

Trainingstipp: Aufschläge von anderen Positionen

Mit Dimitrij Ovtcharov haben wir einen der besten TT-Spieler der Welt in unserem Land, der mit einer Besonderheit gegenüber fast allen Weltklassespielern auffällt: Er macht seine Aufschläge nicht ständig aus der RH-Seite, sondern schlägt auch aus Mitte und VH auf. Trotz dieses großen Vorbilds finden sich in den deutschen Ligen kaum Nachahmer. Dass es durchaus sinnvoll ist, den Aufschlag aus verschiedenen Positionen zu machen, erläutert Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Fast 90 Prozent der Spieler schlagen aus der VH-Seite auf. Ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass die meisten Tischtennisspieler unachtsam sind, sondern die mangelnde Nachahmung von Ovtcharov und Co. andere Ursachen hat. Auch in meinen Einheiten habe ich das Thema immer wieder angesprochen und nur vereinzelt Widerhall erreicht, der dann aber auch schnell wieder verschwand. Klar ist, glaube ich, annähernd jedem, dass dies eine Veränderung des Aufschlagspiels sein könnte und die Variabilität deutlich erweitern und den Erfolg steigern könnte.

Warum übernehmen die Spieler diese Idee nicht? Es könnte daran liegen, dass das Gefühl, wenn man es ausprobiert, für die gesamte Spielsituation so neu und ungewohnt ist. Gelernte Schemata stimmen nicht mehr und so lässt man es ganz schnell wieder sein. „Dima“ hat schon seit seiner Schülerzeit oft aus dieser Position aufgeschlagen und seitdem beibehalten. Er kennt diese Situationen also genau und ist daher so erfolgreich. Seine Gegner erleben diese Situationen fast nur gegen ihn und müssen sich so immer wieder darauf einstellen. Dieser Prozess würde auch bei den anderen Spielern in den deutschen Spielklassen eintreten, aber dazu muss man erst einmal genug Situationen erlebt haben, um sich daran zu gewöhnen und dann auch den Erfolg zu spüren. Natürlich könnte man den Hinweis geben: Probiert es doch mal in Spielen aus, in denen ihr zurückliegt und euer normales Schema nicht funktioniert hat. Im Wettkampfstress, zumal in der verunsicherten Position des Zurückliegenden, ist es aber bekanntlich nicht so leicht, kreativ zu werden. Ich würde daher vorschlagen, mal ganze Einheiten mit Aufschlägen aus RH und VH zu gestalten, um kompakt Erfahrungen zu sammeln. Natürlich sammeln in dieser Einheit auch eure Trainingspartner Erfahrungen in dieser Situation. Also helfen wird es dann erst im Einsatz gegen Gegner, die nicht die gleichen Erfahrungen mit dieser Situation haben.

1. Übung: RH- Aufschlag aus Mitte

Spieler A: RHA aus Mitte in kurz VH

Spieler B: LR in Ecke

T in RH/Mitte

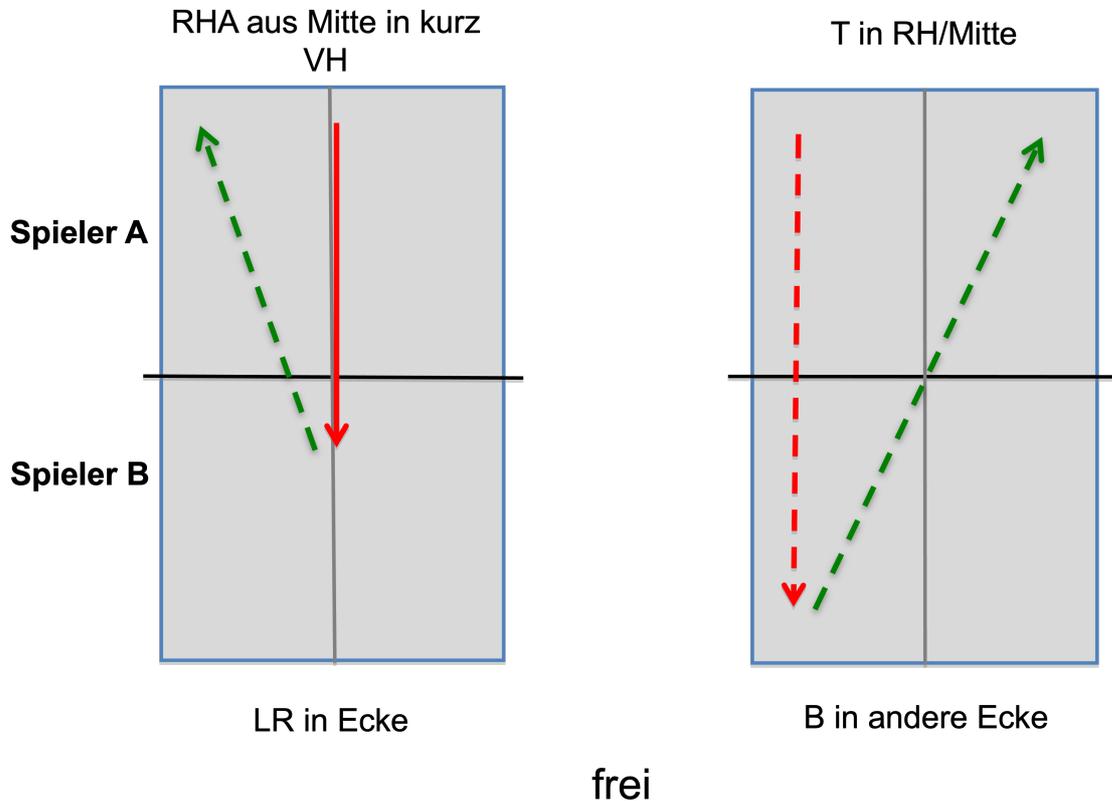
B in andere Ecke

frei

In der ersten Übung soll der Spieler mit dem Aufschlag aus Mitte beginnen. Die Schwierigkeit ist nun, dass der Aufschläger sich in eine Ecke bewegen muss. Da die Richtung der Bewegung nicht klar ist, muss er sich sehr schnell in seine normale Grundposition begeben und dann den Weg zur richtigen Ecke suchen. Dies ist eine neu zu lernende Situation, wenn man vorher nie so agiert hat. Besonders für Spieler,

die gewohnt sind, nach Aufschlag direkt mit VH zu eröffnen, ist es zunächst schwierig.

Übung 1: RH-Aufschlag aus Mitte



2. Übung: Aufschlag mit RH aus Mitte bis VH lang bis halblang

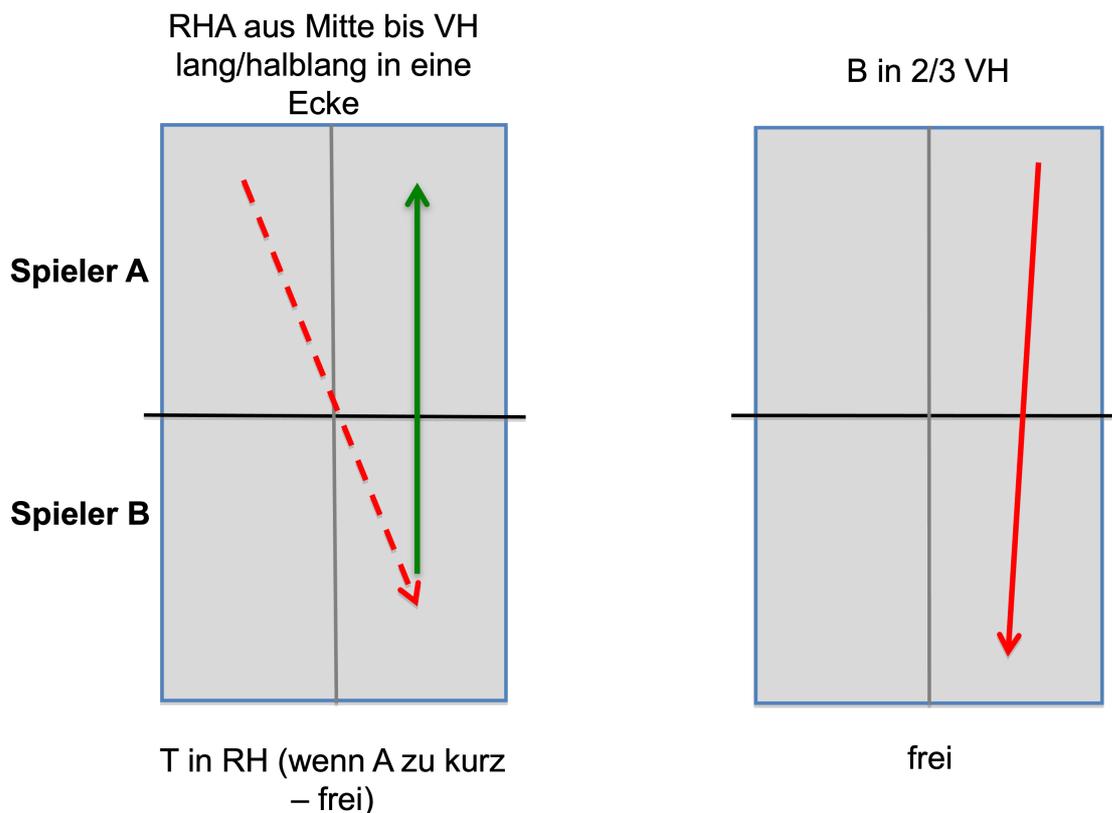
Spieler A: RHA aus Mitte bis VH lang/halblang in eine Ecke (wenn A zu kurz – frei) Spieler B: T in RH

B in 2/3 VH

frei

Bei dieser Übung braucht man zunächst etwas Überwindung. Denn man hat die RH-Ecke durch die Aufschlagposition weit geöffnet und durch den langen bis halblangen Aufschlag überlässt man dem Gegner die Initiative. Aber durch das Anbieten der RH-Ecke provoziert man, dass der Gegner in die freie Ecke spielt. Ist man in der Situation etwas sicherer, kann man versuchen, den Rückschlag auch mal mit VHT zu beantworten. Gerade dann, wenn man den Aufschlag vorher über VH-Seite platziert hat.

Übung 2: Aufschlag mit RH aus Mitte bis VH lang bis halblang



3. Übung: VHA aus VH

Spieler A: VHA aus VH kurz in VH//lang in Ellbogen
Ecke

Spieler B: T/Sch auf eine
Ecke

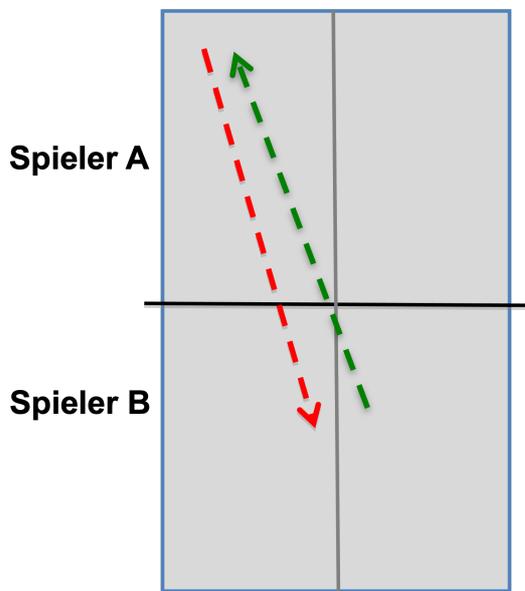
T/B in 2/3 VH

frei

Diese Aufschlagposition kennen viele Spieler aus dem Doppel und sie ist schon hier für viele sehr ungewöhnlich. Der Unterschied zum Doppel ist jedoch, dass nun auch ein Aufschlag auf den Ellbogen möglich ist. Dieser liegt aber durch die Erwartung des Rückschlägers unter Umständen an einer etwas anderen Position, als wenn der Aufschlag aus RH kommt. Das zweite – und dies ist noch ungewöhnlicher – ist, dass der Aufschläger nun selbst weiterspielen muss. Er muss sich also direkt in Mitte bewegen.

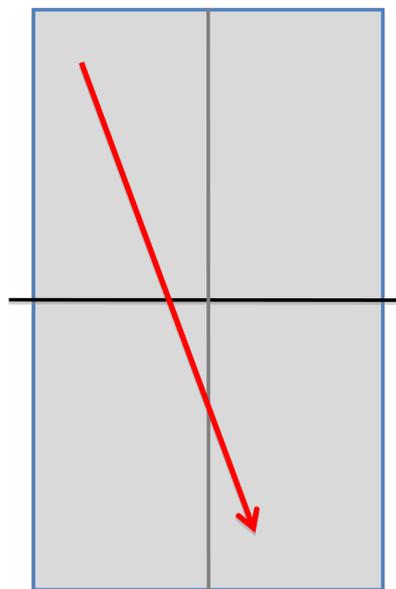
Übung 3: VHA aus VH

VHA aus VH kurz in
VH/lang in Ellbogen



T/Sch auf eine Ecke

T/B in 2/3 VH



frei

4. Übung: VHA aus VH

Spieler A: VHA aus VH kurz in VH/lang in Ecken
Ecke

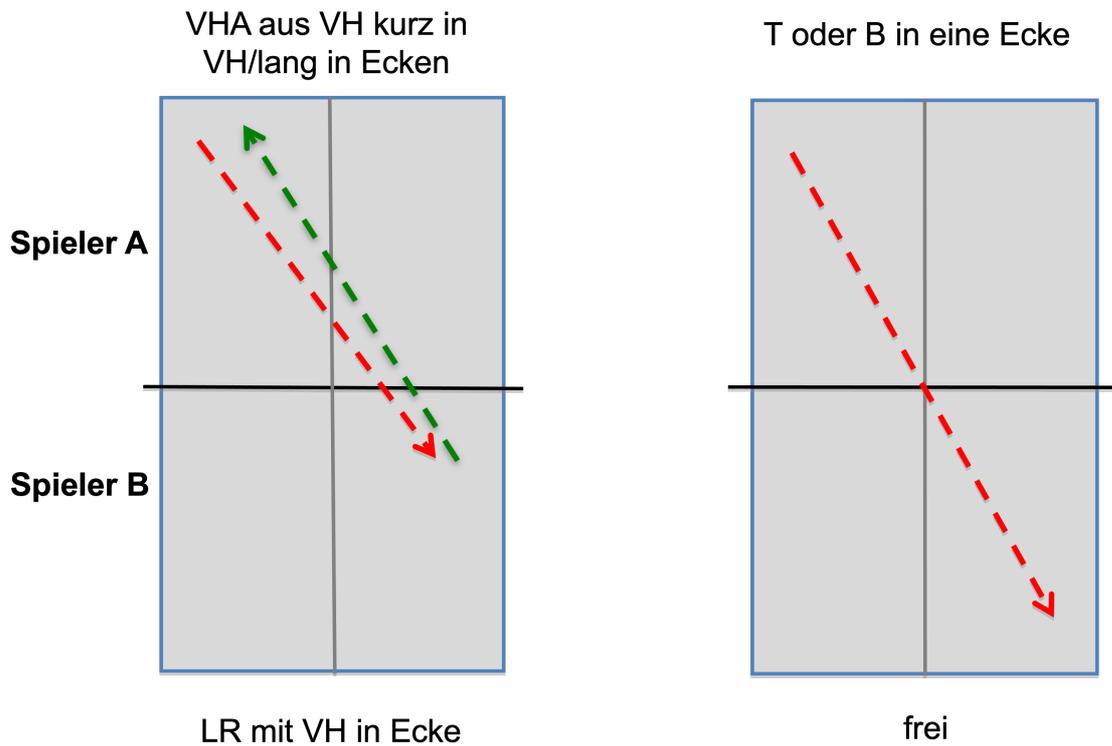
Spieler B: LR mit VH in

T oder B in eine Ecke

frei

Bei dieser Übung werden Platzierungen gewählt, die man gegen einen vorhanddominanten Gegner spielen würde. Der Aufschläger muss also den Rückschläger und seine Position genau beobachten. Gleichzeitig muss er aus der ungewohnten Position heraus agieren.

Übung 4: VHA aus VH



5. Übung: Sätze

Bei der Schlussübung werden Sätze gespielt. Einzige Veränderung zu normalen Sätzen ist eine kleine Regeländerung. Der Aufsprung beim Aufschlag auf der eigenen Hälfte muss in VH-Seite sein.

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 58-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. 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

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](#).

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
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