

Trainingstipp Fortgeschrittene: Kurze Aufschlagvariationen in VH

Vom parallelen Topspin aus verschiedenen Situationen und dem Schwerpunkt aus dem Passivspiel arbeitet sich Martin Adomeit in den Trainingstipps zum Abschluss seiner laufenden Fortgeschrittenen-Reihe zum Aufschlagspiel vor. Los geht es mit dem kurzen. Welche Variationen gibt es, was ist bei der Platzierung in die kurze Vorhand zu beachten, welche Grundlagen gelten? Der frühere Damen-Bundestrainer zeigt zur Verdeutlichung wieder fünf verschiedenen Übungen.

Ein gutes Aufschlagspiel ist das A und O für Erfolg im Tischtennis. Dies ist eigentlich eine Binsenweisheit für jeden, der sich mit dem faszinierendsten Sport der Welt beschäftigt. Dennoch findet man sich dafür viel zu selten im Trainingsalltag wieder. Es gibt zwar auch immer mal wieder isoliertes Aufschlagtraining, aber entscheidend ist in der Spielsituation doch, diese Aufschläge auch gewinnbringend einzusetzen und dementsprechend so zu spielen, dass sie für den Gegner eine Herausforderung darstellen und man nie weiß, was an dem Tisch passiert.

Eine Platzierung, die dabei auch von der Weltspitze deutlich häufiger gesucht wurde als noch vor einigen Jahren, ist ein Aufschlag in die kurze Vorhand, um den Gegner zu einer Bewegung aus der Grundposition zu zwingen und sich damit Möglichkeiten am Tisch für eine erfolgreiche nächste Platzierung zu schaffen. Diese wird in den Übungen immer mit einer anderen kombiniert, um die Entscheidung zu trainieren, welche Platzierung eingesetzt und welche Antwort wahrscheinlich gespielt wird, um einen Spielzug zu planen. Dabei gebe ich meist nicht den Schnitt oder die eigene Aufschlagposition vor. Diese sollen die Spieler selbst entwickeln, um noch mehr Möglichkeiten zu haben und sie ihrem Spiel anpassen zu können.

So kann man in die kurze Vorhand sicherlich mit Unterschnitt, Seitschnitt oder ohne Schnitt in beide Richtungen aufschlagen, aber auch mit Rückhand oder Vorhand oder aus Rückhand, Tischmitte oder Vorhand. Dies verändert auch die wahrscheinlichen Antworten der Gegner. Für den Kopf sind dies Möglichkeiten, die nicht immer alle durchzuspielen, schon gar nicht in erstklassiger Qualität. Aber es kommt darauf an, in unserem Gehirn mehr Kapazitäten zu schaffen, um am Ende so komplexe Vorgänge besser bewältigen zu können. Ich rede bewusst von besser und nicht von perfekt, das ist in einer Sportart wie Tischtennis nicht möglich. Aber ein möglichst gutes neuronales System hilft enorm. Ähnlich wie bei Computern müssen wir versuchen, unsere Rechenleistung im Gehirn versuchen zu verbessern.

Wir müssen versuchen, in Zweier-Aufschlagserien zu denken, meines Erachtens ist Felix Lebrun das beste Beispiel dafür. Daher würde ich im Training auch für Wechsel nach zwei Aufschlägen plädieren oder aber dafür, um bestimmte Situationen öfter zu erzwingen, mal nur eine Seite aufschlagen zu lassen. Wettkampfformen, wie beispielsweise der Aufschläger bekommt nur einen Punkt, wenn er eine Zweierserie gewinnt, erhöhen die Motivation beim Training und gleichzeitig das Bewusstsein, dass zwei Aufschläge zusammengehören.

Probieren Sie dabei nach einem erfolgreichen Aufschlag, den zweiten zeitlich schnell hinterherzusetzen. Dies sollte dann aber ein anderer Aufschlag sein. Der Gegner ist dann mit den Gedanken noch bei der Korrektur der letzten Situation - und in diese Korrektur hinein spielen Sie den nächsten Aufschlag. Ein Spiel für dieses Verhalten: „Wenn ich mit dem Aufschlag kurz in Vorhand mit Unterschnitt punkte, spiele ich direkt danach einen langen Aufschlag mit Kick in Rückhand.“

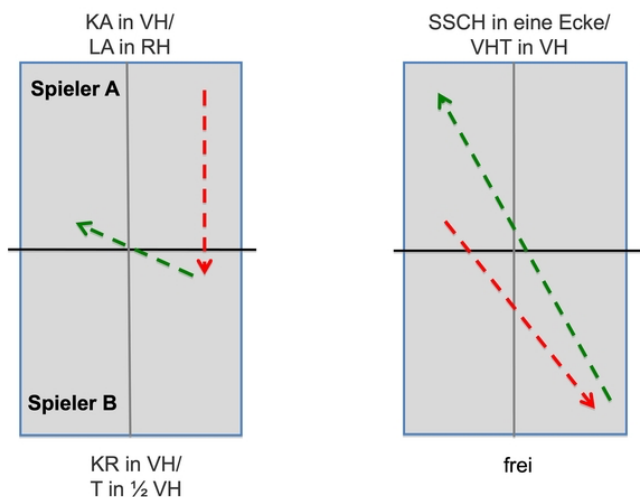
1. Übung: KA in VH/LA in RH

Spieler A: KA in VH/LA in RH
SSCH in eine Ecke/VHT in VH
frei

Spieler B: KR in VH/T in ½ VH

Denken Sie daran, bei dieser Übung zum einen verschiedene Aufschläge mit den Platzierungen einzusetzen und sie in so guter Qualität wie möglich zu spielen. Natürlich sollten Sie bereit sein, wenn der Gegner andere Rückschläge als angegeben spielt oder spielen muss, direkt zu reagieren und dennoch erfolgreich zu agieren. Beispielsweise, wenn der kurze Rückschlag zu lang wird, dann sind Sie direkt mit Ihrem Vorhand-Topspin da.

Übung 1:



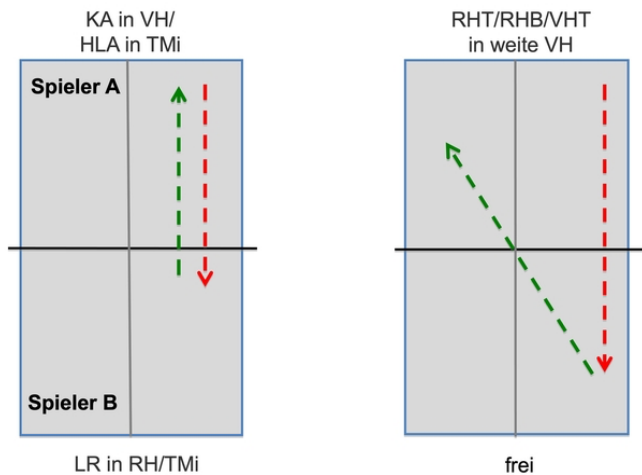
2. Übung: KA in VH/HLA in TMi

Spieler A: KA in VH/HLA in TMi
RH/TMi
RHT/RHB/VHT in weite VH
frei

Spieler B: LR in

Ihr Gegner weiß nicht genau, ob er den Aufschlag eröffnen kann oder nicht. Muss ich mich in die kurze Vorhand-Ecke bewegen oder besser in der Tischmitte auf einen Vorhand-Topspin warten. Dies macht ihm die Situation so schwierig, dass Sie zusammen mit den Variationen Ihres Aufschlags in der Rotation und der eigenen Aufschlagposition klar im Vorteil sein sollten. So müssten Sie es beispielsweise schaffen, in fünf Minuten zehn Punkte mehr zu gewinnen als der Rückschläger. Wenn nicht, haben Sie verloren. Schaffen Sie 15 Punkte mehr, haben Sie gewonnen.

Übung 2:



3. Übung: KA in VH//KA/HLA in TMI

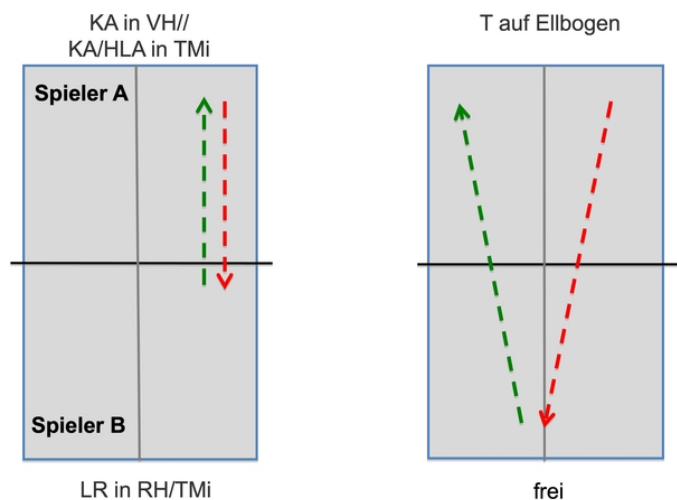
Spieler A: KA in VH//KA/HLA in TMI
T auf Ellbogen

Spieler B: LR in RH/TMI

frei

Sie mischen den kurzen Aufschlag in Vorhand (vielleicht Platzierung und Schnitt nach außen drehend) mit kurzen bis halblangen Aufschlägen in Tischmitte. Durch die kurzen Aufschläge in Vorhand verleiten Sie Ihren Gegner zur Vorhand-Annahme, Jetzt kann ein Aufschlag in Tischmitte, am besten sogar mit Seitüberschnitt in den Bauch drehend, mit Vorhand nur sehr schwer angenommen werden und Sie haben gute Möglichkeiten für Ihren nächsten Topspin.

Übung 3:



4. Übung: KA in VH//LA in die Ecken

Spieler A: KA in VH//LA in Ecken
Ecke

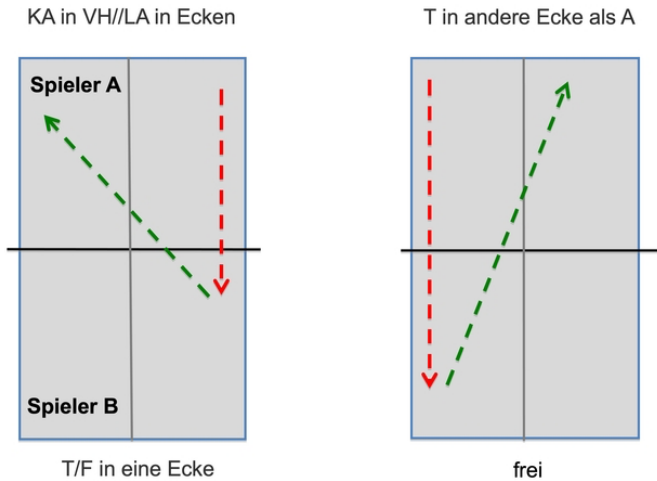
Spieler B: T/F in eine
Ecke

T in andere Ecke als A

frei

Hier schlagen Sie kurz zur Vorhand auf oder lang zu den Ecken. Dies bedingt beim Gegner extreme Laufwege zum Rückschlag. Eine genaue Beobachtung der Position des Rückschlägers ist dabei hilfreich. Beim nächsten Ball lassen Sie ihn wieder extrem laufen. Natürlich ist es möglich, dem Spieler B auch völlig freie Rückschläge zu ermöglichen. Spieler A soll dann versuchen, die Ecke zu wechseln.

Übung 4:

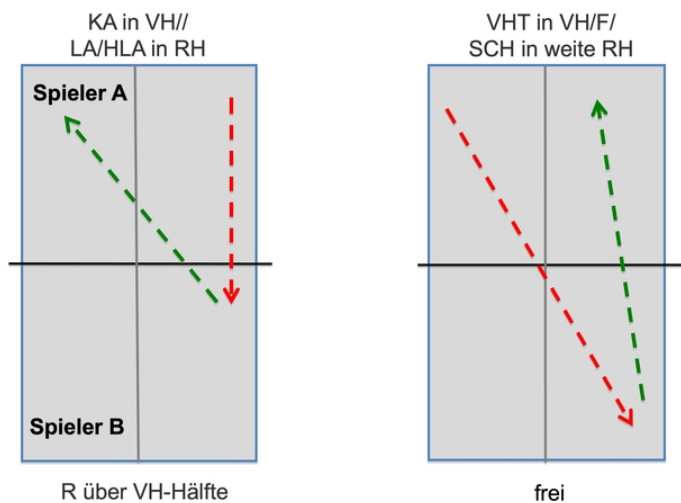


5. Übung: KA in VH//LA/HLA mit Seite über RH

Spieler A: KA in VH//LA/HLA in RH VHT in VH/F/SCH in weite RH frei	Spieler B: R über VH-Hälfte
--	-----------------------------

Hier soll der Spieler über die extremen Außen aufschlagen. Natürlich hilft hier auch der entsprechende Seitschnitt weiter. Wenn der Gegner dies erwartet, könnte auch mal ein Aufschlag über die kurze Vorhand mit Seitschnitt nach innen gespielt werden. Zudem dürfte es gerade hierbei erfolgreich sein, ständig andere Aufschlagpositionen einzunehmen.

Übung 5:



Hinweis: Alle Übungen sind natürlich wie immer geschrieben, als ob Rechtshänder mit Rechtshändern oder Linkshänder mit Linkshänder spielen. Trainiert ein Linkshänder mit einem Rechtshänder, muss man sie dementsprechend verändern.

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