

## Tipp: Übungserweiterungen zum Spin- und Tempotraining

Haben Sie die Tipps, die Sie in unserer dreiteiligen Mini-Serie zum Thema "Mehr Spin und Tempo erzeugen" schon im Training ausprobiert? So oder so wollen wir Ihnen heute noch weitere Übungen präsentieren, mit denen Sie den Spin und das Tempo in Ihren Schlägen deutlich steigern können. Welche Spielformen sich für das alltägliche Training im Verein eignen, können Sie also hier nachlesen!

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

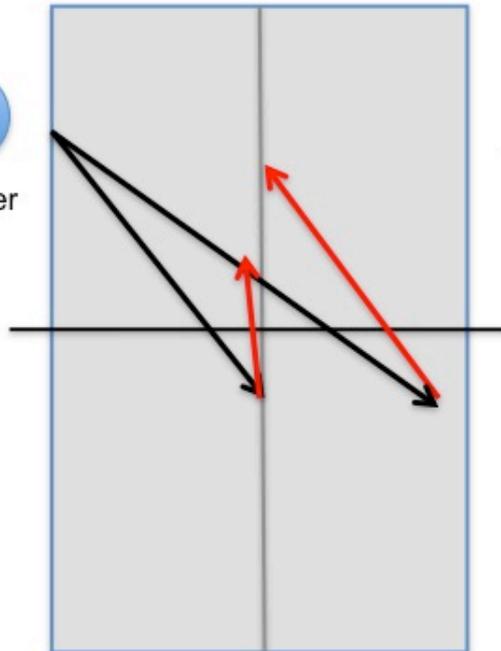
- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)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

Der [Videotipp vom 11. März](#) war der Abschluss einer dreiteiligen "Mini-Serie". Der aktuell Tipp ist somit als eine Übungs-Erweiterung von dem zu sehen, [was hier bereits vorgestellt wurde](#).

Wie im o.g. Tipp dargestellt, bietet sich das Balleimer-Training in idealer Form an, den grifffernen und tangentialen Balltreffpunkt beim VHT mit Hilfsmitteln (Folie auf Schläger & Spinball) zu trainieren.

Die Übungen finden Sie ab Seite 2!

**ÜBUNG 1:**

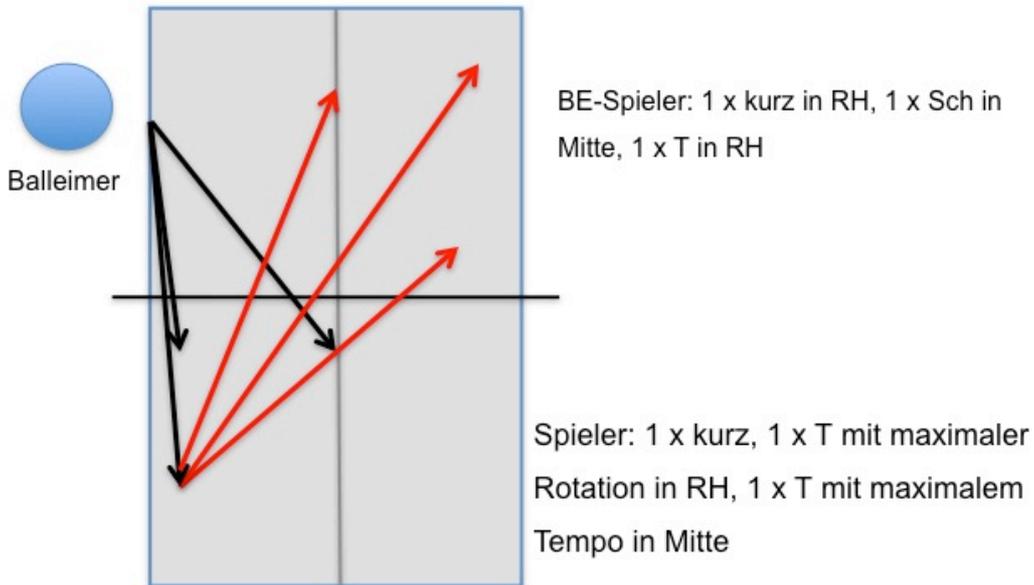


BE-Spieler: 1 x kurz in Mitte, 1 x Sch in VH

Spieler: 1 x kurz, 1 x T mit maximaler Rotation in Mitte

Dauer: Individuell

**ÜBUNG 2:**



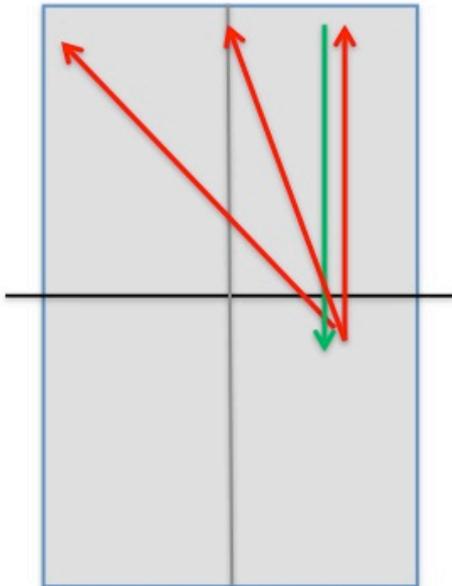
Dauer: Individuell

Anmerkung zu den Übungen 1 und 2: Nach jeder 2er- bzw. 3er Schlagserie ist eine Mini-Pause zu machen, damit immer mit maximaler Konzentration und niedriger körperlicher Belastung trainiert wird. Die Übungsdauer ist absolut individuell, je nach dem, wie lange Konzentration und Spaß aufrecht erhalten werden können.

Nachfolgend noch zwei Übungen in "normaler" Spielform

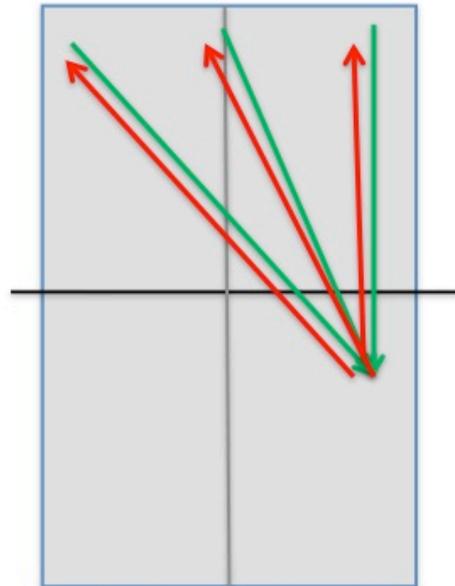
**ÜBUNG 3:**

HLAS in 2/3 VH-Seite



VHT mit maximalem Spin  
ganzer Tisch (notfalls kurz,  
dann frei)

B/T in VH-Seite

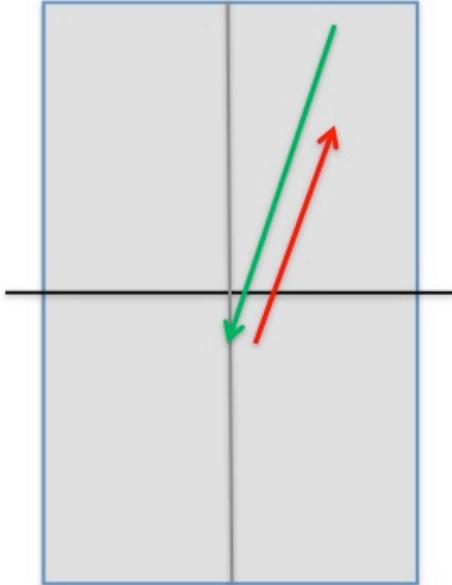


VHT mit maximalem Tempo  
auf Punktgewinn, dann frei

Wechsel alle 5  
Aufschläge, 15 Minuten

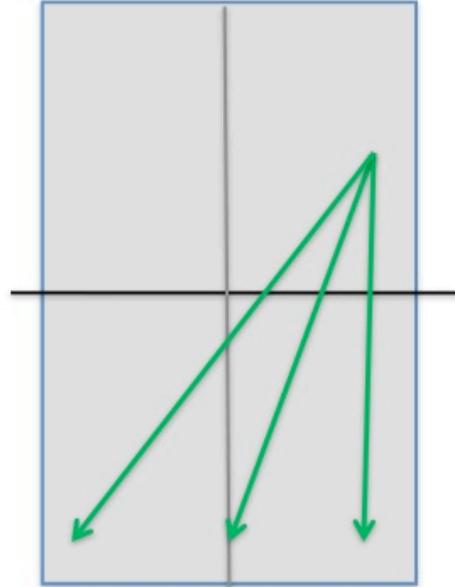
**ÜBUNG 4:**

KAS mit US/leer in Mitte  
(gelegentlich LAS, dann frei)



Halblanger RS in RH-Seite

VHT mit maximalem Spin oder  
maximalem Tempo ganzer Tisch,  
dann frei



Wechsel alle 2  
Aufschläge, 15 Minuten

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:

<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