

Übungen: Mehr Initiative mit dem RH-Spinblock ergreifen

In der vergangenen Woche konnten Sie sich im Video-Trainingstipp anschauen, wie ein diagonaler Rückhand-Spinblock ausgeführt wird. Dieser ist ein gutes Mittel, um in einem Ballwechsel wieder vermehrt die Initiative zu ergreifen. Einerseits gehen Sie nicht so viel Risiko ein wie bei einem Gegentopspin. Andererseits agieren sie damit aktiver als bei einem rein passiven Block. Welche Übungen es zum Trainieren des Rückhand-Spinblocks gibt, können Sie hier nachlesen!

"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

Die grundlegenden Ideen der Video-Trainingstipps werden nicht in jeder schriftlichen Ergänzung erneut veröffentlicht. [Zum aktuellen Video-Tipp sind diese Informationen hier nachzulesen.](#)

Beim diagonalen Rückhand-Spinblock sind folgende technische Grundmerkmale zu beachten:

1. Den Ball als "kleinen Topspin" in der aufsteigenden Phase treffen
2. Schläger durch Unterarm- und Handgelenkeinsatz aktiv zum Ball beschleunigen
3. kurze Ausholbewegung und kurzer Ausschwing
4. Schläger bewegt sich in einer Schlagebene

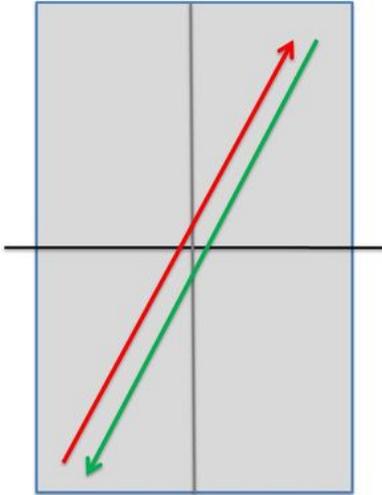
Nachfolgend einige Übungen:

1. Übung

- | | |
|------------|-----------------------------------|
| Spieler A: | VHT aus RH-Seite in RH |
| Spieler B: | RH-Spinblock in RH usw. |
| Spieler A: | 5. VHT wird in die Mitte gespielt |
| Spieler B: | VHT in RH; dann frei |
| Wechsel: | 4 x 4 Minuten |

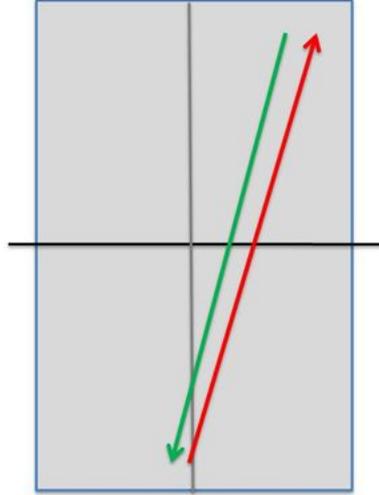
ÜBUNG 1:

4x VH Topspin aus RH in RH



4x RH-Spinblock in RH

5. VH Topspin in Mitte



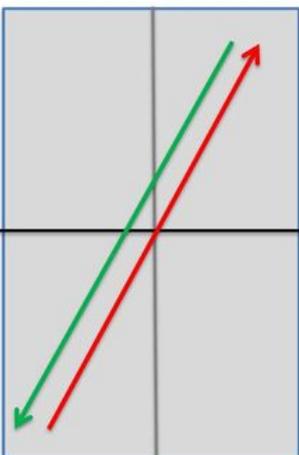
VH Topspin in RH, frei

2. Übung

- Spieler A: VHT aus RH-Seite in RH
 - Spieler B: RH-Spinblock in RH
 - Spieler A: VHT aus RH-Seite in RH
 - Spieler B: "normaler" RH-B mit zentralem Balltreffpunkt usw.
 - Spieler A: 6. VHT wird in die Mitte gespielt
 - Spieler B: VHT in Mitte; dann frei
- Wechsel: 6 x 3 Minuten

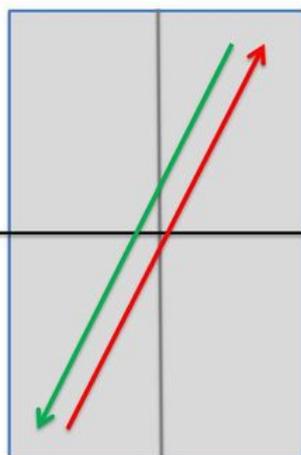
ÜBUNG 2:

VH Topspin aus RH in RH



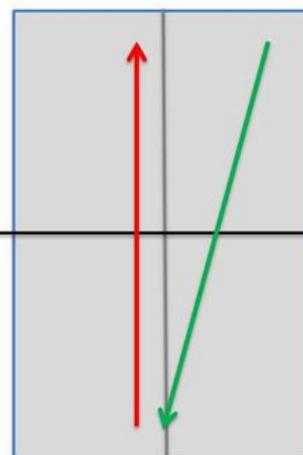
RH Spinblock in RH

VH Topspin aus RH in RH



„normaler“ RH Block

6. VHT in Mitte



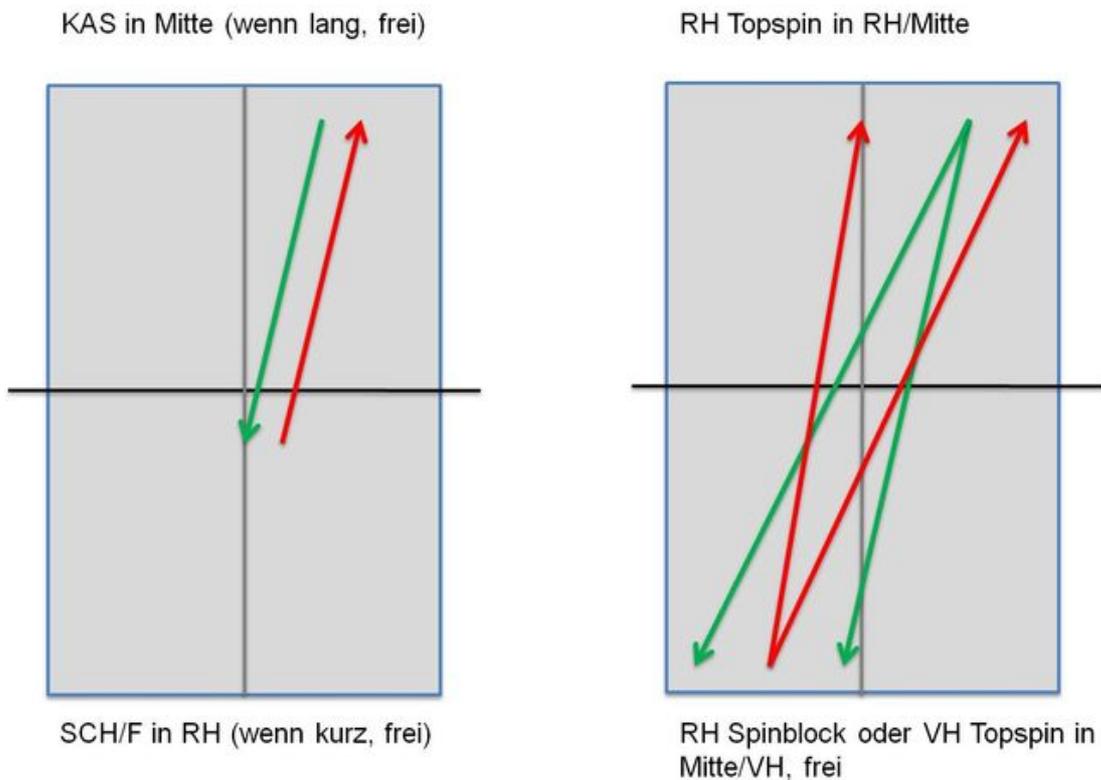
VH Topspin in Mitte,
frei

3. Übung

Spieler A: KAS in Mitte (gelegentlich langer AS, dann frei)
 Spieler B: Sch/F in RH (gelegentlich kurz, dann frei)
 Spieler A: RHT in RH oder Mitte
 Spieler B: RH-Spinblock oder VHT in VH oder Mitte, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

ÜBUNG 3:



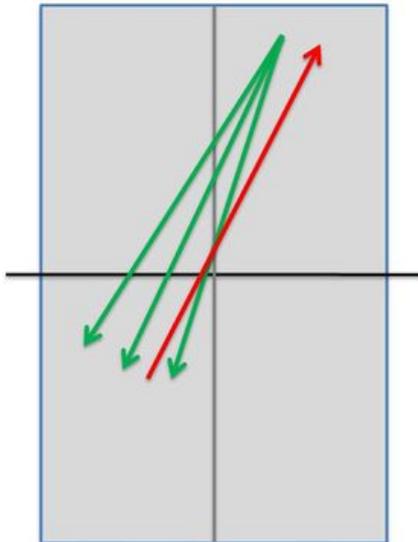
4. Übung

Spieler A: HLAS in 2/3 RH
 Spieler B: RHT/VHT (notfalls RHF) in RH (gelegentlich in Mitte, dann frei)
 Spieler A: RH-Spinblock in Ecke
 Spieler B: T in Ecke
 Spieler A: RH-Spinblock oder VHT frei

Wechsel: 15 Minuten alle 5 Aufschläge

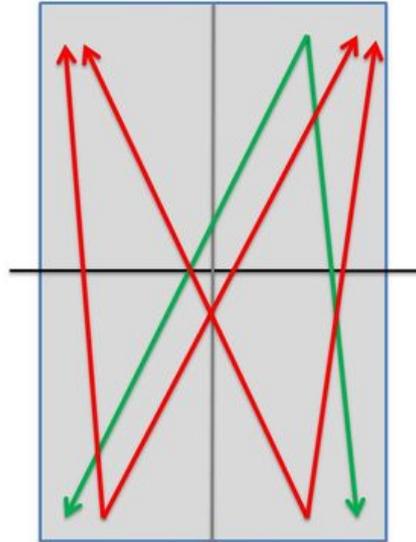
ÜBUNG 4:

HLAS in 2/3 RH



RHT/VHT (notfalls RH Flip) in RH (wenn Mitte, frei)

RH Spinblock in eine Ecke



Topspin in eine Ecke

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (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
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen