



# Aufschlag- und Returntraining im Jugendleistungsbereich (Teil 2)

>> 3. Return eines 2. Aufschlags mit Vorwärtsdrall (Kickaufschlag):

Der 2. Aufschlag besitzt eine nicht so hohe Geschwindigkeit, dafür aber mehr Drall und je nach Qualität einen mehr oder weniger hohen bzw. langen Absprung.

**Taktisches Ziel:** Bei einem langem, hohem Absprung sollte ein neutraler langer Return ohne viel Risiko in die Feldmitte gespielt werden. Bei einem etwas kürzerem, nicht so hoch abspringendem Service sollte aggressiver returniert werden, d.h. der Return wird mit einer höheren Geschwindigkeit und näher an die Seitenlinien gespielt. Es kann durchaus sinnvoll sein, die Rückhand zu umlaufen und einen Inside-Out-Return zu spielen.

**Technik:** Der mit Vorwärtsdrall höher abspringende Aufschlag sollte ein bis zwei Schritte innerhalb des Spielfeldes und im Aufsteigen getroffen werden. Die Ausholbewegung kann weiträumiger sein, um langsamere und kürzere Aufschläge schneller returnieren zu können.

### 3. Tips für das Aufschlag- und Returntraining im Jugendbereich

Beim Aufschlag- und Returntraining ist eine hohe Motivation und Konzentration von großer Bedeutung: Gerade Kinder und Jugendliche neigen dazu, sich beim Aufschlagtraining zu unterhalten bzw. sich gegenseitig abzulenken. Die geforderte Aufmerksamkeit erreicht man am ehesten über Ziele und dem Zählen von Punkten.

Die Vorbereitung des Aufschlags und des Returns in Form von Ritualen muss auch im Training von den Spielern gefordert werden. Sehr häufig ist allerdings im Training zu beobachten, dass Jugendliche sich einfach zum Aufschlag hinstellen und, ohne jegliche Vorbereitung, zu schnell hintereinander aufschlagen. Kinder und Jugendliche sollten ein eigenes, individuelles Ritual, z.B. den Ball mehrfach prellen oder mit dem Schläger pendeln, entwickeln.

Das Aufschlag- und Returntraining sollte generell nach dem allgemeinen und speziellen Einschlagen erfolgen. Ideal ist, wenn zwei Aufschlag- und/oder Returnserien zu Beginn des Hauptteils durchgeführt werden, danach einen weiteren bzw. weitere Trainingsschwerpunkte bearbeitet und im Anschluss eine dritte Aufschlag-/Returnserie gespielt wird.

Um beim Returntraining eine ausreichende Schlagzahl zu erreichen, kann der Trainer die Rolle des Aufschlägers übernehmen. Der Trainer kann evtl. eine Aufschlagposition zwischen Grundlinie und Aufschlaglinie einnehmen, er muss allerdings darauf achten, dass sich kein zu hoher Ballabsprung (vor allem beim Training mit Kindern) aus dieser Position heraus ergibt.

Das Aufschlagtraining sollte stets mit aktiven Pausen durchgeführt werden. Wenn nur ein Aufschlagtraining ohne Returntraining durchgeführt wird, sollten zwischen den einzelnen Serien (12 Aufschläge) aktive Pausen in Form von Dehnübungen für die Brust-, Arm- und Schultermuskulatur eingelegt werden.

### 4. Aufschlag- und Returntraining: Trainings- und Spielformen

Mit den nachfolgenden Trainings- und Spielformen zeige ich Möglichkeiten auf, das Aufschlag- und Returntraining zielgerichteter sowie motivierender zu gestalten.

#### Übung1 Platzieren des Aufschlags

##### Übungsdurchführung

Die beiden Aufschlagfelder werden in der Mitte durch Markierungslinien geteilt, daraus ergeben sich vier gleichgroße Zielzonen. Jeder Spieler hat insgesamt 12 Aufschläge um in jede Zielzone mindestens 2 Aufschläge zu spielen. Die Aufschlagübung kann ausschließlich mit nur Kanonenaufschlägen, Kick- oder Sliceaufschlägen erfolgen oder als Übung mit freier Wahl der Aufschlagvariante durchgeführt werden.

#### Übung2 Erlernen bzw. Festigen der Grundtechnik des Returns

##### Übungsdurchführung

Der Trainer schlägt aus dem Bereich zwischen Grund- und Aufschlaglinie auf. Der Returnspieler steht ein bis zwei Schritte hinter der Grundlinie. Während der Trainer sein Aufschlagritual durchführt, bereitet sich der Returnspieler seinerseits in Form eines Rituals auf den bevorstehenden Return vor. Wirft der Trainer den Ball zum Aufschlag hoch, macht der Returnspieler ein bis zwei Schritte vorwärts und springt im Moment des Treffens des Aufschlages in einen Split-Step vor ein Springseil.

(Teil 3 folgt im Newsletter 8/17)