

Trainingstipp: Seitschnitt-Aufschläge über RH, kurzer VH-Aufschlag

Auch der zweite von drei Tipps aus der Fortgeschritten-Reihe von Martin Adomeit dreht sich komplett um das Thema Aufschlag. Der zweite Schwerpunkt ist der Seitschnitt-Aufschlag über Rückhand nach außen in Kombination mit einem kurzen Vorhand-Aufschlag. Was es dabei zu beachten gilt, verdeutlicht der Coach mit Hilfe von vier verschiedenen Übungen, die wieder vom isolierten Aufschlagtraining bis hin zu einigen Variationen reichen.

Nachdem ich [im vergangenen Trainingstipp](#) den Aufschlag mit Seitschnitt über RH außen thematisiert habe, soll es diesmal um eine Variante gehen, die sich bei diesem Aufschlag anbietet. Zu diesem Aufschlag soll ein Aufschlag kurz in Vorhand dazukommen. Die im vergangenen Tipp beschriebenen [Variationen beim Aufschlag über RH außen bleiben bestehen](#). Nun trifft man den Ball am Ende der Bewegung in einer leichten Gegenbewegung, um ihn kurz zur Vorhand zu platzieren. Dem Gegner wird also über die Hauptbewegung suggeriert:

Der Aufschlag kommt wieder außen in RH, jetzt kommt er aber kurz in VH. Hier gibt es wiederum zwei Schnittvariationen. Er kann ohne Schnitt, also leer gespielt werden und auch mit sehr wenig Tempo oder mit Unterschnitt. Wie immer beim Aufschlag geht es also darum, den Gegner über Täuschungen und Variationen zu überfordern und ihn so zu Fehlern bzw. schlechten Rückschlägen zu zwingen. Auch wenn die meisten Übungen weitere Vorgaben enthalten, **ist das oberste Ziel ein direkter Punktgewinn mit dem Aufschlag. Besser durchführen kann man die Übung nicht.**

1. Übung: Isoliertes Aufschlagtraining von VH-Seitschnittaufschlägen über RH-Seite und KA in VH

Zum Einstieg in diesen Trainingsinhalt bietet sich ein isoliertes Aufschlagtraining an. Hier soll zwar das Augenmerk auf den kurzen Aufschlag in VH (mit Schnitt oder leer) gelegt werden. Entscheidend ist aber die deutliche erste Bewegung, die den Seitschnittaufschlag über RH suggeriert. Am besten sogar mit viel Dynamik durchgeführt, unter Umständen auch den Blick deutlich auf die RH-Seite gerichtet.

In einer zweiten Phase des isolierten Aufschlagtrainings geht es darum, die Varianten beim Seitschnittaufschlag über RH ([im letzten Tipp beschrieben](#)) mit denen des kurzen Aufschlages in VH zu kombinieren. Einen Aufschlag isoliert zu trainieren, ist immer leichter als verschiedene Aufschläge im Wechsel. Dies ist aber die Anforderung im Wettkampf. Der Aufschlag muss direkt sitzen und nicht erst im dritten Versuch. Neben der Variation im Schnitt sollte hier auf die Platzierungsgenauigkeit geachtet werden, damit die beiden möglichen Treffpunkte seitlich möglichst weit auseinander liegen.

2. Übung: Seitschnittaufschläge in RH – kurzer Aufschlag in RH (dritter Ball: Ende)

Hier geht es darum, die Aufschläge in Abhängigkeit vom Gegner einzusetzen. Gespielt werden nur die ersten drei Kontakte. Der Rückschläger probiert allerdings den zweiten Ball des Aufschlägers noch zu retournieren. Nun kommt es darauf an,

die Aufschläge in Abhängigkeit von den Möglichkeiten des Gegenübers, den eigenen Möglichkeiten und der Beobachtung des Gegners beim Aufschlag zu spielen. Hieraus kann man kleine Wettkämpfe machen: Wer gewinnt in fünf Minuten bei eigenem Aufschlag die meisten Punkte? Oder wie lange dauert es bis, der Aufschläger (er sollte über den Aufschlag einen klaren Vorteil haben) zehn Punkte mehr als der Rückschläger hat? Er startet also bei minus zehn und soll auf Null kommen.

3. Übung:

Spieler A: VH-SeS A in RH/A kurz in VH Spieler B: LR diagonal

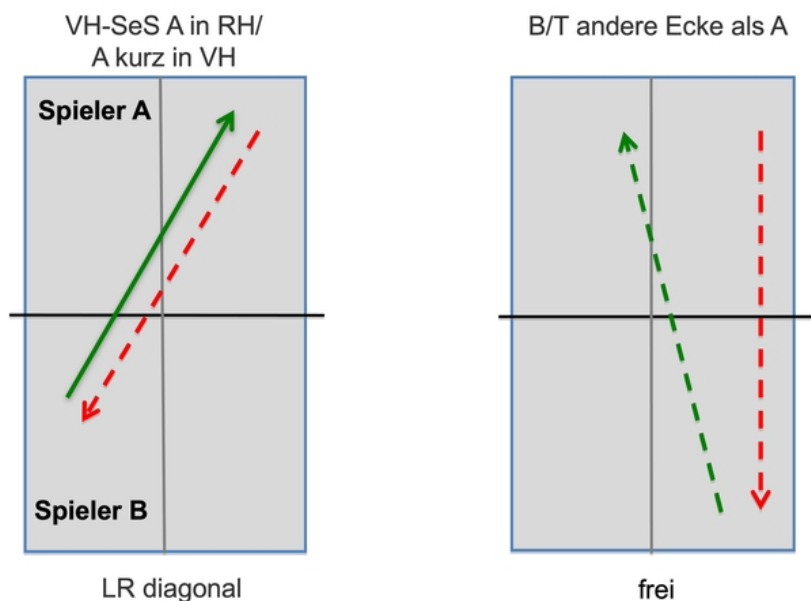
B/T andere Ecke als A

frei

Hier schlägt der Spieler A in beiden Variationen auf, wobei er auch innerhalb der Aufschlagvariante variieren soll. Der Rückschläger spielt die im Wettkampf am häufigsten vorkommende Variante des diagonalen Rückschlags. Nun soll der Aufschläger die Ecke wechseln. Also nach A in VH den nächsten Ball tief in RH und umgekehrt. Durch gute Aufschläge soll der Spieler A direkt versuchen, zu punkten oder aber schlechte Rückschläge provozieren und dann über den Seitenwechsel punkten. Der Spieler B versucht, qualitativ möglichst gute Rückschläge zu spielen, um dem Aufschläger den Vorteil zu nehmen.

Natürlich lassen sich auch aus dieser Übung leicht Wettkämpfe entwickeln. Auch ist im fortgeschrittenen Stadium ein Wechsel alle zwei Aufschläge denkbar, um wieder genau die Wettkampfsituation zu haben. Ich konzentriere mich auf den Rückschlag und direkt danach wieder auf meinen eigenen Aufschlag. Natürlich lassen sich in Variationen auch die Möglichkeiten des Rückschlägers verändern. Beispiele LR in RH/Mitte, LR in VH oder aber freier langer Rückschlag...

Übung 3:



4. Übung:

Spieler A: VH-SeS A in RH/VHA kurz in VH

Spieler B: KR in VH/T in VH/TMi

auf T: VHT in eine Ecke

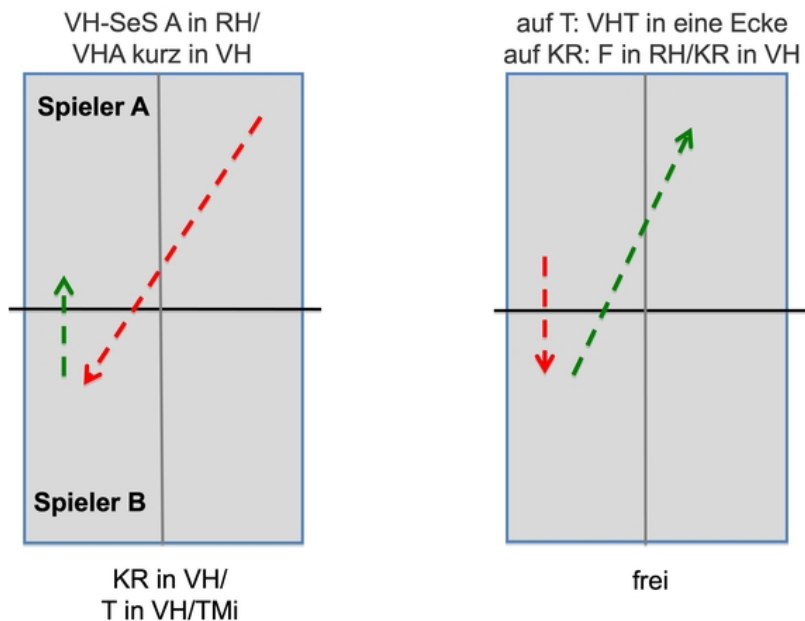
frei

auf KR: F in RH/KR in VH

frei

In dieser Übung geht es darum, dass der Rückschläger kurze Aufschläge früher erkennt und so kurz legen kann, um selbst zum eigenen ersten Angriff zu kommen. Der Aufschläger soll so gut aufschlagen, dass er einen Punkt gewinnt oder einen schlechten Topspin bekommt, um dann mit Gegentopspins zu punkten. Oder aber einen schlechten kuren Rückschlag spielt, um direkt mit dem Flip zum Punktgewinn kommen zu können.

Übung 4:



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 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, 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