

Trainingstipp Januar 2026

Der Rückschlag ist nach dem Aufschlag einer der wichtigsten Schläge im Tischtennis, da er nahezu in jedem Ballwechsel vorkommt. Im Trainingsalltag erhält er jedoch oft wenig Aufmerksamkeit. Die folgenden Hinweise und Übungen sollen helfen, den Rückschlag stärker in den Fokus zu rücken.

Ziel des Rückschlags ist es, die Absichten des Aufschlägers zu durchkreuzen und selbst die Kontrolle über das Spiel zu übernehmen. Während der Aufschläger versucht, durch Variationen in Platzierung, Tempo und Rotation Verwirrung zu stiften, muss der Rückschläger diese Elemente möglichst früh erkennen und passend reagieren. Dazu gehört das „Lesen“ des Aufschlags: Die Position des Aufschlägers, die Höhe des Ballwurfs, seine Ausholbewegung und der Einsatz des Handgelenks liefern wichtige Hinweise auf Länge und Schnitt des kommenden Balls. Da dafür nur Bruchteile von Sekunden zur Verfügung stehen, ist regelmäßiges Training mit wechselnden Partnern besonders wertvoll. Unterschiedliche Aufschlagstechniken fördern die Fähigkeit, schnell zu analysieren und flexibel zu reagieren. Neben grundlegenden Rückschlägen sollen im zweiten Teil auch spezielle Techniken wie Vorhand-Flip und Rückhand-Banane behandelt werden. Die beschriebenen Übungen basieren auf der Annahme, dass beide Partner Rechtshänder und offensiv orientiert sind; für andere Spielertypen sollten sie entsprechend angepasst werden. Variationen für Spieler mit höherem Leistungsniveau sind ergänzend angegeben.

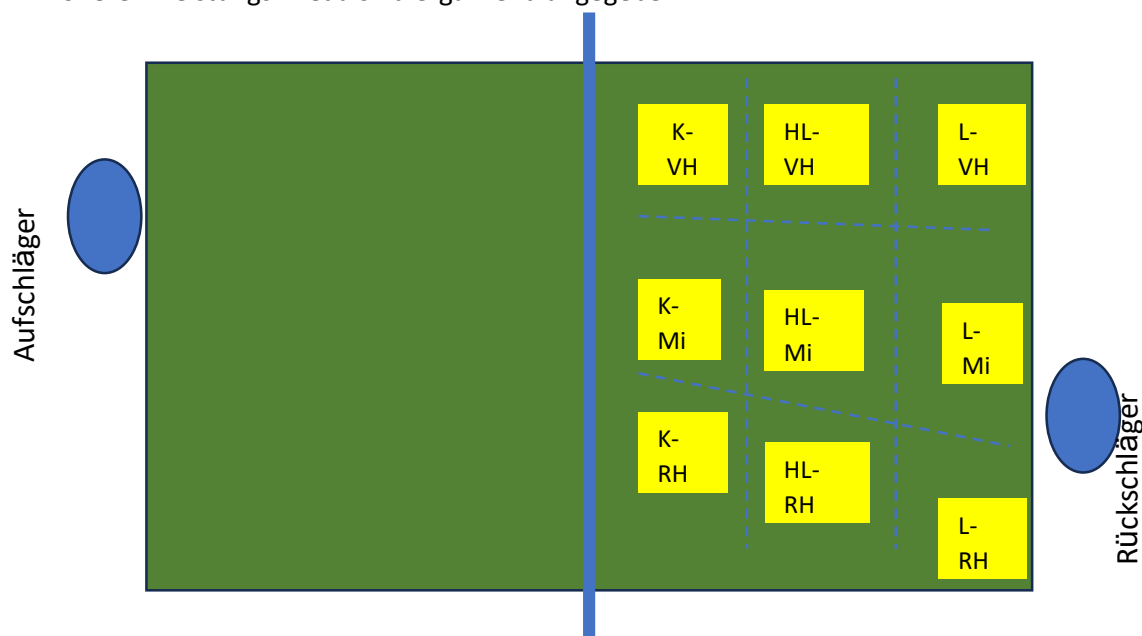


Abb.: Skizze zur Bezeichnung der Aufschlag-Platzierungsoptionen

Übung 1 – Rückschlag auf US-Aufschlag kurz oder lang

Nach ca. 10 - max. 20
Aufschlägen/Rückschlägen
Wechsel der Paarung.

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung K-VH oder L-VH mit US abwechselnd regelmäßig (als Variation: unregelmäßig, Platzierung K-VH/L-RH oder K-RH/L-VH, Schnittvariation)
- (2) Rückschläger: Auf kurze Aufschläge wird ein US-Ball gespielt (möglichst ebenfalls kurz ablegen), die langen Aufschläge werden mit VH-Topspin angegriffen. Platzierung frei. (Bei Variation des Aufschlags L-RH wird mit RH-Topspin angegriffen.)
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn.

Übung 2 – Rückschlag auf Aufschlag kurz/halblang

Häufig nutzt der Aufschläger einen kurzen bis halblangen US-Aufschlag (2. Auftreffpunkt beim Rückschläger im hinteren Tischbereich nahe der Grundlinie), um nach einem erzwungenen US-Schupf-Rückschlag mit eigenem Topspin offensiv zu eröffnen. Sobald der Aufschlag aber etwas zu lang gerät, hat der Rückschläger die Chance, selber direkt den Aufschlag mittels Topspin anzugreifen. Die Übung soll dem Rückschläger helfen, die Länge des Aufschlags einzuschätzen.

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung **HL-VH** mit US (Variation abwechselnd regelmäßig oder unregelmäßig **HL-VH/HL-RH**, Schnittvariation z.B. mit Seitenschnitt)
- (2) Rückschläger: Der Rückschläger versucht den halblangen Aufschlag mit einem Topspin direkt anzugreifen. Falls der Aufschlag dafür zu kurz ist, spielt er einen eher kurzen passiven US-Ball zurück. Platzierung frei.
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn

Nach ca. 10 - max. 20
Aufschlägen/Rückschlägen
Wechsel der Paarung.