

Jugendtrainertipp: Den Schnitt des Aufschlags erkennen

Selbst alte Recken irren sich gelegentlich noch, wenn es darum geht, den Schnitt eines Aufschlags zu erkennen. Nicht einfacher ist die ganze Sache natürlich, wenn man noch im jugendlichen Alter ist und vielleicht noch nicht so lange Tischtennis spielt. Im heutigen Jugendtrainertipp erklärt Ingo Hansens, wie man den Schnitt im Aufschlag erkennt und den Ball sicher zurückspielt.

"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

Aufschlagtraining:

1. Seitschnitt

Den Ball an der **Seite** treffen. Siehe Grafik im Video. Überprüfung des Schnitts durch Hinhalten des Schlägers oder z. B. ein Returnboard. Der Ball muss zur Seite wegspringen. Nicht nach unten. Springt der Ball nach unten und zur Seite weg, befindet sich Seitunterschnitt im Aufschlag.

Rückschlagtraining:

Frühzeitig erkennen, in welche Richtung sich der Ball dreht. Den Ball aufspringen lassen, nicht zu früh annehmen. Dem „Ball“ klar zeigen, in welche Richtung ich den Ball zurückspielen möchte. Dazu immer eine kleine Bewegung mit dem Handgelenk.

Wichtig: Der Rückschläger muss wissen, in welche Richtung der Ball beim Return vom Schläger wegspringt bzw. die Rotationsrichtung erkennen.

Aufschlagtraining:

2. Unterschnitt

Den Ball **unten** treffen (unter dem Ball drunter durchkommen). Siehe Grafik. Überprüfung des Schnitts durch das Hinhalten des Schlägers oder z. B. eines Returnboards. Der Ball muss nach unten wegspringen. Springt der Ball nach vorne weg, befindet sich zu wenig Unterschnitt im Aufschlag.

Rückschlagtraining:

Frühzeitig erkennen, ob der Aufschlag Unterschnitt hat. Den Ball aufspringen lassen. Nicht zu früh annehmen. Mit leicht „geöffnetem“ Schlägerblatt gegen den Ball gehen. Dabei den Schläger leicht nach oben führen. Abhängig von der Schnittintensität. Dazu immer eine kleine Bewegung mit dem Handgelenk.

Tipps:

Aufschlagtraining/Rückschlagtraining vor jedem Training einbauen.

Im Idealfall stellen sich erfahrene Vereinsspieler als Aufschläger zur Verfügung.

Volle Konzentration!

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
l	lang
k	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen