

Aufschlagspezial: Die genaue Länge trainieren

Welche einfachen Hilfsmittel gibt es für das Aufschlagtraining und wie lassen sich damit die Schwierigkeitsgrade variieren? Diese Fragen hat B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens im ersten Aufschlagspezial in der letzten Woche beantwortet. Auch in der zweiten Ausgabe kommen wieder nützliche Hilfsmittel zum Einsatz, der Fokus liegt aber diesmal auf der genauen Länge des Aufschlags.

"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

Übung 1:

Hilfsmittel:

Hütchen oder Handtuch, um die Aufschlagplatzierung zu bestimmen.

Aufgabe:

Handtuch für kurzen Aufschlag auf die gegnerische Tischhälfte legen. Erster Kontakt auf der gegnerischen Tischhälfte ist das Handtuch = kurzer Aufschlag

Platzierung, Länge und Schnitt:

Kurzer Aufschlag mit freier Schnittwahl. Ggf. Handtuchfläche vergrößern oder verkleinern.

Übung 2:

Hilfsmittel:

Hütchen oder Handtuch, um Aufschlagplatzierung zu bestimmen.

Handtuch für kurzen Aufschlag auf die gegnerische Tischhälfte legen, jetzt aber an das Ende der gegnerischen Tischhälfte.

Aufgabe:

Wieder einen kurzen Aufschlag machen. Jetzt muss der Ball mit dem zweiten Kontakt auf der gegnerischen Tischhälfte das Handtuch berühren.

Platzierung, Länge und Schnitt:

Kurzer Aufschlag mit freier Schnittwahl. Ggf. Handtuchfläche vergrößern oder verkleinern.

Übung 3:

Hilfsmittel:

Handtuch, Hütchen, Bälle, Stangen etc.

Aufgabe:

Hilfsmittel an das Ende der gegnerischen Tischhälfte legen. Mit langem und schnellem Aufschlag die Hilfsmittel vom Tisch befördern. Die Stange hinter den Tisch stellen und ebenfalls mit langem und schnellem Aufschlag treffen. Nur ein Kontakt auf der gegnerischen Tischhälfte.

Platzierung, Länge und Schnitt:

Möglichst an das Ende der gegnerischen Tischhälfte. Geschwindigkeit: schnell. Freie Schnittwahl.

Übung 4:

Hilfsmittel:

Handtuch, Seile etc.

Aufgabe:

Den schnellen und langen Aufschlag üben. Erster Kontakt auf eigener Tischhälfte möglichst nah an der Grundlinie. Ca. 15-20 cm von der Grundlinie an frei lassen. Den Rest mit Handtuch abdecken. Jetzt den schnellen und langen Aufschlag üben. Das Ziel ist, den Ball nah an der Grundlinie, bzw. dem nicht abgedeckten Bereich aufkommen lassen. Ggf. die freie Fläche vergrößern oder verkleinern.

Platzierung, Länge und Schnitt:

Nah an eigener Grundlinie. Tempo: schnell. Freie Schnittwahl.

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 (www.tischtennis-ingohansens.de) und seiner Facebookseite (www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).

Abkürzungsverzeichnis:

VH Vorhand

RH Rückhand

Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
I	lang

k

kurz

HL

vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

freies Spiel

Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen