



Aufschlag – Regeln in Kurzform

Ball muß frei auf der geöffneten flachen Hand liegen

Der Ball muss hinter dem Tisch, oberhalb der Spielfläche mindestens 16 cm senkrecht hochgeworfen werden.

Bevor der Ball geschlagen wird, darf er nichts berühren (z.B. Boden/Körper).

Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.

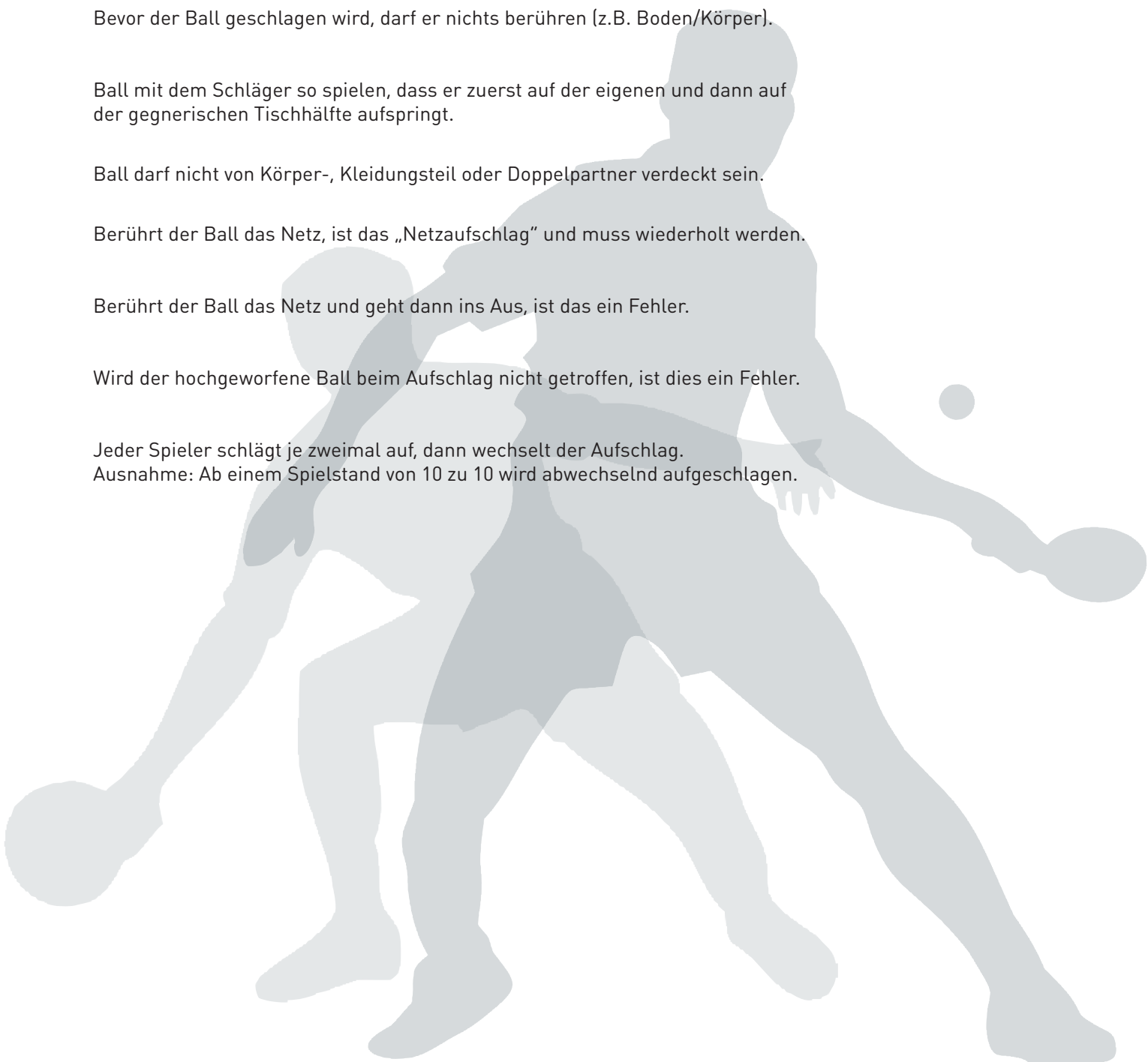
Ball darf nicht von Körper-, Kleidungsteil oder Doppelpartner verdeckt sein.

Berührt der Ball das Netz, ist das „Netzaufschlag“ und muss wiederholt werden.

Berührt der Ball das Netz und geht dann ins Aus, ist das ein Fehler.

Wird der hochgeworfene Ball beim Aufschlag nicht getroffen, ist dies ein Fehler.

Jeder Spieler schlägt je zweimal auf, dann wechselt der Aufschlag.
Ausnahme: Ab einem Spielstand von 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen.





Der Aufschlag beim Tischtennis

Der Aufschlag ist der einzige Schlag im Spiel den **nur du** beeinflussen kannst. Folgende Faktoren sind wichtig und kann man beim Aufschlag verändern.

- 1_Ballwurf und Flughöhe
- 2_Treffpunkt und Schnitt des Balles
- 3_Länge/Plazierung des Balles auf der Platte
- 4_Position beim Aufschlag

Zum Aufschlag wird in der Regel die Schlägerhaltung (Daumen/Zeigefinger) im Vergleich zum Spiel leicht verändert (nur bei Vorhandaufschlag) um das Handgelenk und damit den Schläger flexibler und schneller bewegen zu können. Dadurch kann der Schnitt des Balles stärker beeinflusst werden.

1 BALLWURF UND FLUGHÖHE

Wirf den Ball aus der flachen Hand nach oben und fang ihn wieder auf ... oder stell eine Schüssel auf den Boden unter deine Hand, wirf hoch und der Ball muß in die Schüssel fallen. Die Höhe des Ballwurfs kann variiert werden, du mußt selbst herausfinden welche Höhe am besten ist für dich. Je höher du den Ball wirfst, desto länger hast du für die Ausholbewegung mit dem Schläger und desto mehr Geschwindigkeit hat der Ball bei auftreffen auf dem Schläger.

2 TREFFPUNKT UND SCHNITT DES BALLES

Bei langem Aufschlag tiefer und vorne auf der Platte (nahe an der Linie)
Bei kurzem Aufschlag höher und näher am Netz (1/3 bis 1/2 Plattenhälfte)

2_TREFFPUNKT UND SCHNITT DES BALLES

je nach Stellung des Schlägers (Unterschnitt, ohne Schnitt, Überschnitt)
Trefferposition auf Schläger und Tempo der Bewegung entscheidet über Stärke des Schnitts

3 LÄNGE/PLAZIERUNG DES BALLES AUF DER PLATTE

Kurzer Aufschlag (min. 2x auf Platte) links, mitte oder rechts hinter dem Netz mittellanger Aufschlag (Ball setzt das 2. Mal etwa auf der hinteren Kante auf) langer Aufschlag – Ball setzt sehr nahe an der hinteren Linie auf

4 POSITION BEIM AUFSCHLAG (Von wo nach wo mache ich den Aufschlag)

Den Aufschlag, egal ob Vorhand oder Rückhand, kann man von links, rechts oder aus der Mitte des Tisches machen. In der Regel sind Aufschläge mit eingespieltem, immer gleichem Bewegungsablauf am sichersten. Möchte man also den Ball an eine andere Position spielen, ist es besser seine eigene Körperposition statt den Bewegungsablauf zu ändern.

Durch diese 4 Optionen kannst du auch beeinflussen wohin dein Gegner den Aufschlag zurückspielt und mit welchem Schnitt. Es ist dein Vorteil wenn du schon vor dem Aufschlag weisst, wo und wie dein Gegner den Ball hin spielt.

AUFSCHLAG – TRAINING

Einen Satz lang wechselt der Aufschlag nicht ...

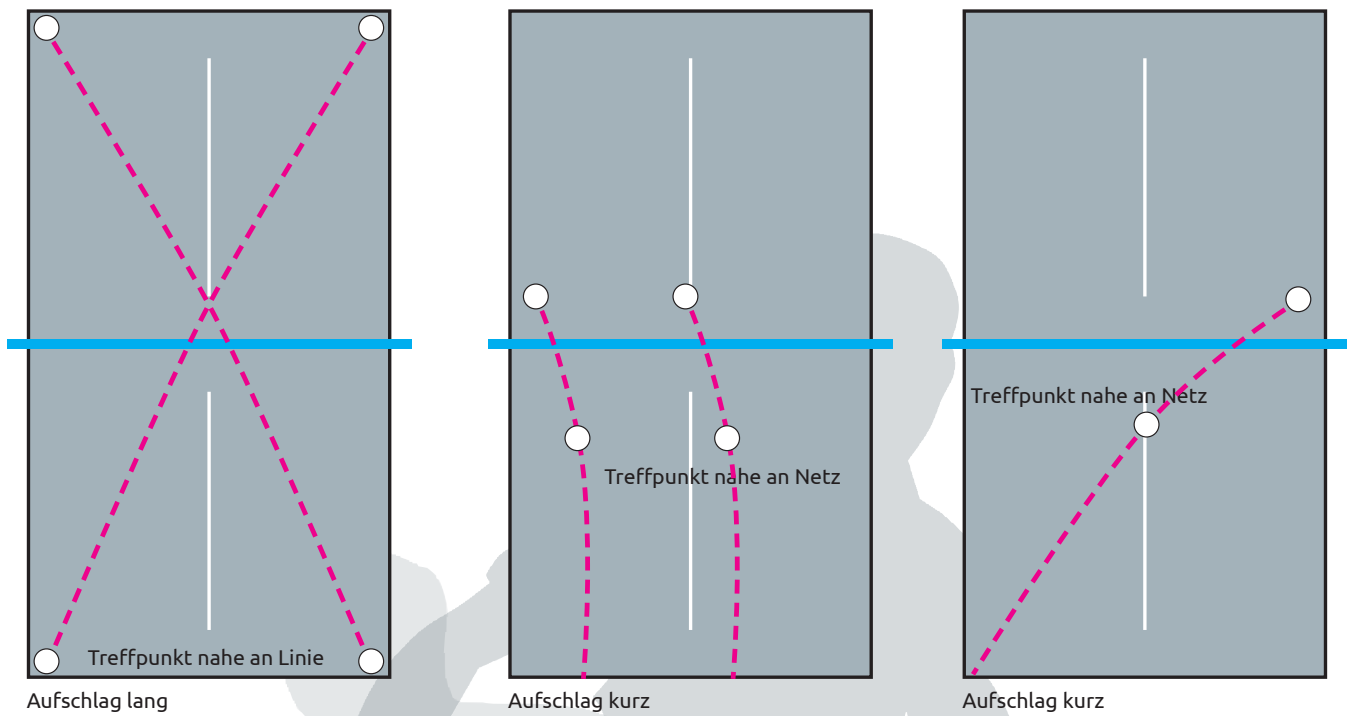
immer den gleichen Aufschlag üben, oder 2 verschiedene im Wechsel

TIPP 1: Zwei Aufschläge die gleich aussehen, aber verschiedenen Schnitt haben

TIPP 2: Ein guter Aufschlag ist , wenn ich schon weiß wie der Ball zurückkommt



Aufschlag - Tipps und Taktik



TAKTIK - auf was achte ich bei meinem Aufschlag

Wo steht der Gegner bei meinem Aufschlag (rechts, links, mittig)

Wie nimmt er den Aufschlag an (steht er mit Vorhand oder Rückhand am Tisch)

TIPP: Ein Aufschlag in die Mitte (oder auf den Ellbogen) bedeutet, euer Gegner muß sich entscheiden ob er mit Vor- oder Rückhand annimmt und muß sich immer bewegen um richtig zu stehen. Bei immer gleichem Aufschlag, gewöhnt sich der Gegner daran. Also variiere:

- Schnitt (Unter-, Überschnitt, ohne Schnitt)
- Länge (kurz, halblang, lang)
- Position von der ich aufschlage
- Richtung (auf Vorhand, auf Rückhand oder in die Mitte)

Bevor ich zur Platte gehe überlege ich mir den Aufschlag den ich mache!

- 1_ Vorhand oder Rückhandaufschlag
- 2_ Position_ Von wo schlage ich auf? (links, rechts oder mittig)
- 3_ Länge_ Wie schlage ich auf? (kurz oder lang)
- 4_ Richtung_ Wohin schlage ich auf? (links, rechts oder mittig)
- 5_ Schnitt_ Welchen Schnitt schlage ich auf?
- 6_ Rückschlag_ Welchen Ball bekomme ich vermutlich zurück? (Unter-/Überschnitt)

Beim Aufschlag konzentrieren auf ...

- 1_ In welcher Höhe trifft ihr den Ball ...
- 2_ Wo trifft der Ball die Platte als erstes ... langer und kurzer Aufschlag
- 3_ Wie, mit welchem Schnitt spielt ihr den Ball ...
- 4_ Welchen Schnitt bekomme ich vermutlich zurück und wohin ...