

Trainingstipp: Den Gegner beim Aufschlag ausgucken

Der wohl wichtigste Schlag im Tischtennis ist der Aufschlag. Mit ihm kann der Ballwechsel in eine bestimmte Richtung gelenkt werden und er ist der einzige Schlag, der komplett selbstbestimmt ist und nichts mit den Aktionen des Gegners zu tun hat. Der Spieler bestimmt den Zeitpunkt des Aufschlags und alle Rotations- und Tempo-Effekte des Balles. Wie Sie den Gegner geschickt ausgucken beim Aufschlag, beschreibt, darum geht es heute im Trainingstipp!

"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

In Relation zu seiner Bedeutung in unserer Sportart wird dem Aufschlag im Training in der Regel die geringste Bedeutung zugemessen. Auch sein Stellenwert unter den TT-Spielern ist ziemlich gering. Oft hört man Sätze wie "Ich habe nur wegen seiner Aufschläge verloren, eigentlich war ich der bessere Spieler." Im Tennis ist das komplett anders, hier wird der Spieler wegen seiner Aufschläge bewundert. Dabei müssen wir uns nur klar machen: "Wenn ein Gegner keinen meiner Aufschläge bekommt, kann ich ein Spiel nicht verlieren. Oder ein direkter Aufschlagpunkt ist bereits knapp zehn Prozent der Punkte, die ich für einen Satzgewinn brauche. Stellen Sie sich vor, was die Sprinter für zehn Prozent Leistungssteigerung geben würden.

In der heutigen Trainingseinheit beschäftigen wir uns allerdings nicht mit der Technik des Aufschlages, auch nicht direkt mit unterschiedlichen Rotationen, sondern mit dem Training unterschiedlicher Platzierungen in Abhängigkeit des Resultats einer Gegnerbeobachtung und dem daraus resultierenden sinnvollen Weiterspielen. Aufschlag und der nächste Ball gehören im Bewusstsein unmittelbar zusammen. Der Aufschlag hat zwei Aspekte. Der eine, und für den Spieler sicherlich der beste, ist, direkt den Punkt zu erzielen. Der zweite ist, zumindest den Punktgewinn vorzubereiten.

Kenntnis des eigenen Spiels von Bedeutung

Oft werde ich im Training gefragt: "Martin, ist dieser Aufschlag gut?" Dies ist eine Frage, die ich oft nur schwer beantworten kann. Sicherlich kann ich Rotation, Höhe und Platzierung beurteilen, aber oft ist wichtiger: Kann ich den Gegner damit überraschen? Falls er damit rechnet: Kann ich aus der gleichen Aufschlagbewegung noch einen zweiten Aufschlag mit anderer Platzierung oder Rotation machen? Erst dann wird ein Aufschlag gut und noch besser, wenn die zu erwartende Antwort auch

mit meinen Stärken beim Nachspiel übereinstimmt. Was nützt mir beispielsweise ein langer und schneller Aufschlag, wenn mir Topspin oder Konter des Gegners und ein schnelles Spiel nicht gefällt. Dann werde ich zwar zu Beginn des Spiels direkt punkten können, aber im Laufe des Spiels bekomme ich mit diesem Aufschlag Nachteile.

Zur sinnvollen Aufschlagplatzierung gehört also die Kenntnis meines eigenen Spiels dazu, aber auch eine Beobachtung der letzten Ballwechsel sowie eine Gegnerbeobachtung unmittelbar vor dem Aufschlagvorgang mit der Fähigkeit, meinen Aufschlag dieser Beobachtung anpassen zu können. Diese Prozesse muss man trainieren und damit beschäftigen wir uns in der heutigen Einheit. Die Details hängen dabei im Bereich der Gegnerbeobachtung vom Niveau ab. Wo steht der Gegner? wo ist sein Schläger? Hat er schon einen Schlag vorbereitet? Genauer sehe ich welches Bein angespannt ist...Die Beobachtung gilt es immer mehr zu verfeinern, um gegen seine Erwartung spielen zu können. Zudem ist es immer gut, den Gegner schon mit dem Aufschlag zu einer Beinbewegung zu zwingen, denn das ist die erste Schwierigkeit für ihn, zudem nimmt sein Ballgefühl und damit seine Schlagpräzision in der Bewegung ab.

Also schauen Sie Ihren Gegner aus. Das kann Spaß machen und ist erfolgreich!

Die Übungen finden Sie ab Seite 3!

1. Übung: Aufschlag kurz in VH oder lang in RH - Nachspielen in andere Ecke

Spieler A: KA in VH/LA in RH

Spieler B: Sch/F/T in 1/2 VH

nach KA in VH: VHT in RH-Ecke

nach LA in RH: VHT/VH-Angriff in VH Ecke

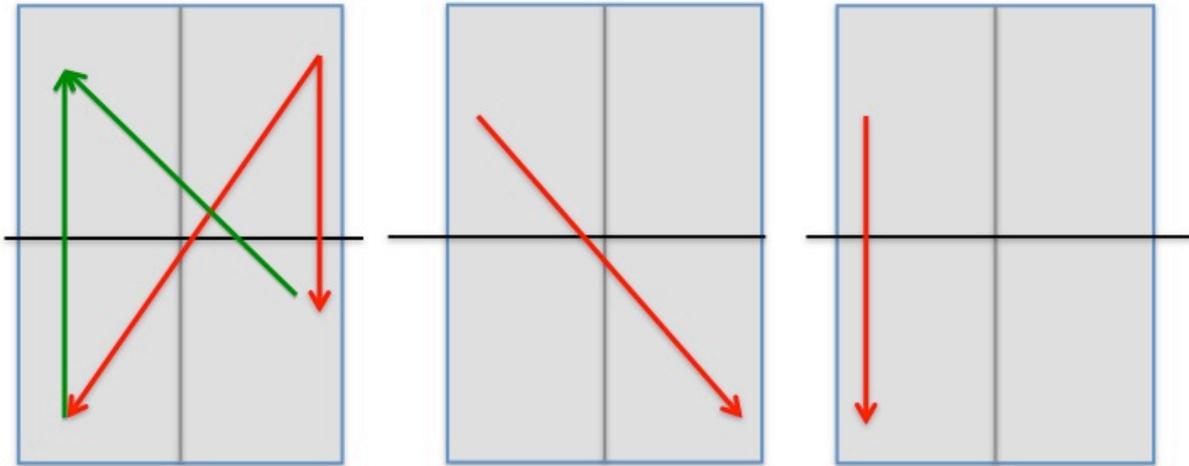
freies Spiel

Übung 1: Aufschlag kurz in VH oder lang in RH – Nachspielen in andere Ecke

KA in VH/LA in RH

nach KA in VH:
VHT in RHEcke

nach LA in RH:
VHT/VH-Angriff in
VH-Ecke



Sch/F/T in 1/2 VH

frei

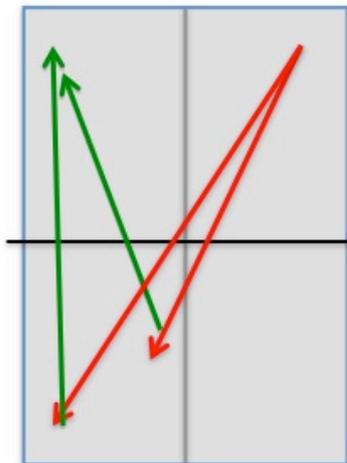
frei

2. Übung: Aufschlag halblang in Mitte/LA in RH - Nachspielen in weite VH

Spieler A: HLA in Ellenbogen/LA in RH (KA oder LA in VH - frei)
 Spieler B: VHT/RH-Angriff in 1/2 VH (Angriff in RH - frei)
 VHT schnell in VH/VHT mit Sidespin weit in VH
 frei

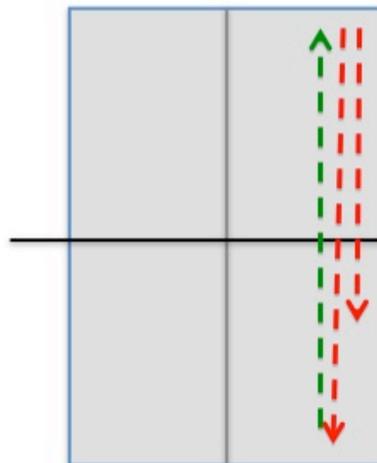
Übung 2: Aufschlag halblang in Mitte/LA in RH – Nachspielen in weite VH

HLA in Ellenbogen/LA in RH



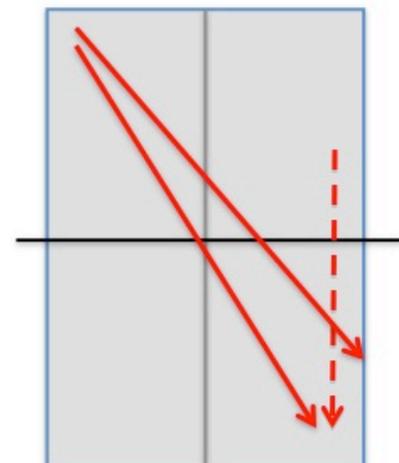
VHT/RH-Angriff in 1/2 VH

(KA oder LA in VH - frei)



(Angriff in RH - frei)

VHT schnell in VH/
 VHT mit Sidespin
 weit in VH



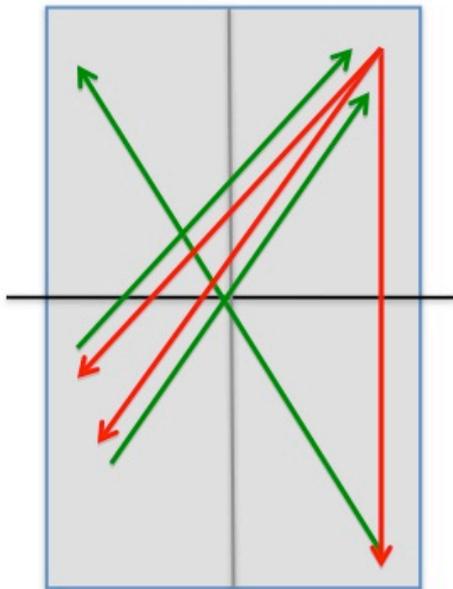
frei

3. Übung: Aufschlag lang in VH/halblang mit Seite/Kurz in RH - Nachspiel in freie Ecke

Spieler A: LA in VH//KA/HLA mit Seitschnitt in RH Spieler B: LR diagonal
aktives Nachspielen parallel
frei

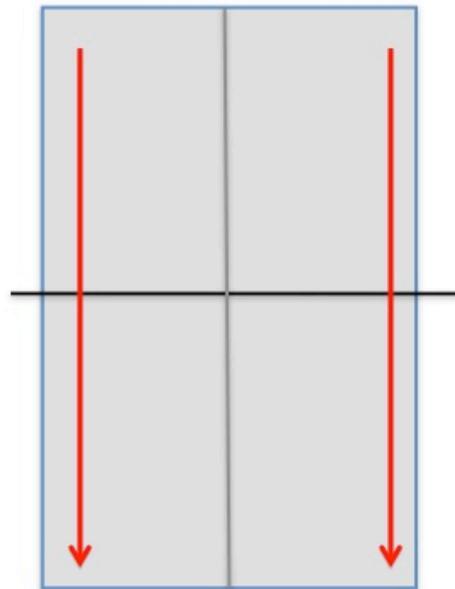
Übung 3: Aufschlag lang in VH/halblang mit Seite/kurz in RH – Nachspiel in freie Ecke

LA in VH//KA/HLA mit
Seitschnitt in RH



LR diagonal

Aktives Nachspielen
parallel

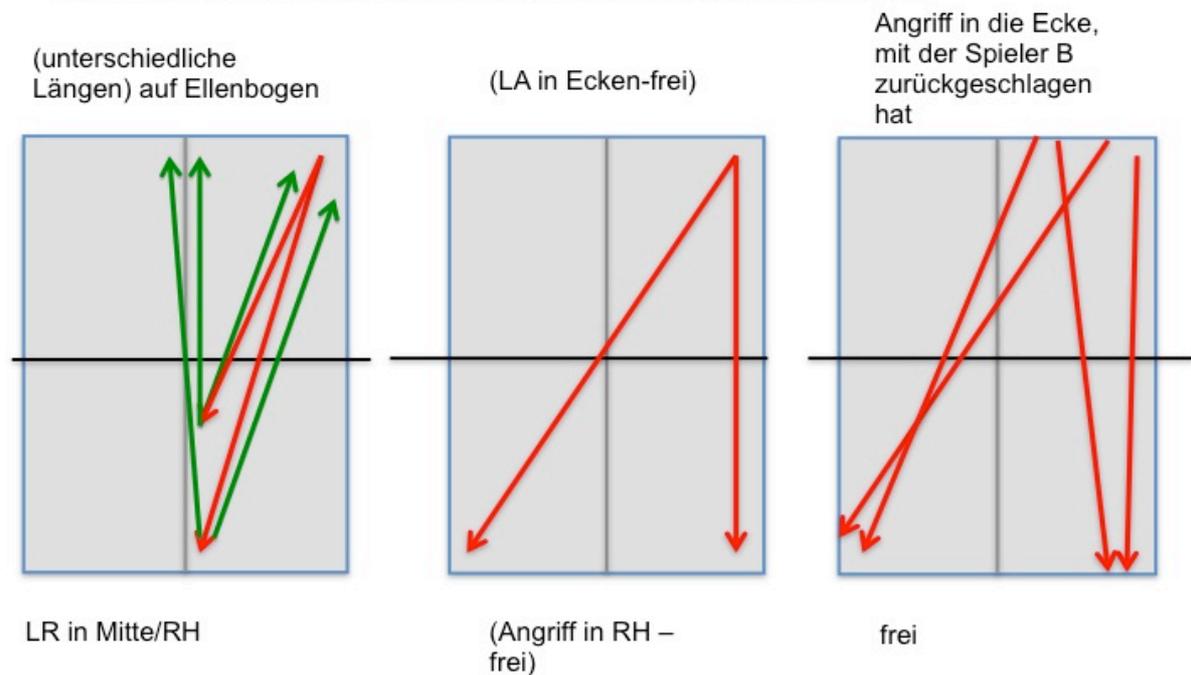


frei

4. Übung: Aufschlag in unterschiedlicher Länge über den Ellenbogen

Spieler A: A (unterschiedliche Länge) auf Ellenbogen (LA in Ecken - frei)
 Angriff in die Ecke, mit der Spieler B zurückgeschlagen hat
 (Also spielt er R mit RH dann in RH-Ecke, R mit VH dann in VH-Ecke)
 frei

Übung 4: Aufschlag in unterschiedlicher Länge über den Ellenbogen



5. Übung: Aufschlagtraining

Hier probieren Sie aus der gleichen Anfangsbewegung zwei verschiedene Aufschlagplatzierungen zu spielen. Diese Aufschläge trainieren Sie wirklich abwechselnd.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

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