

Aufschlagspezial: Halbblange und kurze Aufschläge

Besser als sein Ruf ist manchmal der halbblange Aufschlag im Tischtennis. Wenn man es nämlich schafft, ihn gut zu platzieren, kann er für den Gegner unangenehm werden, weil der möglicherweise nicht einzuschätzen weiß, ob er den Ball schupfen oder angreifen soll. Im heutigen Trainingstipp, dem letzten Aufschlagspezial, erklärt Ingo Hansens, wie man den halbblangen sowie den kurzen Aufschlag trainieren kann – wieder mit einfachen Hilfsmitteln.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Übung 1:

Hilfsmittel:

Reifen

Aufgabe:

Reifen seitlich auf die gegnerische Tischhälfte legen, sodass z. B. $\frac{1}{4}$ des Reifens nicht auf dem Tisch liegt. Ziel ist es jetzt, einen halbblangen Aufschlag zu machen, sodass der Ball auf der gegnerischen Hälfte das zweite Mal durch den Reifen fällt, der nicht auf dem Tisch liegt. Auch ideal für Doppelaufschlag.

Platzierung, Länge und Schnitt:

Halblanger Aufschlag. freie Schnittwahl. Ggf. Lücke verkleinern oder vergrößern.

Übung 2:

Hilfsmittel:

Handtuch, Reifen

Aufgabe:

Platzierung für kurzen Aufschlag üben. Dazu den Reifen auf die eigene Tischhälfte ca. in die Tischmitte legen. Jetzt kurzer Aufschlag. 1. Kontakt auf eigener Tischhälfte in den Reifen. Mit Handtuch z. B. die Trefferfläche verkleinern oder vergrößern.

Platzierung, Länge und Schnitt:

Auf eigene Tischhälfte, kurzer Aufschlag, freie Schnittwahl

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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 (www.tischtennis-ingohansens.de) und seiner Facebookseite (www.facebook.com/ingohansenstischtennis/).

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