

Trainingstipp Februar 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. Im letzten Trainingstipp haben wir euch zwei Übungen zum Rückschlag auf kurze und halblange Aufschläge gegeben. In Tipp dieses Monats wollen wir die Rückschläge aggressiver gestalten und haben insgesamt vier Übungen für euch!

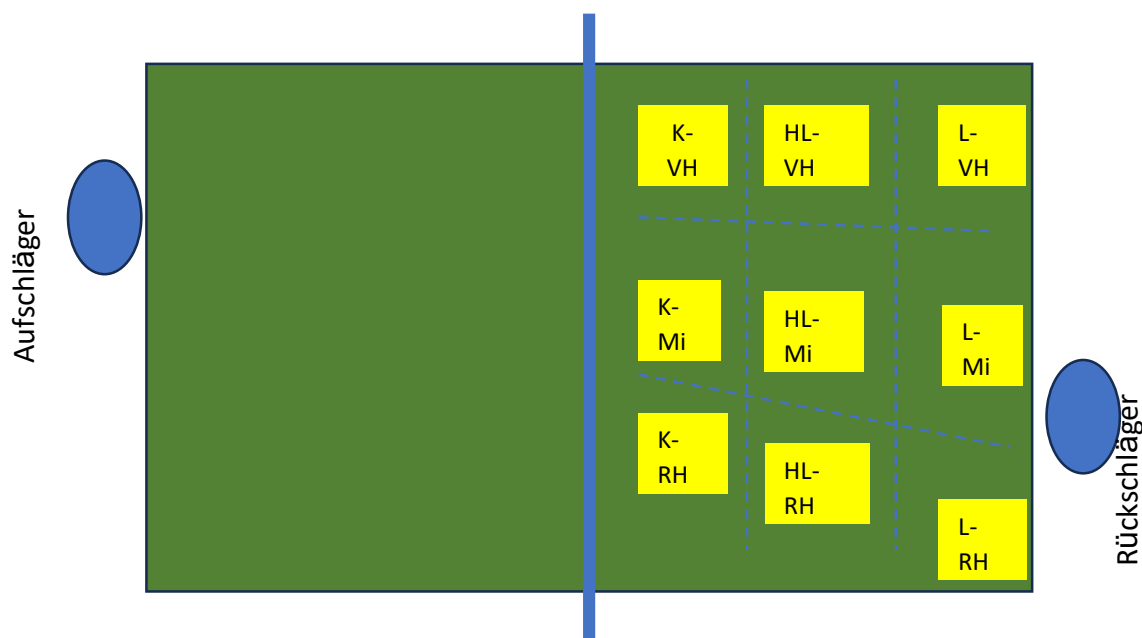


Abb.: Skizze zur Bezeichnung der Aufschlag-Platzierungsoptionen

Übung 3 – VH-Flip und aggressiver US auf kurzen Aufschlag

Nachdem wir als Rückschläger nun den Aufschlag besser lesen können, wollen wir auf einen kurzen Aufschlag neben einem kurzen Ablegen auch aggressivere Rückschlagoptionen trainieren. Aufschläge **K-VH** werden häufig mit wenig US oder sogar ohne Schnitt (je nach technischen Fähigkeiten des Aufschlägers) gespielt. Tendenziell hat der Rückschläger auf solche Aufschläge die folgenden Optionen: kurzes Ablegen oder aggressiver langer US-Schupf oder Flip.

Zunächst sollte man eine einzelne Vorübung durchführen, um die effektive technische Ausführung eines VH-Flips zu festigen. Dazu sei auf diverse Videos im Internet verwiesen (z.B.: <https://www.youtube.com/watch?v=L4Cx4cakFcU>) - insbesondere bzgl. des intensiven Handgelenkeinsatzes beim Balltreffpunkt.

Übung 3.1

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung **K-VH** (Variation: mit/ohne US oder **K-Mi**)
- (2) Rückschläger: VH-Flip diagonal in VH (Variation: parallel in RH oder Mi/„Ellenbogen“)
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn

Wechsel, wenn 4 VHF
erfolgreich waren!

Übung 3.2

Richtig effektiv werden die Rückschläge, wenn man die verschiedenen Rückschlagoptionen variiert, wie in der folgenden Übung.

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung **K-VH** (Variation: mit/ohne US)
- (2) Rückschläger: kurzes Ablegen in RH oder VH-Flip oder aggressiver US-Schupf in VH
Variation: andere Platzierungen
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn

Wechsel, wenn der
Rückschläger 5
Punkte erzielt hat

Übung 4 – RH-Banane

In den letzten Jahren hat sich die sogenannte „RH-Banane“ als effektiver Rückschlag bei kurzen Aufschlägen in Mitte/Rückhand auch im Amateurbereich etabliert. Die technische Ausführung ist allerdings recht komplex und erfordert regelmäßiges Training. Eine detaillierte Technik-Beschreibung übersteigt den Platz für diesen Trainingstipp. Daher sei auch hier auf diverse Vorlagen im Internet hingewiesen.

(z.B.: https://www.youtube.com/watch?v=EI_HZbFfSTA)

Übung 4.1

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung **K-Mi** (Variation: mit/ohne US oder **K-RH**)
- (2) Rückschläger: RH-Banane diagonal in RH (Variation: parallel in VH oder Mi/„Ellenbogen“)
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn
- (4) Wechsel nach einem Satz – Aufschlag bleibt bei einer Person

Übung 4.2

Auch hier steigert man die Effektivität eines Rückschlags, wenn man unterschiedliche Rückschlagoptionen variiert, auf die der Aufschläger dann reagieren muss.

- (1) Aufschläger: Aufschlagsplatzierung **K-Mi** (Variation: mit/ohne US oder **K-RH**)
- (2) Rückschläger: kurzes RH-Ablegen oder RH-Banane oder aggressiver US-Schupf in RH
(Variation: andere Platzierungen)
- (3) Anschließend freies Spiel bis zum Punktgewinn
- (4) Wechsel nach einem Punktgewinn durch Netzroller oder Kantenball 😊