

## Basictipp: Aufschlagtraining, Block mit kurzer Noppe

In unserem Trainingsbereich ist heute wieder ein Basictipp an der Reihe, der sich vornehmlich an Spieler bis 1.600 TTR-Punkte richtet. Darin lässt B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens zunächst einen wettkampfnahen Spielzug trainieren, geht dann auf den Block mit der kurzen Noppe ein und gibt zum Schluss noch Ratschläge für das Aufschlagtraining. Unterstützt wird er dabei von Stefan Knopp vom TuS 08 Lintorf.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



### Übung 1: Wettkampfnaher Spielsituation ausnutzen

ca. 8 Minuten pro Seite

Sichtweise rechts/rechts

**Spieler A:** KUA in VH

**Spieler B:** Aggressiver langer Schupf in VH

**Spieler A:** Halblang/langer, etwas höherer Schupf in VH/Mitte

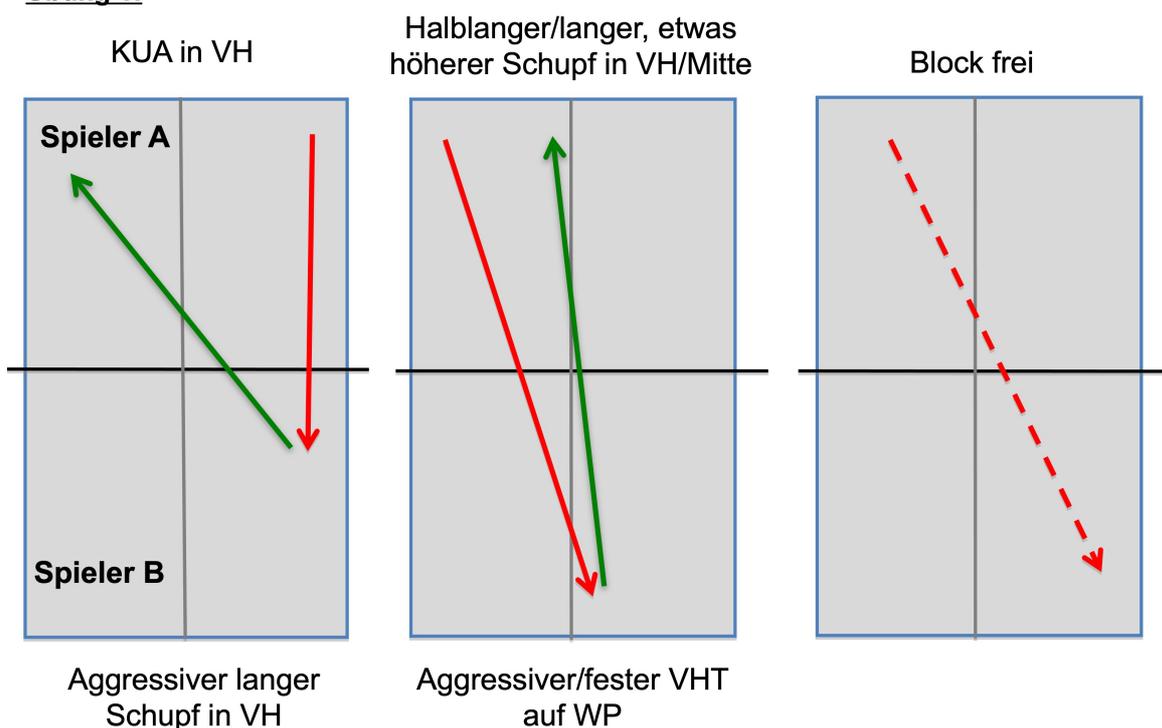
**Spieler B:** Aggressiver/fester VHT auf WP von Spieler A:

**Spieler A:** Block frei

**Ziel:** Spieler B: soll möglichst mit einem guten Schupf in das Spiel kommen. Spieler A ist durch den guten/langen Schupf nicht in der Lage, aufzuziehen und legt „harmlos“ zurück. Diese Situation gilt es auszunutzen.

**Technik:** Den Schupf mit einer kurzen schnellen Bewegung und Handgelenk ruhig etwas weiter nach außen setzen. Beim VHT Körper mitnehmen und nicht zu viel nach oben ziehen. Tendenz mehr nach vorne. Immer schauen, wo der Gegner steht, um den Wechsellpunkt ideal anzuspielen.

#### Übung 1:



## **Übung 2:** Block/leicht aktiv gegengehen mit kurzer Noppe

Ball wird mit Ballkiste/Oberschnitt zugespielt. Block mit Noppe immer abwechselnd diagonal/parallel.

**Technik:** Nicht zu nah am Tisch stehen. Oberkörper-Spannung halten. Tief stehen. Der Oberkörper schaut immer in die Richtung, in die ich spiele. D. h., wenn ich parallel spiele, stehe ich mit beiden Beinen parallel und der Oberkörper auch. Wenn ich diagonal stehe, habe ich das linke Bein minimal vorne und der Oberkörper steht auch in die Richtung diagonal. Also immer eine kleine Änderung. Schläger höher halten und nicht zu nah am Körper. Kurzer Handgelenkseinsatz.

### **Aufschlagtraining:**

#### **Langer Aufschlag mit MAXIMALEM Schnitt**

Ziel ist es, einen Aufschlag zu trainieren, bei dem ihr das Maximum an Schnitt herausholt. Dabei darf der Aufschlag ruhig etwas länger sein. Platzierung egal. Möglichst viel Handgelenk. Stellt euch vor, ihr macht jetzt einen Aufschlag, bei dem der Gegner schon zittert.



### **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistainer 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:**

<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>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>I</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
<b>WP</b>	Wechsellpunkt