

## Übungen zum kurzen rotationslosen Rückhand-Aufschlag

Haben Sie sich fürs neue Jahr auch vorgenommen, wieder mehr Zeit in der Halle zu verbringen? Wer in den nächsten Tagen ein paar durch die Feiertagsschlemmereien gewonnene Kilos abtrainieren möchte, kann sich ja auch einmal am kurzen Rückhand-Aufschlag ohne Rotation versuchen. An Heiligabend haben wir Ihnen das passende Video geliefert, heute folgen ein paar geeignete Übungen zum Thema.

### “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)

Für den kurzen Rückhand-Aufschlag ohne Rotation sind folgende Merkmale grundlegend:

1. Ball zentral treffen
2. Balltreffpunkt ca. auf Netzhöhe in der Nähe der Grundlinie
3. Ball in der Mitte der eigenen Tischhälfte aufspringen lassen
4. Der Ball muss möglichst flach über das Netz fliegen und mindestens dreimal auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringen (wenn man ihn fliegen lässt und nicht zurückspielt)

Nachfolgend einige Übungsbeispiele:

### Separates Aufschlagtraining

Ein Spieler spielt kurze Aufschläge ohne Rotation

- a) in RH
- b) in Mitte
- c) in VH
- d) in bestimmten Serien, z.B. 2x in RH, 2x in VH, 2x in Mitte usw.
- e) unregelmäßig nach Vorgaben: Hier kann z.B. ein Trainingspartner immer vorgeben, wohin der nächste Aufschlag gespielt wird; man kann das auch würfeln, indem bestimmten Zahlen Platzierungen zugeordnet werden, z.B. 1&2=VH, 3&4=Mitte, 5&6=RH

Grundsätzlich ist die Qualität der einzelnen Aufschläge der wichtigste Gradmesser für die Dauer des Aufschlagstrainings. Nehmen Sie sich einfach in jedem Training 10-15 Minuten dafür Zeit!

## 1. Übung

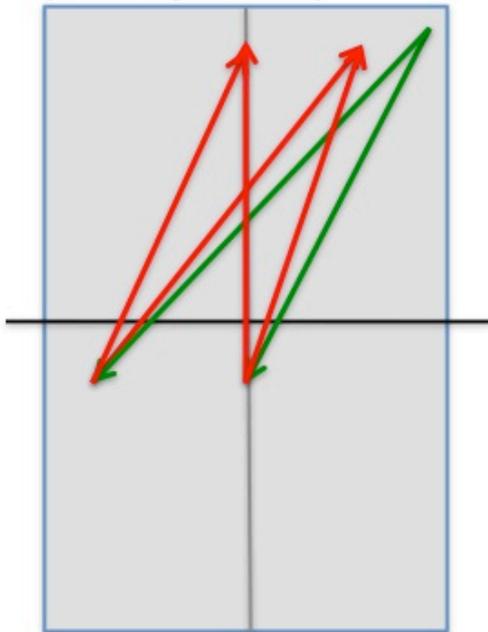
Spieler A: KAS ohne Rotation in RH/Mitte (gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: T in VH oder Mitte, dann freies Spiel

Wechsel: 15 Minuten, alle 5 Aufschläge

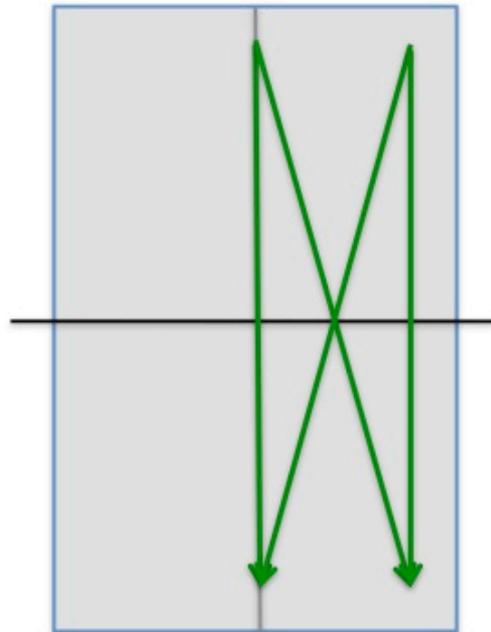
### ÜBUNG 1:

KAS ohne Rotation in Mitte/RH  
(wenn lang, dann frei)



F in RH/Mitte  
(wenn kurz, dann frei)

T in VH oder Mitte, dann frei



## 2. Übung

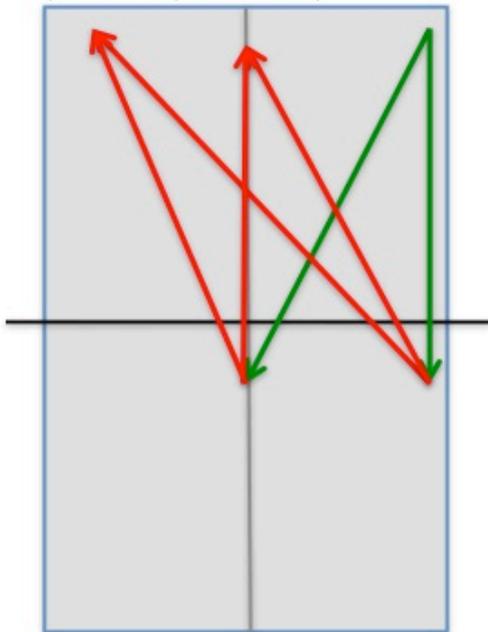
Spieler A: KAS ohne Rotation in VH/Mitte (gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: T in RH oder Mitte, dann freies Spiel

Wechsel: 15 Minuten, alle 5 Aufschläge

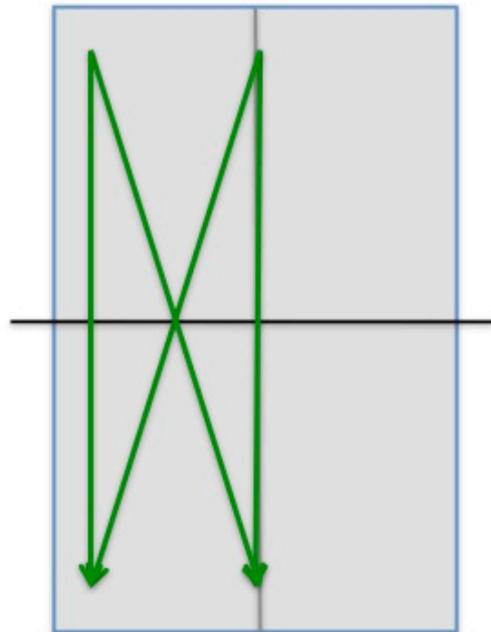
### ÜBUNG 2:

KAS ohne Rotation in VH/Mitte  
(wenn lang, dann frei)



F in VH/Mitte  
(wenn kurz, dann frei)

T in RH oder Mitte, dann frei



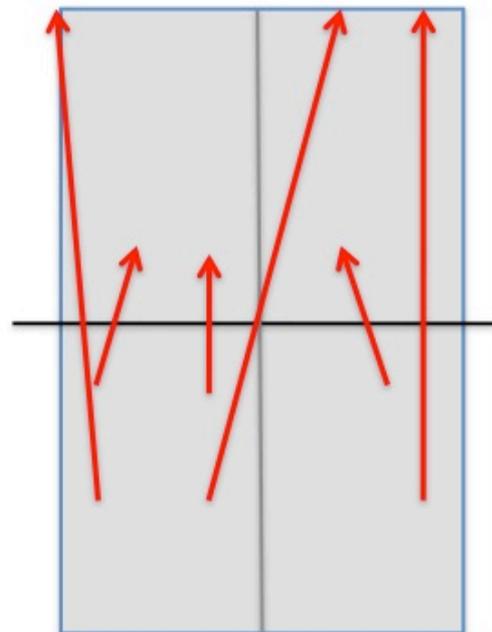
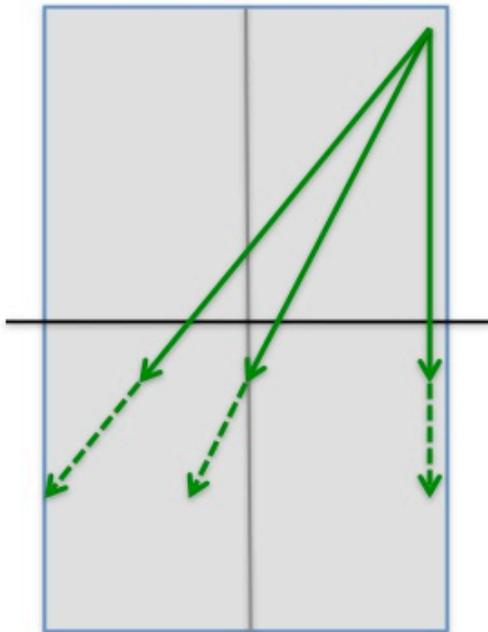
### 3. Übung

Spieler A: KAS/HLAS ganzer Tisch  
Spieler B: T oder kurz, dann freies Spiel

Wechsel in Satzform; 20 Minuten

#### **ÜBUNG 3:**

KAS/HAS ganzer Tisch



T oder kurz, dann frei

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

Autor: Achim Krämer

## **Abkürzungsverzeichnis:**

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

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen