

Trainingstipp: Balltreffpunkt beim VH-Topspin

Damit der Vorhand-Topspin sich zu der gefürchteten Waffe entwickelt, wie er von uns und den Trainern immer gepriesen wird, erfordert es, wie schon oft gesagt, ein sehr gutes Stellungsspiel. Doch das ist nicht alles. Der Vorhand-Topspin lebt von seinen variablen Einsätzen: Er kann weich und langsam gespielt werden, schnell und hart, mit viel oder wenig Rotation. Doch um diese Variationen auch perfekt spielen zu können erfordert es ein klein wenig Wissen, wie und wo der Ball getroffen werden muss. Damit beschäftigt sich dieser Trainingstipp.

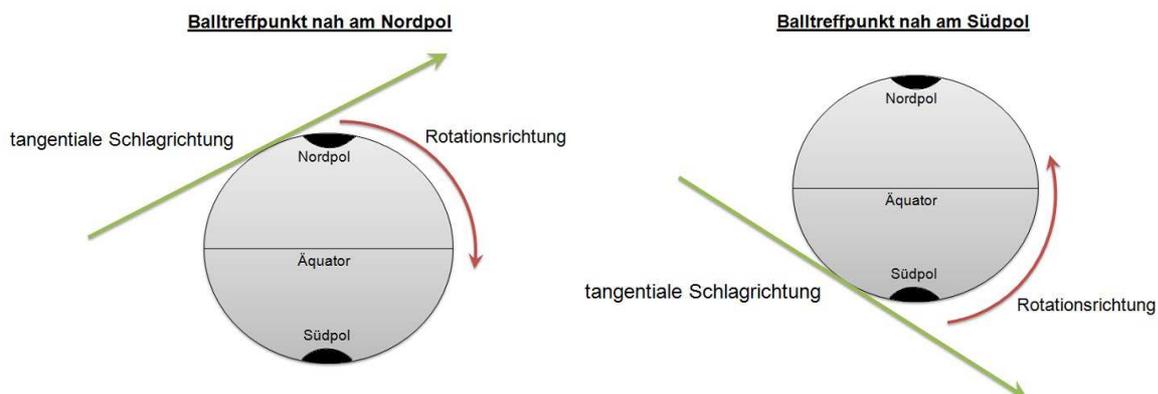
"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- 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 den richtigen Topspin zur richtigen Zeit zu spielen, muss erst verstanden werden, wie der Ball bei den verschiedenen Variationen des Topspins getroffen werden muss. Der Balltreffpunkt gilt natürlich auch für den RH-Topspin, wir werden hier aber nur auf den VH-Topspin eingehen.

Aufteilung des Tischtennis-Balls

Zu Beginn beschäftigen wir uns um den Ball selbst. Wie auch der Tisch wird er in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Hier wird es einem recht leicht gemacht, da der Ball wie unsere Erde betrachtet werden kann. Das heißt: Der Ball besitzt einen Nordpol, einen Südpol sowie einen Äquator. Wird der Ball mit einer 'tangentialen Schlagbewegung' nahe des Nordpols getroffen, erfährt er eine Vorwärtsrotation, also Ober- oder Überschnitt, wird er in der Nähe des Südpols getroffen dementsprechend Unterschnitt.

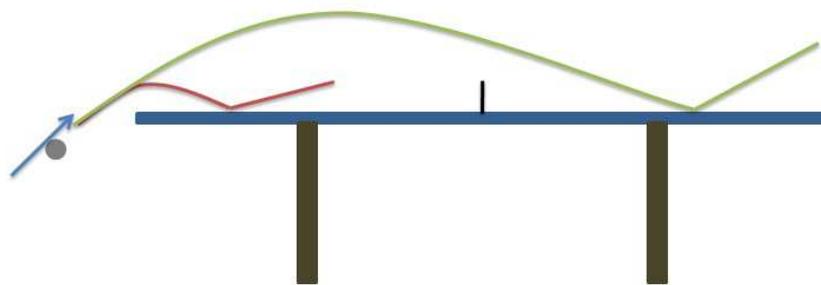


Der weiche VH-Topspin

Generell sollte der Ball immer möglichst nahe am Nordpol getroffen werden, um einen VH-Topspin mit viel Rotation zu spielen. Das Risiko hierbei: Der Ball wird erst gar nicht getroffen und man schlägt ein 'Luftloch'.

Um jedoch einen weichen Topspin mit viel Rotation zu spielen, wird der Ball etwas anders getroffen. Dieser Topspin ist ein vorbereitender Ball. Er wird, da er etwas unter Tischniveau - also ein wenig fallen gelassen wird - mehr am Äquator getroffen und dafür steiler nach oben gezogen. Dadurch bekommt der Ball eine höhere Flugkurve, wird aber auch schwieriger für den Gegner, flach zu blocken.

vorbereitender VH-Topspin (mit viel Rotation)



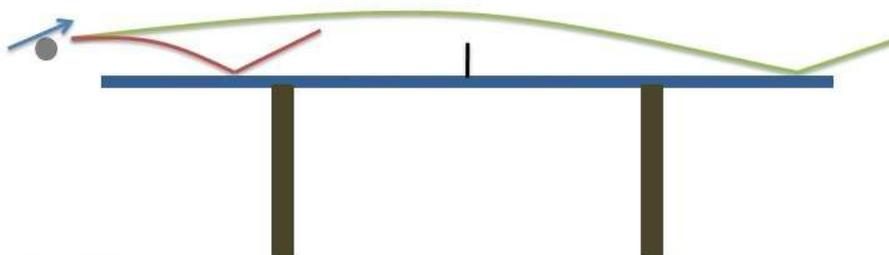
Legende:

- ankommender Ball
- gespielter VHT
- tangentielle Schlagrichtung

Der schnelle VH-Topspin

Der Unterschied zum weichen Topspin liegt hier ganz klar im Treffpunkt und auch in der Schlagbewegung. Wird beim weichen Topspin mehr nach oben geschlagen und die Bewegung etwas ausladender ausgeführt, so ist beim schnellen VH-Topspin die Bewegung nach vorne gerichtet, schneller und kürzer. Der Ball wird im höchsten Punkt und möglichst nahe am Nordpol getroffen, um den Schlag mit viel Rotation zu spielen. Dieser Schlag ist auf OS wie auf US möglich.

fester VH-Topspin

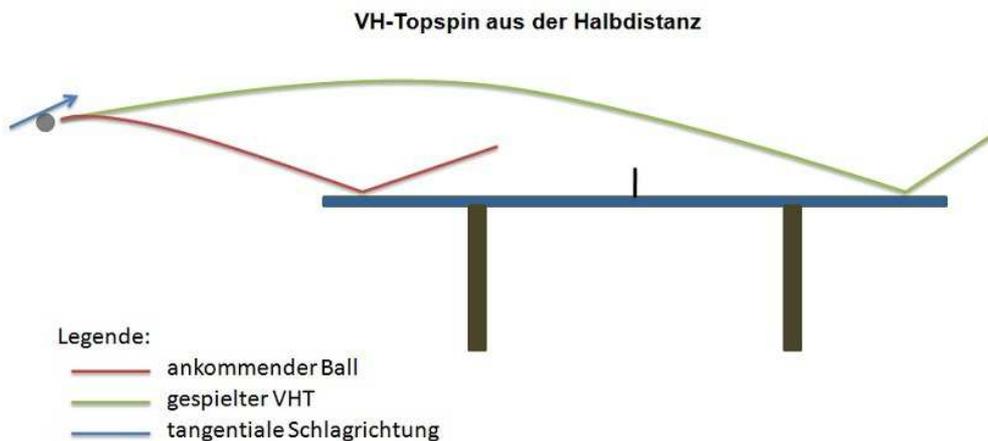


Legende:

- ankommender Ball
- gespielter VHT
- tangentielle Schlagrichtung

Der VH-Topspin aus der Halbdistanz

Diese Variante des VH-Topspins kann fast als Kombination aus weichem und schnellem Topspin betitelt werden, nur dass es eher ein schnellerer Topspin ist. Jedoch ist die Bewegung wesentlich länger, da auch die Entfernung zum Tisch größer ist. Wegen dieser Distanz, die überwunden werden muss, sollte die Flugkurve etwas höher sein, und somit der Balltreffpunkt zwar im höchsten Punkt, aber nicht ganz so nah am Nordpol.

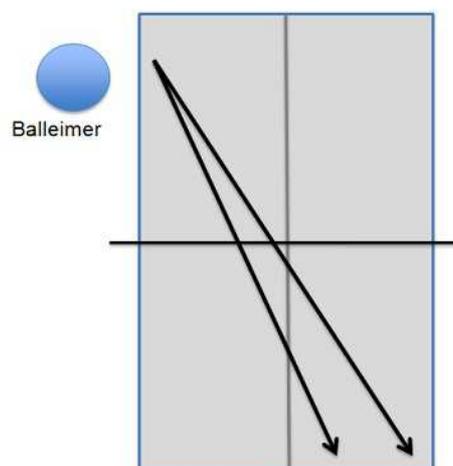


Übungsbeispiele

Übung 1a: Am Balleimer

Trainer spielt mit US ein. Spieler lässt den Ball unter Tischniveau fallen und zieht den Ball weich, mit viel Rotation, an. Kontrolle für den Spin: zweiter Spieler hält seinen Schläger gegen den Ball.

ÜBUNG 1a: am Balleimer

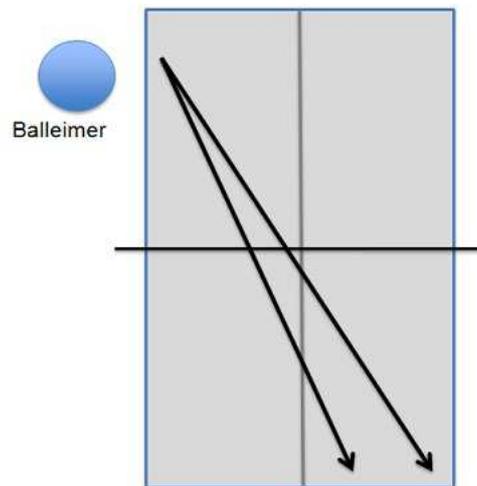


Einspiel mit US
Spieler zieht weichen VHT
(unter Tischniveau)

Übung 1b: Am Balleimer

Trainer spielt mit OS ein. Spieler zieht VH-Topspin. Balltreffpunkt im höchsten Punkt oder kurz davor möglichst nahe am Nordpol.

ÜBUNG 1b: am Balleimer



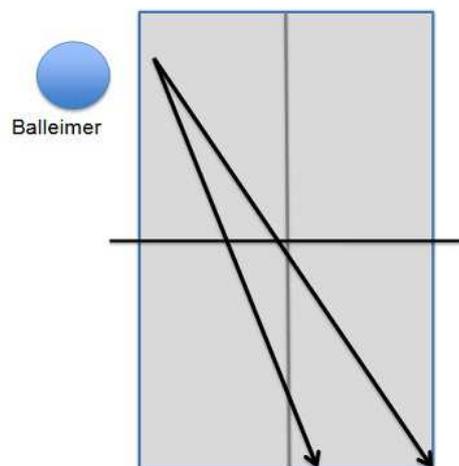
Einspiel mit OS
Spieler zieht schnellen VHT
(im höchsten Punkt treffen)

Übung 1c: Am Balleimer

Trainer spielt mit US ein. Spieler zieht VH-Topspin. Balltreffpunkt im höchsten Punkt möglichst nahe am Nordpol.

Um diesen Effekt verstärkt zu trainieren kann als Übung zuvor probiert werden, den Ball absichtlich mit der Kante zu spielen.

ÜBUNG 1c: Am Balleimer



Einspiel mit US
Spieler zieht VHT (höchsten
Punkt)

Übung 2: Aufschlag/Rückschlag

A: KAS in VH o. RH (LAS→frei)

B: LSCH o. Flip auf Elle

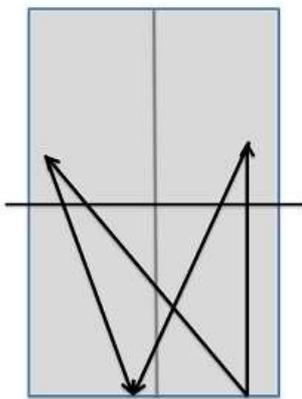
A: auf LSCH vorbereitenden VHT, auf Flip schnellen VHT in RH

B: RHB in TMi

A: VHT schnell in freie Seite

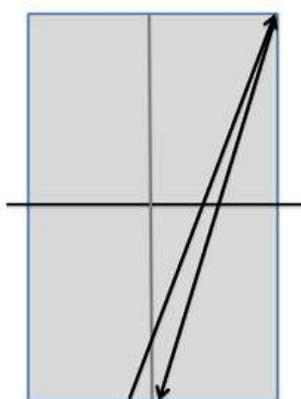
ÜBUNG 2:

LSCH o. Flip auf Elle

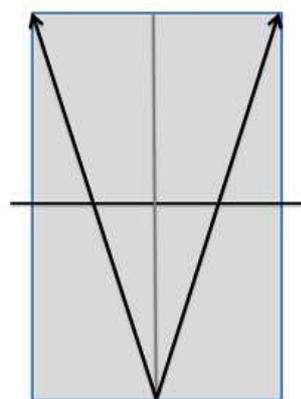


KA in VH o. RH

Block in TMi



VHT (weich) in RH



VHT (schnell) in freie Seite

Freies Spiel

Übung 3:

A: HLAS ganzer Tisch

B: LSCH in RH oder VHT auf Elle

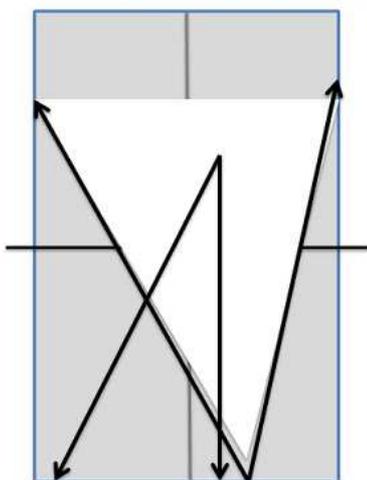
A: RHT/VHT vorbereitend auf Elle oder VH-Gegentopspin schnell auf Elle

B: Block ganzer Tisch

freies Spiel

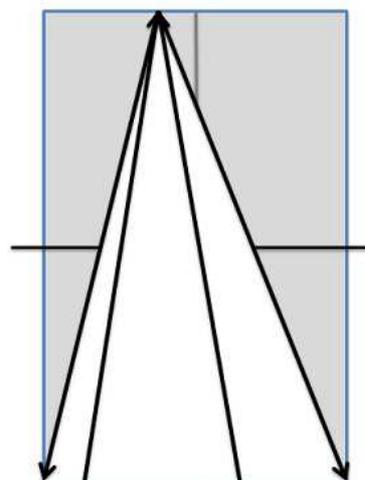
ÜBUNG 3:

LSCH in RH o. VHT auf Elle



HLAS ganzer Tisch

Block ganzer Tisch



RHT/VHT (weich) o. VHT (schnell) auf Elle

Freies Spiel

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