

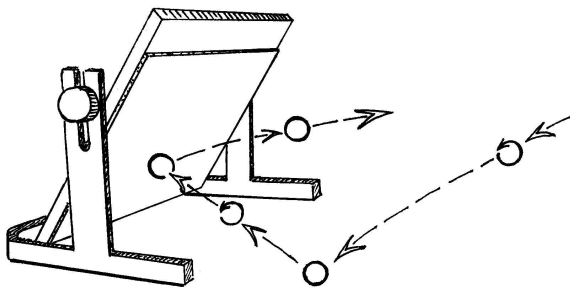
Trainingsmöglichkeiten mit dem Return-Brett „pro return“

Ein Beitrag von Manfred Winterboer, A-Trainer und Inhaber des Tischtennis College Osnabrück

Bei dem Return-Brett handelt es sich um eine Prellwand aus 20mm starkem Holz (Größe 40 x 68 cm). Die Vorderseite ist mit sechs eigens dafür entwickelten Noppen-innen-Belägen bezogen. Die Prellwand ist an einer Stahlrohrkonstruktion angebracht, die mit einer stufenlosen Schräg- und Höhenverstellung versehen worden ist.

Wird der Neigungswinkel des Return-Brettes entsprechend der Spielstärke des Trainierenden justiert, lassen sich Angriffsschläge - insbesondere Vorhand- und Rückhand-Topspin - so dagegen spielen, daß ein Ballwechsel entsteht. Der Ball springt auf die Tischhälfte des Übenden zurück, sodaß der Ball mehrfach gespielt werden kann

Wird das Return-Brett senkrecht justiert, ist ein effektives Aufschlagtraining möglich.



So funktioniert das Return-Brett: Stufenlose Höhenverstellung und Veränderung des Neigungswinkels sind möglich. Beim Aufschlagtraining sollte die Prellwand senkrecht justiert werden.

Dadurch, daß der Rücksprung des Balles nicht vom Gegenspieler beeinflußt wird, bietet das Return-Brett eine große anschauliche Lernhilfe und ermöglicht ein schnelleres Verstehen von Tempo, Platzierungs- und insbesondere Rotationsprinzipien. Dies gilt sowohl beim Aufschlag- als auch beim Topspin-Training. Außerdem bieten sich neue Möglichkeiten zur Schulung von Rhythmisierung und Timing.

Optimierung von Topspin-Schlägen

Bei der Schulung von Vorhand- und Rückhand-Topspin hat sich die Kombination von Balleimertraining mit dem Return-Brett besonders bewährt.

Nachfolgend werden verschiedene Trainings-

möglichkeiten mit dem Returnbrett unter den Schwerpunkten

-Technik- und Taktikschulung

-Beinarbeit

vorge stellt:



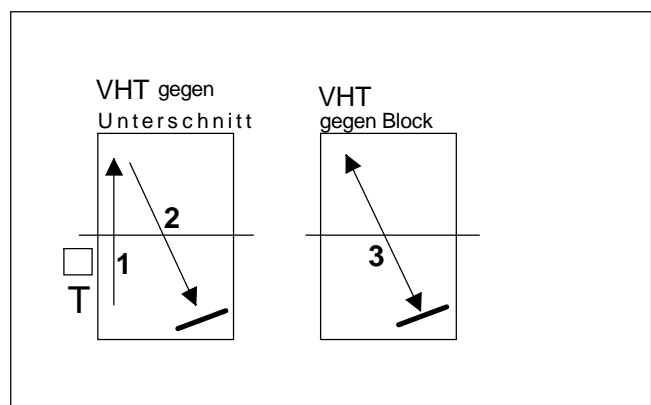
Balleimertraining in Kombination mit dem Returnbrett

Technikschulung

Schwerpunkt: Vorhand-Topspin (VHT) auf Unterschnitt und Block

Der Trainer(T) spielt einen Ball mit Rückwärtsrotation ein (1). Der Trainierende soll mit VHT eröffnen (2) und danach weitere VHT (3) gegen das Return-Brett spielen. Nach einem Fehler spielt der Trainer den nächsten Ball mit Unterschnitt ein.

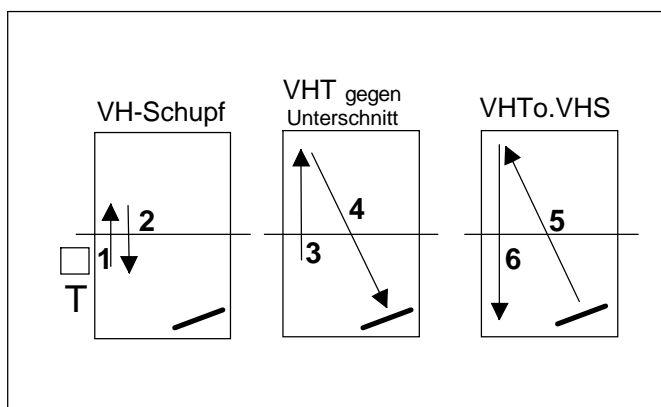
Variation: Der Übende soll nach der Eröffnung noch zweimal so gegen das Brett spielen, daß der Ball sicher auf die eigene Tischhälfte zurückspringt. Dem letzten Ball soll er soviel Spin geben, daß er nach dem Absprung vom Brett über die eigene Grundlinie hinausfliegt



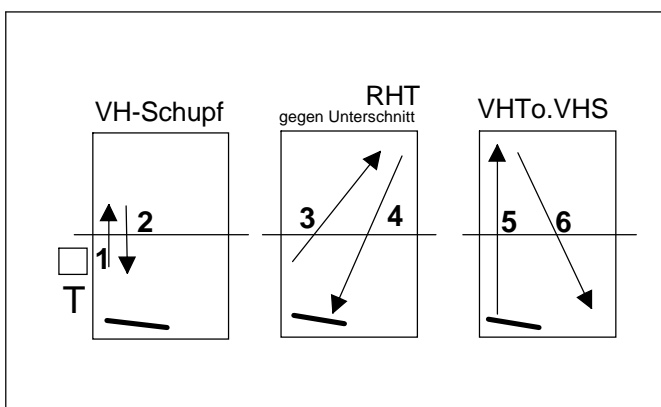
Taktikschulung

Trainingsschwerpunkt: Spieleröffnung nach kurzem Rückschlag und schneller Punktgewinn

Der Trainer spielt einen kurzen Unterschnittball ein (1). Diesen spielt der Übende kurz mit Unterschnitt zurück (2). Der Trainer schupft diesen Ball in die Vorhand des Spielers (3). Dieser spielt VHT gegen das Return-Brett (4). Das Brett wird so plziert, daß der Ball in die Vorhand-Seite des Trainierenden geblockt wird (5); worauf der Spieler versucht mit „Kernschuß“ oder „Power-Topspin“ eine erfolgreichen Endschlag durchzuführen.



Variation: Gleiche Spieleröffnung (1,2), allerdings schupft der Trainer nicht in die Vorhand sondern in die Rückhand des Trainierenden (3). Dieser eröffnet mit RHT diagonal (4). Das Returnbrett wird so plziert, daß der Ball in die Vorhandseite geblockt wird (5), worauf der Spieler versucht mit Vorhand diagonal zu „punkten“ (6).

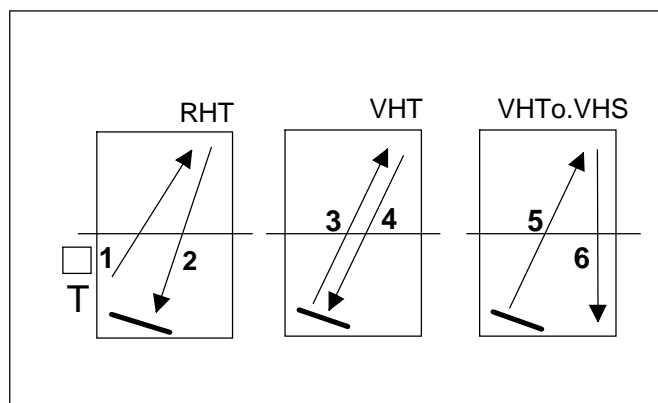


Beinarbeitstraining

Schwerpunkt: Umlaufen der Rückhand

Der Trainer spielt einen langen Unterschnittball in die Rückhand ein (1). Der Übende beginnt mit RHT

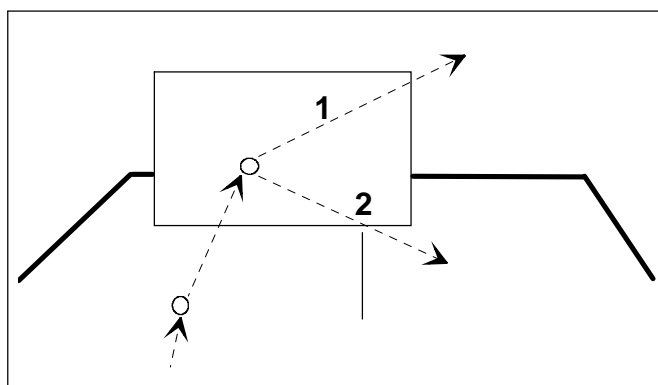
gegen das Brett (2). Der Ball wird vom Brett in die Rückhandseite returniert (3). Der Spieler umläuft seine Rückhand und spielt VHT diagonal gegen das Brett (4). Der zurückkommende Ball (5) wird parallel gespielt (6).



Variation: Das Return-Brett wird so plziert, daß der Ball nach dem RHT in die Vorhandseite geblockt wird.

Optimierung von Aufschlägen

Wird beim Aufschlagtraining das Returnbrett eingesetzt, ist deutlicher erkennbar, welche Rotation der Aufschlag enthält, da der Ball nach rechts, links, oben, unten oder in Kombination dieser Richtungen abspringt. Während Anfänger überhaupt erst einmal erkennen, daß man bei Aufschlägen unterschiedliche Rotation erzeugen kann, bietet sich bei Fortgeschrittenen die Möglichkeit, variable und mit Finten versehene Aufschläge (z.B. Zwei-Phasen-Aufschlag von J.O. Waldner) effektiv zu trainieren und wesentlich schneller und präziser zu erlernen.



Beispiel: Ein Rückhand-Aufschlag (A) soll mit den Varianten Side-Überschnitt (1) und Side-Unterschnitt (2) gespielt werden.

Weitere Informationen zum Return-Brett finden Sie im TT-Lehre Magazin 5/94 und im dts 5/96.

Erhältlich bei allen Tischtennis-Fachhändlern oder direkt bei Pro Tischtennis, In der Barlage 36a, 49078 Osnabrück, Tel.: 0541/431230, Fax 0541/431256 Preis Euro 141,50