

## Basics: Wiedereinstieg mit Aufschlag und Noppe

Die Pandemielage verbessert sich in Deutschland von Tag zu Tag und eine Rückkehr in die Sporthallen erscheint nicht mehr all zu abwegig. B-Lizenztrainer Ingo Hansens möchte in seinem aktuellen Trainingstipp eine Basis für die ersten Einheiten legen und erklärt zur Auffrischung, wie man den Unter- und Seitunterschnittaufschlag richtig ausführt. Zudem hat er für Spieler mit langer Noppe zwei Übungen auf Lager.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



### Unterschnittaufschlag:

Wichtig ist, dass man mit dem Schläger unter dem Ball durchkommt. Der Ball sollte am „Südpol“ und möglichst fein/dünn getroffen werden, wobei möglichst viel Handgelenk eingesetzt werden soll. Zum Abschluss der Bewegung kann man das Handgelenk noch etwas hochziehen. Der Treffpunkt ist ca. in Netzhöhe.

### Seitunterschnittaufschlag

Hier sollte man leicht seitlich unter dem Ball durchkommen. Der Ball wird am „Süd-/Westpol“ getroffen, wobei die Schlägerspitze leicht nach unten zeigt. Zum Schluss zeigt die Schlägerspitze leicht nach vorne. Der Ball sollte möglichst fein/dünn und etwa in Netzhöhe getroffen werden.

### Noppe passiv spielen gegen Oberschnitt:

Der Ball soll möglichst früh (Dropkick) getroffen werden. Die Bewegung geht dabei von oben nach unten und nicht nach vorne. Ziel ist es, dass der Ball möglichst flach über das Netz fliegt und wenig Impuls nach vorne hat. Durch den Unterschnitt kann der Ball auf dem Tisch stehen bleiben. Man sollte darauf achten, nicht zu nah am Tisch stehen zu bleiben. Die unterschiedlichen Platzierungen auf der eigenen Hälfte werden mit dem Unterarm ausgeglichen, indem er nach vorne oder hinten bewegt wird.

### Noppe passiv spielen und aktiv nachspielen:

1. Ball mit Noppe retournieren gegen Oberschnitt (s.o.)
2. Ball ca. in Tischmitte auch mit Oberschnitt. Diesen Ball mit Vorhand-Topspin nachspielen.

Achtung: Nicht zu nah am Tisch stehen! Insbesondere für den 2. Ball ist es schwierig, ihn gut nachzuspielen, wenn man zu nah am Tisch steht.

### 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](#) und seiner [Facebookseite](#).*

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT), **der** Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer\*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*