

Trainingstipp August 2025

Bald beginnt die neue Saison – und passend dazu haben wir für euch den Trainingstipp für den August. Jetzt ist die Zeit, um sich auf die kommenden Spiele vorzubereiten. Ein zentraler Bestandteil sind dabei Aufschlag und Rückschlag – schließlich startet jeder Punkt hier.

Gerade in dieser Phase der Vorbereitung lohnt sich regelmäßiges Aufschlagtraining. Damit ihr motiviert bleibt, haben wir ein paar praktische Tipps für euch:

1. Trainiert mit einem klaren Ziel


Setzt euch immer eine konkrete Aufgabe. Dabei helfen einfache Hilfsmittel:

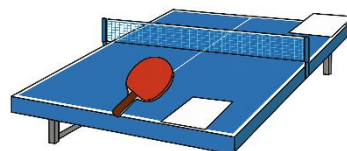
Beispiel: Legt ein DIN A4-Blatt an den Tischrand, um ein Ziel vorzugeben.

Schlagt halblang auf, sodass der Ball nach dem Aufprall auf der gegnerischen Tischhälfte auf dem Blatt herunterfällt. So erschwert ihr eurem Gegner einen guten Eröffnungstopspin, da der Ball nah an der Kante absinkt.

Alternativen: Handtücher oder kaputte Bälle als Ziel nutzen und mit schnellen Rollaufschlägen anspielen.

Trainiert mit einem klaren Ziel

Ein simples Hilfsmittel wie  das Blatt an der Tischkante setzt euch ein Ziel.



Macht daraus einen Wettkampf

Gestaltet den Tisch mit Blättern, die wie Zielscheiben nummeriert sind.



2. Macht daraus einen Wettkampf

Nehmt Blätter aus dem Beispiel von oben, legt sie auf verschiedene Ziele und malt eine Zahl auf jedes Blatt. Dann geht es darum gegen einen Gegner mit 10 Aufschlägen die höchste Punktzahl zu erreichen, genau eine Punktzahl zu erreichen, etc.

(Tipp: Blatt einmal falten und höhere Punkte aufmalen, bzw. sind schwierigere Platzierungen mehr Punkte wert.)

3. Filmt euch aus der Gegnerperspektive

Oft weiß man nicht, wie die eigenen Aufschläge für den Gegner wirken. Stellt euer Smartphone so auf, dass es euch aus der Sicht des Rückschlägers filmt. Achtet darauf, dass Aufschläge mit unterschiedlichem Spin und Tempo möglichst gleich aussehen – so produziert ihr mehr Rückschlagfehler beim Gegner.

Beispiel: Trainiert kurze Aufschläge mit viel und kaum Unterschnitt, indem Ihr nur den Treffpunkt auf dem Schläger verändert, einmal an der Schlägerspitze und einmal nah am Griff.

Filmt euch aus der Gegnerperspektive

Seht, wie euer Aufschlag für den Gegner aussieht.



4. Trainiert bewusst – nicht wie ein Roboter

Nehmt euch für jeden Ball Zeit, wie im Spiel auch: Beobachtet euren Aufschlag, analysiert ihn. War er flach genug? Wo setzt der Ball auf eurer Seite auf? Stimmt die Platzierung auf der Gegenseite? Wieviel Rotation hatte der Ball? Diese bewusste Kontrolle macht das Training deutlich effektiver.

4 Trainiert bewusst – nicht wie ein Roboter

Seht, wie euer Aufschlag für den Gegner aussieht

- › War der Ball flach genug
- › Wo setzte er an? Stimmt die Platzierung?



5. Benutzt Aufschlag-Rückschlag bei einfachen Übungen

5 Integriert Aufschlag-Rückschlag in Übungen

Topspin-Block startet mit einem Unterschnittaufschlag



JEDE Topspin-Block Übung kann z.B. mit kurzem Unterschnitt Aufschlag und Schupf beginnen. Oder anstatt des Balls mit einem einfachen Rollaufschlag ins Spiel zu bringen, könntet ihr mit einem langen schnellen Wettkampfaufschlag beginnen...!

Bereits kurzes, aber konzentriertes und zielgerichtetes Aufschlagtraining kann vor Saisonbeginn einen großen Unterschied machen. Denkt dabei immer daran, auch die nächsten Bälle mitzudenken und wenn möglich zu üben!