

## **Trainingstipp Fortgeschritten: Aufschläge aus VH-Hälfte**

Im nächsten Trainingstipp der Fortgeschritten-Reihe beschäftigt sich Martin Adomeit mit Aufschlägen aus der Vorhandhälfte. Eine Alternative, um den Gegner zu verunsichern und zugleich eine Eröffnung von neuen taktischen Perspektiven. Adomeit zeigt zur Veranschaulichung fünf verschiedene Übungen mit kurzen oder langen Rückschlägen und weiteren Variationen. Der Abschluss wird durch eine besondere Spielform gebildet.

Immer noch wird die überwiegende Anzahl der Aufschläge aus der RH-Seite ausgeführt, obwohl wir seit Jahren mit Dimitri Ovtcharov ein Vorbild in Deutschland haben, das mit Aufschlägen aus der Tischmitte oder VH-Seite recht erfolgreich agiert. Aus vielen Gründen ist es sinnvoll, mal ein Training zu gestalten, in dem man aus der VH-Seite aufschlägt. Aufgrund der oben genannten Tatsache, dass nur wenige Spieler von dort aus aufschlagen, ist es für alle ungewöhnlicher, auf Aufschläge aus VH-Hälfte Rückschlag zu spielen. Ganz besonders in Situationen, in denen es wichtig ist, den Gegner nochmal aus dem Rhythmus zu bringen, ihm einen Aspekt der Angst einzuflößen, dass er eine scheinbar sichere Führung noch verlieren kann. Es ist also sinnvoll, diese Alternative auszuprobieren, bevor man ein Spiel verliert.

Dazu sollte man aber die Situation, dass man von einer ungewohnten Stelle aufschlägt, schon mal gespielt haben. Zum anderen eröffnet es andere Perspektiven der taktischen Spielanlage. Plötzlich ist ein langer paralleler Aufschlag in RH (im Rechts-rechts-Duell) möglich, der kurze oder halblange Aufschlag in VH und auch Platzierungen auf den Ellbogen erfolgen in einem anderen Winkel. Dazu kommen gerade RH-orientierte Spieler viel leichter ins Spiel.

Bei der Durchführung der folgenden Einheit sollte man neben VH-Aufschlägen aus der VH-Hälfte auch mal RH-Aufschläge einsetzen, was die Variationsmöglichkeiten noch mal erhöht. Ein Nebenaspekt des Aufschlags aus der VH-Hälfte ist zum einen das Durchführen von Aufschlägen aus der Doppelposition des Rechtshänders. Hierfür hilft es zudem sicherlich, den Gegner mal gegen Aufschläge von dort aus agieren zu lassen.

Also viel Spaß bei den Aufschlägen! Und vielleicht fällt es Ihnen demnächst beispielsweise bei einem 5:9-Rückstand im Match auch mal ein und Sie schaffen es, durch die Verunsicherung des Gegners den Satz noch zu drehen. Ein Versuch ist es allemal wert!

### **1. Übung: Aufschlag aus VH-Hälfte – Rückschlag lang in RH**

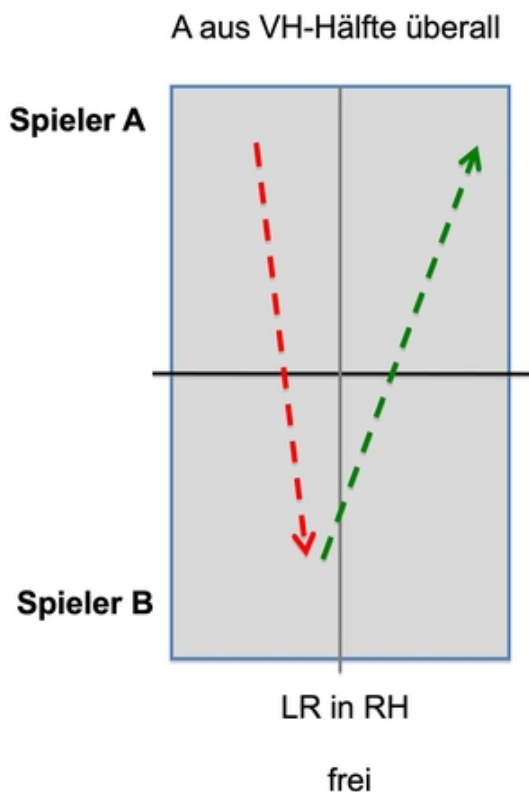
Spieler A: A aus VH-Hälfte überall

Spieler B: LR in RH

frei

Bei dieser ersten Übung ohne weitere Vorgaben sollen Spielerfahrungen in den Situationen mit diesem Aufschlag gemacht werden, zumal der lange Rückschlag in RH derjenige ist, der am meisten durchgeführt wird, da der Aufschläger die RH-Ecke als frei anbietet. Natürlich kann man mit dieser Vorgabe Wettkämpfe spielen unter Umständen auch ein Kaiserspiel.

Übung 1:



**2. Übung: Aufschlag aus VH-Hälfte – Rückschlag in Ecken**

Spieler A: A aus VH-Hälfte überall

Spieler B: LR in Ecke

aggressiver B/T auf Ellbogen

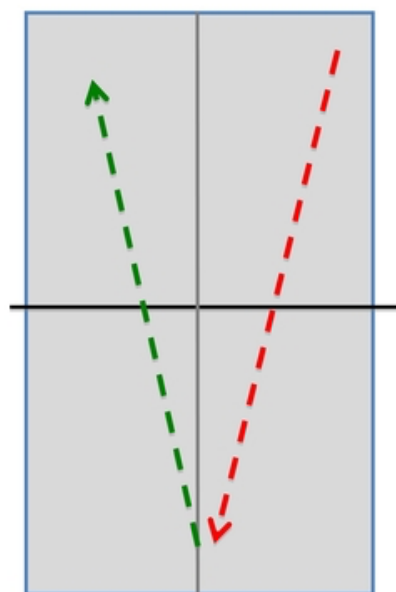
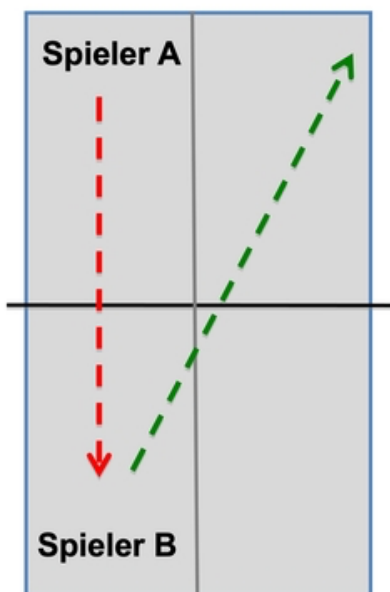
frei

Hier soll der Spieler A entweder mit dem Aufschlag direkt punkten oder mit dem nächsten Ball von den Ecken auf den Ellbogen. Natürlich lassen sich auch mit dieser Übung gut Wettkämpfe spielen.

**Übung 2:**

A aus VH-Hälfte überall

aggressiver B/T auf Ellbogen



LR in eine Ecke

frei

**3. Übung: Aufschlag aus VH-Hälfte kurz VH – lang RH**

Spieler A: KA aus VH in VH/LA aus VH lang in RH  
in 1/2 VH

Spieler B: KR überall/RHT

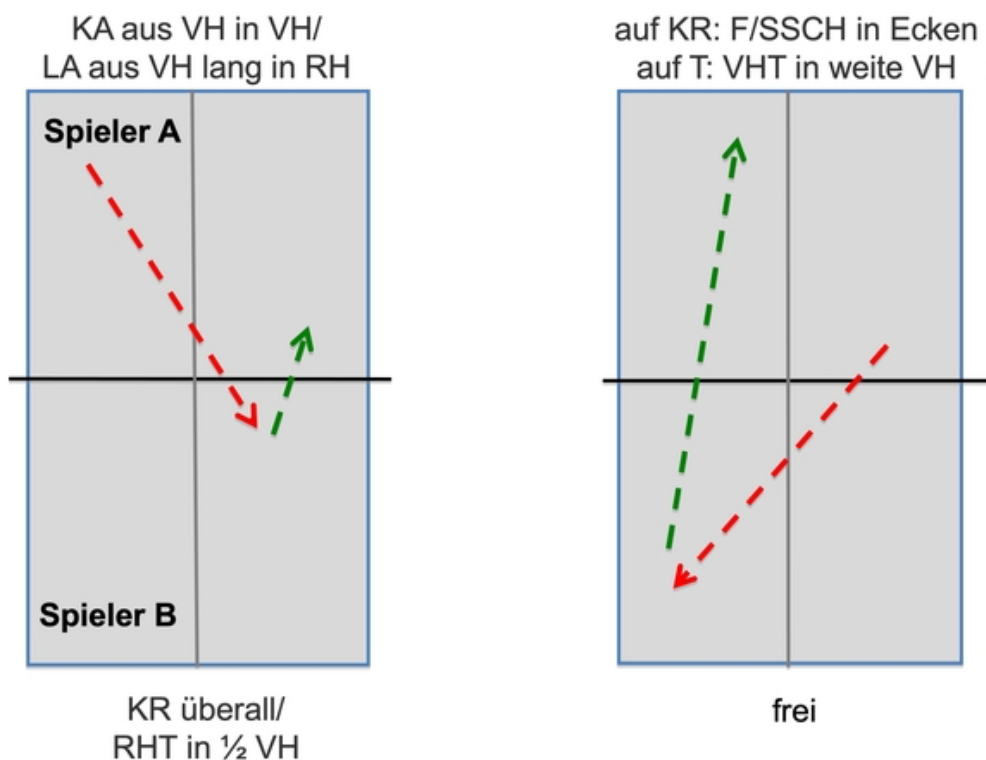
auf KR: F/SSCH in Ecken

auf T: VHT in weite VH

frei

In dieser Übung werden genauere Aufschläge und Rückschläge vorgegeben, um sich auch nach diesem Aufschlag an bestimmte Vorgaben halten zu können. Spieltypische Situationen aus der veränderten Aufschlagposition.

### Übung 3:



### 4. Übung: Halblange Aufschläge aus VH-Hälfte

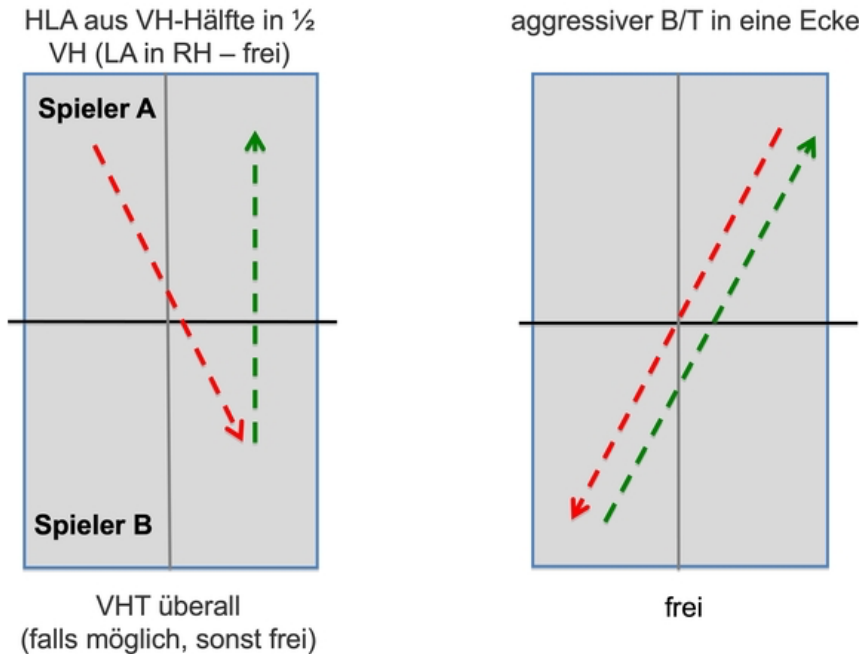
Spieler A: HLA aus VH-Hälfte in ½ VH (LA in RH – frei) Spieler B: VHT überall (falls möglich, sonst frei)

aggressiver B/T in eine Ecke

frei

Hier versucht Spieler A, den Rückschläger zu einem schlechten VHT zu verleiten und direkt dazu, Fehler zu zwingen. Natürlich sind von guten, halblangen Aufschlägen vielleicht einige zu kurz, um zu eröffnen. Dann ist direkt freies Spiel. Gerade hier ist es wichtig, auch zwischen RH- und VH-Aufschlägen zu variieren, um dem Rückschläger die Antizipation der Länge zu erschweren und auch unterschiedlichen Seitschnitt gut einsetzen zu können.

#### Übung 4:



#### Übung 5: Aufschlag aus VH-Hälfte frei

Zum Abschluss Wettkämpfe zu spielen, bei denen außer der Aufschlagposition nichts vorgegeben wird, bietet sich hier an und wird vielleicht dem einen oder anderen auch die nötigen Erfahrungen für die Wettkampfsituation bringen. Eine Variation wäre lediglich vorzugeben. Der Aufschlag sollte ständig aus einer anderen Position durchgeführt werden. Dies zwingt den Rückschläger dazu, Situationen ständig neu zu bewerten und zu lösen.

#### Der Autor

*Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. International betreute er beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 2015 führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewonnen hat. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.*

Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag

<b>RS</b>	Rückschlag
<b>KR</b>	kurzer Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SeS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen