

Übungen zum langen, parallelen Vorhand-Aufschlag

Im Video haben Sie schon in der letzten Woche gesehen, wie es geht. Heute folgen schließlich ein paar Übungen, die Sie machen können, um den langen, parallelen Aufschlag mit der Vorhand zu trainieren. Wo muss der Ball auf meiner eigenen Tischhälfte auftreffen und wo beim Gegner? Wie hoch darf er aufspringen und wie viel Rotation sollte darin stecken? Das erläutern wir Ihnen hier noch einmal!

[Hier das Ganze noch mal im Video!](#)

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Für den langen, parallelen Aufschlag sind folgende Dinge grundlegend/signifikant:

1. Maximales Tempo spielen; der Schläger muss im Balltreffpunkt schnell sein
2. Grundsätzlich wird der Ball zentral getroffen, also wenig/keine Rotation gespielt. Ein langer, paralleler Aufschlag mit Ober- bzw. Unterschnitt kann eine sinnvolle Alternative sein
3. Der Ball muss möglichst lang beim Gegner platziert werden, somit muss er in Nähe der Grundlinie auf der eigenen Hälfte auftreffen
4. Der Ball muss möglichst flach über das Netz gespielt werden. Somit muss der Ball nur leicht über Tischniveau getroffen werden.

Übungen:

Separates Aufschlagtraining

- a) einzelne Aufschläge
- b) Übung in Kombination: 1. Aufschlag: kurzer AS; 2. Aufschlag: lang parallel
- c) Stetiger Wechsel (im 2er-Rhythmus) zwischen Aufschlag und Rückschlag
- d) Kombination der Variante b) und c)

Grundsätzlich ist die Qualität der einzelnen Aufschläge der wichtigste Gradmesser für die Dauer des Aufschlagtrainings. Nehmt euch einfach in jedem Training 10-15 Minuten dafür Zeit!

1. Übung:

Spieler A: KAS in RH oder LAS parallel

Spieler B: RHF/VHT in VH-Seite

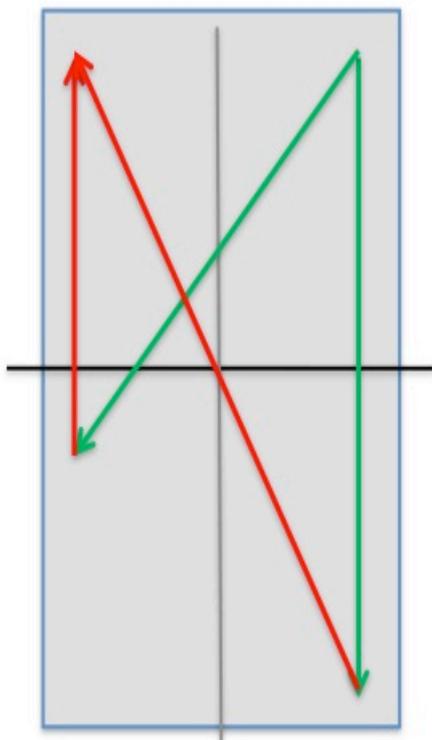
Spieler A: VHT in VH/Mitte

Spieler B: T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 2 x 5 Minuten, danach 2 Sätze mit der Übung

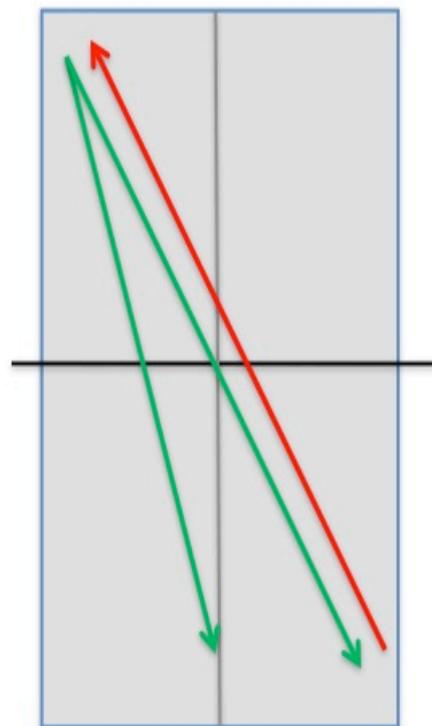
ÜBUNG 1:

KAS in RH oder LAS parallel



RHF/VHT in VH-Seite

VHT in VH/Mitte



T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 2 x 5 Minuten, danach 2 Sätze mit der Übung

2. Übung:

Spieler A: H/LAS in Mitte/RH oder LAS parallel

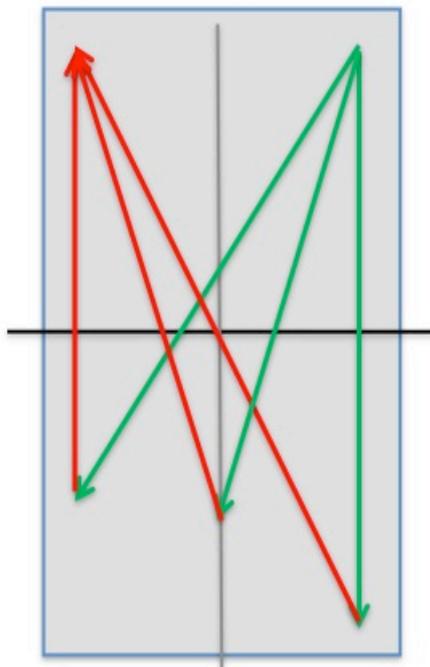
Spieler B: T/F in RH/Mitte

Spieler A: T/B in freie Seite, dann frei

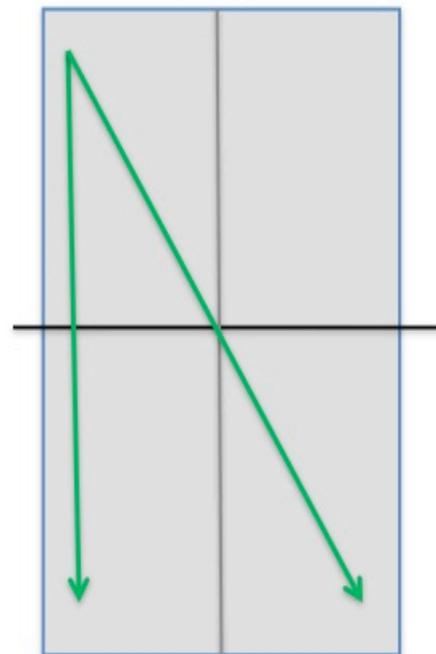
Wechsel immer dann, wenn Aufschläger 5 Punkte gewonnen hat; 15 Minuten

ÜBUNG 2:

HLAS in Mitte/RH oder LAS
parallel



T/B in freie Seite, dann frei



RHF/VHT in VH-Seite

Wechsel immer dann, wenn
Aufschläger 5 Punkte gewonnen
hat

3. Übung

Spieler A: KAS in Mitte/RH oder LAS ganzer Tisch

Spieler B: langer RS ganzer Tisch

Spieler A: T in freie Seite oder Mitte, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Aufschläger den Punkt mit oder nach langem AS parallel gewonnen hat; 15 Minuten

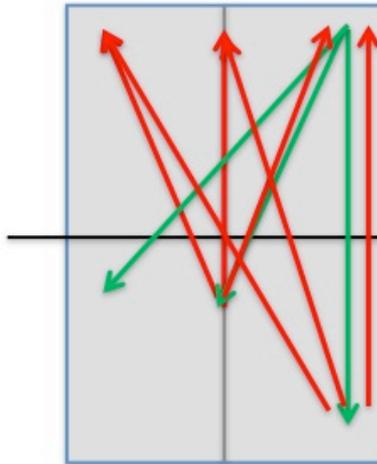
ÜBUNG 3:

KAS in Mitte/RH oder
LAS ganzer Tisch

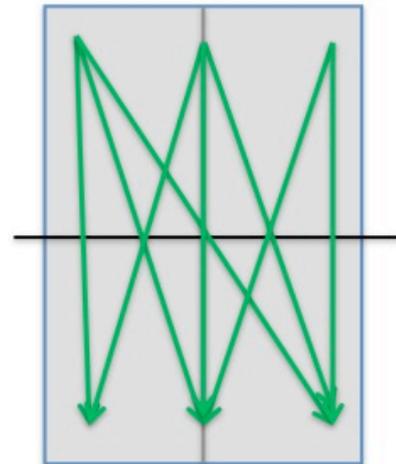


Langer RS ganzer Tisch

T in freie Seite
oder Mitte, dann
frei



Langer RS ganzer
Tisch



Wechsel immer dann, wenn Aufschläger
den Punkt mit oder nach langem AS parallel
gewonnen hat; 15 Minuten

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

Autor: Achim Krämer

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