

Trainingstipp: Spielverlagerung mit parallelem Spinblock

In der vergangenen Woche haben wir Ihnen in Bewegtbildern aufgezeigt, wie ein paralleler Rückhand-Spinblock gespielt wird. Dieser anspruchsvolle Schlag kann einen Überraschungseffekt erzielen und der Garant für den Punktgewinn sein. Damit Sie ihn jetzt auch selbst trainieren können, stellen wir Ihnen vier Übungen vor. Auch die wichtigsten Punkte, die Sie beim parallelen Rückhand-Spinblock beachten sollten, können Sie hier noch einmal 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

Für den parallelen RH-Spin-Block, ideal als kleiner Sidespin gespielt, sind nachfolgende technische Merkmale grundlegend:

1. Den Ball als „kleinen Sidespin“ rechts-oben treffen.
2. Ball in der aufsteigenden Phase treffen.
3. Bewegungsebene ist von links-unten nach rechts-oben
4. Unterarm und Handgelenk aktiv zum Ball beschleunigen
5. kurze Ausholbewegung ermöglicht kurze Ausschwingphase
6. kurze Bewegung, um einfachen Übergang zum nächsten Schlag zu garantieren

Auf Seite 2 finden Sie einige Übungsbeispiele.

1. Übung:

Spieler A: „Rollaufschlag“ in VH

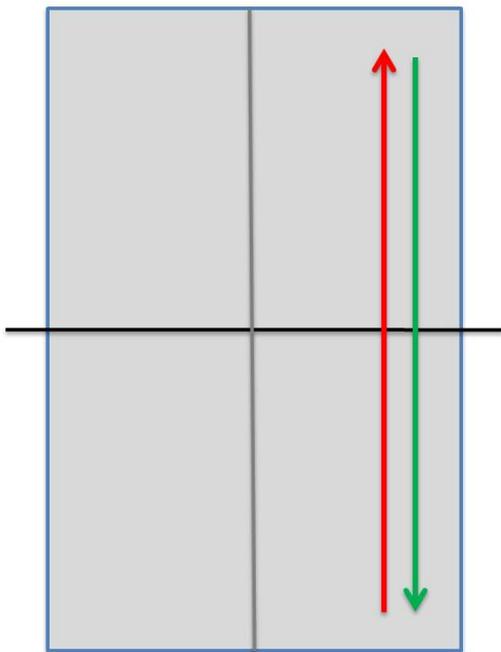
Spieler B: 4 x VHT aus VH in RH

Spieler A: 3 x RH-Spin-B in VH, 1 x RH-Spin-B in RH, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

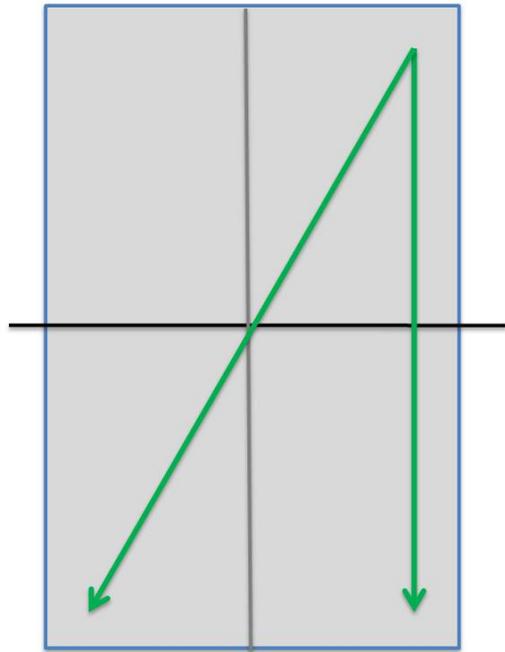
ÜBUNG 1:

„Rollaufschlag“ in VH



4x VHT aus VH in RH

3xRH-Spin-Block in VH, 1x RH-Spin-Block in RH



Frei

2. Übung:

Spieler A: „Rollaufschlag“ in VH

Spieler B: VHT

Spieler A: RH-Spin-B in VH

Spieler B: VHT in Tischmitte

Spieler A: RH-Spin-B in VH

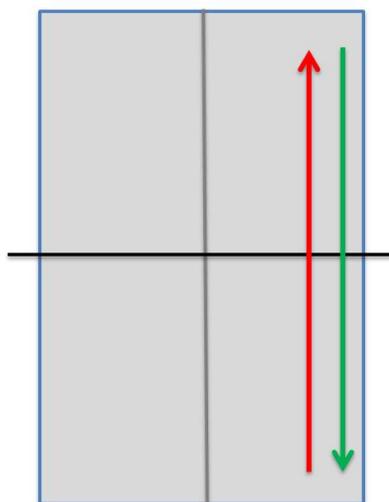
Spieler B: VHT in VH-Seite

Spieler A: VHT in RH, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

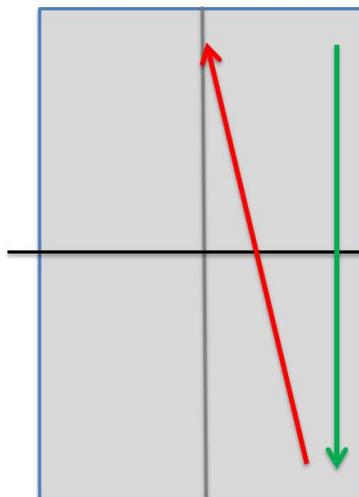
ÜBUNG 2:

„Rollaufschlag“ in VH



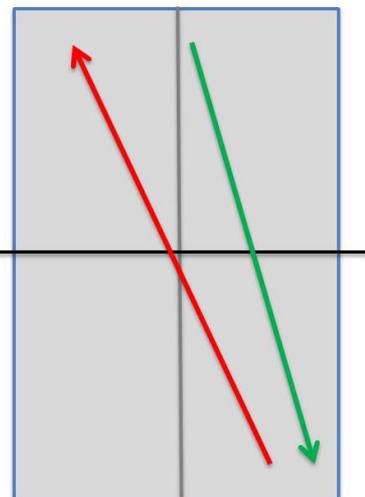
VH Topspin in RH

RH-Spin-Block in VH



VH Topspin in Mitte

RH-Spin-Block in VH



VHT in VH

3. Übung:

Spieler A: HLAS in RH (gelegentlich KAS in VH, dann frei)

Spieler B: T/F in RH

Spieler A: RH-Spin-B in VH (gelegentlich RH-Spin-B in RH, dann frei)

Spieler A: VHT in 2/3 VH-Seite

Spieler B: VHT ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, alle 4 Aufschläge

ÜBUNG 3:

HLAS in RH
(wenn kurz, frei)



T/F in RH

RH-Spin-Block in VH
(wenn in RH, frei)



VH Topspin in 2/3 VH

VH Topspin frei



VHT in VH

4. Übung:

Spieler A: KAS in Mitte (gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: Sch/F In Mitte/RH

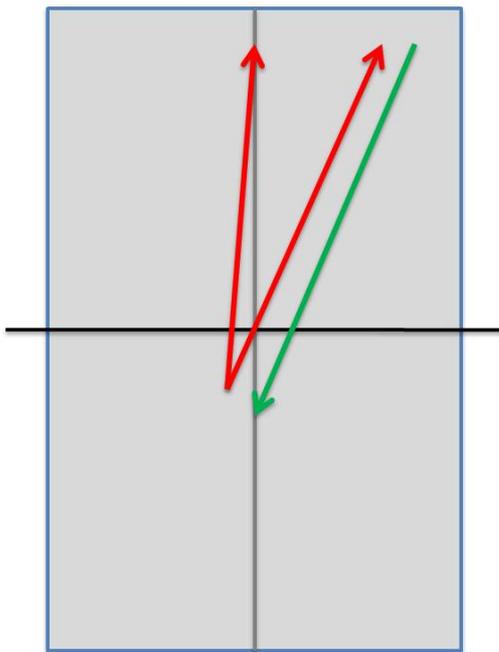
Spieler A: RHT/VHT in RH/Mitte

Spieler B: RH-Spin-B/VHT in VH, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Rückschläger 5 Punkte gewonnen hat; 15 Minuten

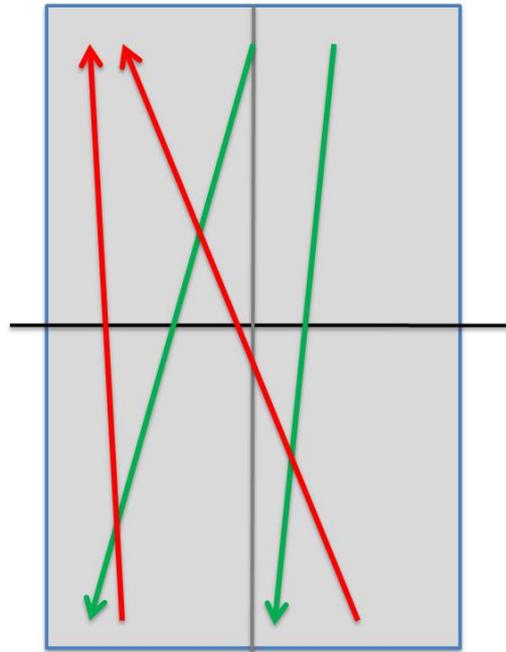
ÜBUNG 4:

KAS in Mitte
(wenn lang, frei)



Schupf/Flip in Mitte/RH

RHT/VHT in Mitte/RH



RH-Spin-Block/VHT in VHT

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