

Trainingstipp: Aufschlag auf verschiedene Punkte

Der Aufschlag wird im Tischtennistraining oft sträflich vernachlässigt. Dabei bietet doch gerade dieser erste Schlag eines jeden Ballwechsels gute Möglichkeiten, die Rally zu seinen eigenen Gunsten zu beeinflussen oder sogar direkt den Punkt zu machen. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit betont die Wichtigkeit des Aufschlagtrainings und widmet sich im heutigen Trainingstipp vor allem den unterschiedlichen Aufschlagplatzierungen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly 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

Der Aufschlag ist im Tischtennis eine absolute Sondersituation. Nur hier kann der Spieler unabhängig von der Aktion des Gegners seinen Schlag ohne Zeitdruck durchführen und bestimmt somit die Eröffnung des Spiels. Er ist gleichzeitig die erste und wichtigste Chance zum Punktgewinn. Im Training wird der Bedeutung des Aufschlags für das Spiel aber oft nicht entsprechend Rechnung getragen. Der heutige Trainingstipp soll dazu dienen, dieses Manko etwas zu beheben, indem in den Übungen ständig mindestens zwei verschiedene Aufschlagplatzierungen gleichberechtigt eingesetzt werden sollen. In Abhängigkeit von der Gegnerstellung und den vorherigen Ballwechseln sollen sie variiert werden. Gleichzeitig wäre es gut, wenn der Spieler auch noch die Rotation der Aufschläge wechselt. Der Gegner trainiert in diesen Übungen die Reaktion auf verschiedene Aufschläge und Aufschlagaktionen.

1. Übung:

Spieler A: KA in VH/LA in RH

Spieler B: LR in VH

VHT in VH

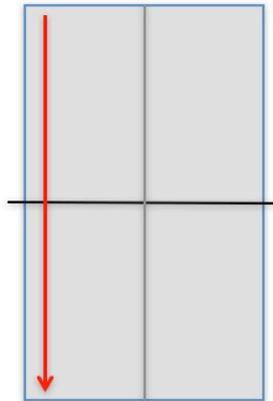
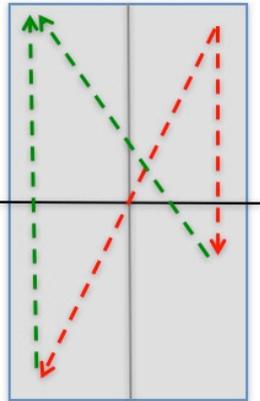
frei

Bei dieser Übung kommt es auf die Exaktheit der Platzierungen der Aufschläge an. Hier soll sich der Gegner möglichst das erste Mal bewegen und zu Fehlern bzw. schlechten Rückschlägen gezwungen werden. Der Unterschied zwischen den Platzierungen soll sowohl im seitlichen Abstand als auch in der Länge möglichst groß sein. Über das eingesetzte Tempo - den kurzen Aufschlag sehr langsam, den langen sehr schnell - kann dieser Effekt noch verstärkt werden. Zudem kann die Rotation dies noch unterstützen. So kann man kurz mit Unterschnitt, vielleicht sogar noch mit Rechtsrotation, nach außen spielen oder lang mit Überschnitt oder Rechtsrotation nach außen.

Übung 1:

Spieler A KA in VH/LA in RH

VHT in VH



Spieler B LR in VH

frei

2. Übung:

Spieler A: KA in RH/LA in VH
T/B aktiv parallel

Spieler B: LR weit diagonal

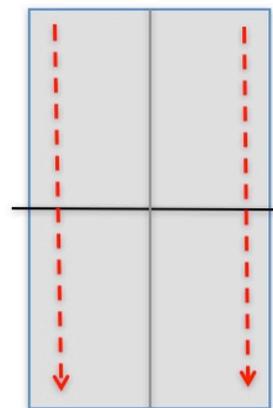
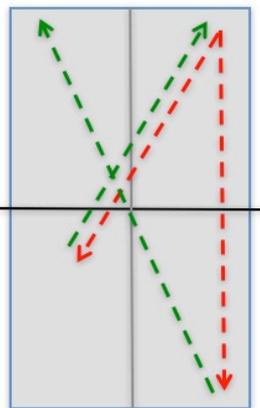
frei

Bei dieser Übung werden die entgegengesetzten Platzierungen zur ersten Übung verwendet. Hier wird der Aufschlag kurz in die Rückhand gespielt. Um eine möglichst seitliche Streuung zuzulassen, ist es aber nicht erforderlich, ihn in dem eigentlichen Sinne des kurzen Aufschlags, wonach er zweimal springen würde, zu spielen, damit auch ein Topspin möglich ist. Gut sind also auch Platzierungen, die direkt auf die Seitenlinie springen. Dennoch ist der Topspin für den Gegner nicht so leicht zu spielen, da er sich sehr weit in die Rückhand um den Tisch bewegen muss und dies ja erst spät einleiten kann, da die Alternative des langen Aufschlags in die Vorhand besteht.

Übung 2:

Spieler A KA in RH/LA in VH

T/B aktiv parallel



Spieler B LR weit diagonal

frei

3. Übung:

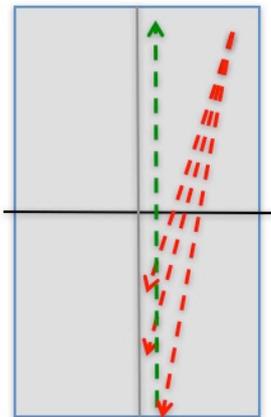
Spieler A: LA/KA/HLA auf Ellbogen (LA in Ecken - frei)
T/aktiver B in Ecke, mit der B R gespielt hat
frei

Spieler B: R in RH/Mitte

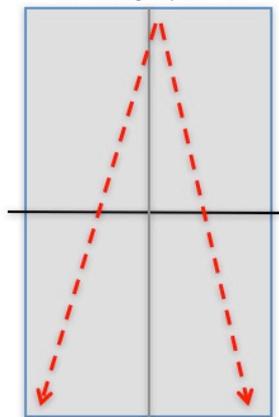
Hier soll der Aufschlag auf den Ellbogen gespielt werden - und dies in unterschiedlicher Länge. Dieser Effekt kann sehr gut mit unterschiedlichem Seitschnitt verstärkt werden. Der nächste Ball soll dann in die Ecke gespielt werden, mit der Spieler B den Ball angenommen hat. Spielt B den Rückschlag also mit der Rückhand, kommt der nächste Ball aktiv in die Rückhandecke - spielt er den Rückschlag mit der Vorhand, wird als nächstes in die Vorhandecke gespielt. Damit der Rückschläger sich nicht zu früh entscheiden kann, sollen ab und zu lange Aufschläge in die Ecken erfolgen.

Übung 3:

Spieler A LA/KA/HLA auf
Ellenbogen (LA in
Ecken - frei)



T/aktiver B in Ecke, mit
der B R gespielt hat



Spieler B R in RH/Mitte

frei

4. Übung:

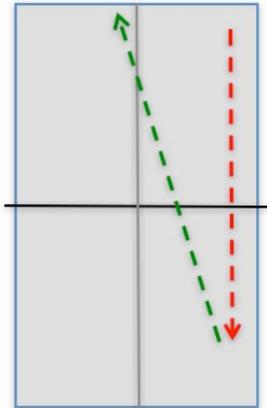
Spieler A: HLA über außen (KA - frei)
B/T eine Ecke
frei

Spieler B: Topspin auf Ellbogen

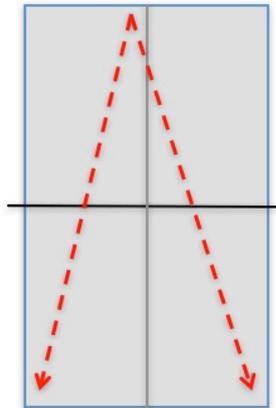
Hier soll der Gegner mit der halblangen Aufschlagplatzierung über beide Seiten zur Bewegung und zu einem weicheren Topspin gezwungen werden. Diesen kann man dann aktiv übernehmen und zum Punktgewinn nutzen.

Übung 4:

Spieler A HLA über außen (KA - frei)



B/T eine Ecke



Spieler B Topspin auf Ellenbogen

frei

(Martin Adomeit)

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 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