

## Trainingstipp: Unberechenbar mit parallelem Vorhand-Topspin

Der parallele Vorhand-Topspin ist ein elementarer Bestandteil des Tischtennisspiels. Denn wie für alle Spielsituationen gilt auch beim Topspin aus der Vorhand: Man muss unterschiedliche Lösungen parat haben und in der Lage sein, variabel zu reagieren, um nicht zu berechenbar zu sein. In diesem Trainingstipp geben wir Ihnen einige sinnvolle Übungen an die Hand, mit denen Sie die Beinarbeit in die Vorhand und den daran anschließenden parallelen Vorhand-Topspin trainieren können.

Hier ein paar mögliche technische Hilfestellungen, um Ihren parallelen Vorhand-Topspin zu verbessern:

- Schläger oberhalb der Tischkante lassen
- Früher Balltreffpunkt
- Körperspannung
- Vorhand-Griffhaltung
- Handgelenk leicht nach außen drücken
- Körperschwerpunkt ‚vorne‘ lassen

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

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

## Übungsbeispiele

### 1. Übung

Spieler A: B in Mitte, VH usw

Spieler B: T in RH

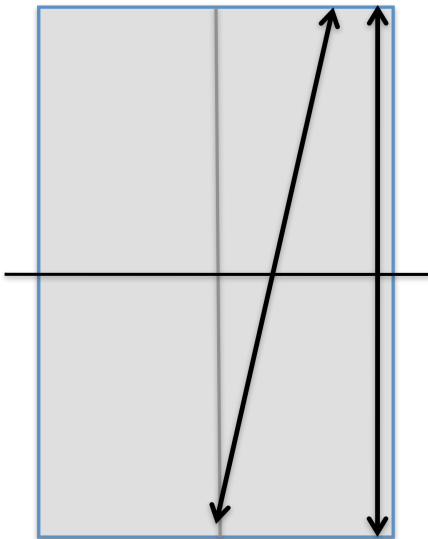
Spieler A: bis irgendwann 2 x B auf gleiche Stelle

Spieler B: T in VH, dann frei

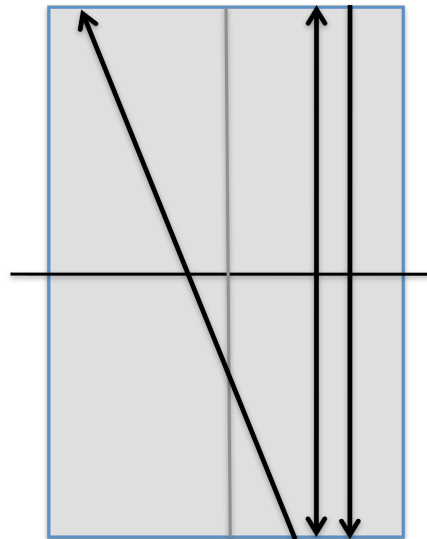
Wechsel: 4 x 4 Minuten

#### ÜBUNG 1:

B in Mitte  
und VH im  
Wechsel



T in RH



Wenn 2x B auf gleiche Stelle, T in  
VH, dann frei

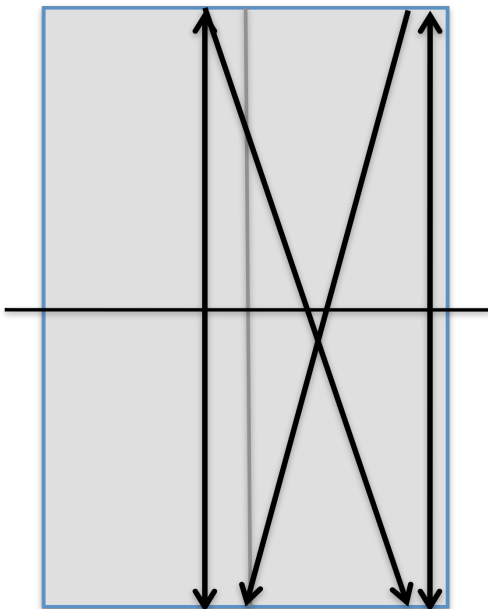
## 2. Übung

Spieler A: B 1 -2 in Mitte  
Spieler B: VHT in Mitte  
Spieler A: B 1 – 2 x in VH  
Spieler B: VHT in RH  
Spieler A: usw, bis irgendwann B in RH, dann frei

Wechsel: 2 x 8 Minuten

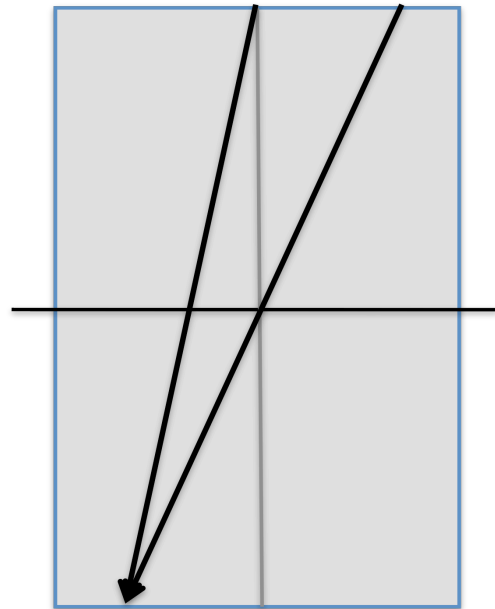
### ÜBUNG 2:

1-2 B in Mitte, 1-2 B in VH



VHT in Mitte, VHT in RH

Irgendwann B in RH

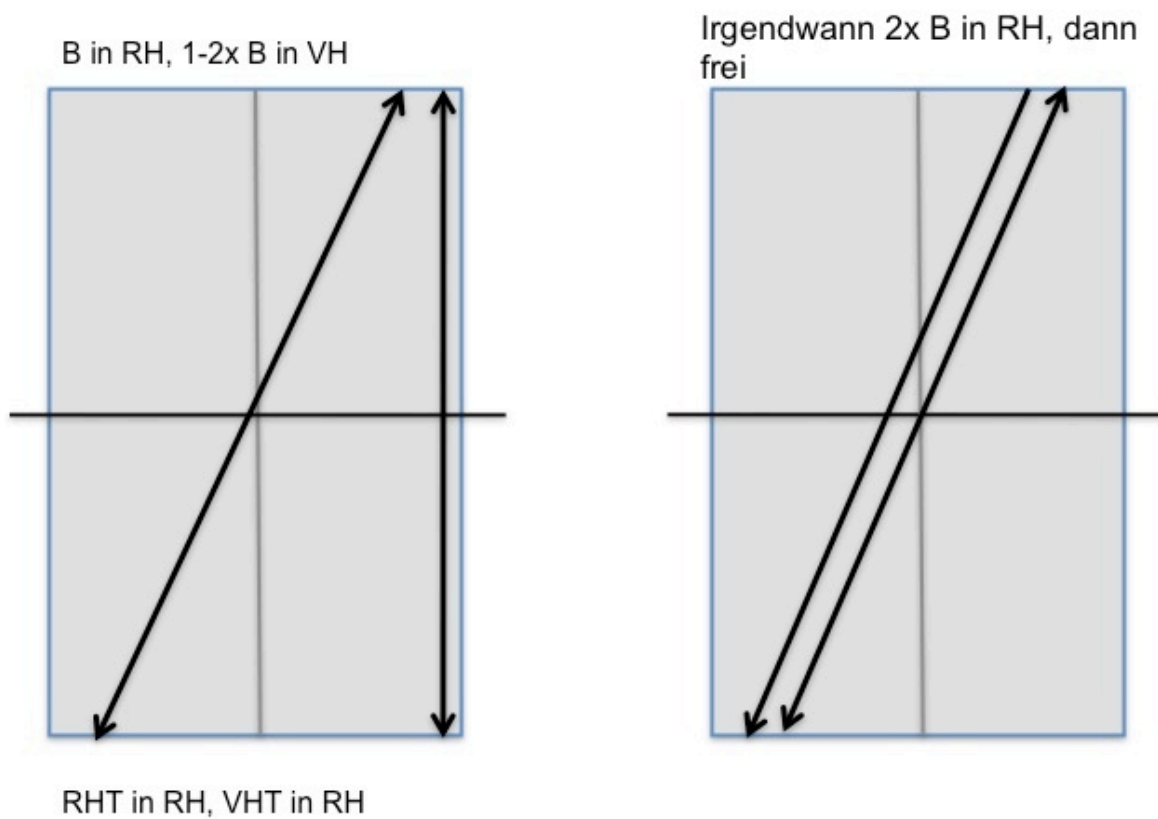


### 3. Übung

Spieler A: B in RH  
Spieler B: RHT in RH  
Spieler A: B 1 – 2 x in VH  
Spieler B: VHT in RH  
Spieler A: usw, bis irgendwann 2 x B in RH, dann frei

Wechsel: 15 Minuten; Wechsel wird durch Spieler B immer angesagt

#### ÜBUNG 3:

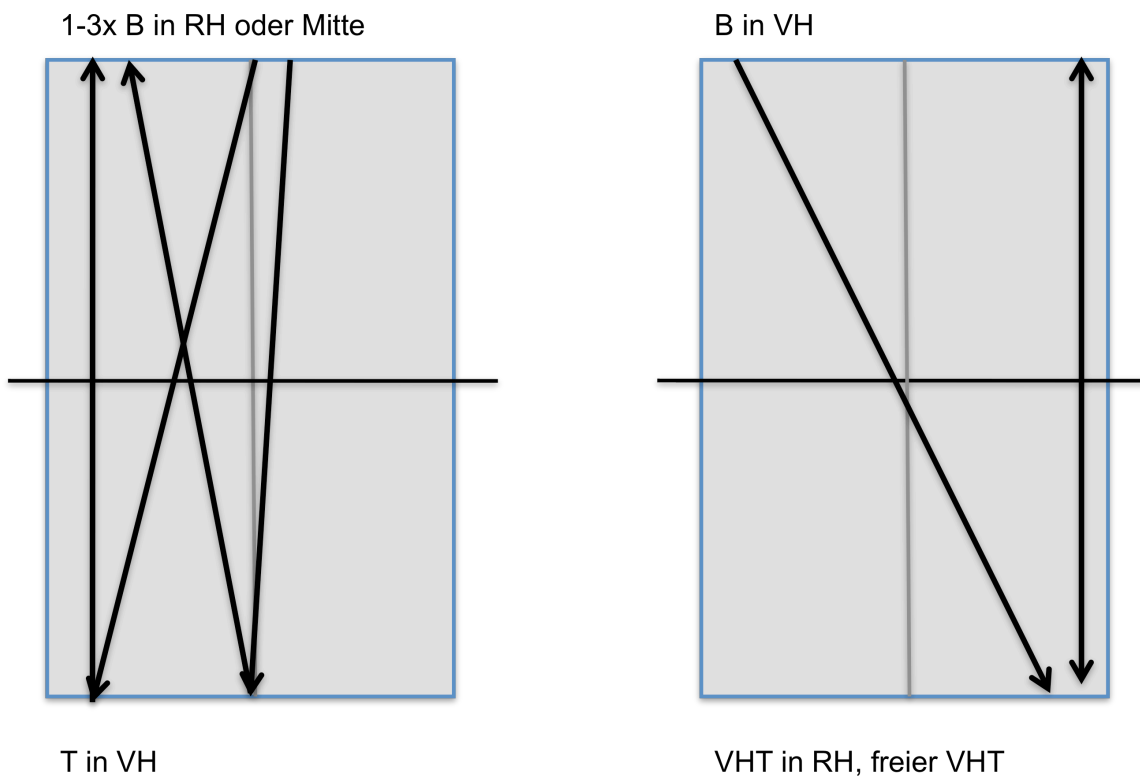


#### 4. Übung

Spieler A: 1 – 3 x B in RH oder Mitte  
Spieler B: T in VH  
Spieler A: B in VH  
Spieler B: VHT in RH  
Spieler A: B in VH-Seite  
Spieler B: freier VHT

Wechsel: 15 min; Wechsel immer dann, wenn Spieler A mit einem freien VHT direkt punktet.

#### ÜBUNG 4:



Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)). Autor: Achim Krämer, Chefredakteur TTL

## **Abkürzungsverzeichnis:**

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

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