

14 Trainings-Tipps zum Tischtennis Aufschlag

1. Beim Aufschlag Training sollten die Bedingungen möglichst der Realität entsprechen, also wie im Spiel um Punkte. Nimm dir für jeden Aufschlag ausreichend Zeit, und halte bei jedem Aufschlag nur einen Tischtennisball in der Wurfhand.
2. Überlege Dir beim Tischtennis Aufschlag vorher, welche Variante du ausführen möchtest. Und konzentriere dich darauf. In der letzten Millisekunde vor Schlägerkontakt zu entscheiden, welcher Aufschlag gespielt werden soll, ist einfach zu spät.
3. Viele Unterschiedliche Aufschläge zu beherrschen ist von Vorteil. Aber nur dann, wenn du mit dem Return des Gegners zurecht kommst. Wenn du selbst einen Seitenschnitt Aufschlag servierst, und a) der Gegner dir den Ball zurückspielt, und noch (dein eigener) Seitenschnitt im Ball drin steckt, und b) du mit dem (noch vorhandenen) Seitenschnitt im Ball nicht umgehen kannst, dann: Spiel diese Art Aufschläge nicht. siehe auch: [Seitenschnitt-Aufschlag-Return nicht vertragen?](#)
4. Probiere im Aufschlag Training unterschiedliche Schlägerhaltungen aus. Viele Tischtennispieler und Profis halten den Tischtennisschläger beim Vorhand-Aufschlag nur mit Daumen und Zeigefinger in der Hand, um sehr flexibel im Handgelenkeinsatz zu sein.
5. Lerne Aufschlag Varianten, so dass deine Aufschlagbewegung jedesmal möglichst gleich aussieht, du aber dennoch unterschiedliche Schnittarten spielst. Also mal einen Seitenschnitt Aufschlag, dann mal einen Unterschnitt Aufschlag, aber so, dass dein Gegner bei deiner Aufschlag-Ausführung keine Unterschiede sieht.
6. Es ist besser, weniger Aufschläge und Varianten zu trainieren (und diese zu beherrschen), als viele verschiedene Aufschläge und Varianten mit schlechter Qualität zu spielen. Einige Anregungen zu Tischtennis Aufschlägen kannst du dir in den [Tischtennis Aufschlag Videos](#) ansehen.
7. Auch leere Aufschläge ohne Rotation können wirksam sein. Bei leeren Aufschlägen ist es optimal, wenn der Gegner Unerschnitt vermutet, und dir den Ball zu hoch zurück spielt. Eine gute Möglichkeit, um dann direkt in den Angriff zu gehen. Wenn der Gegner dir deinen leeren Aufschlag "um die Ohren haut", dann lass die leeren Aufschläge besser weg.
8. Wenn die Vorhand deine Stärke ist: Versuch es dennoch einmal mit Rückhand-Aufschlägen. Dadurch könnten sich Spielzüge ergeben, die für deine starke Vorhand vorteilhaft sind. Zum Beispiel ein kurzer Rückhand Aufschlag (von dir aus gesehen) von links nach rechts; anschließend den Return des Gegner mit der Vorhand sofort angreifen.
9. Trainiere verschiedene Aspekte beim Aufschlag Training: Schnitt, Tempo, Platzierung, Aufschlagposition (also die Position, an der du stehst).
10. Übe beim Aufschlag Training verschiedene Schnittarten: Unterschnitt (Rückwärtsrotation), Überschnitt (Vorwärtsrotation), Seitenschnitt. Und die Mischformen, also Seitenüberschnitt und Seitenunterschnitt.
11. Es mag vielleicht etwas albern erscheinen, im Aufschlag Training nach jedem Aufschlag in die Grundstellung bzw. optimale Stellung (deine Position am Tischtennistisch) zu gehen. Aber es ist wichtig, um möglichst nah an der Realität zu trainieren. Du trainierst damit auch gleich den gesamten Bewegungsablauf, inklusive Laufarbeit, und das gehört zum Tischtennis Aufschlag einfach mit dazu.
12. Bedenke bei jedem deiner Aufschläge, dass deine optimale Stellung am Tisch (für den nächsten Schlag) in Abhängigkeit von der Positionierung deines Aufschlags abhängig ist. Weil der Streuwinkel deines Gegners von der Positionierung deines Aufschlags abhängig ist. (siehe: [Streuwinkel am Tischtennistisch](#))

13. Beim Aufschlag spielt die Platzierung eine große Rolle. Deswegen ist es wichtig, beim Aufschlag Training gezielt bestimmte Positionen auf der gegnerischen Tischhälfte anzuspielen. Einfach ein DIN A4 Blatt auf die gegnerischen Tischhälfte legen, und versuchen, das DIN A4 Blatt zu treffen.
14. Kurze und mittellange Aufschläge sind recht sicher; der Gegner kann zumindest keinen Topspin ziehen, wenn der Aufschlag kurz gespielt wird. Nimm dennoch auch lange Aufschläge in dein Aufschlagspiel mit dazu. Lange Aufschläge können vereinzelt ins Spiel eingebracht werden, und einige Gegner ziemlich überraschen. Mehr zum Thema [langer Aufschlag & kurzer Aufschlag](#).