

## Trainingstipp: Geschickt abgeklappt ist halb gepunktet

Haben Sie sich unseren Video-Trainingstipp zum Vorhand-Topspin als Abklapper gegen Oberschnitt schon zu Gemüte geführt? Dann brennen Sie wahrscheinlich darauf, das Ganze nun in der Trainingshalle auszuprobieren. Und damit Sie sich nicht den Kopf zerbrechen müssen, wie man sich diesen Schlag am besten aneignet, bzw. wie man die Technik im Training optimal vertieft, liefern wir Ihnen heute wieder vier passende Übungen als Anregung.

### “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)

Die grundlegenden Ideen der Video-Trainingstipps wurden in meinem Artikel vom 3. September dargestellt und sind hier noch einmal nachzulesen (<http://www.mytischtennis.de/public/technik/3942/vom-videotipp-zum-training-die-passenden-uebungen>).

Verweisen möchte ich an dieser Stelle allerdings noch einmal auf den Charakter eines Tipps, der in den letzten Wochen durch anonyme Kommentare diskreditiert wurde. Ein Tipp ist ein kleiner Hinweis zu einem ganz speziellen Thema, nicht mehr, aber auch nicht weniger. Wer eine komplexe Abhandlung zu einer Thematik, wie einer Schlagtechnik mit allen Facetten, sucht, muss auf weitergehende Literaturen zurückgreifen.

Für das Thema Vorhand-Abklapper sind folgende technische Merkmale zu beachten:

1. Ball als kleinen Side-Spin spielen; somit ist der Balltreffpunkt links-oben
2. Handgelenk kurz vor dem Balltreffpunkt nach außen abklappen. Dies kann durch eine Vorhand-Griffhaltung unterstützt werden

Daraus leitet sich ab:

3. Schlagbewegung stärker von rechts-unten nach links-oben als beim Vorhand-Topspin

Weitergehende, allgemeine Grundlagen:

4. Bewegung über (kurze) Rumpfrotation einleiten
5. Gewichtsverlagerung über die Rotation von rechts nach links

Beachte: Versuche den „Abklapper“ möglichst lange zu verschleiern. Die Bewegungsveränderung zum Vorhand-Topspin sollte möglichst spät sichtbar sein.

Nachfolgend einige Übungen:

### 1. Übung (zum Technikerwerb)

Spieler A: „Rollaufschlag“ in VH

Spieler B: VHT in VH

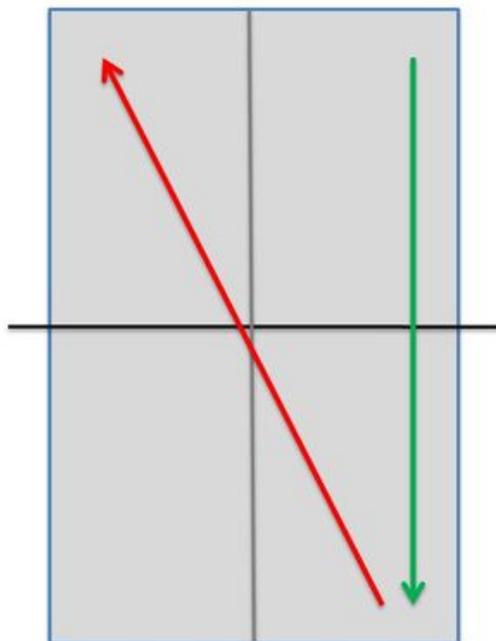
Spieler A: B in Mitte

Spieler B: Abklapper in RH

Wechsel: 6 x 3 Minuten

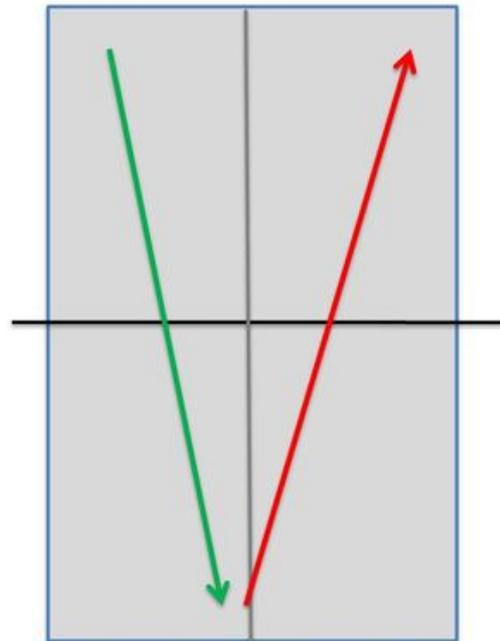
#### ÜBUNG 1:

„Rollaufschlag“ in VH



VH Topspin in VH

Block in Mitte



VH-Abklapper in RH

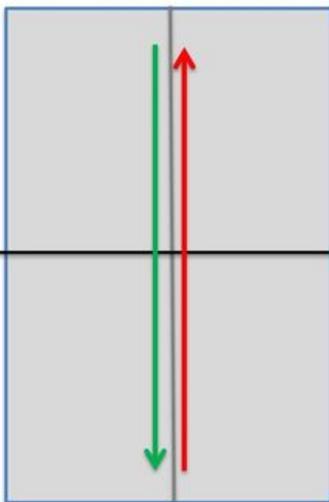
## 2. Übung

Spieler A: B in Mitte  
Spieler B: VHT in Mitte  
Spieler A: B in VH  
Spieler B: VHT in Mitte  
Spieler A: B in Mitte  
Spieler B: VH-Abklapper in RH, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

### ÜBUNG 2:

Block in Mitte



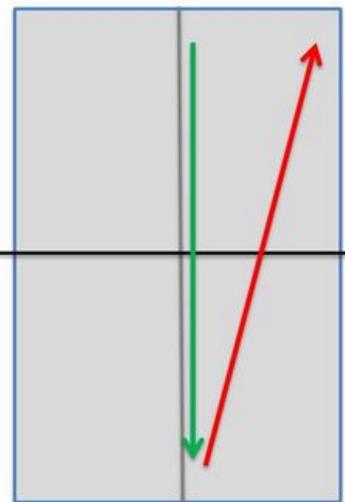
VH Topspin in Mitte

Block in VH



VH Topspin in Mitte

Block in Mitte



VH-Abklapper in  
RH, frei

### 3. Übung

Spieler A: KAS in RH

Spieler B: SCH/F in Mitte

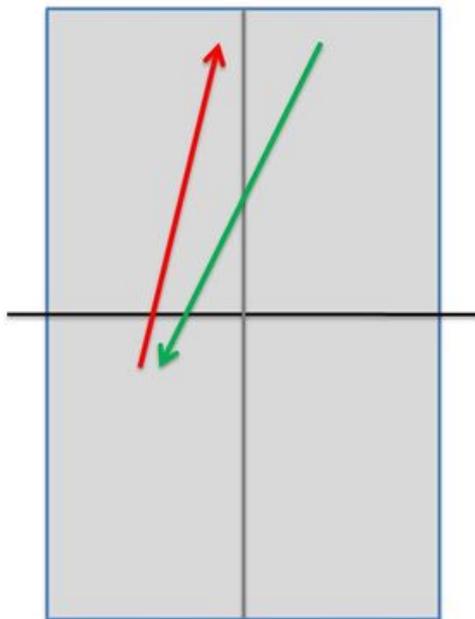
Spieler A: VHT in Mitte/VH

Spieler B: VHT/VH-Abklapper in Mitte/RH; dann frei

Wechsel: 2 x 8 Minuten

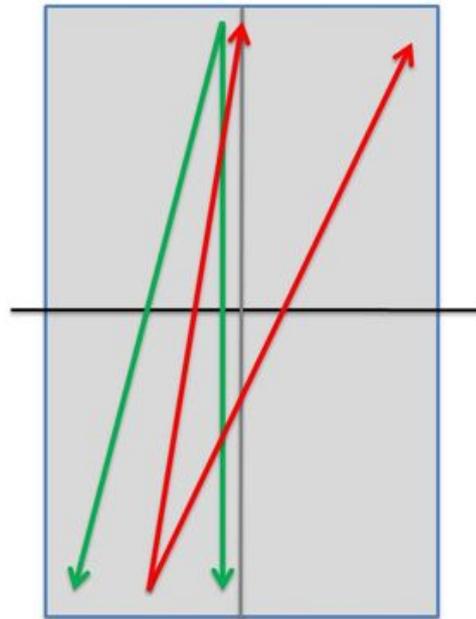
#### ÜBUNG 3:

KAS in RH



SCH/F in Mitte

VHT in Mitte/Vorhand



VHT/VH -Abklapper Mitte /RH,  
frei

#### 4. Übung

Spieler A: AS in VH-Seite

Spieler B: T/F in RH

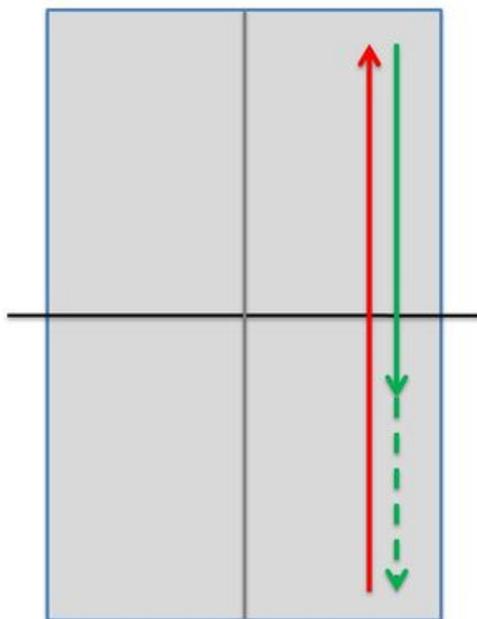
Spieler A: RHT in VH/Mitte

Spieler B: VHT/VH-Abklapper in Ecke; dann frei

Wechsel alle 2 AS; 15 Minuten

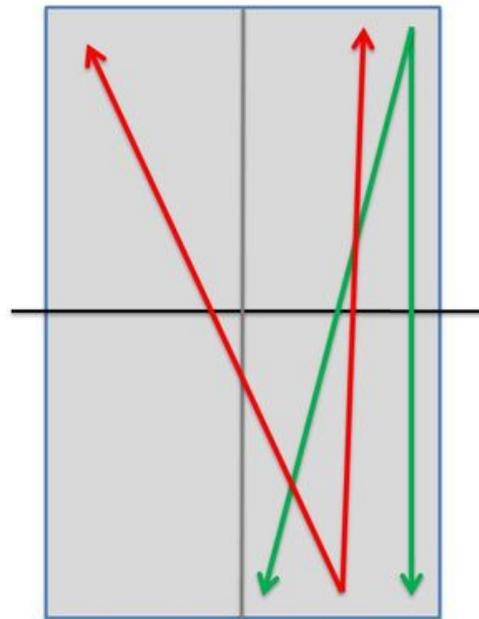
#### ÜBUNG 4:

AS in VH-Seite



Topspin/Flip in RH

RHT in Mitte/Vorhand



VHT/VH-Abklapper in Ecke, frei

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdt.de](http://www.vdt.de)).

Autor: Achim Krämer

## **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           |