

Trainingstipp: Weich vorziehen und mit Vorhand 'töten'

Der Tischtennissport hat sich zum vorhandorientierten Spiel entwickelt, und der Vorhand-Topspin ist heute der wichtigste Schlag, gerade zur Vorbereitung und zum Aufbau des eigenen offensiven Spiels sogar die Waffe schlechthin. Er kann mit viel Rotation oder aber mit viel Tempo gespielt werden und ist so auch als Endschlag geeignet. In diesem Trainingstipp möchten wir Ihnen anhand einiger Übungen das variable Einsetzen des VH-Topspins in Kombination näher bringen.

Ist der Spieler in der Lage, einen sehr variablen Vorhand-Topspin zu spielen, kann er seinen Gegner sehr effizient in die Defensive drängen und ihm das eigene Spiel aufzwingen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

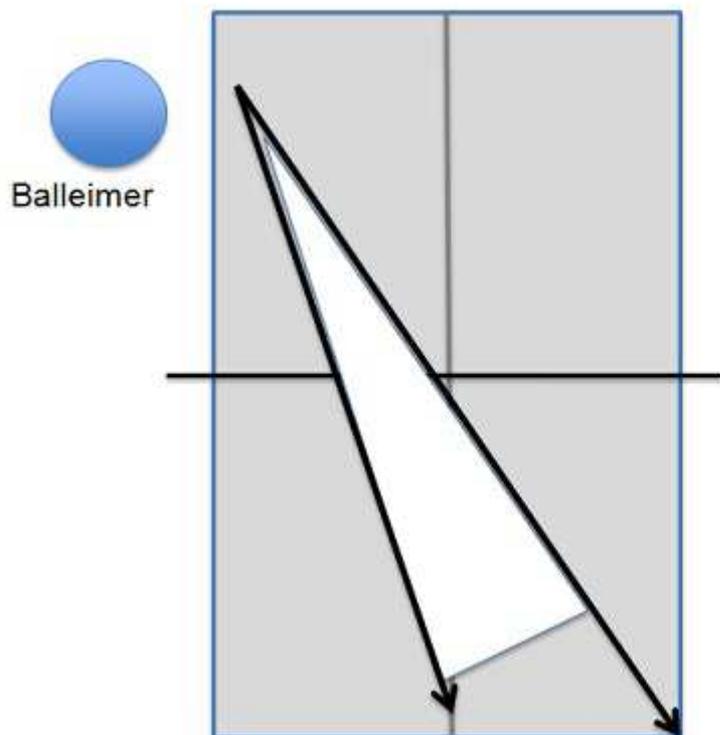
Um einen weichen Topspin mit viel Rotation zu spielen, darf der Ball nicht zu hart getroffen werden, sondern es muss 'dünner' geschehen. Der Wechsel von einem weichen zu einem schnellen Topspin ist nicht ganz so leicht und braucht einiges an Training.

Übungsbeispiele:

Übung 1a: am Balleimer

Trainer spielt mit US ein; Spieler versucht, einen weichen VH-Topspin mit viel Rotation zu spielen

ÜBUNG 1a: Balleimer



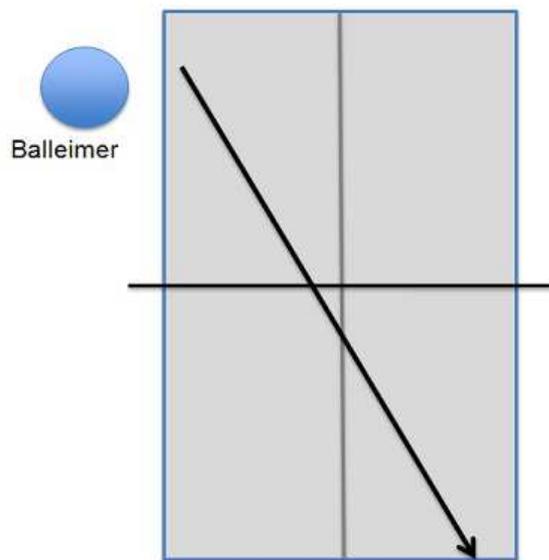
Einspiel mit US

Spieler spielt einen weichen VHT

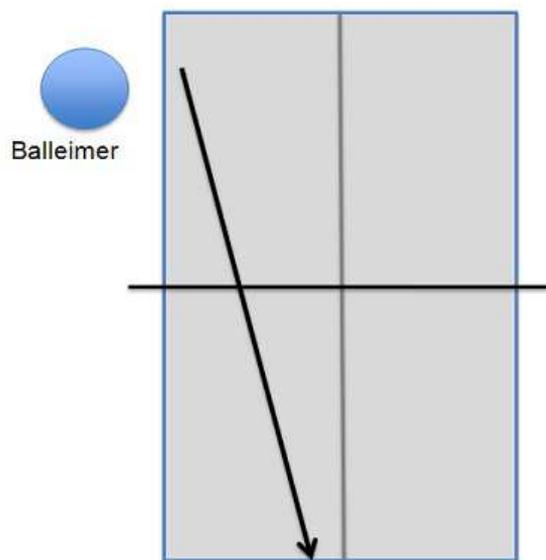
Übung 1b: am Balleimer

Trainer spielt zwei Bälle ein: Der erste Ball kommt mit US in VH-TMi, der zweite Ball mit OS in TMi. Der Spieler spielt erst einen weichen VHT und auf den zweiten einen schnellen VHT

ÜBUNG 1b: Balleimer



Einspiel mit US
Spieler spielt einen weichen VHT

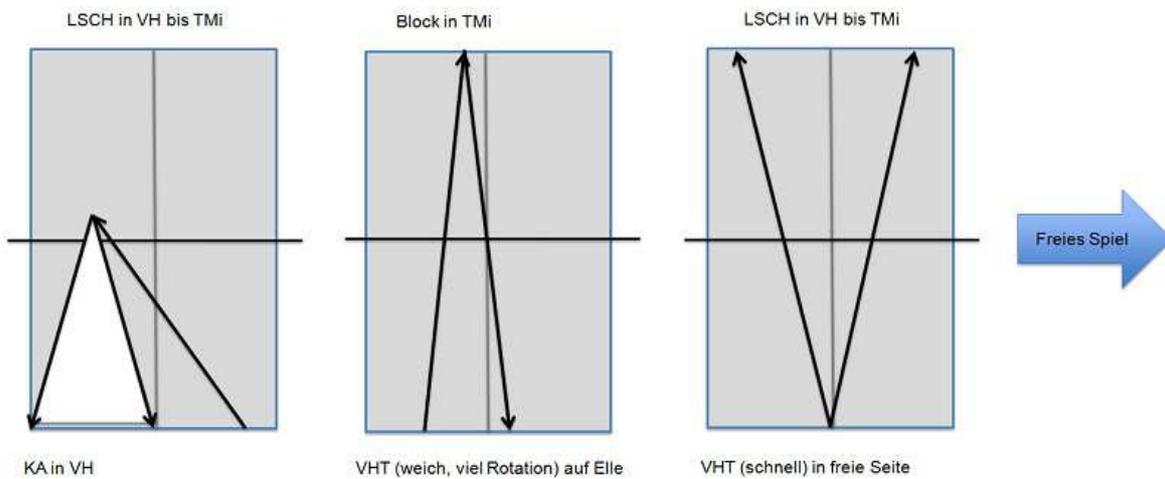


Einspiel mit OS
Spieler spielt einen schnellen VHT

Übung 2

- A: KAS in VH (LA frei)
- B: langer Schupf in VH-TMi
- A: VHT (viel Rotation) auf Ellbogen
- B: Block in TMi
- A: VHT (schnell) freie Seite

ÜBUNG 2



Übung 3:

A: KAS ganzer Tisch

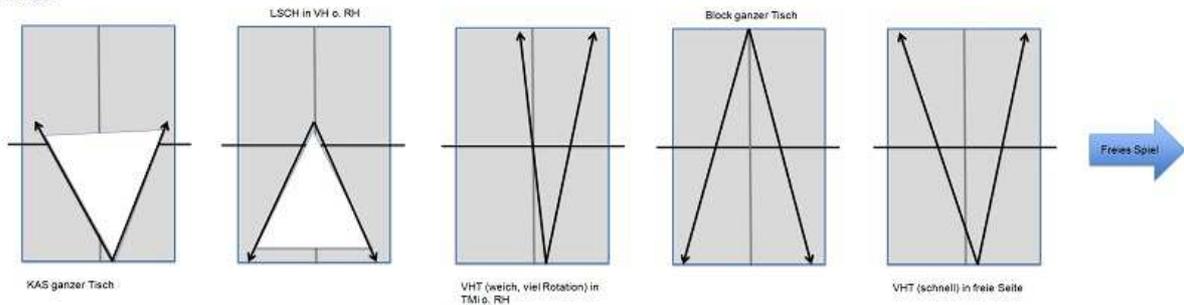
B: langer Schupf in VH o. RH

A: VHT/RHT (viel Rotation) auf Ellbogen o. in RH

B: Block

A: VHT (schnell) in freie Seite

ÜBUNG 3:



Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen