

Taktiktipps: Einsatz unterschiedlicher Aufschlagplatzierungen

Der Aufschlag ist der Schlüssel im Tischtennis – kein Schlag beeinflusst das Spielgeschehen stärker. Über Rotation, Platzierung und Täuschung kann man Ballwechsel sofort an sich reißen oder den Gegner in unliebsame Situationen zwingen. Doch oft fehlt im Training die klare Idee, welche Aufschlagvariante wann sinnvoll ist. Unser neuer Taktiktipps von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit zeigt, wie man mit gezielten Platzierungen nicht nur den Return erschwert, sondern gleichzeitig das eigene Nachspiel optimal vorbereitet.

Der Aufschlag ist ohne Zweifel der wichtigste Schlag im Tischtennis. Man startet ohne direkten Einfluss des Gegners und hat dadurch die Möglichkeit, das Spielgeschehen zu bestimmen oder sogar direkt und ohne großen Aufwand zu punkten. Da man in etwa die Hälfte aller Ballwechsel mit dem Aufschlag eröffnet, kann man theoretisch kein Spiel verlieren, wenn der Gegner mit den eigenen Aufschlägen nicht zurechtkommt – selbst dann nicht, wenn man sonst kaum Schläge beherrscht.

Grundsätzlich lassen sich Aufschläge auf zwei Arten variieren: über die **Rotation** oder über die **Platzierung**. In Kombination dieser Faktoren entsteht eine riesige Vielfalt an Möglichkeiten. Hinzu kommen Täuschungen durch unterschiedliche Bewegungen, veränderte Schlagpositionen, der Einsatz von Vor- oder Rückhand sowie Variationen in der Ballanwurfhöhe, die die Rotationsstärke beeinflussen können.

Oft werde ich gefragt: „Ist dieser Aufschlag gut?“ – Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Entscheidend ist stets der Kontext: Welche Aufschläge wurden zuvor gespielt? Welche Stärken und Schwächen hat der Aufschläger im weiteren Spiel? Und wie sieht es beim Gegner aus?

Im heutigen Trainingstipp geht es um den **taktisch sinnvollen Einsatz verschiedener Aufschlagplatzierungen**. Rotation, Schlaghand oder Anlaufposition bleiben jedem Spieler selbst überlassen. Diese Parameter sollten jedoch so eingesetzt werden, dass sie die eigenen Stärken unterstützen und die Schwächen des Gegners offenlegen. So lässt sich die Wirkung einer Platzierung gezielt verstärken: Ein kurzer Aufschlag in die Vorhand wird beispielsweise gefährlicher, wenn er mit Unterschnitt versehen ist. Ein langer Aufschlag in die Rückhand ist wiederum schwieriger anzunehmen, wenn er parallel gespielt wird – etwa im Rechts-gegen-Rechts-Duell von der Vorhandseite aus.

Es geht also nicht in erster Linie um die technische Ausführung, sondern um die Frage: **Welche Aufschlagplatzierung ist in welcher Situation sinnvoll?** Dies hängt stark vom Gegner ab – von seiner Position, seiner Schlägerhaltung und natürlich davon, welche Aufschläge zuvor kamen. Genauso wichtig sind die eigenen Stärken im Nachspiel, denn ein Aufschlag bleibt nur dann gefährlich, wenn der Gegner nach einem schlechten Return auch Respekt vor dem folgenden Ball hat. Prinzipiell lassen sich drei Längen unterscheiden: **kurz, halblang und lang**. Diese können jeweils in **Vorhand, Mitte oder Rückhand** platziert werden – also insgesamt neun unterschiedliche Varianten, die in Übungen auch kombiniert werden sollten. Für alle Übungen gilt: Erkennt man beim Gegner eine offene Schwachstelle, darf und soll selbstverständlich auch außerhalb der geplanten Abfolge, mit einem anderen Aufschlag, darauf reagiert werden.

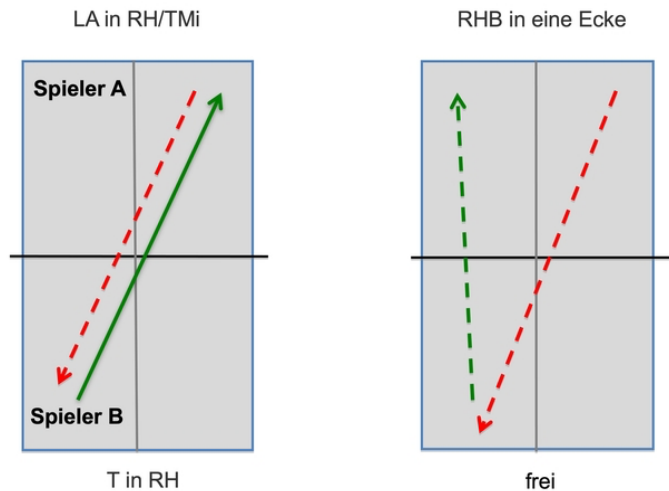
1. Übung: Aufschlag lang in RH oder Mitte

Spieler A: LA in RH/TMi
RHB eine Ecke

Spieler B: T in RH

frei

Übung 1:



Hier geht es darum, den Gegner mit einem langen Aufschlag unter Druck zu setzen. Entscheidend ist dabei, die Position des Gegners genau zu beobachten. Hat er sich etwa leicht zur Mitte orientiert und möchte mit der Rückhand annehmen, kann ein langer Aufschlag in seine Rückhandseite – idealerweise mit Seit-Oberschnitt verstärkt – sehr wirkungsvoll sein. Trifft man den Ball dagegen so, dass er auf Höhe der rechten Hüfte des Gegners landet, bietet sich ein Aufschlag in die Mitte an. Dort nimmt der Gegner meist mit der Vorhand an, sodass man ihn anschließend gezielt in die weite Vorhand treiben kann.

Steht der Rückschläger zu weit hinter dem Tisch, lohnt es sich, überraschend einen kurzen Aufschlag einzustreuen. Auch gegen Abwehrspieler ist diese Platzierung nützlich: Statt mit einem aggressiven Topspin antworten sie in der Regel mit Unterschnitt – was dem Aufschläger erneut die Möglichkeit gibt, das Spiel zu bestimmen.

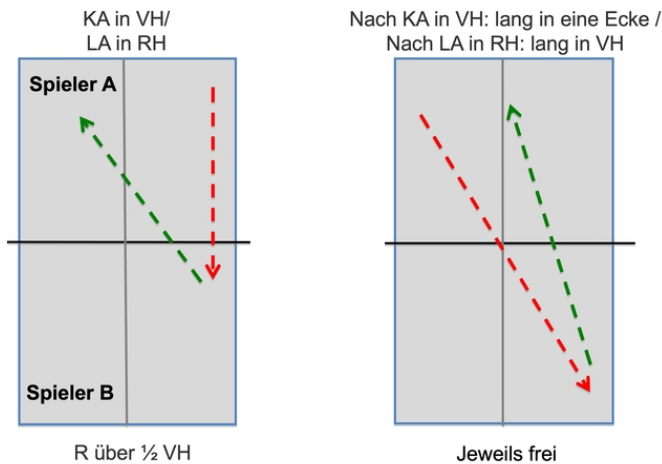
2. Übung: kurzer Aufschlag in VH oder lang in RH

Spieler A: KA in VH/LA in RH
nach KA in VH: lang in eine Ecke
frei

Spieler B: R über $\frac{1}{2}$ VH

nach LA in RH: lang in VH
frei

Übung 2:



Bei dieser Übung nutzt der Spieler den Tisch in seiner gesamten Breite aus. Für den Rückschläger entsteht dadurch ein maximaler Unterschied in der Platzierung – entsprechend hoch sind die Anforderungen an die Genauigkeit der Aufschläge sowie an den gezielten Einsatz der passenden Rotation. Gerade in solchen Situationen lohnt es sich außerdem, mit unterschiedlichen Ausgangsstellungen zu variieren, um die Aufschlagplatzierungen noch wirkungsvoller zu gestalten.

3. Übung: HLA in RH/KA in VH/LA in VH

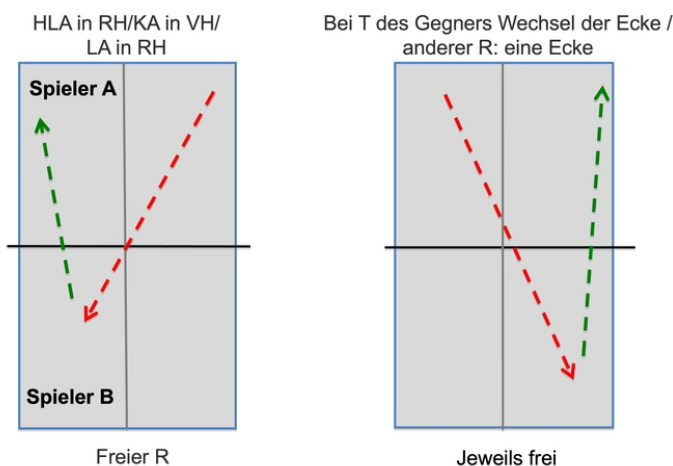
Spieler A: HLA in RH/KA in VH/LA in RH
bei T des Gegners Wechsel der Ecke
frei

Spieler B: freier R

anderer R: eine Ecke

frei

Übung 3:



In dieser Übung werden drei mögliche Aufschlagplatzierungen miteinander kombiniert. Wer möchte, kann zu Beginn auch nur zwei Varianten auswählen, um sich schrittweise heranzutasten. Besonders eignen sich hierfür gerade sogenannte Gegenläufer-Aufschläge, da sie den Gegner immer wieder zu schnellen

Anpassungen zwingen. Die Aufgabe gilt als erfüllt, sobald über jede gewählte Aufschlagvariante mindestens fünf Punktgewinne erzielt wurden.

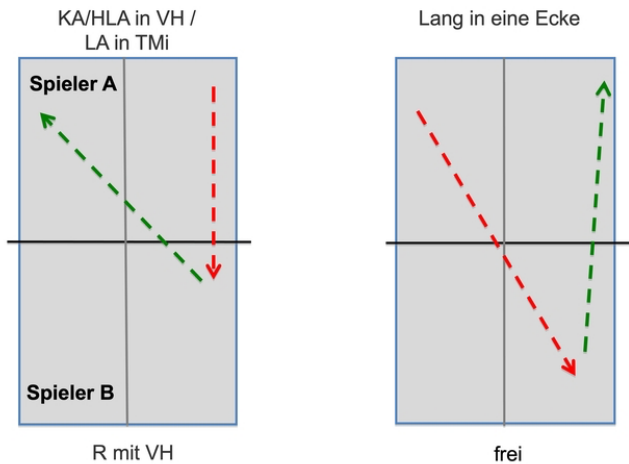
4. Übung: KA/HLA in VH/LA in TMi

Spieler A: KA/HLA in VH/LA in TMi
lang in eine Ecke

Spieler B: R mit VH

frei

Übung 4:



Mit dem Aufschlag soll der Gegner gezielt zum Rückschlag mit der Vorhand gezwungen werden. Entscheidend ist dabei, seine Position aufmerksam zu beobachten und mögliche Schwächen konsequent auszunutzen. Gleichzeitig wird so auch das Zusammenspiel von Aufschlag und effektivem Nachspiel geschult.

5. Übung: Aufschlagserien mit unterschiedlichen Platzierungen

Der Spieler spielt Serien von jeweils fünf Aufschlägen, wobei jeder Aufschlag eine andere Platzierung haben soll. Diese Übung lässt sich auch hervorragend als Wettkampfform durchführen, indem zwei Spieler gegeneinander antreten. So verinnerlicht man auf spielerische Weise, die eigenen Aufschläge ständig zu variieren.

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 Sondern 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