

## "Service battle" - Aufschlagtraining in Wettkampfform

Aufschlagtraining ist langweilig? Das mag für viele Fälle zutreffen. Da der Aufschlag aber so wichtig ist - und deshalb auch ordentlich trainiert werden muss -, lohnt es sich, ein bisschen kreativ zu werden und ein Aufschlagtraining zu gestalten, das Spaß macht. In unserem heutigen Trainingstipp stellen wir Ihnen daher den "Service battle" vor, eine Methode, die durch ihren Wettkampfcharakter dem oft öden Aufschlagtraining den nötigen Pfiff verleiht.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- \* JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- \* Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall  
[www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Die Bedeutung des Aufschlags ist unumstritten und hinreichend durch Spielanalysen verifiziert. Dementsprechend ist auch die Bedeutung des Aufschlagtrainings bekannt und in der Literatur, wie auch in den VDTT-Trainingstipps auf [mytischtennis.de](http://mytischtennis.de), ausführlich beschrieben. Trotzdem wird das Training des eigenen Aufschlags oft hinten angestellt oder „vergessen“. Ein Grund dafür kann sein, dass es einfach relativ eintönig und die Motivation dafür zu gering ist. Nachfolgend wird eine Wettkampfmethode für das Aufschlagtraining vorgestellt, die durch ihren Wettkampfcharakter motivierend wirken kann:

Grundform des Spiels: Zwei Spieler (Teams) treten gegeneinander an, die Aufschläge auf ein bestimmtes Ziel spielen. Es wird abwechselnd aufgeschlagen. Wer das Ziel zuerst fünfmal getroffen hat, gewinnt den Wettkampf. Natürlich hat derjenige, der als zweites aufschlägt, immer die Chance nachzuziehen. Sollten beide Spieler im gleichen Durchgang den fünften Treffer erzielen, so wird das Spiel im "sudden death"-Modus entschieden, d.h. es gewinnt der Spieler, der in einem Durchgang das Ziel trifft, während der andere es verfehlt.

Nun gibt es etliche Möglichkeiten, das Spiel schwieriger oder einfacher zu gestalten. Die richtige Variante muss jeder für sich selber herausfinden und festlegen. Allein eine realistische Festlegung des anzuwendenden Schwierigkeitsgrads gibt Auskunft über die Aufschlagqualität.

Folgende Variationsmöglichkeiten sind vorhanden und vor Spielstart festzulegen:

### **1. Schlagversuche pro Aufnahme**

Je mehr Versuche man pro Aufnahme (Durchgang) hat, desto einfacher ist das Ziel zu treffen, da man Gefühl entwickeln und sich dem Ziel annähern kann. Die schwierigste Version ist demzufolge die, wenn man nur einen Versuch pro Durchgang hat.

### **2. Zielgröße**

Es ist logisch, dass ein Erfolg umso kleiner wird, je kleiner das Ziel ist. Machen Sie das Ziel erst kleiner, wenn das Spiel mit einem Schlag pro Aufnahme schnell beendet ist.

### **3. Zielvorgabe auf dem Tisch**

Die Zielvorgabe muss so gewählt werden, dass sie für den Wettkampf realistisch ist, da man Aufschläge für diesen trainieren will. Ziele z.B. direkt hinter dem Netz machen sicher keinen Sinn. Legt man ein festes, unverändertes Ziel fest, hat man eine einfache Version des Spiels. Man kann aber auch definieren, dass der Gegner das Ziel bei jedem Durchgang neu festlegen darf, wodurch die Anforderung deutlich steigt. Hier sollte der Korridor, in dem das Ziel variabel zu platzieren ist, anfangs nicht zu groß werden.

Sicher wird das Spiel durch eine variable Zielvorgabe spannender und kann bei großem Zielfeld und mehreren Schlagversuchen pro Aufnahme auch frühzeitig in Angriff genommen werden.

Wie einleitend schon erwähnt, gibt es mannigfaltige Möglichkeiten, diese Wettkampfform zu variieren. So kann man es auch als Wettkampf mit mehreren Teams spielen. Ob in diesem Fall immer abwechselnd geschlagen wird, jedes Teammitglied eine Aufnahme spielt oder der Gegner die Reihenfolge pro Aufnahme festlegen darf, bleibt jedem selber überlassen. Der Kreativität sei einfach Tür und Tor geöffnet.

Schlussbemerkung: Jede Wettkampfform birgt die Problematik in sich, dass, unter dem Wunsch gewinnen zu wollen, das Trainingsziel aus den Augen verloren geht. Das Ziel ist auf jeden Fall die Verbesserung des Aufschlags. Daher ist es von grundlegender Bedeutung, dass jeder Wettkampfaufschlag macht. Soviel Disziplin sollte im Training einfach da sein.

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)).

Autor: Achim Krämer