

## Trainingstipp: Vorhand-Topspin gegen halblange Bälle

Nachdem wir uns im Trainingstipp der vergangenen Woche mit dem kurzen Rückschlag nach halblangen Aufschlägen beschäftigt haben, bleiben wir auf Wunsch unseres Users Christian Domaschke beim Thema ‚halblange Bälle‘. Diesmal soll geklärt werden, wie man einen Vorhand-Topspin gegen solche Schläge spielt, ohne an der Tischkante hängen zu bleiben. Wie muss ich zum Ball stehen und wo liegt optimalerweise der Balltreffpunkt?

Der Vorhand-Topspin gegen halblange Bälle kommt im Aufschlag-Rückschlagspiel und bei der Auflösung aus dem Kurz-Kurz-Spiel vor. Technisch unterscheidet er sich nur geringfügig, in der Körperposition, zum Vorhand-Topspin gegen lange Bälle. Die Kernfrage ist immer: "Komme ich mit dem Schläger so an der Tischkante vorbei, dass ich den Ball als Vorhand-Topspin spielen kann?" Stellt sich die Frage nicht, so kann man auch nicht von halblangen Bällen sprechen, da diese sich genau über die erzwungene Entscheidungssituation definieren.

### "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)

Unabhängig davon, ob der Vorhand-Topspin eher tempoorientiert mit recht hohem Schlagansatz oder spinorientiert mit tiefem Schlagansatz gespielt wird, ist es bedeutsam, den Ball relativ früh treffen zu können. Dies wird in der Regel dadurch gelöst, dass man eine sehr tischnahe Position einnimmt, sehr parallel steht oder sogar den rechten Fuß etwas unter den Tisch setzt. Ansonsten gelten die gleichen übergeordneten Technikmerkmale wie bei einem Vorhand-Topspin gegen lange Bälle.

1. Übung

Spieler A: HLAS mit US/leer in VH-Seite

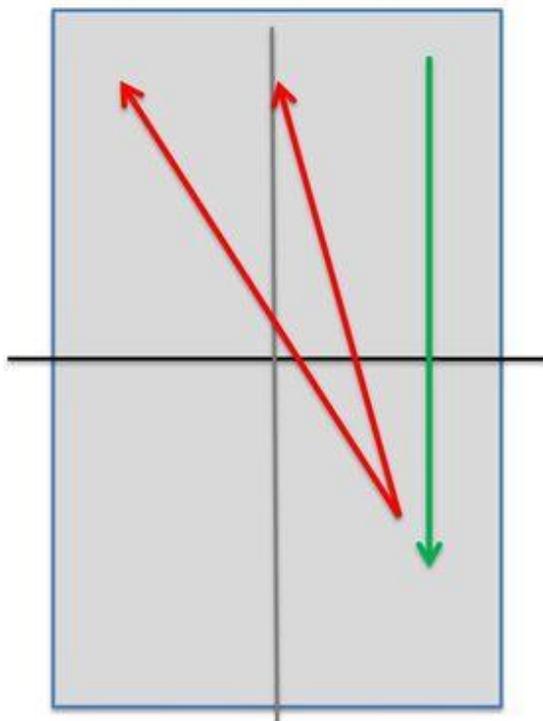
Spieler B: VHT in VH/Mitte (notfalls Flip, dann frei)

Spieler A: VHT in VH-Seite, dann frei

Wechsel: alle 5 Aufschläge; 15 Minuten

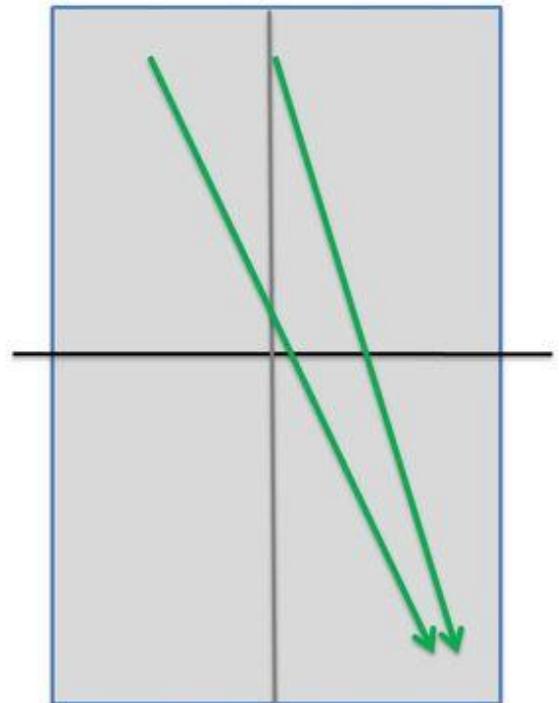
**ÜBUNG 1:**

HLAS mit US/leer in VH



VHT in VH/Mitte (ggf. Flip,  
dann frei)

VHT in VH, dann frei



2. Übung

Spieler A: HLAS mit US/leer in VH-Seite; KAS in RH => danach frei

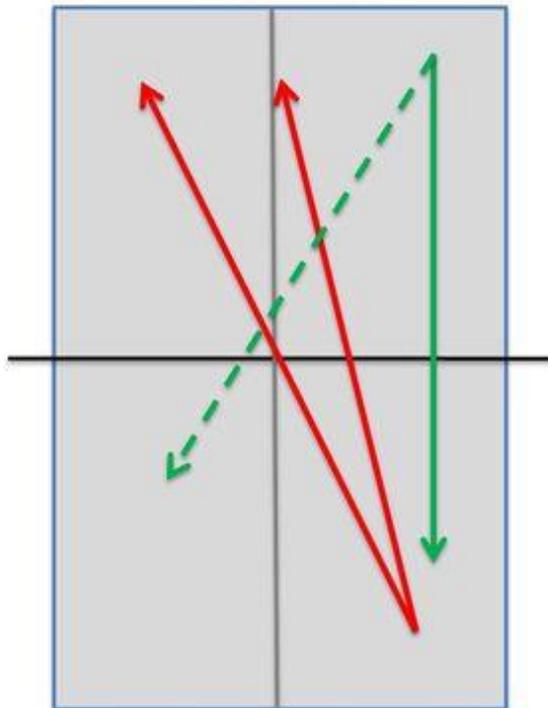
Spieler B: VHT in RH/Mitte (notfalls kurz, dann frei)

Spieler A: T in RH/Mitte, dann frei

Wechsel: alle 2 Aufschläge; 15 Minuten

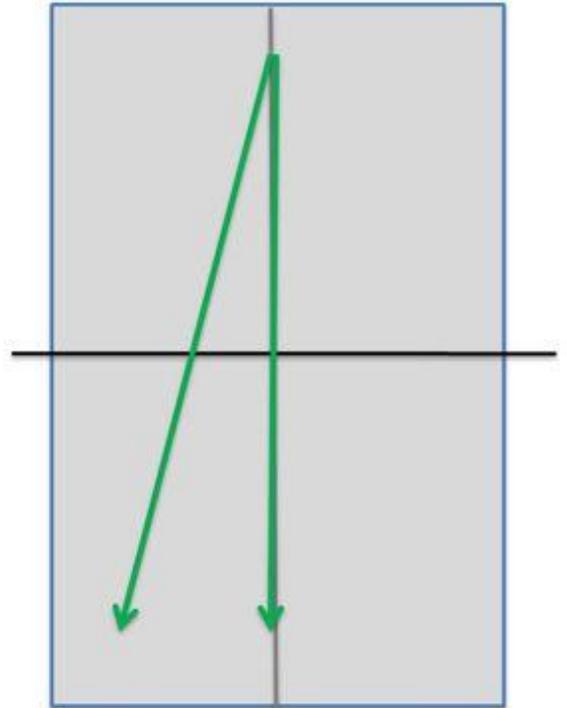
**ÜBUNG 2:**

HLAS mit US/leer in VH oder  
KAS in RH (dann frei)



VHT in RH/Mitte (ggf. Flip,  
dann frei)

T in RH/Mitte, dann frei



### 3. Übung

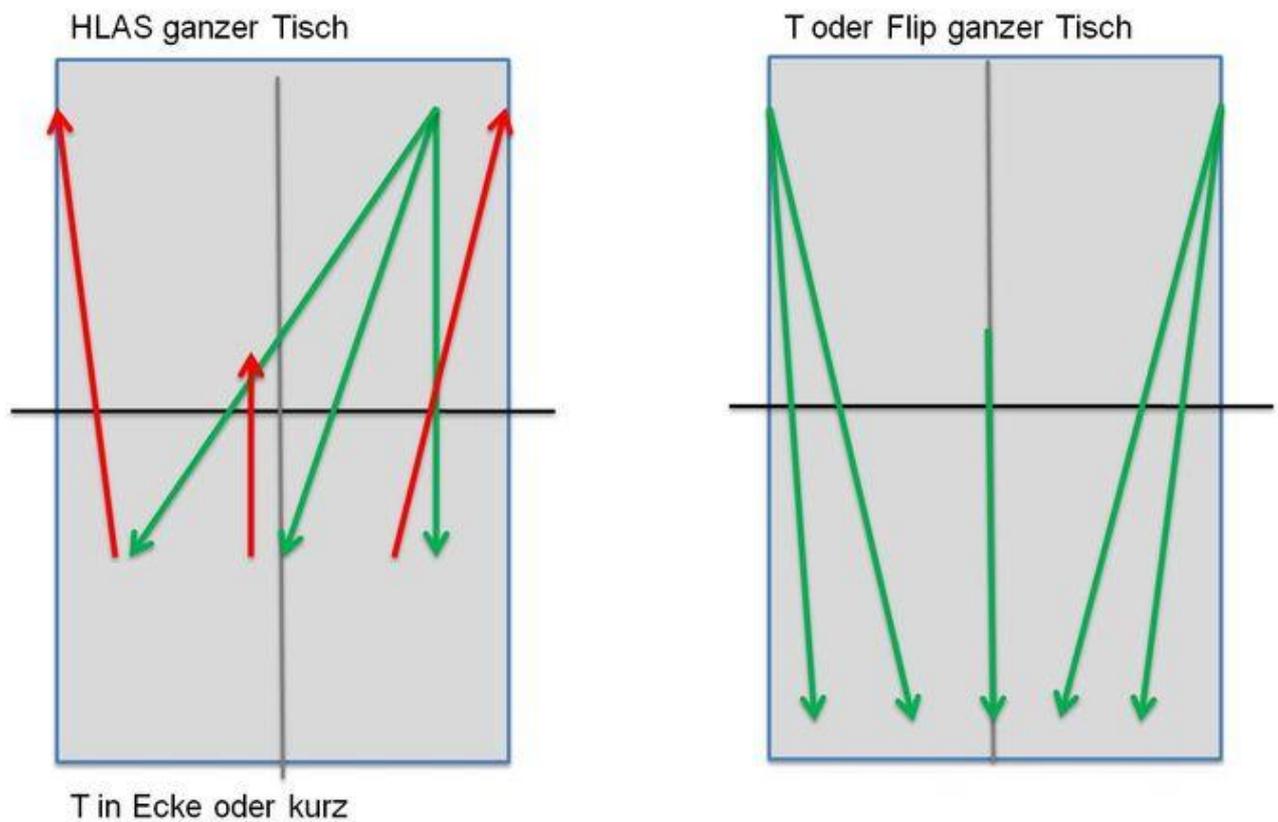
Spieler A: HLAS ganze Tisch

Spieler B: T in Ecke oder kurz

Spieler A: T oder F ganze Tisch

Wechsel immer dann, wenn der RS fünf Punkte gewonnen hat; 15 Minuten

#### ÜBUNG 3:



### 4. Übung

Spieler A: freier AS

Spieler B: T oder F

Spieler A: frei

Wechsel in Satzform

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

**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

**NA** Noppen Außen

**NI** Noppen Innen

**L** lang

**K** kurz

**HL** vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel** Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen

**WP** Wechsellpunkt/Ellenbogen