

Tipp: Die Länge in den Aufschlägen steuern

Für viele Spieler ist es relativ einfach, bei einem Aufschlag die Rotationsmenge, die Geschwindigkeit und die seitlichen Platzierungen auf dem Tisch zu steuern. Was vielen jedoch relativ schwer fällt, ist die Steuerung der Länge im eigenen Aufschlag, vor allem bei engen Spielständen gegen Ende des Satzes. Wie steuere ich letztlich am besten die Länge in meinen Aufschlägen? Darauf wollen wir im heutigen Trainingstipp näher eingehen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

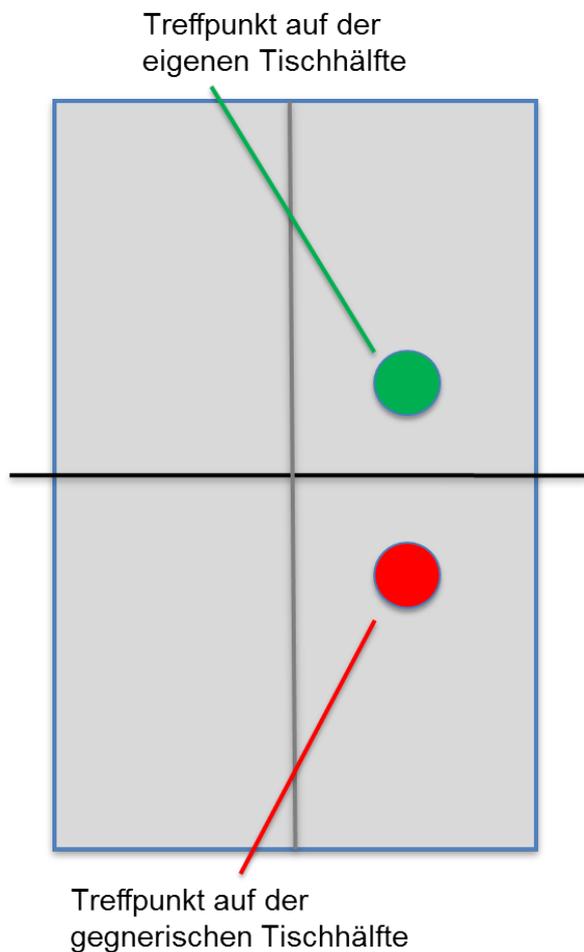
- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo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

Oft versucht man, einen Punkt auf der gegnerischen Hälfte anzuspielen und konzentriert sich dann nur auf diese Stelle. Das klingt im ersten Moment auch logisch, da wir ja dorthin spielen wollen. Genau diese Stelle zu treffen, fällt jedoch recht schwer. Betrachtet man einmal die Flugkurve des Balles bei einem Aufschlag, so fällt auf, dass diese nahezu parabelförmig ist. Diese Flugkurve wird hierbei natürlich von der Rotation leicht verändert. Nun können wir feststellen, dass der Ausgangspunkt der Parabel auf unserer Tischhälfte liegt. Und genau über diesen Ausgangspunkt steuern wir idealerweise die Länge in unseren Aufschlägen. Der Punkt auf unserer Seite ist also viel entscheidender. Wollen wir einen Aufschlag möglichst lang und schnell auf die weiße Linie der gegnerischen Seite spielen, so muss der erste Ballkontakt auf unserer Tischhälfte auch auf der weißen Linie liegen. Nachfolgende Grafiken sollen dies für einen kurzen, einen halblangen und einen langen Aufschlag verdeutlichen.

Der kurze Aufschlag:

Beim kurzen Aufschlag, versuchen wir zunächst, auf der eigenen Tischhälfte möglichst nah ans Netz zu spielen. Der Ball sollte dann auch auf der gegnerischen Tischhälfte sehr nah am Netz aufkommen. Ein kurzer Aufschlag springt zweimal oder häufiger auf der gegenüberliegenden Seite auf. (Wenn er nicht angenommen wird). Dieser Aufschlag darf auf keinen Fall zu hoch gespielt werden, da er sonst für den Gegner zu einfach zu flippen ist.

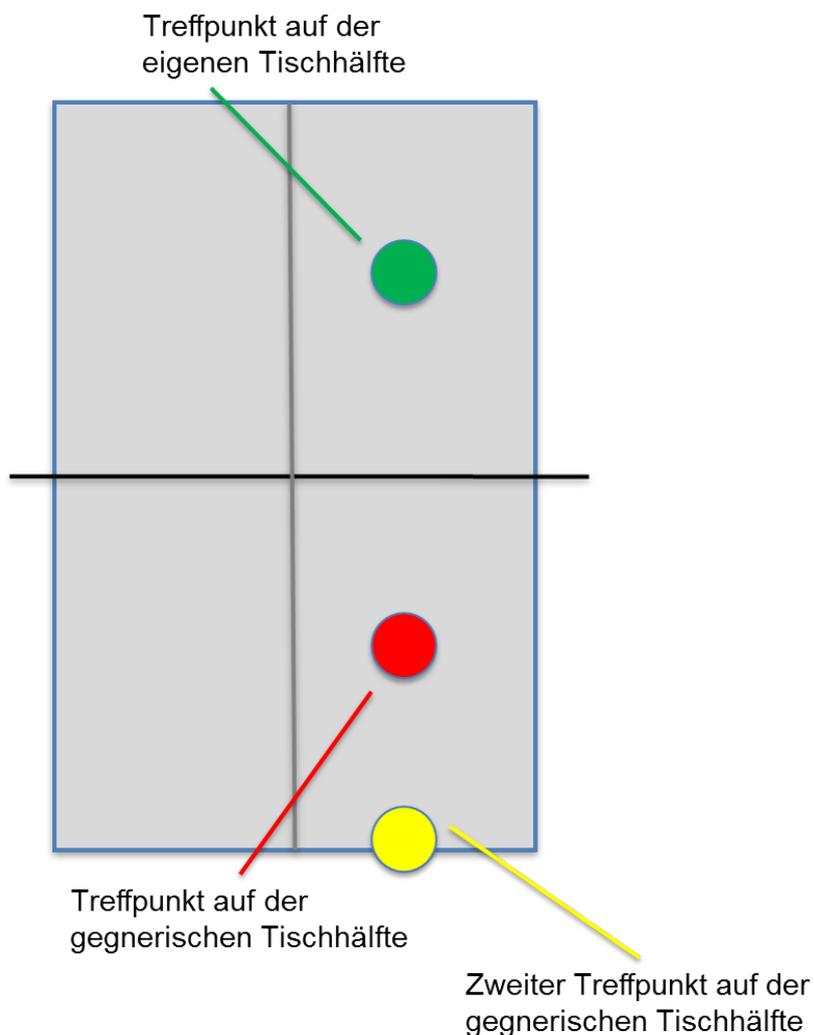
Grafik 1: Der kurze Aufschlag



Der halblange Aufschlag:

Beim halblangen Aufschlag wählen wir eine mittige Platzierung auf dem Tisch. Ziel ist es, dass der Ball so in der Mitte der gegenüberliegenden Hälfte auftupft, dass der Gegner nicht einschätzen kann, ob er noch ein zweites Mal aufkommen würde oder hinten raus springt. Mit diesem Aufschlag zwingen wir den Gegner, eine Entscheidung zu treffen: Ist der Ball lang genug für einen Topspin, oder ist er so kurz, dass er ihn schupfen muss. Ein halblanger Aufschlag springt in der Regel auch flacher vom Tisch ab, was es schwer macht, ihn zu flippen. Der zweite Auftreffpunkt auf der gegnerischen Tischhälfte ist idealerweise die weiße Linie oder gar die Kante. (Wenn er nicht angenommen wird).

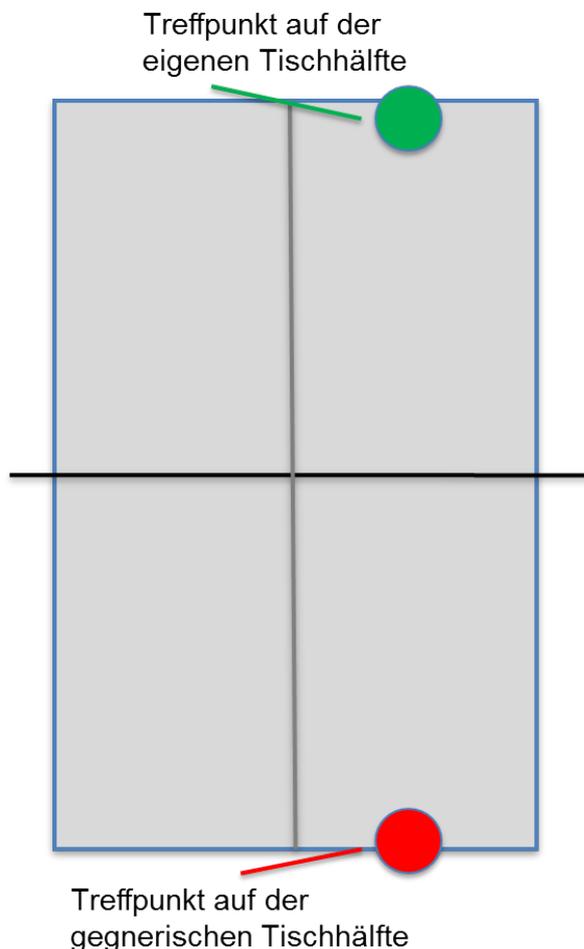
Grafik 2: Der halblange Aufschlag



Der lange Aufschlag:

Beim langen, meist schnellen Aufschlag, wollen wir den Ball möglichst auf die weiße Linie des Gegners spielen. Hierzu versuchen wir, ihn auch auf unserer Tischhälfte dort aufsetzen zu lassen. Ziel ist es hier ganz klar, einen direkten Punkt oder einen schlechten Rückschlag zu provozieren, weshalb der Ball auch schnell sein sollte. Dieser Aufschlag lebt vom Überraschungseffekt. Auch sollte der Aufschlag sehr flach sein, da seine Wirkung sonst verpuffen kann. Idealerweise springt der Ball beim Gegner auf die Kante.

Grafik 3: Der lange Aufschlag



Die genannte Methode, um die Länge im Aufschlag zu steuern, hat aber auch einen Nachteil. So kann der Gegner beispielsweise früher einschätzen, wie lang der Aufschlag gespielt wird. Dies ist in den unteren Spielklassen eher zu vernachlässigen, in den höheren Spielklassen kann es aber zum Nachteil werden. So es hat Jan-Ove Waldner früher zum Beispiel perfektioniert, alle seine Aufschläge mittig auf seiner Tischhälfte zu platzieren, um dem Gegner keinen Anhaltspunkt über die Länge zu geben.

Abkürzungsverzeichnis:

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