

Trainingstipp: Aufschläge aus unterschiedlichen Positionen

Der Aufschlag ist sicherlich das A und O eines erfolgreichen Tischtennispielers. Hier hat der Spieler ohne Einfluss des Gegners die erste Chance auf den Punktgewinn, hier bestimmt der Spieler den Charakter des Ballwechsels zum großen Teil selbst. Dass es Sinn machen kann, aus unterschiedlichen Positionen aufzuschlagen, wie es die – mittlerweile ehemalige – Nummer eins der Welt, Dimitrij Ovtcharov, zu tun pflegt, beschreibt 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

Immer wieder versuchen sich Spieler an verschiedensten Schnittvariationen, versuchen sich durch unterschiedliche Platzierungen selbst in vorteilhafte Lagen zu bringen oder den Gegner zu überraschen und direkt zu punkten. Beim Blick auf die Topspieler und auch die meisten anderen Spieler unterschiedlicher Ebenen fällt auf, dass fast alle Spieler beim Aufschlagvorgang in der Rückhandecke stehen, nur Dimitrij Ovtcharov nicht. Er hat ständig andere Positionen, schlägt auch aus der Mitte und der RH-Ecke auf. Das erzeugt für den Gegner ständig neue Situationen, auf die er sich einstellen muss. Natürlich bedeutet das auch für ‚Dima‘ neue Situationen mit anderen Platzierungen und Laufwegen. Da er es aber aus vielen Spielen zumindest seit seiner B-Schüler-Zeit kennt, ist es für ihn natürlich viel gewohnter als für seine Gegner, die diese Veränderung eigentlich nur gegen ihn haben. Versuchen Sie, Erfahrungen für sich zu sammeln und auch aus völlig unterschiedlichen Positionen heraus verschiedene Aufschläge durchzuführen. Zu Beginn ist es sicherlich ungewöhnlich und fühlt sich nicht sicher und normal an. Lassen Sie sich aber einfach mal länger darauf ein. Auch das Argument, dass Spieler nach eigenem Aufschlag mit der eigenen Vorhand weiterspielen wollen, spricht nicht unbedingt gegen den Aufschlag aus der VH-Ecke, was man bei Ovtcharov auch beobachten kann. Denn gerade er, der sicherlich nicht der VH-dominanteste Spieler ist, eröffnet nach diesen Aufschlägen mit VH aus RH. Entscheidend für die gewollte Eröffnung mit VH ist, dass man die Platzierung des gegnerischen Rückschlages antizipieren kann. Dies kann man am ehesten, wenn man deutlich mehr Erfahrungen als sein Gegner mit derartigen Situationen hat. Probieren Sie es einfach mal aus, es ist etwas wie eine andere Welt im Tischtennis kennenzulernen.

Im Übrigen kann es den Rechtshändern auch für ihre Doppelaufschläge helfen, öfter mal aus der VH-Ecke aufzuschlagen.

1. Übung: Aufschlag aus VH-Ecke kurz und lang

Spieler A: KA in VH, LA in RH (VH-Aufschlag) Spieler B: bei KA: Sch/F in RH (mal in VH – frei)

bei LA: Angriff in RH

B/T eine Ecke

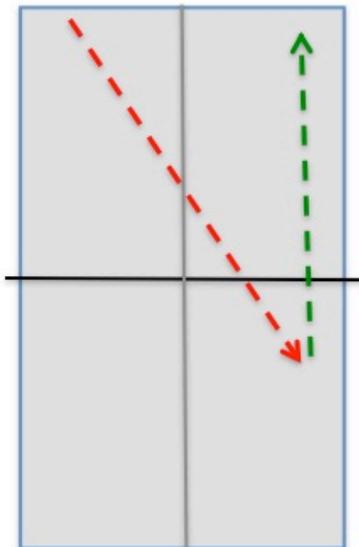
frei

In dieser Übung sollen erste Erfahrung mit Aufschlägen aus der VH gemacht werden. Bei VH-Aufschlägen ist sicherlich die Position – denn das Bein kann nicht neben den Tisch gestellt werden – gewöhnungsbedürftig, allerdings werden beim Gegner komplett andere Winkel als normal angespielt. Der LA kommt jetzt parallel in RH, der kurze A in VH springt etwas mehr über die VH heraus, da er diagonal ist. Der Rückschläger soll nun provoziert werden und in die freie RH-Ecke spielen. Dies funktioniert auch in der völlig offenen Situation zumeist, denn prinzipiell spielen fast alle den R in RH-Ecke und wenn sie dann noch frei ist...

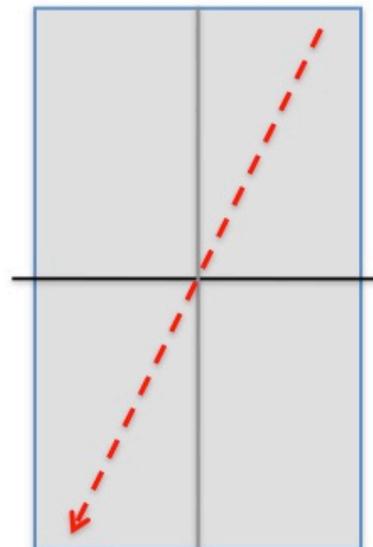
Übung 1 – Variante 1:

Spieler A

KA in VH (VH-Aufschlag)



B/T eine Ecke



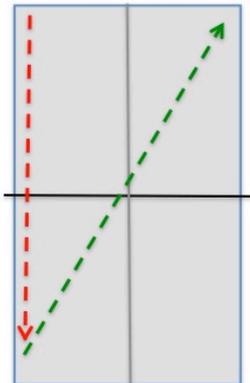
Spieler B

Bei KA: Sch/F in RH (mal in VH – frei)

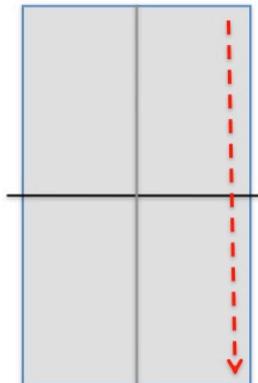
frei

Übung 1 – Variante 2:

Spieler A LA in RH (VH-Aufschlag)



B/T eine Ecke



Spieler B Bei LA: Angriff in RH

frei

2. Übung: RH-Aufschlag aus Mitte in beide Ecken, kurz

Spieler A: RHA aus Mitte kurz in eine Ecke

Spieler B: Sch diagonal

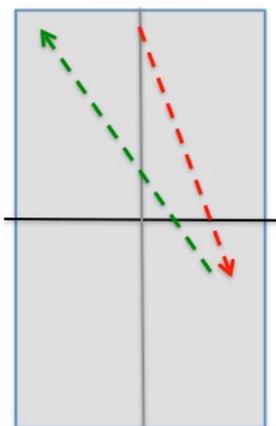
T in $\frac{1}{2}$ VH

frei

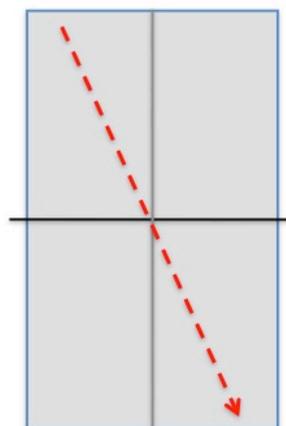
Der Aufschlag aus der Mitte macht die Winkel und Wege in beide Ecken für den Schläger gleich weit. Auf den geschupften Rückschlag soll nun in $\frac{1}{2}$ VH eröffnet werden. Dies kann aus der RH-Ecke natürlich auch mit der VH passieren.

Übung 2:

Spieler A RHA aus Mitte kurz in eine Ecke



T in $\frac{1}{2}$ VH



Spieler B Sch diagonal

frei

3. Übung: Aufschlag aus Mitte/VH lang/halblang

Spieler A: LA/HLA aus Mitte/VH überall

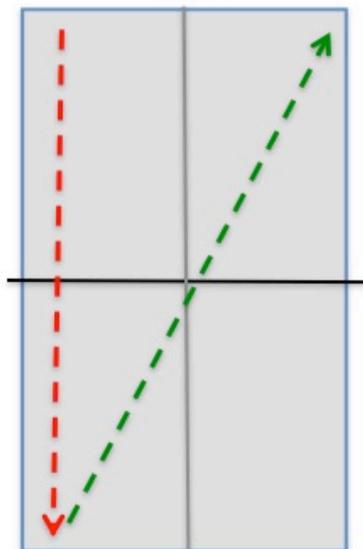
Spieler B: T in eine Ecke

aktive Spielübernahme bei RHT in VH-Ecke, bei VHT in RH-Ecke

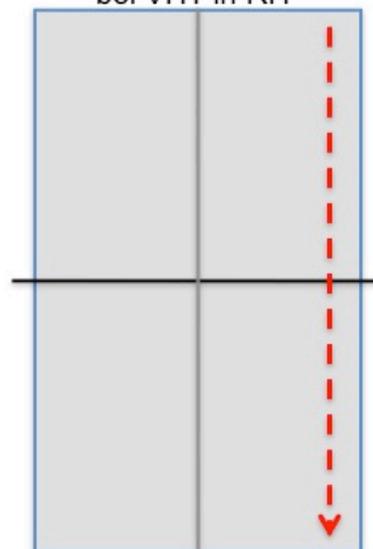
Jetzt soll mal mit langen und halblangen Aufschlägen aus VH und Mitte experimentiert werden. Dabei sind natürlich RH- und VH-Aufschläge möglich. Da das Spiel durch die gegnerischen T direkt schnell wird, sind gerade die ungewohnten Laufwege die größte Herausforderung bei dieser Übung.

Übung 3:

Spieler A LA/HLA aus Mitte/VH überall



aktive Spielübernahme
bei RHT in VH-Ecke
bei VHT in RH-



Spieler B T in eine Ecke

frei

4. Übung: Freie Sätze mit ständig unterschiedlichen Aufschlagpositionen

Gespielt werden nun Sätze. Dabei soll der Aufschläger seine beiden Aufschläge aus zwei verschiedenen Positionen ausführen.

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit 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
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball

S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	langer Aufschlag
VHA	Vorhand-Aufschlag
RHA	Rückhand-Aufschlag
RS	Rückschlag
HLR	Halblanger 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