

Basictipp: Seitschnittaufschläge annehmen, Flip/Schupf

Im ersten Trainingstipp der Basic-Reihe im Jahr 2024 beschäftigt sich Ingo Hanses mit der richtigen Annahme von Seitschnittaufschlägen. Wichtig ist es, zu erkennen, wohin der Ball dabei überhaupt springt. „Das wissen viele nicht“, sagt der B-Lizenz-Trainer. Hanses geht genauer auf den Flip und Schupf ein und zeigt die richtigen Techniken. Was noch beim Nachspielen wichtig ist, erfahren Sie im Video mit den folgenden beiden Übungen.

Die Übungen im Video wurden von Janek Sprengart (SV Windhagen, Q-TTR-Wert: 1698) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert!

Sichtweise: rechts/rechts

Info vorab: Seitschnittaufschlag in VH und RH. Der Partner soll nur den Schläger hinhalten. Beobachten, in welche Richtung der Ball springt. Hand aufs Herz: Hätten Sie gewusst? Wohin der Ball springt, ist wichtig zu wissen. Nur so bin ich in der Lage, die Flugrichtung genau zu bestimmen. Gerne auch mal bei der Jugend ausprobieren.

Übung 1:

Kurzer Seitschnittaufschlag in VH, VH-Flip diagonal, mit VH gegenziehen.

Spieler A: KSSA in VH

Spieler B: VHF in VH

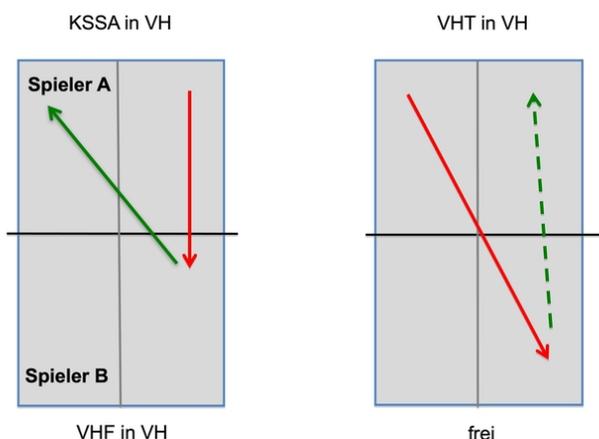
Spieler A: VHT in VH

Spieler B: VH frei

Ziel: Kurzer Seitschnittaufschlag, sicherer Flip, VHT nachspielen.

Technik: Beim Flip den Schläger etwas höher und leicht geschlossen halten: Ist der Schläger zu weit geöffnet, wird der Flip vermutlich über den Tisch gespielt werden. Die Bewegung startet mit rechtem Bein nach vorne (beim Linkshänder natürlich umgekehrt). Schläger hochhalten und mit einer kurzen, dem Konter ähnlichen, Bewegung sowie Unterarmeinsatz an den Ball gehen. Danach mit dem rechten Bein nach hinten abdrücken. Wir brauchen Abstand, um den VHT nachzuspielen. Der Flip ist eine Vorwärts-/Rückwärtsbewegung. Beim VHT-Nachspielen nicht zu tief anfangen.

Übung 1:



Übung 2:

Kurzer Seitschnittoaufschlag in RH, RH-Flip diagonal, it RH gegenziehen oder kontern.

Spieler A: KSSA in RH

Spieler B: RHF in RH

Spieler A: RHT oder Konter in RH

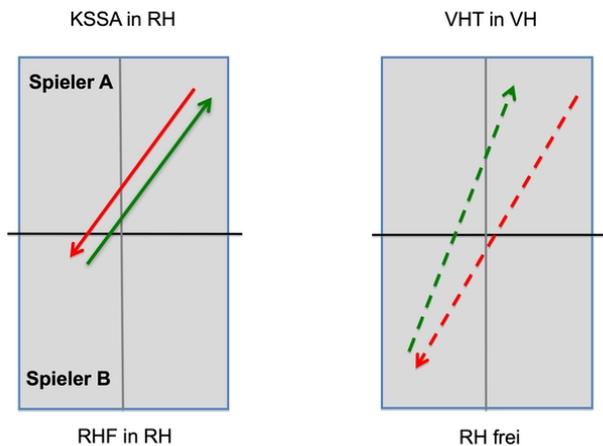
Spieler B: RH frei

Ziel: Kurzer Seitschnittoaufschlag, sicherer Flip. RHT/Konter nachspielen.

Technik: Beim Flip den Schläger etwas höher und leicht geschlossen halten: Vorspannung. Ellbogen hoch. Mit dem Handgelenk arbeiten und nach vorne spielen. Ist der Schläger zu weit geöffnet, wird der Flip vermutlich über den Tisch gespielt werden. Kommt der Aufschlag weit nach außen: mit dem linkem Bein nach vorne gehen. Kommt der Aufschlag eher in die Mitte der Rückhand, kann auch mit dem rechten Bein nach vorne gegangen werden (beim Linkshänder natürlich umgekehrt).

Schläger hochhalten und mit einer kurzen, dem Konter ähnlichen, Bewegung sowie Unterarmeinsatz an den Ball gehen. Handgelenk besonders wichtig! Die Schlägerspitze zeigt dahin, wo ich hinspielen möchte. Danach mit dem linken oder rechten Bein nach hinten abdrücken. Wir brauchen Abstand, um die RH nachzuspielen. Der Flip ist eine Vorwärts-/Rückwärtsbewegung. Beim Nachspielen der RH nicht zu tief anfangen.

Übung 2:



Hinweis: Ich erkläre hier einen aktiven Flip. Für die „Breite“ kann es auch ein „Ankontern“ sein. Ich erkläre das im Video. Viel Spaß!

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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
TM	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
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag

KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SeS	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
WP	Wechsellpunkt