

'Heldentipp': Aufschlagtraining mit halb abgeklebtem Schläger

Wenn Sie sich mit guten Aufschlägen beschäftigen, haben Sie sicher schon einmal gehört, dass Sie den Ball am Schlägerkopf treffen sollten, um möglichst viel Rotation zu erzeugen, oder aber nahe am Griff, um leere Aufschläge zu spielen. Das können Sie im Training ganz einfach kontrollieren, indem Sie Ihren Belag mit Papier abkleben und nur dort frei lassen, wo Sie den Ball treffen wollen.

"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

So haben Sie immer eine direkte Rückmeldung, ob Sie den Ball mit dem Schläger an der richtigen Stelle getroffen haben. Üben Sie dabei möglichst immer einen Aufschlag, bei dem Sie einmal mit viel Rotation aufschlagen, indem Sie den Ball am Schlägerkopf treffen, und einmal leer aufschlagen, indem Sie den Ball nahe am Griff treffen.

(Jannick Borschel)

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 vier Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz-Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene Spieler aus unteren Klassen und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.