

Aufschlag / Rückschlag

Einige Anmerkungen: Jeder ist für sein Spiel verantwortlich.
Es fängt mit der „**Wahrnehmungsfähigkeit**“ an;
weiter geht es mit der „**Lösung**“ (falsche Wahrnehmung, keine Lösung)
folgend mit der „**Entscheidung**“ was zu spielen ist und dann die „**Durchführung**“.
Dazu gehört natürlich auch die „**Reaktions- und Antizipationsfähigkeit**“.

Merkmale der Taktik:

- 1) Nehme ich den Ball mit Vorhand oder Rückhand
- 2) Platzierung
- 3) Tempo
- 4) Rotation
- 5) Flugbahn
- 6) Täuschungen

Wichtig !

- 1) Bei scheinbar gleichen Bewegungen unterschiedlichen Schnitt erzeugen.
- 2) Unterschiedliche Balltreffpunkte auf dem Schlägerblatt.
(beides sehr wichtig beim Aufschlag)

Trainingsschwerpunkt „Aufschlag / Rückschlag 1. Ball“

Aufschlag

- a) kurz/kurz
- b) kurz/lang
- c) lang/lang

Aufschlag:

- a) ohne Schnitt
- b) mit Überschnitt
- c) mit Über/Seitenschnitt
- d) mit Unterschnitt
- e) mit Unter/Seitenschnitt

Rückschlag:

- a) Schupfball (kurz, halblang, lang)
- b) Flip
- c) Topspin
- d) Konterball

Übungsvorschlag

Günter Holländer

Aufschläger

- 1) halblanger Aufschlag US in Mitte
- 3) Rückhand-Topspin dia. oder par.
oder umspringen und VHT
- zu 1) irgendwann lg. Aufschlag
und dann sofort „frei“

Rückschläger

- 2) lang US in Rückhand
- 4) „frei“

Übungsvorschläge

TTS Detmold

„Schwerpunkt-Übungen-Bildungs-Gruppe“

Zu unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten entwickeln
4 Nachwuchsspieler Übungen, die dann den anderen Kids zur
Verfügung gestellt werden. Sinn: eigene Übungsideen einbringen
zu können.

Simon Buchardt

Übung 1

- 1) KA par.
- 2) Schupf kurz in RH
- 3) RH-Flip par.
- 4) Topspin + dann frei

Übung 2

- 1) lg. A auf Ellbogen
- 2) RS in weite VH oder RH
- 3) Topspin par.
- 4) Block + dann frei

Übung 3

- 1) HL Aufschlag in Mi oder VH
- 2) Schupf oder Topspin auf Ellbogen
- 3) frei

Übung 4

- 1) KA par.
- 2) aggressiver Schupf in RH
- 3) RHT dia.
- 4) Block in VH + dann frei

Justin Kuhfuß

Übung 1

- 1) KA in VH
- 2) Schupf lg. in VH
- 3) VHT
- 4) frei

Übung 2

- 1) LA in RH
- 2) RHT par.
- 3) frei

Übung 3

- 1) Aufschlag OS lg. in RH
- 2) RHT
- 3) frei

Florian Meintrup

Übung 1

- 1) KA
- 2) Aufschlag lg. US nach rechts, links oder Mitte
- 3) T in die rechte/linke Ecke
- 4) frei

Übung 2

- 1) KA
- 2) kurz US
- 3) kurz/kurz weiter
- wenn einer flippt ist frei

Übung 3

- 1) Aufschlag (L/K//SS/US/OS)
- 2) Topspin oder Flip
- 3) frei

Übung 4

- 1) KA
- 2) lg. US in VH (ab + zu in RH)
- 3) T par.
- 4) frei

Übung 1

- | | |
|---|--|
| 1) KA mit US überall | 2) kurz überall |
| 3) RH oder VH-Flip oder aggressiver Schupf weit in VH oder RH | 4) auf den aggressiven Schupf: Topspin |

Übung 2

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1) lg. Rollaufschlag in die VH oder RH oder KA mit US | 2 a) auf schnellen Aufschlag: Topspin |
| | 2 b) auf kurzen Ball: Flip |
| 3) frei | |

Übung 3

- | | |
|--|-----------------|
| 1) KA mit US in VH | 2) lg. US-in RH |
| 3) RHT in VH | 4) Block in RH |
| 5) umlaufen und aus der RH einen VHT überall | |

Übung 4

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| 1) OS/SS-Aufschlag überall | 2) Topspin versuchen |
| 3) frei | |