

## **Taktiktip: Variabler Rückschlag gegen starke Aufschläge**

Unser neuer Taktiktip von Ex-Damen-Bundestrainer Martin Adomeit zeigt, wie Rückschläge variabler gestaltet werden können, um den Vorteil des Aufschlägers zu durchbrechen. Statt gleichförmig zu reagieren, gilt es, unterschiedliche Platzierungen und Rotationen einzusetzen – vom kurzen Rückschlag in die Vorhand bis zum langen Flip in die Rückhand. Anhand konkreter Übungsformen erklärt Adomeit, wie Spieler ihre Möglichkeiten erweitern, den Gegner überraschen und Ballwechsel aktiv für sich gestalten können.

Normalerweise hat der Aufschläger in den meisten Ballwechseln einen Vorteil. Er bestimmt mit dem Service den ersten Impuls und Zug des Spiels, während viele Rückschläger zu gleichmäßig reagieren und damit die Erwartung des Aufschlägers erfüllen. In den heutigen Übungen geht es darum, den Rückschlag variabler zu gestalten und den Aufschläger so vor neue Herausforderungen zu stellen – exemplarisch am Rückschlag auf einen kurzen Aufschlag in die Vorhand.

Die geforderten Techniken für unterschiedliche Rückschläge werden im Techniktraining erarbeitet, in den Übungen geht es dann um deren erfolgreiche, gegner- und situationsabhängige Anwendung. Natürlich hängt der Rückschlag von den Stärken, Schwächen und Erwartungen des Gegners ab. Genauso wichtig ist jedoch, Rückschläge zu wählen, die zum eigenen Spiel passen, um möglichst gut in den Ballwechsel zu kommen. Wer z.B. selbst nicht gerne eröffnet, sind kurze Rückschläge eher seltener einsetzen, während ein Spieler mit schwächerem, passiven Spiel davon profitieren kann – besonders dann, wenn der Rückschlag gegen die Erwartung des Gegners geht.

### Exemplarisch lassen sich verschiedene Möglichkeiten unterscheiden:

- **Platzierung:** Auf kurze Aufschläge in VH: kurzer, halblanger oder langer Rückschlag möglich – jeweils in Vorhand, Rückhand oder Ellenbogen. Das ergibt schon neun Varianten der Platzierung.
- **Rotation:** Auf kurze Aufschläge in VH: mit Unterschnitt, ohne Schnitt, Überschnitt antworten; dazu Seitschnitt links oder rechts. Auch hier ergeben sich neun verschiedene Rückschlagvarianten.

Nicht jeder dieser Rückschläge (unterschiedliche Platzierungen/Rotation) ist praktikabel miteinander kombinierbar (kurz mit Überschnitt ist nur theoretisch nicht praktisch möglich), aber die Vielfalt und Variationen der Möglichkeiten verdeutlicht die ganze Bandbreite. Ergänzend sind auch ungewöhnliche Varianten möglich, etwa ein hoher Heber in die Rückhand oder der Rückschlag mit der RH auf einen kurzen VH-Aufschlag.

Für das Training gilt: Der Aufschläger sollte regelmäßig variieren, z.B. lange in RH oder halblange Aufschläge in VH einstreuen, damit der Rückschläger seine Bewegung nicht zu früh festlegt und lernt, flexibel auf verschiedene Situationen zu reagieren.

### **1. Übung: Rückschläge in unterschiedliche Länge über VH-Seite**

Spieler B: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler A: KR/HLR/LR in VH

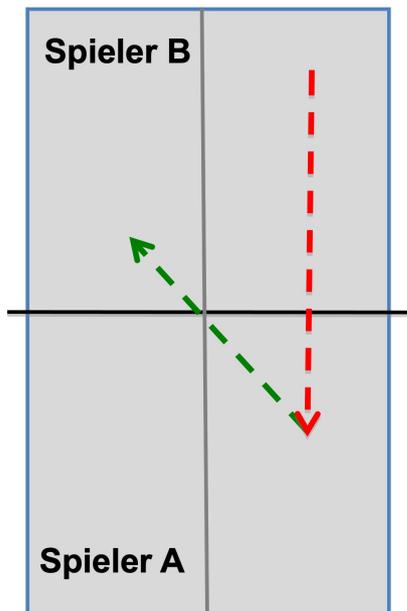
Ball in VH/TMi

lang in RH

frei

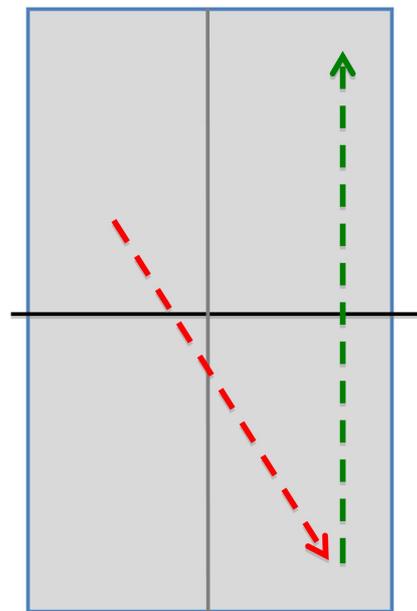
### Übung 1:

KA in VH (LA in RH – frei)



KR/HLR/LR in VH

Ball in VH/TMi



Ball lang in RH, dann frei

Beim Rückschlag ist es dem Spieler freigestellt, ob er Vorhand oder Rückhand einsetzt – ebenso die Wahl der Rotation. Auch ein Flip oder Seitschnittschupf ist möglich. Das Übungsziel ist erreicht, wenn Spieler A folgende Punkte erspielt: vier Punkte mit bzw. nach kurzem Rückschlag (KR), vier Punkte mit/nach halblangem Rückschlag (HLR), vier Punkte mit/nach langem Rückschlag (LR) sowie zwei Punkte nach langem Rückschlag in die Rückhand (LA in RH). Diese Vorgaben können selbstverständlich individuell angepasst werden.

### 2. Übung: Rückschläge lang in die Ecken

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

Spieler A: LR in die Ecken

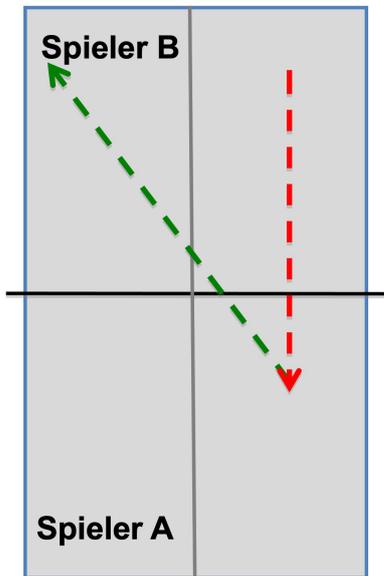
T überall

B in andere Ecke als LR

frei

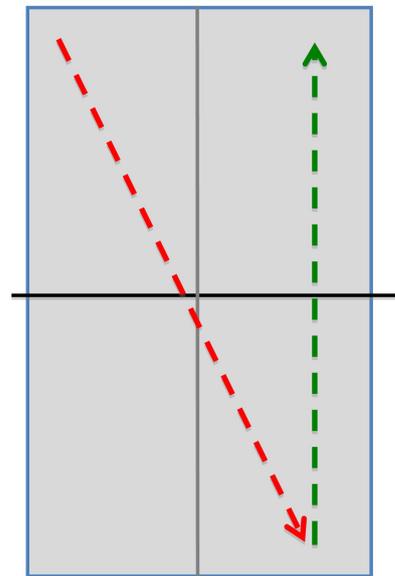
## Übung 2:

KA in VH (LA in TMi – frei)



LR in die Ecken

T überall



B in andere Ecke als LR,  
dann frei

Nun folgt der lange Rückschlag in die Ecken. Ob Flip oder Schupf gespielt wird, bleibt dem Spieler überlassen – ebenso die Wahl zwischen Unterschnitt, ohne Schnitt oder Seitschnitt. In welche Ecke platziert wird, hängt stark vom Gegner ab, den es genau zu beobachten gilt. Ebenso sollte berücksichtigt werden, welche Rückschläge zuvor bereits eingesetzt wurden. Das Übungsziel ist erreicht, wenn Spieler A sieben Punkte mit bzw. nach langem Rückschlag in die Vorhand, sieben Punkte mit/nach langem Rückschlag in die Rückhand sowie zwei Punkte nach langem Aufschlag in die Mitte erzielt hat.

### 3. Übung: Rückschlag kurz VH oder lang in RH

Spieler B: KA in VH (A in RH – frei)

Spieler A: KR in VH/LR in RH

T/LR in Ellbogen

T in eine Ecke

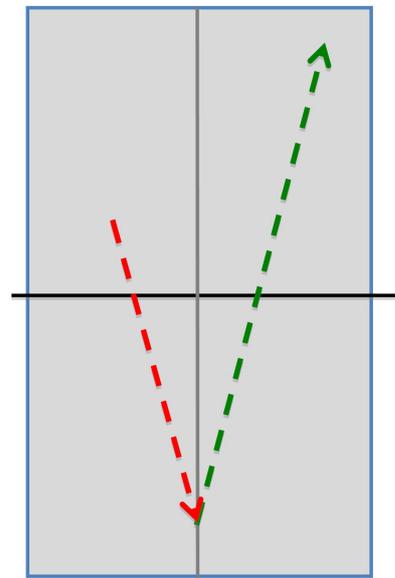
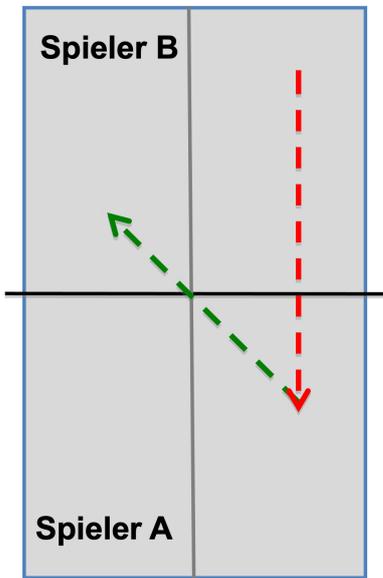
frei

Der Rückschläger beobachtet den Aufschläger und dessen Aufschlag genau. Anschließend entscheidet er sich: kurzer Rückschlag in die Vorhand, langer Rückschlag in die Rückhand, gelegentlich mit Seitschnitt oder Flip – auch ein hoher Ball bis auf die Grundlinie kann erfolgversprechend sein. Das Übungsziel ist erreicht, wenn der Rückschläger fünf Punkte mit bzw. nach kurzem Rückschlag erzielt, sieben Punkte mit bzw. nach langem Rückschlag in die Rückhand (davon mindestens zweimal Schupf und zweimal Flip) sowie zwei Punkte nach einem Aufschlag in die Rückhand.

**Übung 3:**

KA in VH (A in RH – frei)

T/LR in Ellbogen



KR in VH/LR in RH

T in eine Ecke, dann frei

**4. Übung: Rückschlag halblang VH oder lang Tischmitte**

Spieler B: KA in VH (HLA/LA in VH – frei).  
TMI

Spieler A: HLR in VH//LR in

nach LR in TMI: T in RH

aggressiver B in eine Ecke

frei

nach HLR in VH: VHT/F in VH

VHT eine Ecke

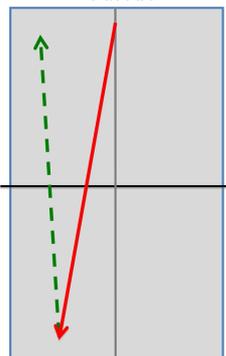
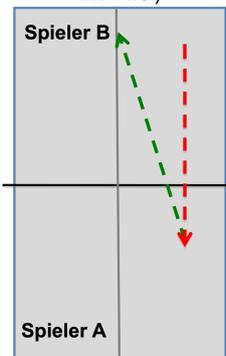
frei

**Übung 4:**

KA in VH (HLA/LA in VH – frei)

Option 1: nach LR in TMI:  
T in RH

Option 2: nach HLR in VH:  
VHT/F in VH



HLR in VH/LR in TMI

aggressiver B in eine Ecke, dann frei

VHT eine Ecke, dann frei

Diese Rückschläge eignen sich besonders für Block- und Konterspieler oder für Akteure, die gerne das Tempo des ankommenden Balles übernehmen. Um aus der Mitte weniger gefährliche Topspins zu kassieren, sind bei langen Aufschlägen oft Flipbälle oder Rückschläge mit Seitschnitt sinnvoll, die in den Körper des Gegners ziehen. Das Übungsziel ist erreicht, wenn der Rückschläger fünf Punkte mit bzw. nach halblangem Rückschlag in die Vorhand, fünf Punkte mit/nach langem Rückschlag in die Mitte sowie zwei Punkte mit/nach Vorhand-Topspin als Rückschlag erzielt hat.

## 5. Übung: Variable Rückschläge aus kurz in die Vorhand

Gespielt wird in 5er-Serien: Der Aufschläger serviert viermal kurz in die Vorhand und einmal variabel. Auf die kurzen Aufschläge muss der Rückschläger jeweils vier unterschiedliche Rückschläge einsetzen. Diese Form lässt sich auch sehr gut als Wettkampfübung gegeneinander spielen.

### 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>SeS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz

**HL** vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel** Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen