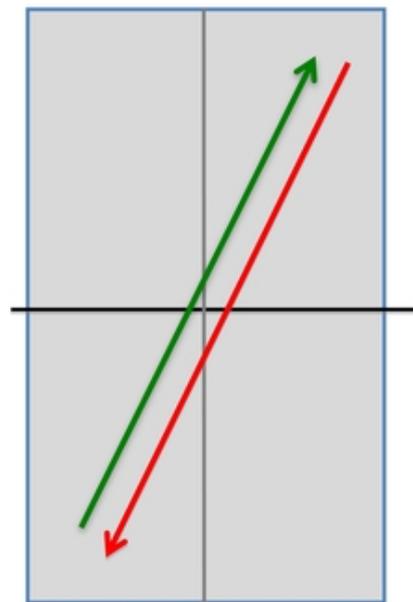
**Fortsetzung Übung 4:**

0-1x B in VH



T in RH

B in RH



RHT weit diagonal

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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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](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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

## 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