

Trainingstipp Seitschnitt-Aufschläge über RH außen

Die nächsten drei, monatlich erscheinenden Trainingstipps der Fortgeschritten-Reihe von Martin Adomeit dreht sich komplett um das Thema Aufschlag. Der erste Schwerpunkt ist der Seitschnitt-Aufschlag über Rückhand nach außen. Was es dabei zu beachten gilt, verdeutlicht der Coach mit Hilfe von vier verschiedenen Übungen, die vom isolierten Aufschlagtraining bis hin zum freien Rückschlag reichen. Auch die spielerische Komponente kommt nicht zu kurz.

Aufschläge haben für die Spiel-Leistung in unserer Sportart eine herausragende Wichtigkeit. Diese Tatsache ist zwar fast allen Aktiven sowie Trainerinnen und Trainern bewusst, aber dennoch ist die Bedeutung im Trainingsalltag der für den Wettkampf kaum angemessen. Häufig wird gerade hier im Training zurückgenommen. Oft werden leichte Aufschläge ohne Variationen gespielt, wenn eine Übung überhaupt das Aufschlagsspiel beinhaltet bzw. erst „zustande“ kommt.

Ein gutes und variantenreiches Aufschlagsspiel ist auch im Training ungemein wichtig. Klassische Einheiten bestehen oft aus isoliertem Aufschlagtraining, ohne Anbindung an das eigene Spiel. Auch werde ich in Vorbesprechungen oft darauf angesprochen, dass der eigene Rückschlag besser werden solle und es hier Probleme gäbe. Das funktioniert natürlich auch nur, wenn der Gegenüber im Training mit der Konzentration aufschlägt, wie auch im Wettkampf. Durchgeführte Übungen mit einem guten, also punktorientierten Aufschlagsspiel, helfen also beiden Seiten weiter.

In diesem und zwei weiteren Trainingstipps in den nächsten Monaten werde ich Ihnen Vorschläge machen, wie Sie zielorientierte Aufschläge mit Seitschnitt über die RH-Seite (in der Rechts-rechts- oder Links-links-Kombination) in Ihr Training einbauen und somit sowohl die Aufschläge mit ihrem Folgeverhalten, als aber auch die Rückschläge gegen derartige Aufschläge richtig trainieren. Gemeint sind Aufschläge mit VH und Rechtsdrehung, die dann Ball weiter nach außen in RH treiben. Beachten Sie beim Training bitte immer: *„Ein direkter Aufschlagpunkt ist immer besser, als einer, bei dem ich erst mit dem nächsten oder übernächsten Ball punkten will.“*

1. Übung: Isoliertes Aufschlagtraining von VH-Seitschnittaufschlägen über RH-Seite

Bei diesem Aufschlag gibt es verschiedene Varianten, die mit der scheinbar gleichen Bewegung gespielt und damit trainiert werden sollten. Zum einen geht dies über Seitüberschnitt (Schläger bewegt sich beim Balltreffpunkt am Ball leicht nach oben), nahezu reinem Seitschnitt (Schläger im Balltreffpunkt in nahezu waagerechter Bewegung) oder Seitunterschnitt (Schläger im Balltreffpunkt weiter nach unten).

Ferner kann ich in der Bewegungsrichtung variieren und somit das Tempo des Balls und die Stärke des Seitschnitts variieren. Der Schläger kommt mehr von hinten nach vorne (mehr Tempo, etwas weniger wahrnehmbarer Seitschnitt) oder die Bewegung geht fast nur seitlich, so bekommt der Ball weniger Tempo aber mehr Seitschnitt. Dies führt oft dazu, dass der Rückschläger, der sich nur seitlich bewegt, zu weit weg vom Tisch steht, den Ball weit vor seinem Körper trifft - und ihn daher, besonders beim Versuch des Topspins, nicht sehr gut kontrollieren kann. Der Langnoppenspieler erreicht nicht genug Tempo für seine Bälle.

Der Seitschnitt bekommt hier den Effekt des Unterschnitts, denn der Ball fliegt nach dem Absprung nicht auf den Gegner zu. Die nächste Hauptvariation dieser Aufschläge besteht in der Länge. Entweder sehr lang auf die Grund- bzw. Seitenlinien des Tisches aufschlagen, oder aber die halblange Variation, bei der im Bereich der Seitenlinie oder kurz dahinter der zweite Ball springt. Bei diesem Aufschlag ist es wichtig, dass dieser dennoch mit einer aggressiv wirkenden Bewegung durchgeführt wird, damit der Gegenüber in seiner Antizipation gestört wird. Gerade halblange Seitoberschnittaufschläge können hier sehr gut sein, da sie einen guten Schupfball oft verhindern. Gegen Gegner, die unbedingt mit RHT agieren wollen, kann er mit Seitunterschnitt sehr effektiv sein.

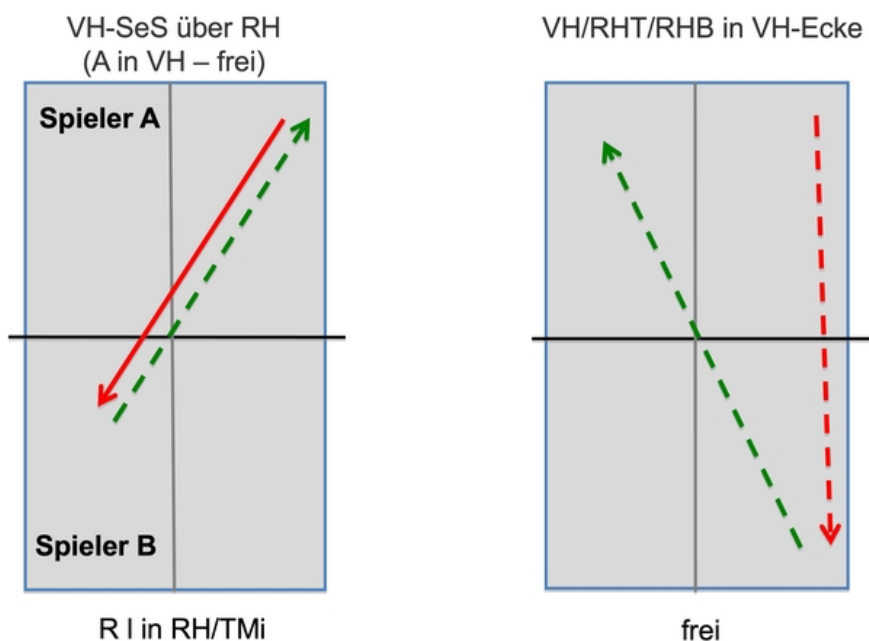
Es gibt also insgesamt für jeden Möglichkeiten, sein Aufschlagspiel zu verbessern und perfektionieren. Ziele auf der Seitenlinie helfen bei der präzisen Durchführung. In den nächsten Übungen wird mit diesem Aufschlag agiert. Die Spieler sollen die unterschiedlichen Variationen selbstständig einbringen, um den Gegenüber zu fordern und möglichst viele direkte Aufschlagpunkte zu erzielen.

2. Übung: Seitschnittaufschläge in RH – Rückschlag in RH oder Mitte

Spieler A: VH-SeS über RH (A in VH – frei) Spieler B: R I in RH/TMi
 VH/RHT/RHB in VH-Ecke
 frei

In dieser Übung soll der Spieler den Gegner mit dem Seitschnittaufschlag in RH weit in der einen Ecke anspielen und dann über die VH-Ecke den Punktgewinn suchen, wenn es noch nicht über den Aufschlag passiert ist. Hier wird auch deutlich, dass der nachgespielte Ball des Aufschlägers aggressiv genug sein muss, um dem Gegner nicht die Chance zu geben, wieder zurückzukommen. Um die Motivation zu erhöhen, kann man natürlich um Punkte spielen oder aber mal die Punkte in einem bestimmten Zeitraum zählen, die mit dem Aufschlag der dem Ball danach gelungen sind.

Übung 2:

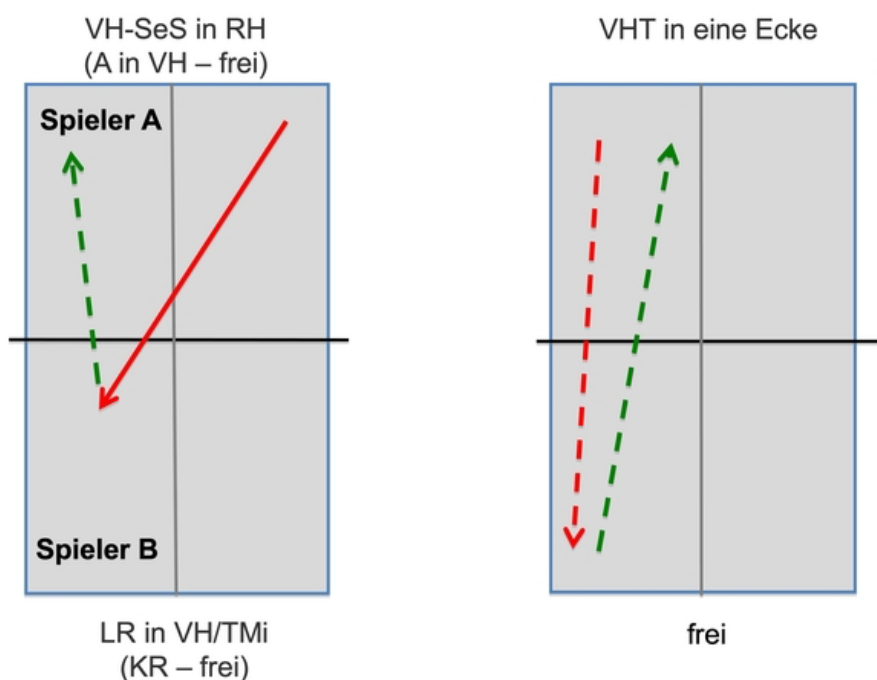


3. Übung: VH-Seitaufschläge in RH – Rückschlag in VH oder Mitte

Spieler A: VH-SeS in RH (A in VH – frei) Spieler B: LR in VH/TMi (KR – frei)
 VHT in eine Ecke
 frei

Die Übung ist ähnlich wie Übung 2 konzipiert, also gibt es ähnliche Methoden bei der Motivationssteigerung. Um wettkampfnäher zu werden, könnte man auch alle zwei Aufschläge wechseln oder aber denjenigen aufschlagen lassen, der den Ballwechsel gewinnt. Wenn einem Spieler vier Punkte in Folge gelingen, macht der Gegenüber fünf Hocksprünge, hat aber anschließend selbst Aufschlag.

Übung 3:

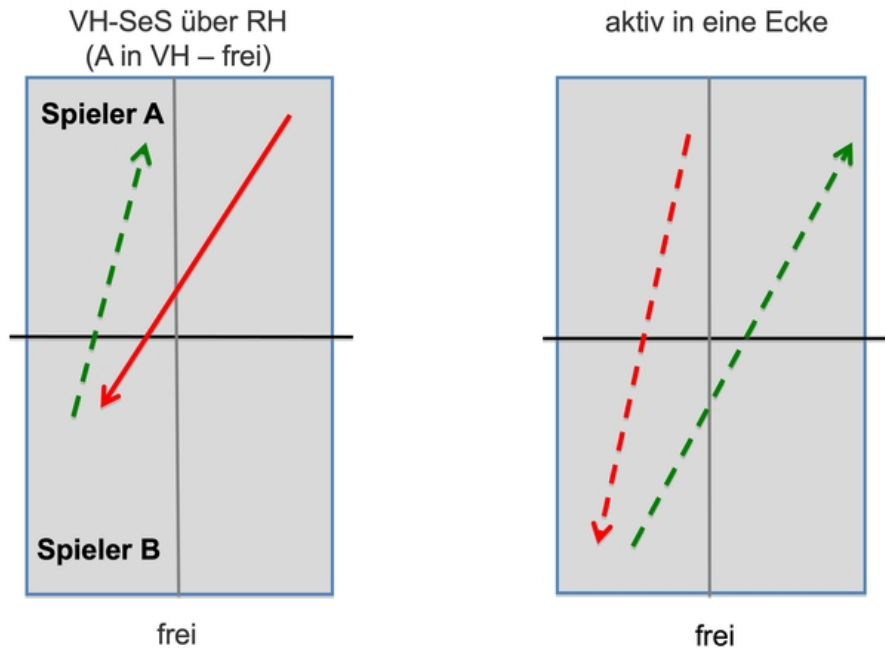


4. Übung: VH-Seitschnittaufschlag über RH – Rückschlag frei

Spieler A: VH-SeS über RH (A in VH – frei) Spieler B: frei
 aktiv in eine Ecke
 frei

In dieser Übung gilt es für den Aufschläger erneut effektiv aufzuschlagen, aber zu erlernen, auf welche Variationen wahrscheinlich welche Art und Platzierung des Rückschlages erfolgt. Hier bieten sich nach einer Übungszeit auch Sätze mit der Übung, in Gruppen ein Kaiserspiel oder Mannschaftswettkampf an.

Übung 4:



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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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