

## 'Heldentipp': Das Aufschlagtraining durch Flaschen aufpeppen

Seit April können Sie sich die Übungen in unseren Trainingstipps auch im Video anschauen. Produziert werden diese in Zusammenarbeit mit unserem Partner "Tischtennis Helden". Dahinter steckt der Bonner B-Lizenz-Trainer Jannick Borschel, der auch hin und wieder eigene Tipps auf myTischtennis.de präsentiert. Heute beschreibt Borschel, wie Sie Schwung in das eigene Aufschlagtraining bringen.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Der Aufschlag nimmt im Tischtennis eine bedeutende Rolle ein. Auch dieser Schlag muss regelmäßig geübt werden, damit er im Spiel und in wichtigen Situationen abgerufen werden kann.

Das reine Aufschlagtraining ist Fleißarbeit. Natürlich kann man es auch mit Übungen verbinden. In diesem Tipp geht es aber um das Aufschlagtraining, das man alleine für sich durchführt. Hierzu empfehle ich eine Flasche als Unterstützung, um die Motivation aufrechtzuerhalten und sich eigene Aufgaben zu stellen.

Die Flasche fungiert als Hindernis, das Sie mit Rotation oder Platzierung gekonnt umspielen müssen. Ich beobachte bei diesem einfachen Hilfsmittel einen enormen Qualitätsanstieg im Aufschlagtraining bei meinen Spielern. Durch die kleinen Aufgaben, die man sich selbst stellt, ist die Konzentration auf die Situation deutlich höher. Wir haben ein klares Ziel definiert, welches es zu erreichen gibt. Ähnlich wie in einer Stresssituation im Spiel brauchen Sie auch hier das richtige Timing und die richtige Technik, um genau die Platzierung, das Tempo, den Winkel und die Rotation so zu spielen, dass die Aufgabe gelöst werden kann.

### Der Autor

Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zum Training, Taktik Technik etc. veröffentlicht hat. Seine Videos wurden inzwischen über drei Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene unterklassige Spieler und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.