

Basictipp: Der Return halblanger Aufschläge

Im (unteren) Amateurbereich sind Aufschläge wohl selten ganz kurz oder ganz lang, sondern landen häufig eher im Halbfeld. Dieser Tatsache nimmt sich Ingo Hansens in diesem Basictipp an, der sich wieder an Spieler zwischen 1.000 und 1.600 TTR-Punkte richtet. Darin zeigt der B-Lizenz-Trainer auf, welche verschiedenen Möglichkeiten es gibt, diese Aufschläge erfolgsversprechend zu retournieren.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisstrainer (VDTT)



Definition halblanger Aufschlag:

Das Ziel sollte es sein, dass der Ball auf der gegnerischen Tischhälfte das zweite Mal nah an der Tischkante aufkommt oder ganz nah hinter der Tischkante herunterfällt, sodass man Probleme hat, den Ball hochzuziehen und ggf. den Ball schlecht zurückschupfen muss.

Der Übungsleiter muss darauf achten, dass Materialspieler den angegebenen Ballweg sowohl aktiv als auch passiv einhalten. Ggf. spielt der Materialspieler passiv mit dem „normalen“ Belag (Sofern vorhanden). Ggf. kann er auch wechseln. Rücksicht auf den Partner nehmen.

Dauer ca. 100 Minuten

Aufwärmen:

Dauer: ca. 15 Minuten

Einlaufen mit Sidsteps etc. Danach Sprünge auf Kasten in vorgegebener Reihenfolge mit anschließenden Sidsteps durch Hütchen oder alternativ z. B. durch Ringe oder Koordinationsleiter mit abschließendem kurzen Sprint. Das Ganze immer gegeneinander.

Einspielen:

Dauer: ca. 15 Minute

Direkter Start mit Topspin gegen Block. Kein Konter.

Da diesmal keine Kontrollübung in der Einheit enthalten ist, hat das Einspielen schon einen hohen Übungscharakter.

Übung 1:

Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten pro Seite

Spieler A: Variabler Aufschlag von kurz bis lang in 2/3 VH

Spieler B: bei kurzem Aufschlag: kurzer Rückschlag ganzer Tisch

Spieler B: bei halblangem Aufschlag – mögliche Eröffnung mit VH auf WP

Spieler B: bei langem Aufschlag: sofort frei

Spieler A: kurzer Rückschlag: Schupf oder Flip auf Ecke

Spieler B: frei ganzer Tisch

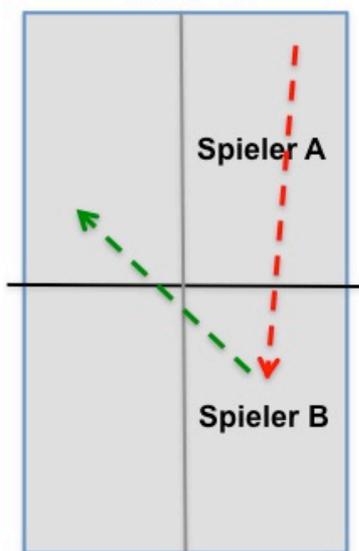
Spieler A: Eröffnung auf WP: frei ganzer Tisch

Ziel Aufschläger: Variable Aufschläge im Wettkampfmodus. Möglichst an halblange Aufschläge herantasten und einen schlechten Rückschlag erzwingen. Bei schlechtem Rückschlag aggressiv den Punktgewinn suchen.

Ziel Rückschläger: Konzentrierte Aufschlagannahme. Nicht zu früh für eine Rückschlagart entscheiden. Bei halblangen Aufschlägen den Ball etwas kommen und hinter dem Tisch leicht herunterfallen lassen. Wechsellpunkt bei Aufschläger suchen. Bei kurzem Aufschlag gut kurz und flach ablegen. Danach schnell in die Ausgangsposition zurückkommen, da der nächste Ball unregelmäßig auf eine Ecke kommt.

Übung 1 (verschiedene Möglichkeiten):

Variabler Aufschlag: kurz
in 2/3 VH



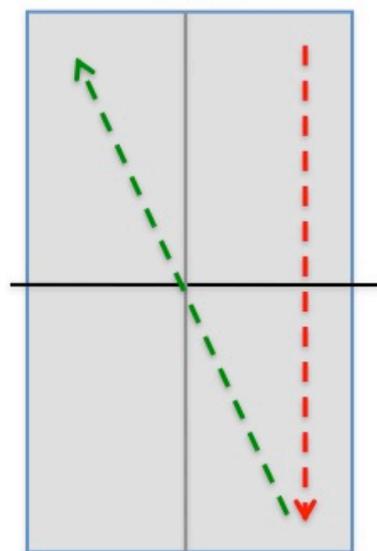
kurzer Rückschlag
ganzer Tisch

Variabler Aufschlag: halblang
in 2/3 VH



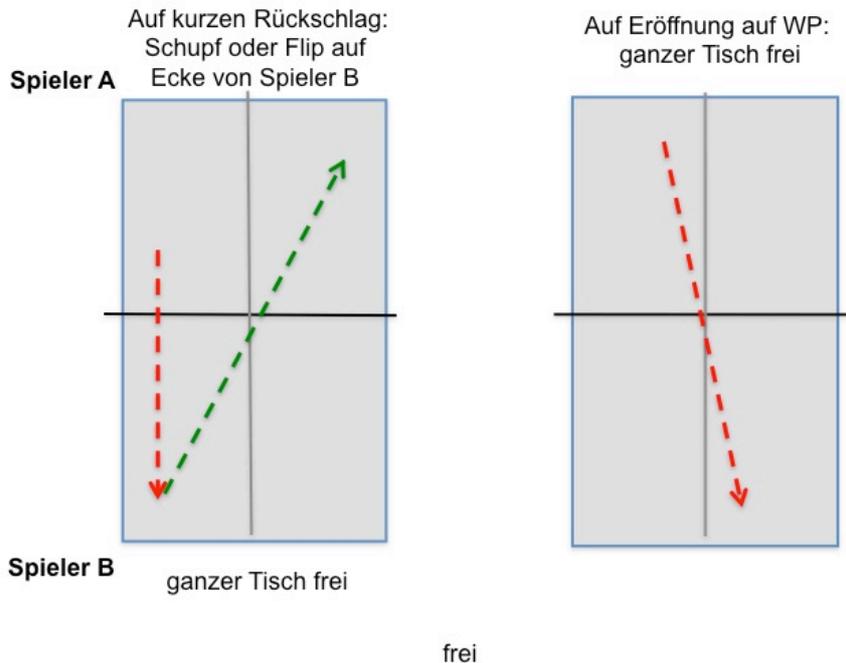
Mögliche Eröffnung mit
VH auf WP

Variabler Aufschlag: lang in
2/3 VH



sofort frei

Übung 1 (verschiedene Möglichkeiten):



Übung 2:

Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten pro Seite

Spieler A: Variabler Aufschlag von kurz bis lang in 2/3 RH

Spieler B: bei kurzem Aufschlag: kurzer Rückschlag ganzer Tisch

Spieler B: bei halblangem Aufschlag: mögliche Eröffnung mit VH/RH auf WP

Spieler B: bei langem Aufschlag: sofort frei

Spieler A: bei kurzem Rückschlag: Schupf oder Flip auf Ecke

Spieler B: frei ganzer Tisch

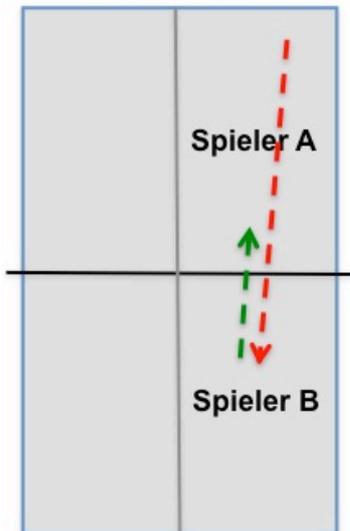
Spieler A: Eröffnung auf WP: frei ganzer Tisch

Ziel Aufschläger: Variable Aufschläge im Wettkampfmodus. Möglichst an halblange Aufschläge herantasten und einen schlechten Rückschlag erzwingen. Bei schlechtem Rückschlag aggressiv den Punktgewinn suchen.

Ziel Rückschläger: Konzentrierte Aufschlagannahme. Nicht zu früh für eine Rückschlagart entscheiden. Bei halblangen Aufschlägen den Ball etwas kommen und hinter dem Tisch leicht herunterfallen lassen. Wechselpunkt bei Aufschläger suchen. Bei kurzem Aufschlag gut kurz und flach ablegen. Danach schnell in die Ausgangsposition zurückkommen, da der nächste Ball unregelmäßig auf eine Ecke kommt.

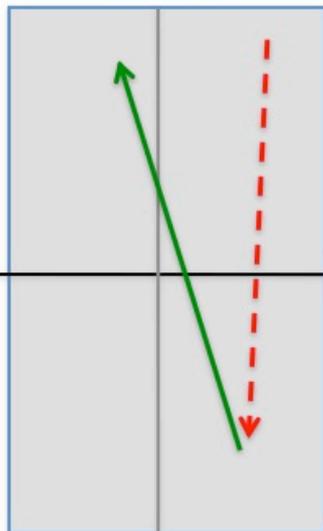
Übung 2 (verschiedene Möglichkeiten):

Variabler Aufschlag: kurz
in 2/3 VH



kurzer Rückschlag
ganzer Tisch

Variabler Aufschlag: halblang
in 2/3 VH



Mögliche Eröffnung mit
VH/RH auf WP

Variabler Aufschlag: lang in
2/3 VH



sofort frei

Übung 2 (verschiedene Möglichkeiten):

Auf kurzen Rückschlag:
Schupf oder Flip auf
Ecke von Spieler B

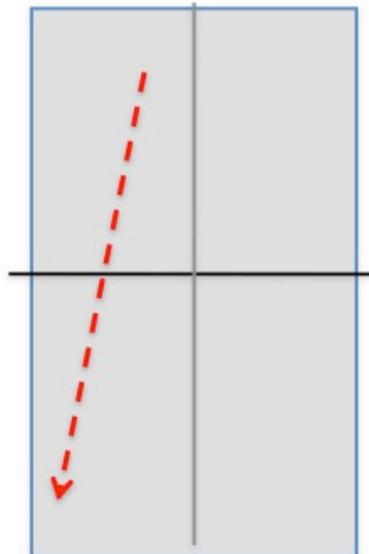
Spieler A



Spieler B

ganzer Tisch frei

Auf Eröffnung auf WP:
ganzer Tisch frei



frei

Übung 3:

Dauer: ca. 16 Minuten – 8 Minuten pro Seite

Spieler A: Variabler Aufschlag von kurz bis lang, ganzer Tisch von Spieler B

Spieler B: bei kurzem Aufschlag: kurzer Rückschlag ganzer Tisch Spieler A

Spieler B: bei halblangem Aufschlag: mögliche Eröffnung mit VH/RH auf WP von Spieler B

Spieler B: bei langem Aufschlag: sofort frei

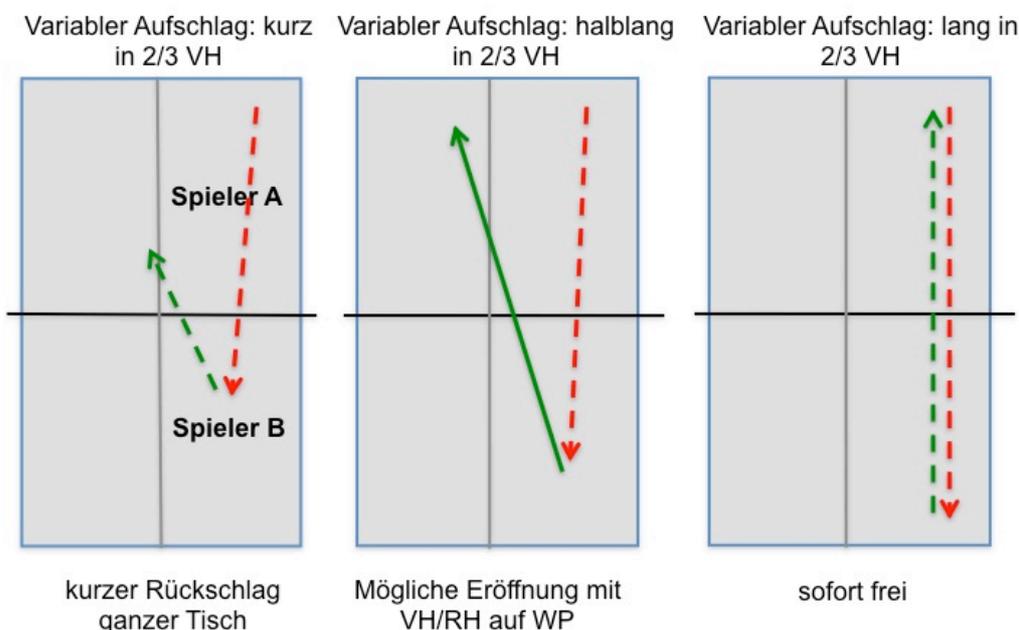
Spieler A: bei kurzem Rückschlag: Schupf oder Flip auf Ecke von Spieler B
Spieler B: frei ganzer Tisch

Spieler A: Eröffnung auf WP – frei ganzer Tisch

Ziel Aufschläger: Variable Aufschläge im Wettkampfmodus. Möglichst an halblange Aufschläge rantasten und schlechten Rückschlag erzwingen. Bei schlechtem Rückschlag aggressiv den Punktgewinn suchen.

Ziel Rückschläger: Konzentrierte Aufschlagannahme. Nicht zu früh für eine Rückschlagart entscheiden. Bei halblangen Aufschlägen den Ball etwas kommen und hinter dem Tisch leicht runterfallen lassen. Wechsellpunkt bei Aufschläger suchen. Bei kurzem Aufschlag gut kurz und flach ablegen. Danach schnell in die Ausgangsposition zurückkommen, weil der nächste Ball unregelmäßig auf eine Ecke kommt.

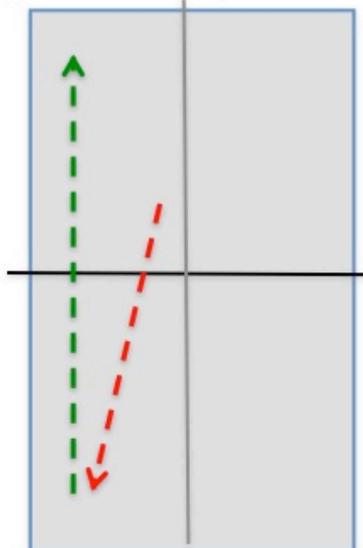
Übung 3 (verschiedene Möglichkeiten):



Übung 3 (verschiedene Möglichkeiten):

Auf kurzen Rückschlag:
Schupf oder Flip auf
Ecke von Spieler B

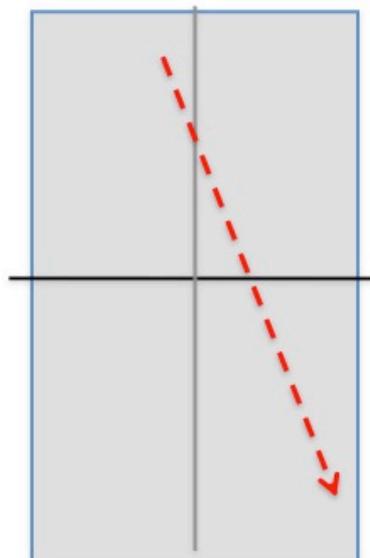
Spieler A



Spieler B

ganzer Tisch frei

Auf Eröffnung auf WP:
ganzer Tisch frei



frei

Übung 4 - Abschluss:

Dauer: ca. 20 Minuten

Dieses Mal kein übliches Abschlussspiel.

Der Aufschläger macht halblange Aufschläge über den ganzen Tisch. Der Rückschläger übt die Eröffnung möglichst mit Topspin. Der Ballwechsel wird ausgespielt. 3-5 Aufschläge im Wechsel. Variante: Eröffnung auf Ziel. z. B. Hütchen, Schlägerhülle etc.



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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 und seiner Facebookseite.

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