

Auf in den Aufschlagkampf!

Ein gutes Aufschlag-Rückschlagspiel ist für den Erfolg entscheidend. Doch obwohl das jeder weiß, scheuen viele Spieler Aufschlagtraining. Hier kommen Aufschlagübungen, die Ihnen wirklich helfen – auch und gerade, wenn Sie Autodidakt sind. Mit unseren service battles liefern wir Ihnen zudem wieder jede Menge spieltaktische Übungen



Aufwärmen

Aufwärmen mit Sprints I

- Kurzer Aufwärmelauf – 5 Min.**
- Kräftigung/Beine – 5 Min.**
4x 6 Wiederholungen: Weit ausholendes Springen über Stangen, die am Boden liegen (Eisschnelllauf-Übung). Gewichtsverlagerung von rechts nach links – im Stand sowie mit Raumgewinn in Vorwärtsrichtung.
- Schnelligkeit – 15 Min.**
 - 2x 6 Sekunden: Kniehebelauf auf der Stelle, nach jeweils einem Kniezug ein Zwischenstep mit demselben Bein (wie Hopslerlauf).
 - 2x 2 Läufe: Schnelle Hürdenläufe seitwärts, jeweils rechts/links und wieder zurück mit Sidesteps (Hürden ca. 10 cm hoch, z.B. Schaumstoffhürden, Poolnudeln, oder auch einfach Kreppband), am Ausgangspunkt 10 m maximale Beschleunigung nach vorn.
 - 3x 10 m: Schnelle Sprints über 10 m, maximale Beschleunigung mit deutlichem Armeinsatz und Kniezug.
- Einspielen – 10 Min.**

Technik/Taktik

service battle I – von jedem Spieler allein durchzuführen, parallel zu den 3 Übungen unten

Auf dem Tisch werden 5 Markierungen aufgestellt (Filmdosen, kaputte Bälle oder kleine Schwämme (s. Foto)). Je Spieler werden 100 (abgezählte) Bälle aufgeschlagen, aber mit voller Konzentration (best service). Um die Markierungen zu treffen, müssen platzierte Aufschläge gespielt werden: lange bzw. halblange und kurze. Man kann natürlich anhand der Aufstellung der Markierungen auch andere Schwerpunkte setzen. Ziel ist es, mit 100 Aufschlägen möglichst viele Markierungen zu treffen oder sogar mit möglichst wenigen Bällen alle Markierungen abzuschließen. Immer nur einen Ball beim Aufschlag in die Hand nehmen!



Übung 1 a/b/c: Kurze AS/RS-Übungen mit raschem Übergang in freies Spiel

a) kurz-kurz-frei Vh/Rh-Sch kurz kA frei mit VhUS, dann frei	b) LA-Angriff in Rh-frei VhT in Rh-Hälfte LA frei, dann Vh/Rh frei	c) KA-Flip ganzer Tisch – frei Vh/Rh-Flip frei KA US frei, dann Vh/Rh frei
---	---	---

Je 10 Minuten Sätze spielen



Wettkampf

Wer die frühe Entscheidung sucht, wird belohnt

Genau 50 Punkte ausspielen, Punktgewinn mit Aufschlag sowie Punkt mit Rückschlag zählen fünffach, Punktgewinn mit Eröffnung zählt dreifach. Unabhängig von der Punktevergabe macht jeder Spieler jeweils 2 Aufschläge in Folge, dann Aufschlagwechsel. Nach Spielende frei Wahl des nächsten Gegners.



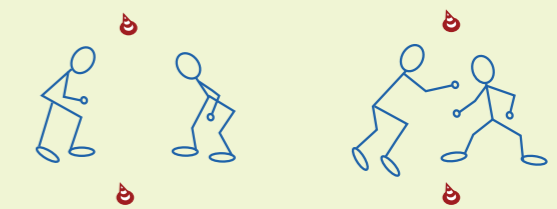
Cool Down



Aufwärmen

Aufwärmen mit Sprints II

- Kurzer Aufwärmelauf – 5 Min.**
- Fallstart – 5 Min.**
4x 6 Wiederholungen: Aus aufrechter Ausgangsposition den Körper langsam nach vorne neigen und dann nach vorne beschleunigen. Strecke ca. 5 m.
- Beschleunigung aus dem Gehen – 5 Min.**
4x 6 Wiederholungen: Langsam auf einen Startpylon zugehen. Beim Erreichen des Pylon mit max. Beschleunigung durchsprinten. Strecke ca. 5 m.
- Spiegelübung 10 Min.**
4x 6 Wiederholungen, dann Partnerwechsel: Zwei Pylone im Abstand von (angepasst an die Übenden) 2-4 m bilden die Grenzlinie. An jeder Seite steht ein Spieler. Einer der Spieler muss versuchen, durch schnelle seitwärts-Bewegungen sein Spiegelbild abzuhängen, bis sich ein Freiraum bietet, die Linie zu passieren. Der Fänger darf nicht mit den Händen operieren, sondern nur mit seinem Körper den Weg verstellen.



5. Einspielen – Dauer: 10 Min.



Technik/Taktik

service battle II – von jedem Spieler allein durchzuführen, parallel zu den zwei Übungen unten

An den Seiten beider Tischhälften werden jeweils ca. 30-40 cm lange Pappstreifen so befestigt, dass etwa 2 cm oberhalb der Tischoberfläche überstehen. Es werden 100 Bälle aufgeschlagen. Aufgabe: kurzer Aufschlag mit so viel Rückwärtsrotation, dass die Bälle auf dem Tisch (also in dem Carree der Pappstreifen) liegenbleiben. Bitte denken Sie auch hier daran: Hier geht es um best service, bitte nie zwei Bälle oder mehr beim Aufschlag in die Hand nehmen.



Übung 1: Übernahme der Initiative durch Blockspieler. Übung 2: Richtungswechsel nach/mit Flip

LSch in Mitte kA in VH	2-3x VhB in 2/3 Vh 2-3x VhT in 2/3 VH (80%)	Gegentopspin in Vh frei	Flip oder kSch in Vh kA ganzer Tisch	Block pa frei
Flip: TS pa Sch: Flip dg				

15 Min. (2x 7,5 Min) / 20 Min. (2x 5 Min., dann 10 Min Sätze spielen, Punkt zählt nach B pa auf Tisch)



Wettkampf

2er-Teams bilden. Diese treten gegeneinander an. Dabei wird ein Satz bis 21 gespielt (Wechsel immer nach 5 Aufschlägen). Jeweils 1 Spieler jedes Teams spielt, bis er den Punkt verloren hat, dann kommt sein Partner ins Spiel usw. Nach Satzende freie Wahl eines anderen Gegner-Teams.

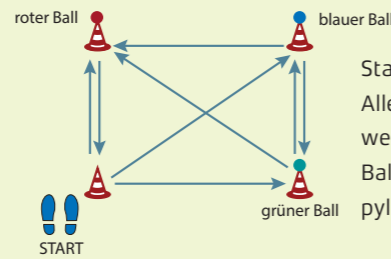


Cool Down



Aufwärmen

1. Kurzer Aufwärmelauf – 5 Min.
2. Schnelligkeit/Beweglichkeit: Bällewechsel (s. rechts) – 5 Min.
3. Einspielen – 10 Min.



Start am Pylon ohne Tennisball. Alle anderen drei Bälle so verlegen (jeweils auf andere Pylonspitze), dass kein Ball am vorherigen Platz liegt, der Startpylon aber wieder frei (ohne Ball) ist.



Technik/Taktik

Aufschlag/Rückschlag

<p>RS kurz</p> <p>VhA kurz</p>	<p>4. Ball frei</p> <p>Eröffnung kurz</p>	<p>RS in Rh</p> <p>VhA lang</p>	<p>RS in Rh</p> <p>Vh oder Rh frei</p>
<p>Flip ganzer Tisch</p> <p>VhA kurz oder halblang</p>	<p>Flip ganzer Tisch</p> <p>Eröffnung frei</p>	<p>RS freie Technik in 3/4 Vh</p> <p>Gegenläufer in Rh alle Längen</p>	<p>RS freie Technik in 3/4 Vh</p> <p>Eröffnung frei</p>

Jeweils 10 Min. Sätze spielen, (Punkt/AS zählen nach letztem vorgegebenem Ball auf den Tisch)



Wettkampf

im modifizierten Corbillon-Cup-System: 2 Einzel, je 1 Satz ohne Verlängerung, 1 Doppel, 2 Sätze o.V.



Kraftgymnastik (Liegestützvariationen)

45°- Halteposition, nach vorne Box-Bewegungen



15 Minuten

rückwärtiger Liegestütz



rückwärtiger Liegestütz ein Bein hoch re./li.



Liegestütz von der Bank

- auf flacher Hand
- mit Klatschen



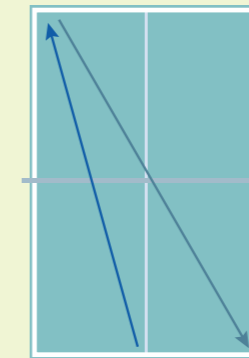
Cool Down



Aufwärmen

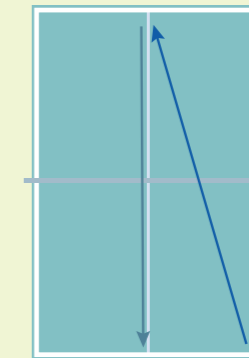
1. Läufe – 5 Min.
2. Einspielen mit halbregelmäßigen Anteilen – 10 Min.
3. Die „Kleine 8“ (siehe rechts), Block- und Tospinspieler spielen beide aus der Bewegung, alles mit Vh – 2x 5 Min.

VhT in Vh



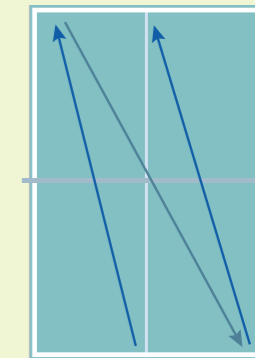
RollA in Vh

VhT in Tischmitte



VhB in Tischmitte

VhT in Vh



VhB in Vh | VhB in Tischmitte...



Technik/Taktik

Flip-Variationen

<p>Flip dg</p> <p>VhA kurz</p>	<p>4. Ball frei</p> <p>VhT pa</p>
<p>Chiquita-Flip ganzer Tisch</p> <p>VhA kurz, leicht Vh-Seite</p>	<p>aus Mitte frei zPg</p> <p>Eröffnung in Mitte</p>

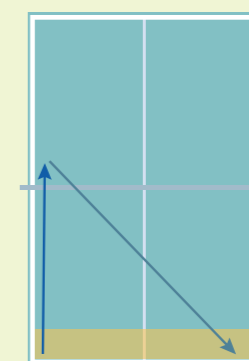
Je 10 Min., Sätze spielen (Punkt zählt nach letztem angegebenen Ball auf Tisch)

Legende:

- | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|
| Vh = Vorhand | TS = Topspin | sSch = scharfer Schupf | WZ = Wechselzone (Ellbogen) |
| Rh = Rückhand | VhT = Vorhandtopspin | US = Unterschnitt | pa = parallel |
| AS = Aufschlag | RhT = Rückhandtopspin | RS = Rückschlag | dg = diagonal |
| KA = Kurzer Aufschlag | VhB = Vorhandblock | KR = kurzer Rückschlag | aggr. = aggressiv |
| HIA = Halblanger Aufschlag | RhB = Rückhandblock | LR = langer Rückschlag | unreg. = unregelmäßig |
| LA = Langer Aufschlag | Sch = Schupf | HIRS = halblanger Rückschlag | |

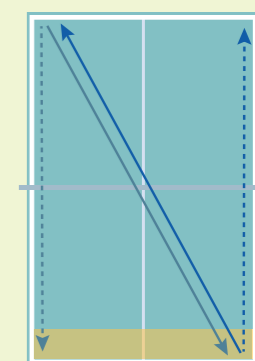
Regelmäßig nach Flip-Auflösung beidseitig

Flip in Vh (80% Tempo)



kA (manchmal leer) pa

1-3x TS dg, Auflösung pa



1-3x TS dg, Auflösung pa

15 Min., (2x 5 Min., dann 5 Min Sätze spielen, Punkt/AS zählen nach letzter Ballvorgabe)

Wettkampf

40 Punkte ausspielen (bei vergebenem Flip 2. Chance (muss dann kein Flip sein))

Cool Down

