

## Trainingstipp: Initiative ergreifen mit Rückhand-Topspin

Von entscheidender Bedeutung für einen guten Rückhand-Eröffnungs-Topspin ist nicht nur die Qualität des Schlags, sondern auch dessen variable Einsetzbarkeit. Er ist der erste Topspin des Ballwechsels und entscheidet somit, wer den dominierenden Part übernimmt. Dieser Schlag dient in erster Linie als Vorbereitung. Stimmt die Qualität des Eröffnungsballes, kommt man besser ins Spiel oder macht sogar einen direkten Punkt.

Ein Eröffnungs-Topspin sollte grundsätzlich möglichst lang gespielt werden. Dies gilt speziell für solche Topspins, bei denen die Rotationswirkung der wesentliche Faktor sein soll.

Variationsmöglichkeiten gibt es in Bezug auf seitliche Platzierung, Tempo, Spin, Länge und Flugbahn. Welche der verschiedenen Varianten am sinnvollsten ist, hängt von der jeweiligen Taktik und Ihren eigenen Stärken und Schwächen sowie denen Ihres Gegners ab.

Grundsätzlich gelten bei allen Varianten des Rückhand-Topspins jedoch folgende vier Punkte:

- Vorspannung aufbauen, indem der Ellenbogen nach vorne genommen wird und Handgelenk eingedreht wird
- explosiver Unterarm- und Handgelenk - Einsatz
- Schläger beschreibt bei seiner Schlagbewegung ca. einen Viertelkreis
- tangentialer Balltreffpunkt vor dem Körper

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

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, 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)

Vorbemerkung: Bei allen Übungen, die mit einem kurzen Aufschlag (KAS) beginnen, soll gelegentlich ein langer Aufschlag (LAS) als Alternative gespielt werden.

## 1. Übung

Spieler A: KAS mit US in Mitte

Spieler B: VH Sch in RH

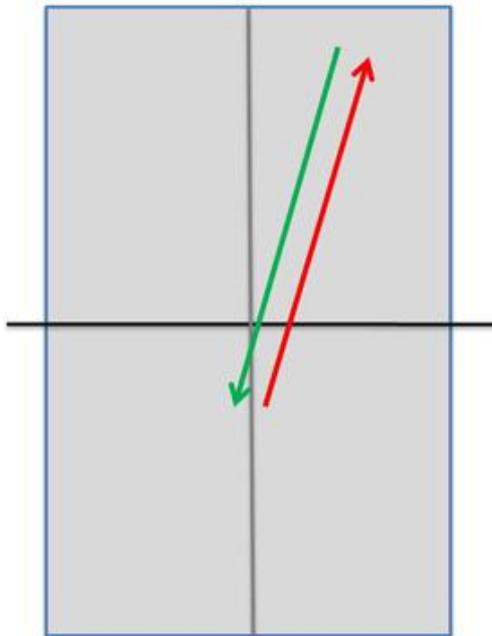
Spieler A: RHT in RH/Mitte

Spieler B: B/T in Ecke, dann frei

Wechsel nach Zeit 2 x 7 (6,8) Minuten

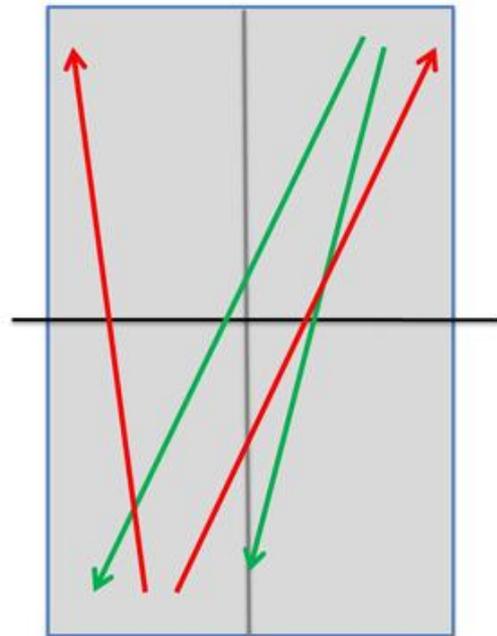
### ÜBUNG 1:

KAS mit US in Mitte



VH Sch in RH

RHT in RH/Mitte



B/T in Ecke, dann frei

## 2. Übung

Spieler A: KAS mit US in RH

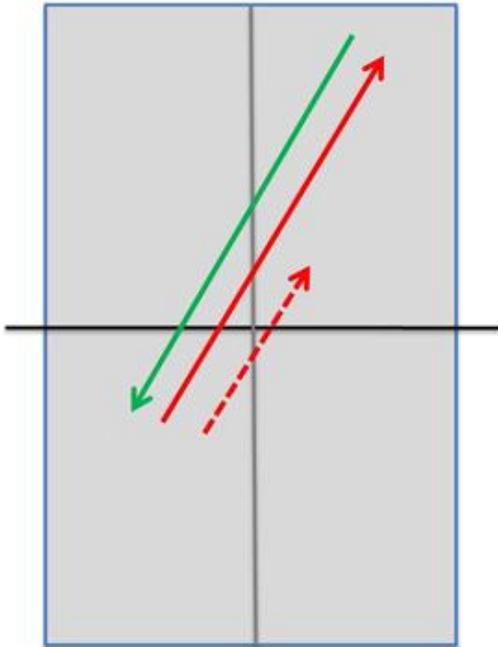
Spieler B: Sch in RH (gelegentlich kurz, dann frei)

Spieler A: RHT in VH

Spieler B: T in VH - Seite, dann frei

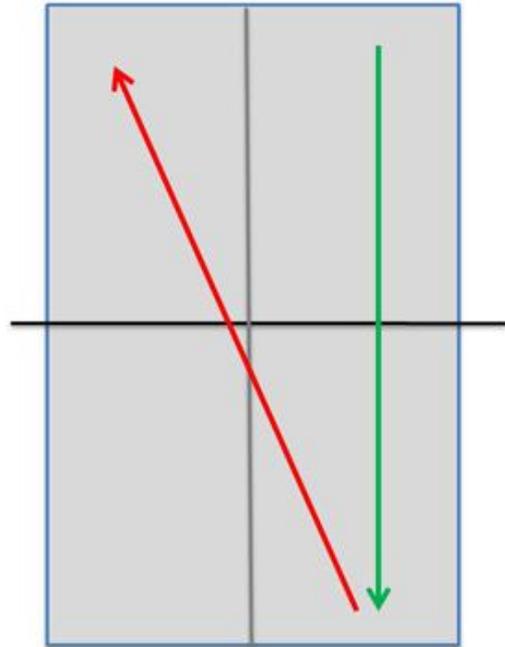
### ÜBUNG 2:

KAS mit US in RH



Sch in RH (gelegentlich kurz,  
dann frei)

RHT in VH



VHT in VH, dann frei

### 3. Übung

Spieler A: KAS in RH/Mitte

Spieler B: F in RH/Mitte

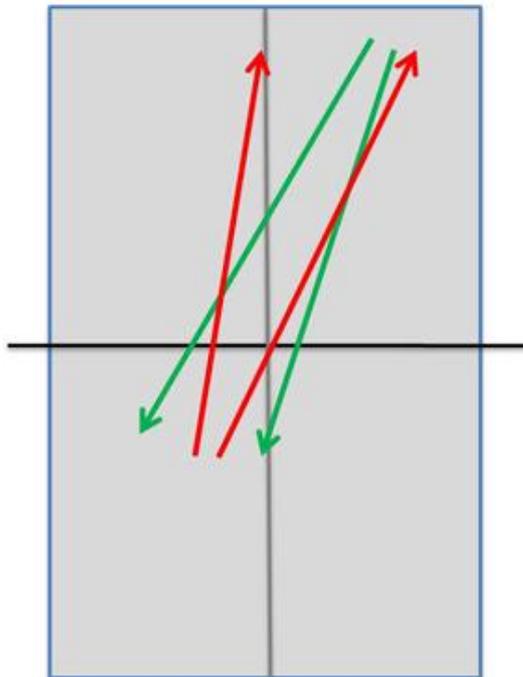
Spieler A: RHT/VHT in RH

Spieler B: B ganze Tisch, dann frei

Wechsel alle 5 Aufschläge, 15 Minuten

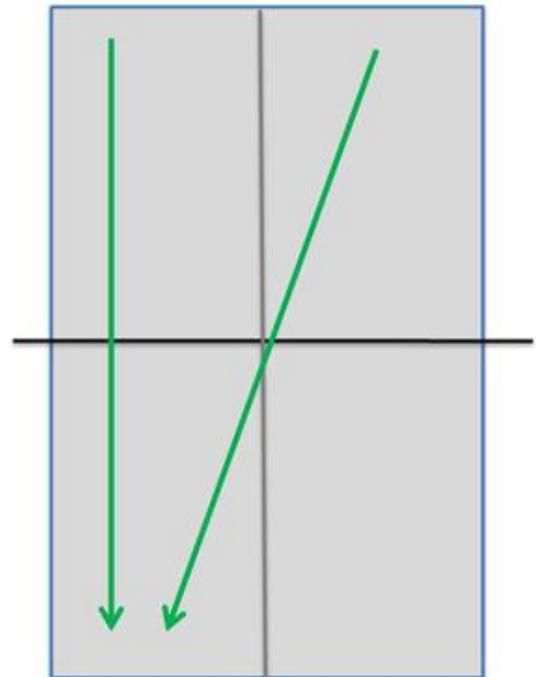
#### ÜBUNG 3:

KAS in RH/Mitte



F in Rh/mitte

RHT/VHT in RH



B ganzer Tisch, dann frei

**4. Übung:**

Spieler A: KAS ganze Tisch

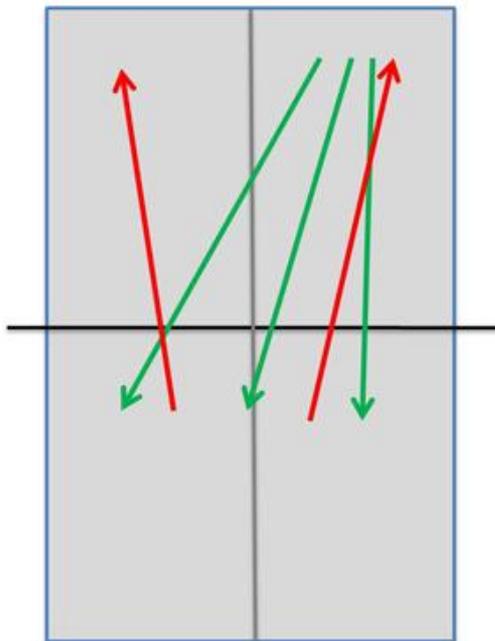
Spieler B: Sch/F in RH/VHT

Spieler A: RHT/VHT ganze Tisch, dann frei

Übung wird in Satzform gespielt

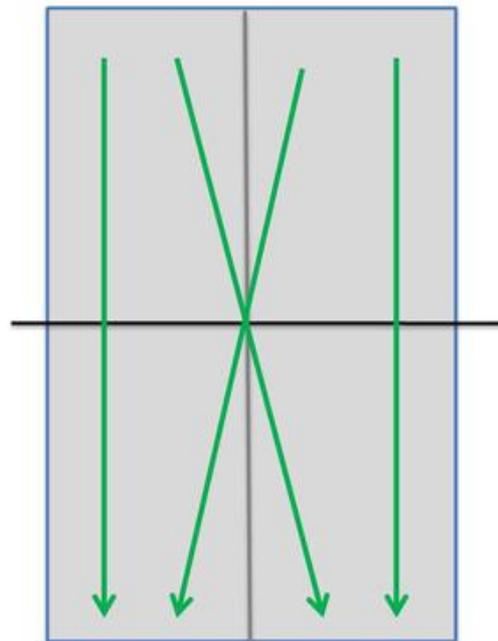
**ÜBUNG 4:**

KAS ganzer Tisch



Sch/F in RH/VH

RHT/VHT ganzer Tisch, dann frei



## **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