

# COMFORT RETURNBOARD MOBIL

---

## TISCHTENNIS-TRAINING an einem RETURNBOARD

für das Tischtennistraining von:

- VORHAND/ RÜCKHAND- TOPSPIN
- VORHAND/ RÜCKHAND- KONTERBALL
- VORHAND/ RÜCKHAND- TOPSPIN am TISCH
- VORHAND/ RÜCKHAND- FLIP
- VORHAND/ RÜCKHAND- SCHUPFBALL



Das Foto zeigt das komplett montierte Returnboard.

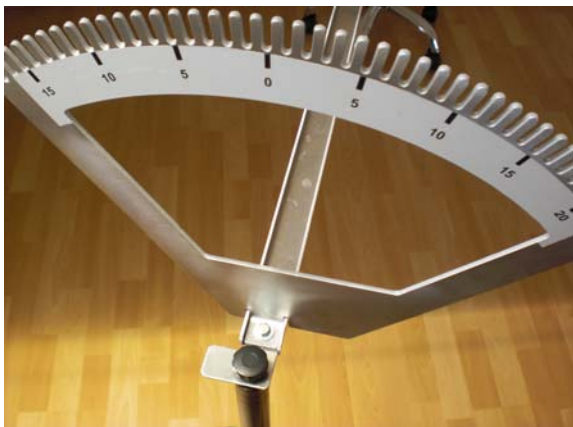
## Montagehinweise

Stellen Sie zuerst die beiden **mobilen Einheiten** nebeneinander auf. Die Säulen der mobilen Einheit werden vorher in das Fahrgestell gesteckt.

Montieren Sie mit dem beigelegten Inbus-Schlüssel die drei Elemente der **Speed-Leiste** in der Mitte zusammen. Montieren Sie die rechte und linke Speed-Leiste an der gekennzeichneten Position des Mittelteils. Legen Sie die beigelegten Gummi-Streifen in die Mitte der Speed-Leiste. Sie gleichen die Durchbiegung der Speed-Leiste aus, damit die Boards parallel zueinander stehen.

Verbinden Sie die beiden **mobilen Einheiten** jetzt mit der **Speed-Leiste**. Entnehmen Sie die Sterngriffschraube aus der Säule. Jetzt wird die Sterngriffschraube zuerst durch die äußere Gewindebuchse der Speed Leiste und gleichzeitig in die Säule der mobilen Einheit geschraubt. **HINWEIS:** Drehen Sie auch die schwarze Säule gegen die Uhrzeiger-richtung von unten gegen die Speed-Leiste fest!

Ist die Verbindung zwischen den mobilen Einheiten durch die Speed-Leiste hergestellt, dann werden die beiden Blockwinkel-Einstellscheiben auf die Speed Leiste montiert. Die Mutter dient nur dem Transport.



Rechte Winkelscheibe auf der Speed-Leiste  
Die Winkel-Position 15 zeigt zum Tischtennis-Tisch (Topspin-Ballwechsel).

Wenn beide Winkelscheiben rechts und links montiert sind, dann ist das Gestell vom „Comfort Returnboard mobil“ komplett.

Nun werden die beiden Returnboards auf die Speed-Leiste gesetzt.

Lassen Sie die seitlichen Schrauben am Returnboard in die Position auf der Winkelscheibe einrasten, mit der Sie trainieren möchten.

**5 ... 15** für Konterball und Topspin– das Board nach vorn geneigt  
**10 ... 20** für Schupfball-Training – das Board nach hinten geneigt

### **Das Comfort Returnboard Mobil ist nun spielbereit!**

Es kann mit dem Returnboard-Training begonnen werden.

Zur Eingewöhnung beginnen Sie mit kontrollierten Konterbällen.

Positionierung des Returnboards ca. 20 cm hinter der Grundlinie.

Dann neigen Sie die Bords Stufe für Stufe nach vorne

#### **„Schließen des Blockwinkels“**

Die RETURNS kommen flacher zurück

und Sie kommen in den Bereich für das Topspin- Training.

### **Returnboard Mobil Modelle**

### **MOBIL ... die neue GENERATION Ballwechsel- Trainingsgeräte**

mobil ... praktisch ... flexibel ... innovativ ... effektiv

## TRAININGS - EMPFEHLUNGEN

Die beiden **RETURNBOARD- Hälften** stehen **parallel zur Grundlinie** und returnieren **senkrecht** auf sie gespielte Bälle auch **senkrecht** zurück.

Ein schräg von der Vorhandseite in einem Winkel auf das linke Board geschlagener Ball prallt etwa im gleichen Winkel auf die Rückhandseite des Trainierenden zurück.

Bitte beachten Sie, dass bei schrägem Anspiel des linken Boards aus der Vorhandseite mit einem großen Winkel der Ball über die linke Seitenlinie hinausgehen kann.

Für das Schupfball Training schieben Sie das Returnboard über den Tischtennistisch bis zum Netz.  
Das Returnboard wird nach hinten geneigt ( LEVEL 0 ...20 )

**Bei kleinen WINKELN ...ist kleine Beinarbeit ausreichend!**

**Bei großen WINKELN.....ist große Beinarbeit erforderlich!**

Testen Sie, in welchem LEVEL sie persönlich beim TOPSPIN-TRAINING am leichtesten mehrere etwa 5 Ballwechsel spielen können.

**HINWEIS: Bevor Sie mit dem Training beginnen!**

Das **RETURNBOARD** erfordert ein **spezielles Balleinspiel**, denn der ERSTE BALL beim Balleinspiel sollte das **gleiche TEMPO** und die **gleiche ROTATIONSSTÄRKE** wie der ZWEITE und die nachfolgenden Bälle haben.

Der eingespielte Ball sollte so viel Tempo haben, dass er als **langer Ball** bis fast zur eigenen Grundlinie zurückkommt.

*Dies ist mit einem normalen Aufschlag **nicht** möglich!*

**Ein langer ERSTER BALL** ist eine gute Voraussetzung für den nachfolgend zu spielenden Ball (Bälle) und erleichtert somit den **mehrmaligen Ballwechsel**.

Sollte während des Ballwechsels ein Ball **nur bis zur Tischmitte** zurückprallen, dann ist der folgende Ball mit mehr Tempo und Rotation zu schlagen, um dadurch **wieder einen langen Return** zu erhalten.

Für das **BALLEINSPIEL am RETURNBOARD**  
sind zwei Varianten möglich:

VARIANTE 1:

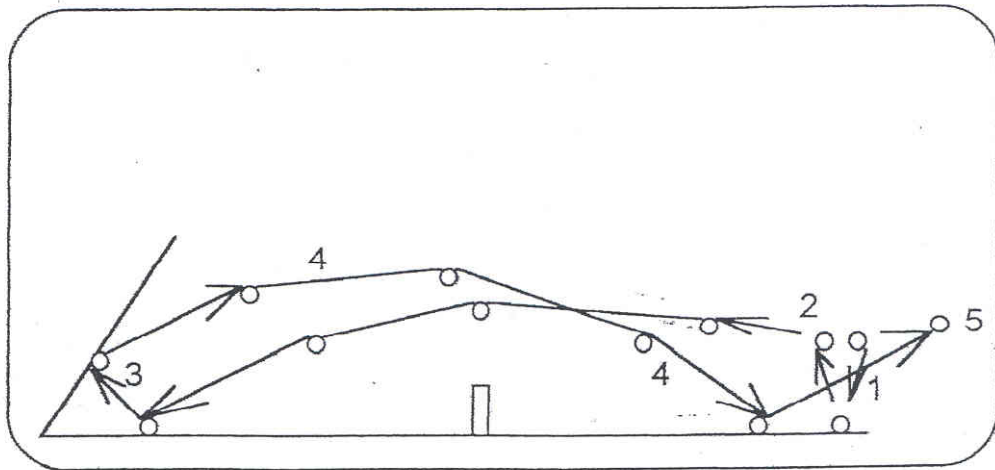
**Ball senkrecht auf den TT-Tisch fallen lassen!**

VARIANTE 2:

**Ball hochwerfen, aus der Luft direkt über das Netz  
und kurz vor das RETURNBOARD schlagen!**

## **Ball senkrecht auf den TT-Tisch fallen lassen!**

Folgender Ablauf gemäß Abbildung:



- 1 **TT-Ball** senkrecht auf **den Tisch fallen lassen**.
- 2 Nach dem Rückprall vom TT-Tisch den Ball im höchsten Punkt ca. in Netzhöhe treffen und über das TT-Netz auf die zweite Tischhälfte schlagen.
- 3 Der Ball sollte kurz vor dem RETURNBOARD aufspringen und danach gegen das RETURNBOARD prallen.
- 4 Der TT-Ball wird vom RETURNBOARD über das TT-Netz auf die Tischhälfte des Trainierenden zurückgeblockt.
- 5 Nach dem Ballaufsprung wird der zweite Ball gespielt.

## **Ball aus der Luft direkt EINSPIELEN!**

- 1.) Den TT-Ball etwas hochwerfen und ihn beim Fallen in der Luft treffen. Den Ball **direkt über das TT-Netz** auf die zweite Tischhälfte kurz vor das RETURN-BOARD schlagen (ähnelt dem Aufschlag beim TENNIS!).  
Hier aber den Ball etwa in Netzhöhe treffen!
- 2.) Das **TEMPO des ERSTEN BALLEES** sollte der Ballgeschwindigkeit des folgenden Ballwechsels entsprechen.

Als **Trainingsvariante** kann der Spieler den **Balltreffpunkt** in der aufsteigenden Phase, im höchsten Punkt der Ballflugbahn oder in der fallenden Phase **wählen und trainieren**.

Der Trainierende wählt sich einen Blockwinkel aus,  
- ein **LEVEL zwischen 1 und 15** -  
in dem er einen Ballwechsel trainieren möchte  
(z.B. LEVEL 4).

Dem gewählten Blockwinkel entsprechend ist dann der **ERSTE BALL** mit einem **entsprechenden Tempo und entsprechender ROTATION** einzuspielen, so dass ein **langer Ball zurückkommt, der die eigene Tischhälfte trifft**.

Um einen mehrmaligen Ballwechsel mit 5 bis 10 Returns Spielen zu können, sind dafür vom **TRAINIERENDEN**

**BALLTEMPO, BALLROTATION, BALLFLUGHÖHE, PLATZIERUNG, BALLTREFFPUNKT, AUSHOLBEWEGUNG und BEINARBEIT**

gut zu koordinieren.

### **Meine Empfehlung:**

Wenn Sie im gewählten LEVEL **5 Returns** sicher und mehrmals spielen können, dann haben Sie in diesem Level eine gute **RETURNSTABILITÄT** erreicht.

Nun können Sie den Blockwinkel schließen, indem Sie das nächst höhere LEVEL einstellen und damit einen **Ballwechsel** mit **erhöhtem TEMPO und größerer ROTATION** trainieren.

Wenn Ihre Bälle ständig über die eigene Grundlinie fliegen, schließen Sie den Blockwinkel, in dem Sie ein höheres LEVEL einstellen.

Sie werden erkennen, dass Sie mit Ihrer **VORHAND** ein **bestimmtes Ausgangsniveau** haben.

Auch für Ihre **RÜCKHAND** sollten Sie Ihr **persönliches Ausgangsniveau** ermitteln.

***Mit der LEVEL – Einstellscheibe ist jeder BLOCKWINKEL für jedes Training reproduzierbar einstellbar!***

**Notieren Sie dieses LEVEL** für ihre **VH** und ihre **RH**.

So können Sie in einer Trainingsperiode die **Verbesserung Ihrer RETURNSTABILITÄT** überprüfen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Erfolg und Spaß beim Training mit Ihrem **RETURNBOARD Mobil**.

Sollten Probleme auftreten oder haben Sie Fragen zum Training, dann rufen Sie mich einfach an

Tel. 0711 50 65 3003

senden Sie mir ein E-Mail [mail@returnboard.com](mailto:mail@returnboard.com)

Mit sportlichem Gruß Michael Pollak

Auf [www.returnboard.de](http://www.returnboard.de) erhalten Sie weitere Trainings-Hinweise!