

## **Basictipp: Möglichkeiten beim Seitschnittaufschlag**

In seinem letzten Basictipp hat Ingo Hansens noch zum Thema Wiedereinstieg zum Ende der Sommerpause gelehrt. Jetzt, wo die neue Saison überall läuft, geht der B-Lizenz-Trainer weiter ins Detail. Sein aktuelles Thema: der richtige Treffpunkt beim Seitschnittaufschlag. Welche Möglichkeiten gibt es und wie sieht die richtige Technik und Überprüfung aus? Die Antworten gibt es wie immer im Skript und im Video!

### **Drei Möglichkeiten beim Treffpunkt: rechts/links/frontal vorne**

Jede Aufschlagbewegung ist möglich. Hauptsache der Treffpunkt ist an der Seite.

#### **Technik:**

- a) Treffpunkt möglichst tief (mind. Netzhöhe)
- b) erster Kontakt auf meiner Seite vor der Mitte des Tisches
- c) Ball muss an der Seite getroffen werden
- d) Möglichst viel Handgelenk und den Ball "fein/dünn" treffen
- e) Wenn Schläger nicht senkrecht, dann kommt eher Seitunterschnitt in den Ball

#### **Überprüfung:**

- a) Ball muss nach dem ersten Kontakt auf der anderen Seite eine leichte Kurve nehmen und dann in dieser Linie nach hinten weg tutschen
- b) Läuft der Ball z.B. mehr quer zum Tisch, dann ist eher Seitunterschnitt im Aufschlag

Viel Spaß!

#### **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell gehört zum Trainerteam der andro-Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Zudem ist er Mitinhaber der tabletennis academy Hansens-Zimmermann. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im [myTischtennis.de](https://www.myTischtennis.de)-Trainingsbereich übernimmt er die Basictipps 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>TM</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>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>KUA</b>	Kurzer Unterschnitaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnitaufschlag
<b>KSUA</b>	kurzer Seitunterschnitaufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SeS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation

<b>l</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