

Aufschlagspezial: Mit einfachen Hilfsmitteln ins Training!

B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens ist in unserem Trainerteam für Basic- und Jugendtrainertipps zuständig. Doch gerade an der Basis wird das Training eines äußerst wichtigen Schlages oft sträflich vernachlässigt: des Aufschlags. Aus diesem Grund nimmt sich Hansens in den nächsten drei Ausgaben unserer Trainingstipps diesen Schlag zur Brust und gibt in seinem ‚Aufschlagspezial‘ leicht umsetzbare Ideen weiter, wie man das Aufschlagtraining interessant und effektiv gestalten kann.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

Die Übungen im Überblick:

Übung 1:

Hilfsmittel: Stange über dem Netz zur Regulierung der Aufschlaghöhe.

Aufgabe: Möglichst flach über das Netz aufschlagen. Am Anfang die Stange etwas höher ansetzen. Im Laufe des Aufschlagtrainings die Stange runtersetzen.

Platzierung, Länge und Schnitt: Frei

Übung 2:

Hilfsmittel: Stange über dem Netz zur Regulierung der Aufschlaghöhe. Dazu Teile des Netzes/der Stange abdecken, so dass nur eine Lücke übrig bleibt.

Aufgabe: Möglichst flach über das Netz aufschlagen. Am Anfang die Stange etwas höher ansetzen. Im Laufe des Aufschlagtrainings die Stange runtersetzen. Aufschlagplatzierung wählen.

Platzierung, Länge und Schnitt: Frei

Übung 3:

Hilfsmittel: Pylonen.

Aufgabe: Pylonen in Mitte stellen. Letzter Pylon steht ca. in der Mitte des Tisches. Mit Seitunterschnitt so aufschlagen, dass der Ball um die Pylonen herum und parallel zur Grundlinie läuft.

Platzierung, Länge und Schnitt: Aufschlag in Vorhand mit Tendenz zur Rückhand, kurz, Seitunterschnitt.

Übung 4:

Hilfsmittel: Pylonen.

Aufgabe: Pylonen in Mitte stellen. Letzter Pylon steht einige Zentimeter von den anderen entfernt. Mit Seitunterschnitt so aufschlagen, dass der Ball durch die Lücke zwischen den Pylonen durchkommt. Dann wieder parallel zur Grundlinie.

Platzierung, Länge und Schnitt: Aufschlag in Vorhand mit Tendenz zur Rückhand, kurz, Seitunterschnitt.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite (<http://www.tischtennis-ingohansens.de>) und seiner Facebookseite (<https://www.facebook.com/IngoHansensTischtennis/>).

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