

Trainingstipp: Bewegung vor und zurück bei kurzem Aufschlag

Eine optimale Bewegung und damit verbundene Beweglichkeit ist für den Tischtennisspieler enorm wichtig. Nicht nur die seitliche Bewegung ist hier von Bedeutung, sondern auch die Bewegung nach vorne bzw. hinten – und die ist meistens schwieriger umzusetzen. Gerade bei der Aufschlagannahme kommt sie regelmäßig zum Einsatz. In diesem Trainingstipp möchten wir einige Übungen vorstellen, mit der Sie diese Bewegung trainieren können.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

Dem Sportler muss genau beschrieben werden, wie er diese Bewegung auszuführen hat. Gerade bei der Vorwärtsbewegung zum Netz – bei einem kurzen Aufschlag des Gegners – ist es sehr wichtig, die Bewegung exakt und schnell auszuführen, damit auch der nächste Schlag aus einer optimalen Position ausgeführt werden kann.

Die Grundtechnik:

Wenn man ein kurzes Service nicht allein durch das Ausstrecken des Schlagarms erreicht, wird ein Ausfallschritt mit dem Bein der Schlagarmseite – bei Rechtshändern folglich das rechte Bein – vollzogen. Im Anschluss sollte sofort die Ausgangsstellung wieder eingenommen werden.

Schaut man sich die Profis an, erkennt man – gerade bei der Aufschlagannahme – folgendes: Mit einem beidbeinigen, kleinen Auftaktsprung nach vorne beginnt der Sportler die Bewegung zum Netz. Dieser Sprung bringt den Spieler schnell nah an den Tisch. Den kleinen Schwung mitnehmend, wird dann das Spielbein weit unter den Tisch setzt. Dabei setzt der Spieler erst die Ferse auf dem Boden auf, und der Fuß wird nach vorne zum Ballen abgerollt. Dies geschieht, damit der Körper beim Schlag eine möglichst stabile Position einnimmt und die Rückwärtsbewegung durch ein Abstoßen mit dem Fußballen schneller eingeleitet werden kann. Der Oberkörper wird weit nach vorne über den Tisch gebracht, um den entsprechenden Schlag – zum Beispiel einen Schupf oder Flip – auszuführen.

Im Spitzenbereich wird der Ball häufig schon gespielt, bevor der Fuß des Spielbeins den Boden berührt. Damit kann eine noch bessere und vor allem schnellere Rückwärtsbewegung ausgeführt werden, wobei auch das andere Bein zum Abdrücken für einen kleinen Sprung nach hinten genutzt wird.

Die Vor- und Zurück-Bewegung lässt sich gut am Balleimer, aber auch in Aufschlag-/Rückschlag-Übungen oder im sogenannten 'Schattentraining' trainieren. Wir stellen Ihnen einige Übungen vor.

Übungsbeispiele:

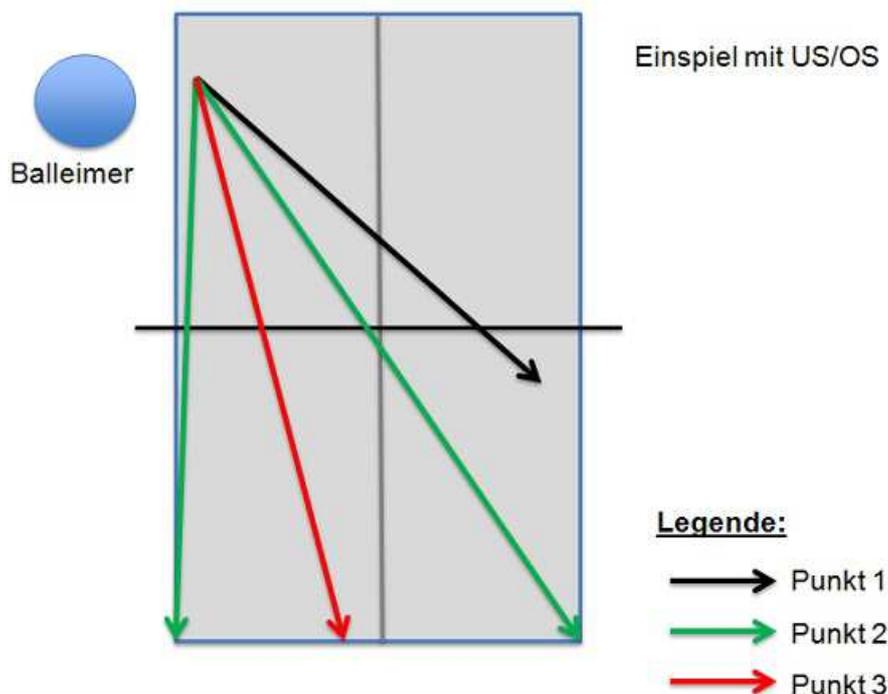
Übung 1: 'Schattentraining'

- Aus den Tappings (*Möglichst schnell von einem Bein aufs andere wechseln, das Gewicht immer auf den Fußballen*) auf Signal des Trainers in die Vorwärts-Bewegung
- mit einem kleinen Sprung wieder zurück und in die Tappings

Übung 2: Am Balleimer

- kurz in VH
- lang in VH o. RH
- lang in Mitte

ÜBUNG 2: (Balleimer)



Übung 3: Aufschlag-/Rückschlag

A: KAS in VH bis TMi

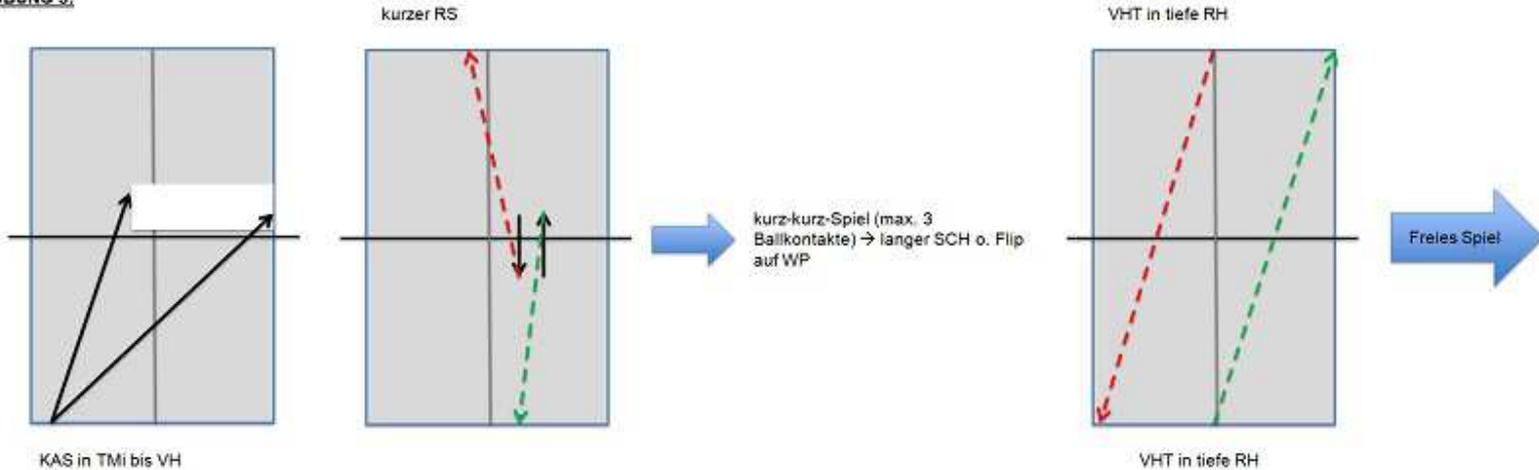
B: KRS

→ kurz-kurz (max. 3 Ballkontakte)

A oder B: LSSCH oder Flip auf Wechselpunkt

A oder B: VHT in tiefe RH → freies Spiel

ÜBUNG 3:



Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

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