

Trainingstipp: Halblange Aufschläge auf den Wechsellpunkt

Welcher Aufschlag ist gut? Diese Frage stellt sich den Trainern immer wieder. Den Aufschlag isoliert zu betrachten – ohne Variationen und die Fähigkeiten des Nachspielers – ist wenig sinnvoll. Dennoch ist der Aufschlag gut, der den Gegner vor die größten Entscheidungsprobleme stellt. Das sind Aufschläge mit unterschiedlichen Rotationen halblang auf den Wechsellpunkt. Wie man die am besten spielt, verrät der heutige 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

Aufschläge mit unterschiedlicher Rotation auf den Wechsellpunkt sind diejenigen, die wir im Spitzenbereich am häufigsten sehen. Hier muss der Rückschläger nicht nur die Rotation erkennen, sondern auch die Länge (kann ich Topspin ziehen oder nicht?) und sollte ich besser mit VH oder mit RH annehmen? Lässt man all diese Dinge für den Rückschläger offen und gelingt es in guter Qualität, hat der Rückschläger immer gewisse Unsicherheiten vor dem Rückschlag. Aber gerade auf diese Aufschläge ist der Rückschlag auch deutlich schwerer zu berechnen oder zu antizipieren. Das allerdings ist für einen guten dritten Ball entscheidend. Daher ist es neben dem isolierten Training dieser Aufschläge – hier kann man ohnehin nur die Rotation und die Länge, nicht aber die Platzierung auf den Wechsellpunkt trainieren – enorm wichtig, im Zusammenhang mit dem Gegner und dem dritten Ball zu trainieren.

Auch ist es deutlich effektiver, wenn hier nicht der Standardtrainingspartner auf der anderen Seite steht, dessen Antworten man im Schlag kennt, sondern die Trainingspartner häufig gewechselt werden. Bei allen Übungen gilt dabei aber besonders, dass die Spieler vom ersten Ball an versuchen zu punkten und die Übung nur als Grundgerüst verstehen. Das heißt, ein Punktgewinn direkt mit dem Aufschlag – auch mal mit einer Alternative zum Übungsaufschlag ist – ist das erste Ziel. Auch der Rückschläger spielt möglichst effektive Rückschläge. Die vorgegebenen Rückschläge versteht er als Grundgerüst. Wenn aber ein anderer Rückschlag sinnvoll ist, um direkt den Punkt zu erzielen, spielt er den. Unser Experte Martin Adomeit hat in diesem Selbstverständnis die Alternativen bei Auf- und Rückschlägen nicht mit dargestellt.

1. Übung: isoliertes Aufschlagtraining

Zur Einstimmung auf das Thema und auch für das Gefühl werden halblange Aufschläge in den Mittelbereich trainiert. Hier soll der zweite Aufsprung auf der Tischkante im Bereich der Mitte erfolgen. Um mehr Erfolgserlebnisse zu vermitteln, ist es auch möglich, ein Stück Pappe im Mittelbereich als Zielfeld auf den Tisch zu kleben – und zwar so, dass das Blatt im Querformat halb auf dem Tisch ist und halb darüber herausragt.

2. Übung: HLA auf WP - LR in RH/Mitte

Spieler A: HLA auf WP

Spieler B: LR in RH/Mitte //KR in VH

T/B/F in weite VH

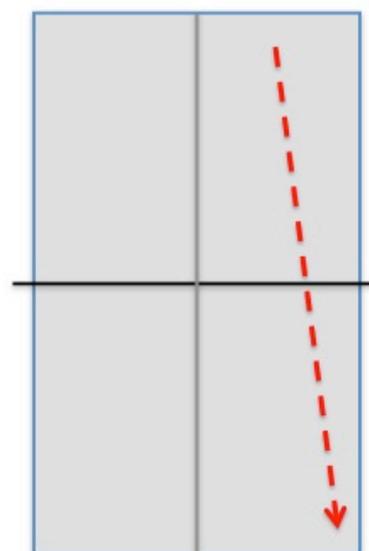
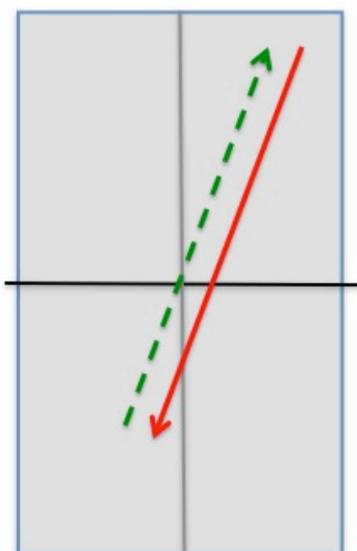
frei

Hier wird der Rückschlag zur RH-Hälfte lang gespielt, je nach Aufschlaglänge mit Sch/F oder mit Topspin. Kann der Rückschläger den Aufschlag gut lesen, soll er, sobald die Länge des Aufschlages stimmt, zur kurzen VH zurücklegen. Bei der nächsten Platzierung des Aufschlägers in tiefe VH werden Fehler in der Entscheidung zwischen RH/VH bestraft.

Übung 2: HLA auf WP – LR in RH/Mitte

HLA auf WP

T/B/F in weite VH



LR in RH/Mitte//KR in VH

frei

3. Übung: HLA auf WP - Rückschlag zur VH-Hälfte

Spieler A : HLA auf den WP

Spieler B: T/Sch/VH in VH-Hälfte

VHT/VHF in eine Ecke

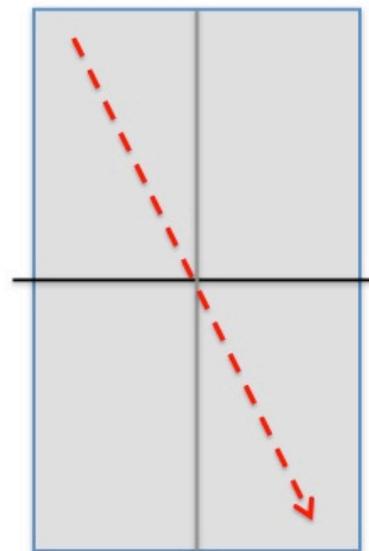
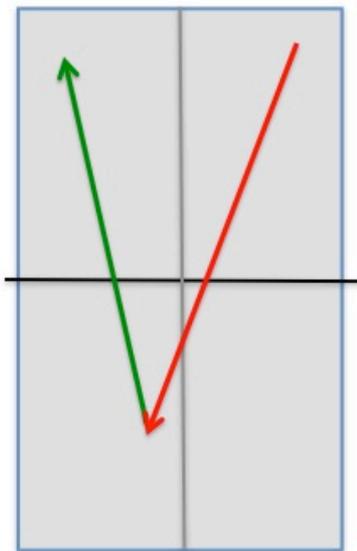
frei

Jetzt soll der Rückschläger in unterschiedlicher Länge über die VH spielen. Mit der VH soll der Aufschläger dann versuchen die Ecke zu treffen, die nach seinem Aufschlag und der Schlagseitenentscheidung des Rückschlägers verwundbarer ist.

Übung 3: HLA auf WP – Rückschlag zur VH-Hälfte

HLA auf WP

VHT/VHF in eine Ecke



T/Sch/VH in VH-Hälfte

frei

4. Übung: HLA auf WP - Rückschlag nach außen

Spieler A: HLA auf den WP

Spieler B : LR/KR nach außen

T oder F auf WP

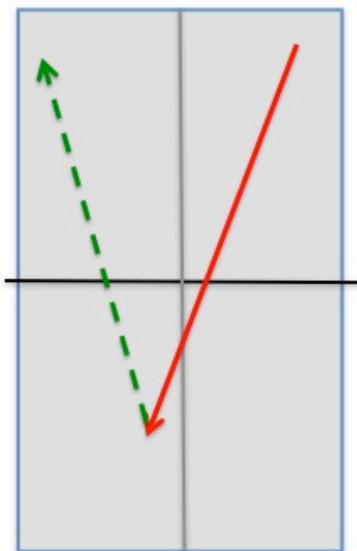
frei

Hier weiß der Aufschläger nicht, welche Ecke der Rückschläger anspielt. Im 3. Ball soll er dann über den WP nachspielen.

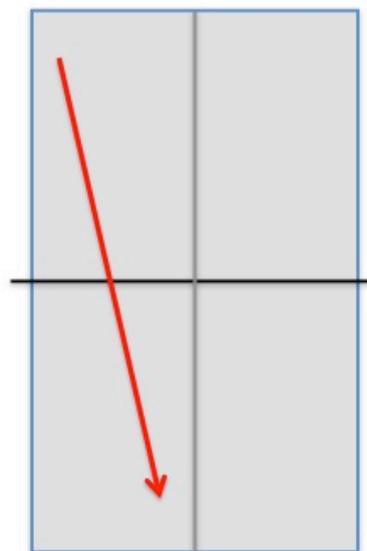
Übung 4: HLA auf WP – Rückschlag nach außen

HLA auf WP

T oder F auf WP



LR/KR nach außen



frei

5. Übung: Wettkämpfe

Wettkämpfe, bei denen nur die Aufschlagplatzierung HLA über den WP vorgegeben wird. Gleichzeitig sind 2 LA in die Ecken pro Satz möglich. Punktgewinne, die mit dem Aufschlag oder 3. Ball erreicht werden, zählen doppelt.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 52-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann.

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.

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