

Tipp: Übungen zum VH-Sidespin mit extremem Winkel

Nachdem Sie in der vergangenen Woche im Video einen Einblick erhalten haben, wie ein Vorhandsidespin mit extremem Winkel zu spielen ist, stellen wir heute die dazu passenden Übungen vor. Neben den Übungen führen wir wie gewohnt noch einmal die wichtigsten Aspekte auf, die bei diesem Schlag in erster Linie zu beachten sind. Wir wünschen viel Erfolg und viel Spaß beim Training!

[Die wichtigsten Fakten zum Vorhand-Sidespin sehen Sie hier noch einmal im Video!](#)

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf; „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Für den Vorhand-Sidespin mit extremem Winkel sind folgende technischen Merkmale grundlegend:

1. Bewegung des Schlägers beschreibt $1/3 - 1/2$ -Kreis
2. Aufgrund der radialen Bewegung wird hinter dem Körper ausgeholt
3. Der Schläger schwingt in Richtung linke Schulter aus
4. Der Ball wird seitlich getroffen und als Sidespin gespielt
5. Ein deutlicher RH-Griff unterstützt die Schlagtechnik und den spielbaren Winkel

Die Übungen finden Sie auf Seite zwei!

1. Übung:

Training am Balleimer

Der Zuspieler steht seitlich neben dem Tisch in der VH-Seite; Um einen extremen Winkel einspielen zu können, ist die Einspielposition nah am Netz;
Das Einspielen mit der RH vereinfacht diese Position;

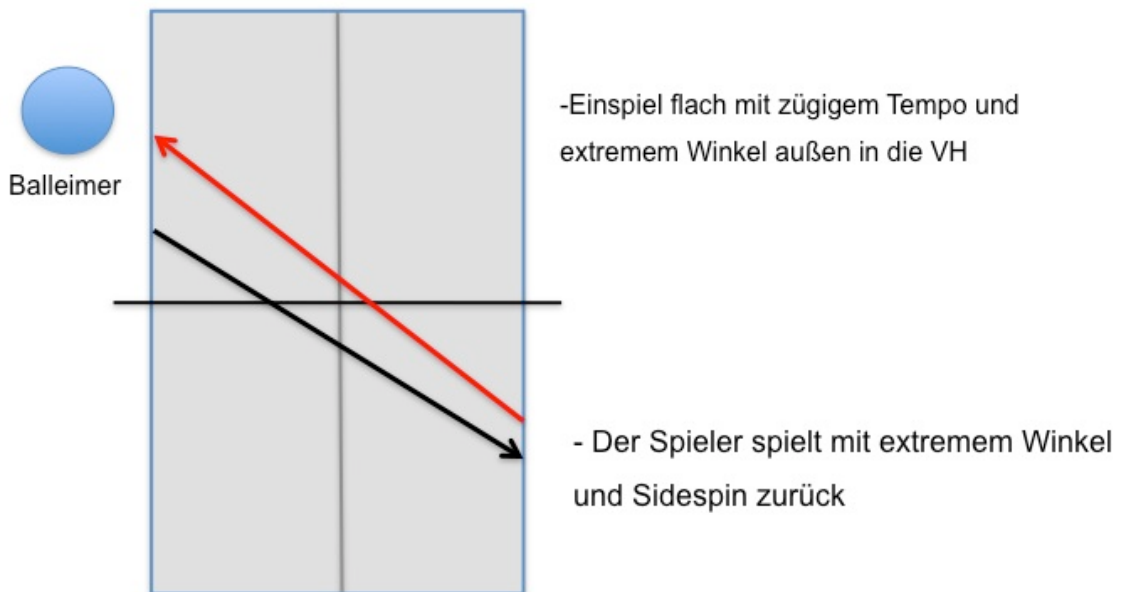
Der Spieler steht in Tischmitte.

Der Balleimer-Spieler spielt einen Ball flach, mit zügigem Tempo und extremem Winkel in die äußere VH

Der Spieler spielt mit extremem Winkel und Sidespin zurück

Wechsel immer dann, wenn der Spieler drei „gute“ Bälle gespielt hat; 15 Minuten

ÜBUNG 1:

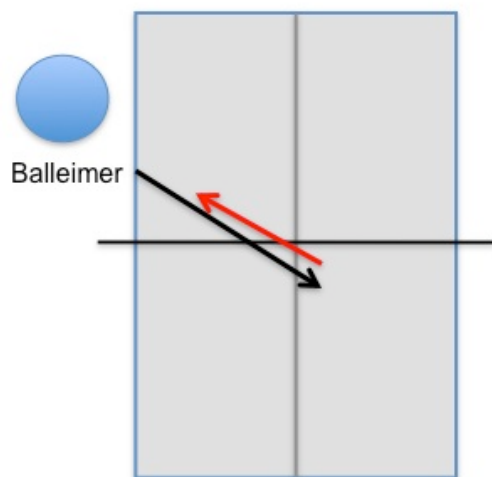


2. Übung:

Die Übung verläuft analog zur 1. Übung, jedoch spielt der Einspieler die Kombination „kurzer Ball in Mitte (Spieler spielt kurz mit VH zurück) – Balleimer-Spieler spielt Ball extrem in VH „ ein.

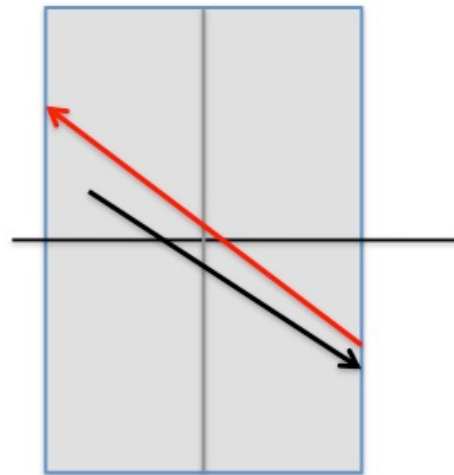
ÜBUNG 2:

- Einspiel: Kurzer Ball in Mitte



Spieler spielt kurz mit VH zurück

- Balleimer-Spieler spielt den Ball extrem in die VH ein



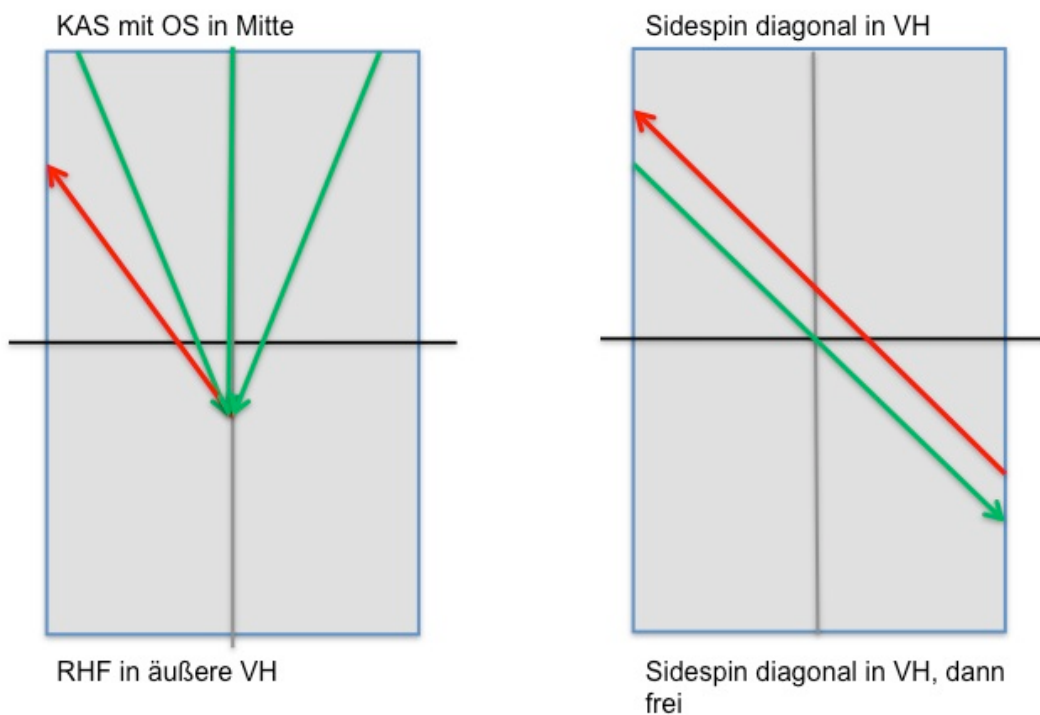
- Der Spieler spielt mit extremem Winkel und Sidespin zurück

3. Übung:

Spieler A: KAS mit OS in Mitte
 Spieler B: RHF in äußere VH
 Spieler B: Sidespin diagonal in VH
 Spieler A: Sidespin diagonal in VH; dann frei

Wechsel: 15 Minuten; alle 4 Aufschläge

ÜBUNG 3:



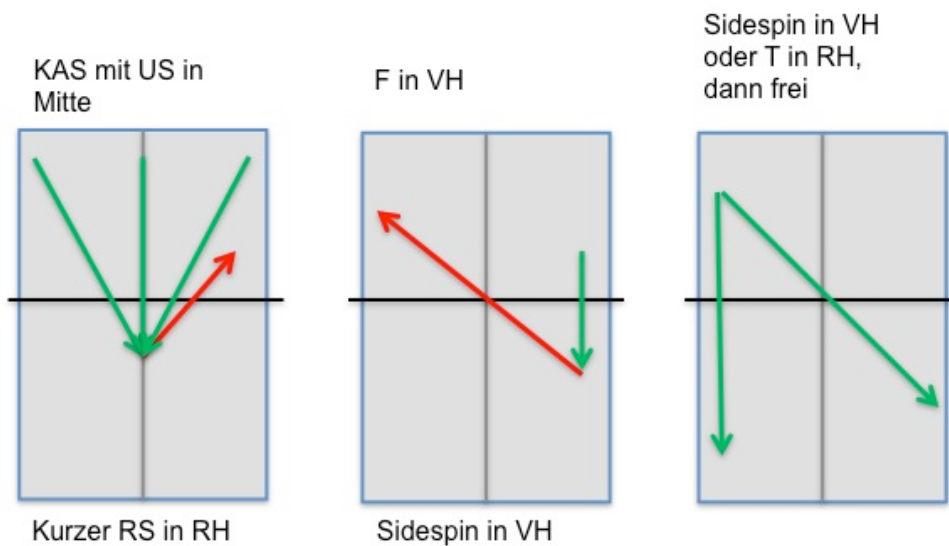
Wechsel: 15 Minuten; alle 4 Aufschläge

4. Übung:

Spieler A: KAS mit US in Mitte
 Spieler B: Kurzer RS in VH
 Spieler A: F in VH
 Spieler B: Sidespin in VH
 Spieler A: Sidespin in VH oder T in RH, dann frei

Wechsel: 15 Minuten; alle 2 Aufschläge

ÜBUNG 4:



Wechsel: 15 Minuten; alle 4 Aufschläge

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