

Trainingstipp Fortgeschritten:

Seitschnitt-Aufschläge über RH, langer VH-Aufschlag

Auch der folgende Tipp aus der Fortgeschritten-Reihe von Martin Adomeit dreht sich noch einmal komplett um das Thema Aufschlag. Der dritte Schwerpunkt ist der Seitschnitt-Aufschlag über Rückhand nach außen in Kombination mit einem langen 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.

In den vergangenen beiden Trainingstipps stand schon der lange Seitschnittaufschlag mit VH in RH im Blickpunkt (1 und 2). In der vorerst letzten Folge der Reihe soll dieser nun mit einem schnellen langen Aufschlag in VH kombiniert werden. Hier wird der Bewegung des Seitschnittaufschlages in VH unmittelbar eine Kippbewegung im Handgelenk angehängt, die den Ball schnell und parallel „aus dem Schläger“ kommen lässt. Der Gegner soll also dazu verleitet werden, sich in die RH-Ecke zu bewegen und nun erfolgt plötzlich der schnelle, parallele Aufschlag.

Gerade für Block-/Konterspielerinnen und -spieler bzw. für Aktive, die ein schnelles Spiel mit VH-Gegentopspins gegenüber dem Spiel mit kurzen Unterschnittbällen bevorzugen, ist diese Kombination von Aufschlägen besonders sinnvoll. Auch hier geht es wieder in erster Linie um direkte Aufschlagpunkte. Sollten sich diese nicht direkt einstellen, sollte sich zumindest eine gute Ausgangslage für den dritten Ball erspielt werden. Ist dieser dann erfolgreich, muss der Rückschläger beim Rückschlag höheres Risiko gehen, dann ist die Quote der direkten Aufschlagpunkte auch höher. Daher gilt es, die Kombination im Training auch einzubauen, mit dem ständigen Ziel, beim Aufschlag oder eben danach zu punkten.

1. Übung: Isoliertes Aufschlagtraining von schnellen, parallelen Aufschlägen mit der Auftaktbewegung von VH-Seitschnittaufschlägen über RH-Seite

Natürlich sollten die Aufschläge in dieser Variation auch technisch erlernt und perfektioniert werden. Hier hilft wieder ein isoliertes Aufschlagtraining mit zahlreichen Wiederholungen gut weiter. Hauptaugenmerk sollte auf drei Aspekten liegen: Klare Auftaktbewegung zum Seitschnitt-Aufschlag in RH und nur kurze Veränderung, um den langen, parallelen Aufschlag zu erreichen. Große Platzierungsgenauigkeit in VH-Ecke, denn der Aufschlag in Mitte Vorhand könnte eine Einladung für den Gegner sein. Zu guter Letzt: Hohes Tempo im Balltreffpunkt, um einen entsprechend schnellen Aufschlag zu erreichen. Als Variation könnte hier noch ein leichtes Anheben der Schulter im Balltreffpunkt erfolgen, um dem Ball Überschneidung und damit noch mehr Tempo nach dem Absprung zu geben.

In der zweiten Phase sollte der Aufschlag dann wieder zusammen mit dem Seitschnittaufschlag in RH und seinen Variationen trainiert werden, um ihn direkt abrufen zu können. Dabei hilft es, jeden Aufschlag mit einem bestimmten Punkt der Achtsamkeit zu verbinden, um ihn auch hier direkt abrufen zu können. Beispielsweise durch den Aufsprung auf der eigenen Hälfte oder den aktiven Kick gegen den Ball. Jeder Spieler muss für sich herausfinden, welches Signal für ihn das wichtigste ist, um den Aufschlag automatisiert abrufen zu können.

2. Übung: VH-Seitschnittaufschläge in RH / VHA lang in VH

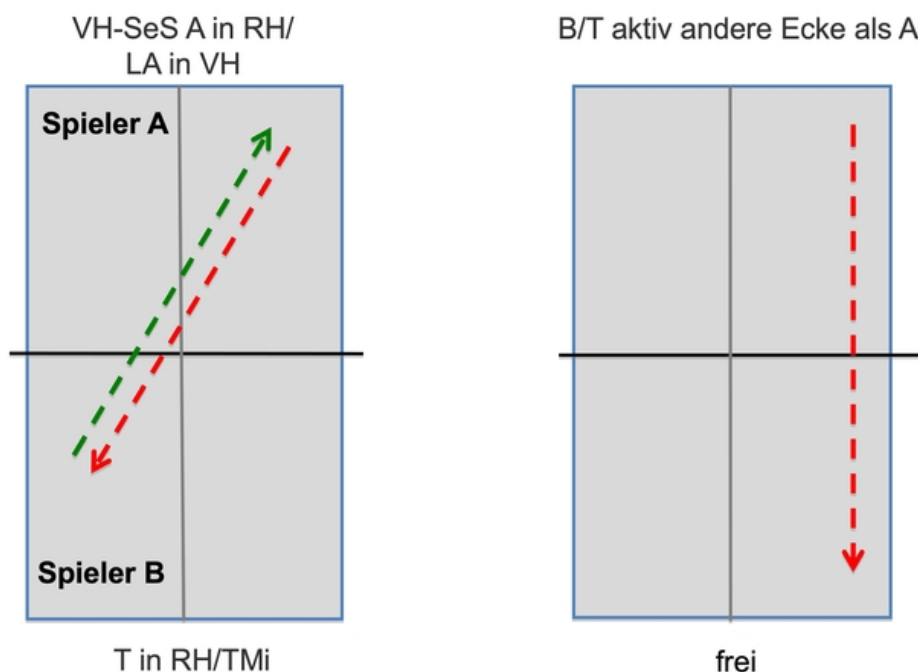
Spieler A: VH-SeS A in RH/LA in VH

Spieler B: T in RH/TMi

B/T aktiv in andere Ecke als A

Hier geht es darum, die beiden Aufschläge einzusetzen und dann das effektive Nachspielen aus RH oder Mitte zu trainieren, wenn der Punktgewinn nicht direkt erfolgt ist. Natürlich kann man dies auch wieder in der Form von Wettkämpfen trainieren und auch direkte Aufschlagpunkte registrieren bzw. belohnen. Beim Rückschläger geht es darum, möglichst erfolgreich gegen diese Aufschläge zu agieren und unter Umständen mit viel Spin und höherer Flugkurve auch mal das vom Aufschläger gewünschte hohe Tempo aus dem Ballwechsel zu nehmen. Zudem stört es natürlich auch die Erwartungshaltung des Aufschlägers, wenn in einem gewollt schnellen Ballwechsel plötzlich sehr viel Rotation auftritt.

Übung 2:



3. Übung: VH-Seitschnittaufschlag in RH/LA in VH – Antwort mit VHT

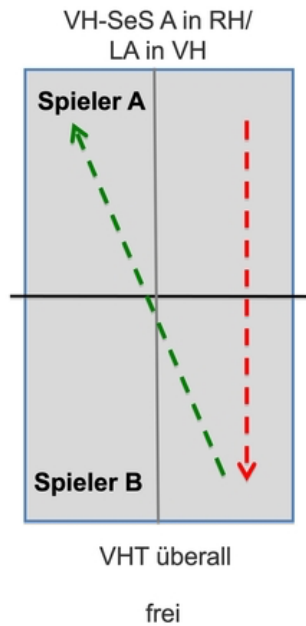
Spieler A: VH-SeS A in RH/LA in VH

Spieler B: VHT überall

frei

Bei dieser Übung trainiert der Aufschläger die Wahrnehmung der Position des Gegners bei seinem Aufschlag. Der Gegner soll den Aufschlag mit VHT beantworten. Für ihn bedingt dies natürlich eine enorme Beinarbeit in Verbindung mit guten VHTs (Platzierung, Tempo, Rotation). Punktet der Rückschläger, ist zum Beispiel Aufschlagwechsel. Oder man lässt jedem Spieler fünf Minuten Aufschlag, um möglichst viele Punkte zu gewinnen.

Übung 3:



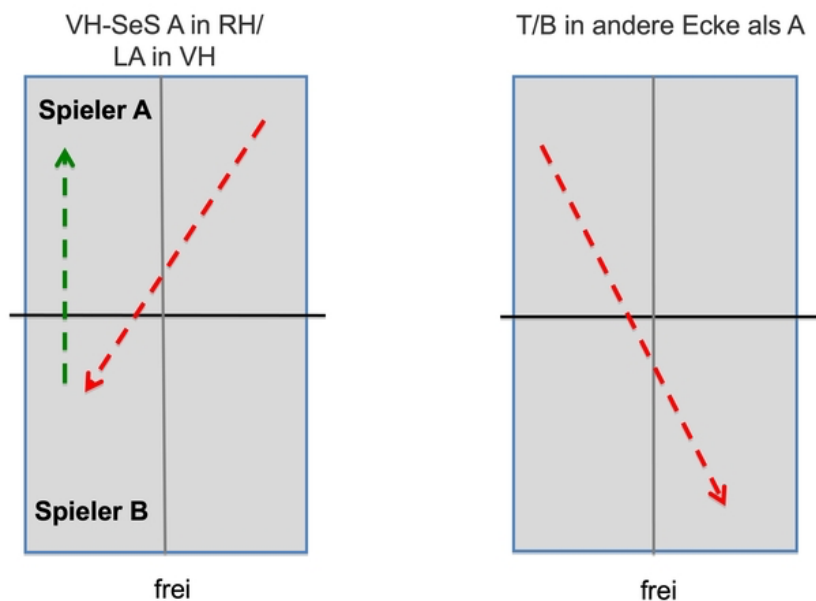
4. Übung: VH-Seitschnittaufschlag in RH/LA in VH – freie Rückschlagplatzierung

Spieler A: VH-SeS A in RH/LA in VH Spieler B: frei

T/B in andere Ecke als A

Diese Übung ist eigentlich wie eine Anweisung im Spiel. Versuchen Sie, den Gegner mit den langen Aufschlägen über die Ecken zu erwischen und danach in die andere Ecke nachzuspielen. Auch hier ergibt sich wieder die Möglichkeit mit der Übung Wettkämpfe aller Art zu spielen. Die Aufschläge auch wieder alle zwei Bälle zu wechseln.

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