

Tipp: Ganz viel Gefühl - Kurz legen mit Unterschnitt

Der immer häufiger eingesetzte Flip - gerade als Rückhand-Banane - hat dazu geführt, dass die Aufschläger in etwas größerer Tischdistanz auf den Rückschlag warten, um direkt mit druckvollem Topspin beginnen zu können. In dieser Situation erfährt ein anderer Rückschlag auf kurze Aufschläge eine Renaissance: der kurze Rückschlag. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit erläutert, warum es sich lohnt, auch mal mit Gefühl zu spielen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Gerade in Situationen, in denen der gute Eröffnungsball dem eigenen Passivspiel überlegen ist - und natürlich bei körperlich kleineren Gegnern mit geringerer Reichweite - ist der kurze Rückschlag ein erfolgreiches Mittel, um direkt zu punkten oder in den eigenen Angriff zu kommen. Bereits wenige Trainingsstunden, in denen man sich damit beschäftigt, erhöhen die Qualität dieses Schlags massiv und führen zu einem erfolgreichen Einsatz im Wettkampf. Entscheidende Bedeutung hat dieser Ball zudem für das Doppelspiel, wo der Einsatz nicht nur ungeheuer wichtig, sondern auch leicht ist, da bekannt ist, in welches Feld die Aufschläge kommen.

Ein grundlegendes Qualitätskriterium des kurzen Rückschlages ist sicherlich, dass der Ball auf der gegnerischen Hälfte mindestens zweimal aufspringen würde, so dass der Gegner nicht mit einer Topspinbewegung unterhalb des Tischniveaus starten kann. Gelingt es, den Ball noch kürzer und mit Unterschnitt zu spielen, so dass er auf dem Tisch bleiben würde, wird die Qualität natürlich noch besser - unter der Voraussetzung, dass der Ball flach über das Netz springt. Diese Faktoren - flach über das Netz, so kurz wie möglich und im zweiten Aufsprung auch noch nah am Netz - geben dem Gegenüber extrem wenig Zeit, zu reagieren und den Schlag durchzuführen. Er wird also paradoxerweise mit einem extrem langsamen Ball zeitlich unter Druck gesetzt. Dazu darf man dem Ball am besten keine Vorwärtsbewegung verleihen, indem man den Schläger fast ruhig hält, wenn der Ball kommt, und ihn extrem weich am unteren Rand des Schlägers trifft.

Nimmt der Spieler den Ball jetzt extrem früh, fast im Aufsprung, an und spielt ihn gerade über das Netz, ist der Weg zum Aufsprung auf der gegnerischen Hälfte extrem kurz und - wegen der möglichst geringen Energie in der Vorwärtsbewegung - auch die Zeit bis zum nächsten Aufsprung. Hierzu muss der Spieler mit seinem Schläger möglichst nah ans Netz, indem er das Bein der Schlagarmseite, egal ob er Rückhand oder Vorhand spielt, unter den Tisch stellt. Ausgeholt wird im Handgelenk gar nicht, dies führt zu einem zu harten Auftreffen auf dem Schläger und zu viel Vorwärtsenergie. Der Schwung zum Unterschnitt kommt aus der Vorwärtsbewegung des Körpers - wenn das einfache Ablegen beherrscht wird, kommt zudem noch ein

kleiner Impuls aus dem Handgelenk nach vorne. Zunächst geht es aber darum, zu lernen, den Ball so zu treffen, dass er keine zusätzliche Vorwärtsenergie erhält. Deshalb muss der Prozess immer komplett trainiert werden, also mit dem Heranbewegen aus der Grundposition.

Bei diesem Trainingsschwerpunkt bietet es sich an, die Rückschläge zunächst isoliert zu trainieren, um die Konzentration auf den Rückschlag zu lenken und die Wirkung zu beobachten. Das heißt, der eine Spieler macht einen kurzen Aufschlag, der andere nur den kurzen Rückschlag und der Ball kann beobachtet werden. Im Idealfall bleibt der Ball auf dem Tisch liegen, springt direkt in Netznähe und dann - durch die flache Flugbahn - direkt ein zweites Mal. Die Aufschläge sollten zunächst nur in die Vorhand, dann in die Rückhand und schließlich überall hingespült werden. Der Aufschläger beginnt nun, zusätzlich den Schnitt zu variieren, denn ein kurzer Rückschlag ist gegen jeden Schnitt möglich. Entgegen der landläufigen Meinung wird man mit der Zeit lernen, dass, wenn der weiche Aufsprung auf dem eigenen Schläger beherrscht wird, ein kurzer Rückschlag mit Unterschnitt gegen einen Überschnittaufschlag sogar leichter ist. Denn hier bleibt die Rotationsrichtung erhalten, während sie gegen einen Unterschnittaufschlag - hier ist das energielose Treffen leichter - umgedreht werden muss. Um den Treffpunkt auf der tischnahen Hälfte des Schlägers zu erlernen, bietet sich ein Abkleben der oberen Belaghälfte mit Papier an.

1. Übung: Kurz-kurz als Dauerübung

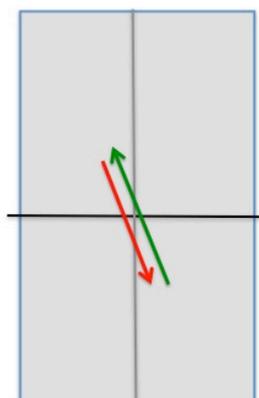
Kurz-kurz Spielen zur Gewöhnung an das Gefühl

Hier sollte man darauf achten, dass die Spieler sich bei jedem Ball wieder in die Grundposition zurückbewegen, um den Schwung der eigenen Körperbewegung und ihre Auswirkung auf den Ball mit zu trainieren.

Mit dieser Übung kann man auch einen Satz bestreiten. Bälle, bei denen der Spieler das Gefühl hat, sie würden nicht zweimal springen, kann man durchlassen. Springen sie tatsächlich nur einmal auf dem Tisch auf, hat der Spieler den Punkt, springen sie zweimal, natürlich der andere. Dies schult gleichzeitig die Fähigkeit, zu erkennen, welchen Ball man mit Topspin eröffnen kann.

Übung 1:

Kurz – kurz spielen



Kurz – kurz spielen

2. Übung: Kurzer Rückschlag mit VH

Spieler B : KA in VH (LA in RH - frei)
sSch in RH (KR in VH - frei)
VHT

Spieler A: KR in RH (sSch in VH - frei)
RHT in 1/2 VH

frei

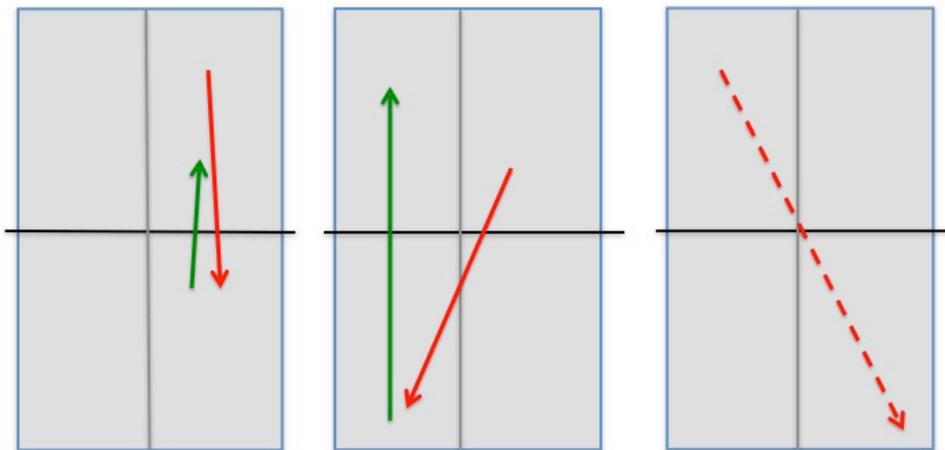
In dieser Übung geht es darum, dass sich der Spieler nach einem KR weit genug zurückbewegt, um bereit zu sein, zu eröffnen. Dies muss auch in guter Qualität passieren, um nicht einen zu guten Gegenzieher zu kassieren.

Übung 2:

KA in VH (LA in RH)

sSch in RH (KR in VH)

VHT



KR in RH
(sSch in VH)

RHT in 1/2 VH

frei

3. Übung: Kurzer Rückschlag mit RH

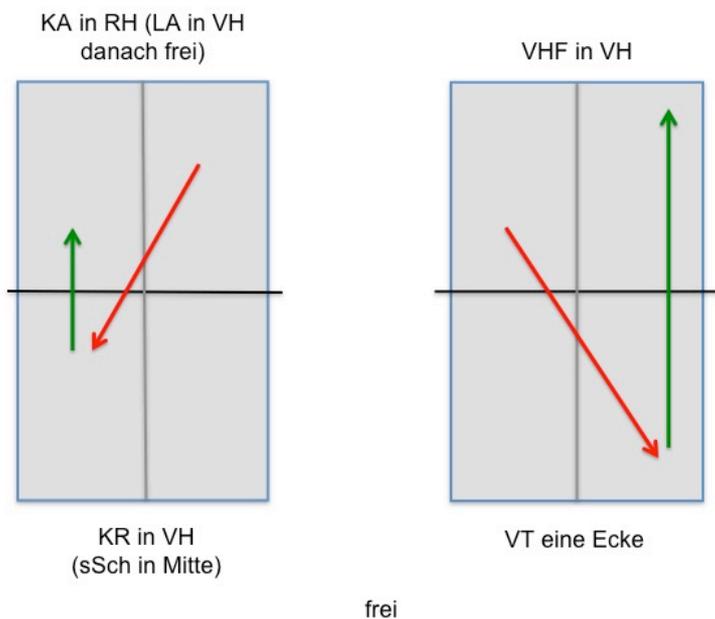
Spieler B: KA in RH (LA in VH - frei)
1 x VHF in VH

Spieler A: KR in VH (sSch in Mitte - frei)
VHT in eine Ecke

frei

Hier wird der Rückschlag mit der RH gespielt. Ab und zu soll der Rückschläger, indem er die Bewegung aber genauso einleitet, in die Mitte spielen. Der kurze Rückschlag muss flach sein, sonst kommt der Flip des anderen zu hart.

Übung 3:



4. Übung: Kurzer Rückschlag von überall

Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)

KR/sSch in Mitte
sSch in Mitte

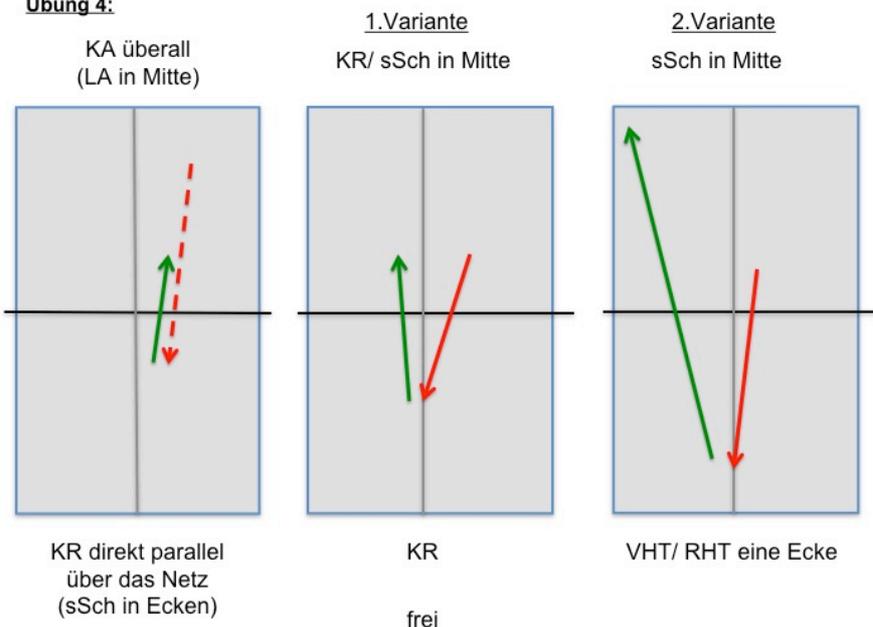
frei

Spieler A: KR direkt parallel über das Netz (sSch in Ecken - frei)

bei KR: KR
nach sSch in Mitte: VHT/RHT eine Ecke

Hier spielt der Rückschläger kurz und direkt parallel über das Netz zurück, damit der Ball möglichst kurz in der Luft ist und mit der kürzen Anflugzeit auch weniger Energie hat. Somit würde der zweite Aufsprung schneller erfolgen. Auf kurze Antworten spielt er wieder kurz, um in jedem Fall als Erster eröffnen zu können.

Übung 4:



Wettkampfform:

Um dieses Thema in Wettkämpfe zu packen, können Sätze, Mannschaftswettkämpfe oder Kaiserspielformen genutzt werden. Vorgegeben werden der kurze Aufschlag und der kurze Rückschlag. Alles andere ist ein Fehler - oder man erlaubt beispielsweise zwei lange Aufschläge und zwei lange Rückschläge pro Satz.

(Martin Adomeit)

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-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 zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 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.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	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