

Trainingstipp: Der Gegentopspin als Block-Alternative

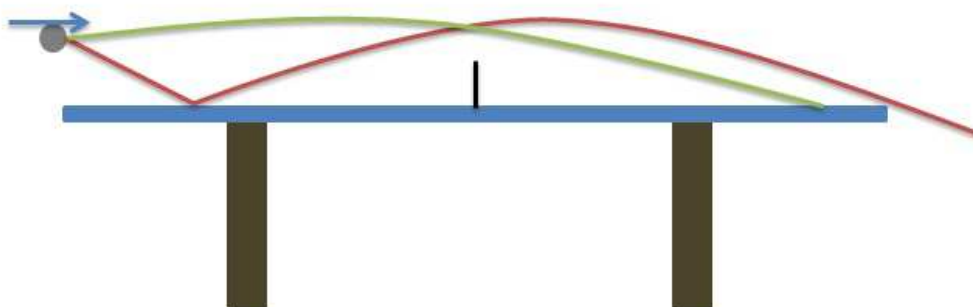
In einem unserer vorigen Trainingstipps beschäftigten wir uns mit dem vorbereitenden Topspin mit viel Rotation. Dieser ist oft weich gezogen, nicht sonderlich schnell und besitzt eine höhere Flugkurve als der schnelle Topspin. Der Gegner weiß oft nicht, wie er mit so einem Ball umgehen soll und blockt ihn vorsichtig auf die andere Seite, was ihn direkt in die Defensive drückt, da er so seinem Gegenüber die Chance auf einen Angriff gibt. Um sich jedoch selbst in eine bessere Position zu bringen, sollte der Block in dieser Situation umgangen werden. Der direkte Gegentopspin auf einen vorgezogenen Ball bringt einen selbst in eine viel bessere Lage und überrascht den Gegner, da er sich nun selbst in der Rolle des Reagierenden wiederfindet.

"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

Doch dieser Schlag erfordert viel Übung und Präzision, da er sonst schnell zu Fehlern führen kann. Nicht nur die Schlagbewegung muss exakt ausgeführt werden, auch das Stellungsspiel und der Balltreffpunkt müssen stimmen, damit dieser Topspin gelingen kann.

Der VH-Gegentopspin auf einen weichen Topspin mit viel Spin



Legende

- Treffpunkt und Schlagrichtung
- Flugkurve des ankommenden Balls
- Flugkurve des geschlagenen Balls

Der Topspin wird nah am Tisch gespielt, die Schlagbewegung ist der des Vorhand-Topspins ähnlich. Da der 'Vorbereitungstopspin' eher langsamer und weicher gespielt wird, ist mehr Zeit vorhanden, um den Ball richtig zu treffen. Der Schläger sollte ganz geschlossen sein, damit der Treffpunkt am Nordpol gewährleistet werden kann. Der Ball wird im höchsten Punkt gespielt, die Bewegung sollte nicht wie bei einem VH-Topspin tangential nach oben, sondern tangential nach vorne Richtung Netz gespielt werden. Desweiteren darf die Bewegung nicht zu langsam, sondern schnell und kontrolliert sein. Die Rotation des ankommenden Balls kann und sollte auch genutzt werden, um dem Ball den nötigen Speed zu geben.

Zur Grafik: VH-Gegentopspin auf vorbereitenden Topspin

Zusammenfassung:

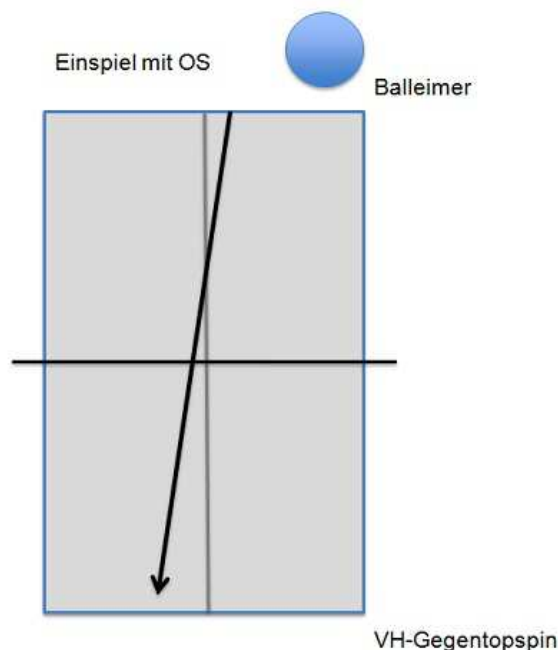
- Schlag wird nah am Tisch ausgeführt.
- Ball wird am höchsten Punkt und so nah wie möglich am Nordpol getroffen
- Schnelle, kontrollierte Schlagbewegung tangential nach vorne
- Rotation des ankommenden Balls für das Tempo des eigenen Topspins nutzen

Übungsbeispiele

Übung 1:

Um die Schlagbewegung zu trainieren, sind mehrere Trainingseinheiten am Balleimer sinnvoll. Der Trainer spielt den Ball von der Grundlinie als weichen Topspin mit viel Spin auf den Tisch. Der Spieler zieht am Tisch gegen. Hier kommt es nicht auf die Frequenz der zugespielten Bälle an, sondern darum, dem Spieler die Technik zu vermitteln.

ÜBUNG 1: am Balleimer



Übung 2:

A: KAS in TMi

B: LSCH in VH

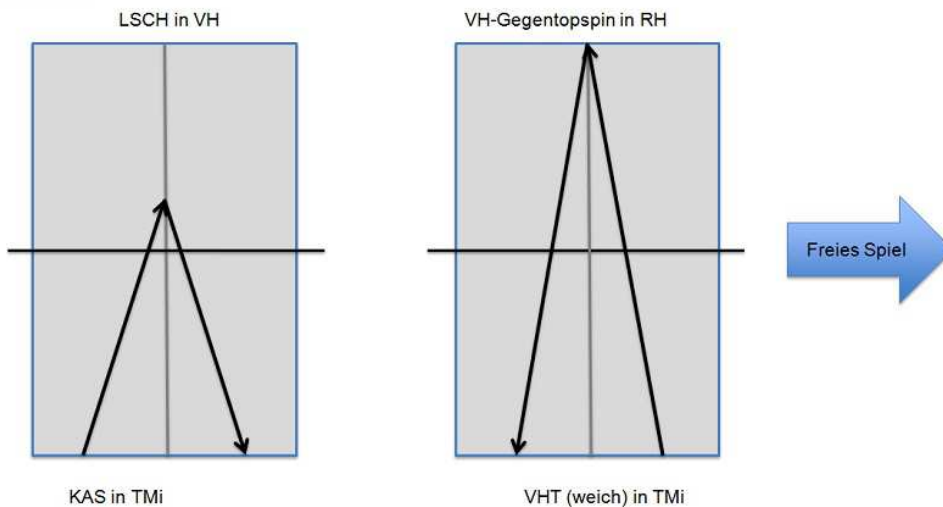
A: VHT (weich) in TMi

B: VH-Gegentopspin (am Tisch)

freies Spiel

Nach fünf Aufschlägen Wechsel

ÜBUNG 2:



Übung 3:

A: KAS ganzen Tisch (LAS frei)

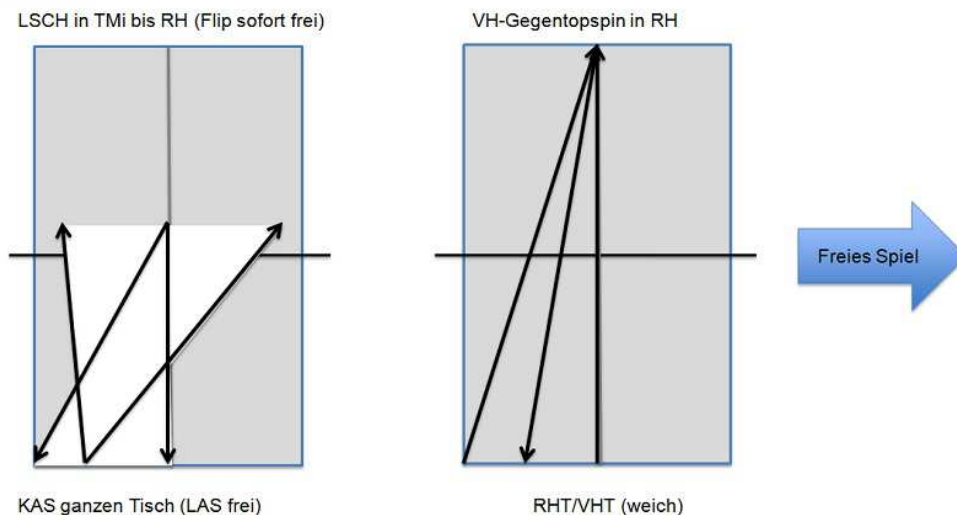
B: LSCH in TMi bis RH (Flip frei)

A: VHT/RHT (weich) auf den Ellbogen

B: VH-Gegentopspin in RH

freies Spiel

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