

Tipp: Der Rückhand-Topspin in spielnahen Situationen

Die Rückhand ist nicht gerade ihre allergrößte Waffe? Schon in den vergangenen Wochen haben wir Ihnen einige Tipps vorgestellt, wie Sie an Ihrer Rückhand arbeiten können. In unserem Trainingstipp sollen als Abschluss der kleinen Serie über den RH-Topspin nun einige Übungen in spielnahen Situationen dargestellt werden. Wichtig ist, dass Sie die wesentlichen Technikmerkmale beachten, die in den Trainingstipps genannt wurden und unten noch einmal aufgeführt werden.

"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

Man rufe sich noch einmal die Schwerpunkte aus dem [Frisbee-Videotrainingstipp](#) in Erinnerung, die sich wie folgt darstellten:

Die wesentlichen Technikmerkmale, die für den Frisbee-Wurf und den RHT gelten, sind:

1. radiale Bewegung mit Ellbogen als Fixpunkt
2. Unterarm und Handgelenkeinsatz
3. explosive Beschleunigung

Nimmt man den "Spiegel-Tipp", kurzer Ausschwing, hinzu, hat man sicherlich die wesentlichen Merkmale, die es einem ermöglichen, einen guten RHT zu spielen.

1. Übung

Spieler A: KAS mit US in RH (gelegentlich LAS, dann frei)

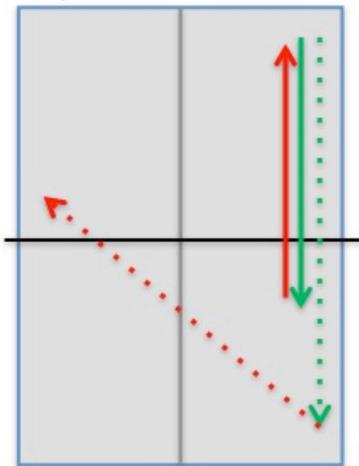
Spieler B: SCH in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)

Spieler A: RHT diagonal Spieler B: B diagonal Spieler A: RHT ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 2 x 8 Minuten

ÜBUNG 1:

KAS mit US in RH
(gelegentlich LAS, dann
frei)



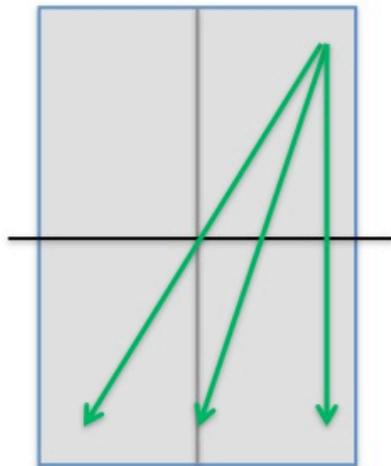
SCH in RH (gelegentlich
kurz in VH, dann frei)

RHT diagonal



B diagonal

RHT ganzer Tisch,
dann frei



Wechsel 2 x 8 Minuten

2. Übung

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

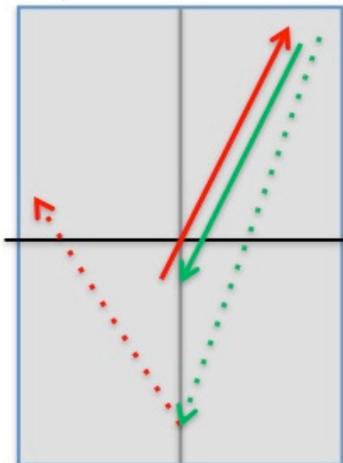
Spieler B: SCH in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)

Spieler A: RHT in Mitte Spieler B: B in RH/Mitte Spieler A: RHT aus RH/VHT aus Mitte ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

ÜBUNG 2:

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



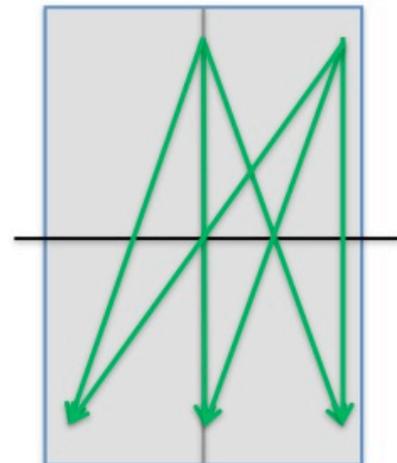
SCH in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)

RHT Mitte



B in RH/Mitte

RHT aus RH/VHT
aus der Mitte,
ganzer Tisch, dann frei



Wechsel 4 x 4 Minuten

3. Übung

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

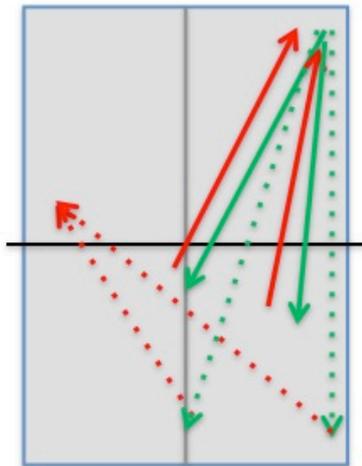
Spieler B: SCH/F in RH (gelegentlich kurz in VH, dann frei)

Spieler A: RHT in Ecke Spieler B: B/T in RH/Mitte, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, alle 5 AS ist Aufschlagwechsel

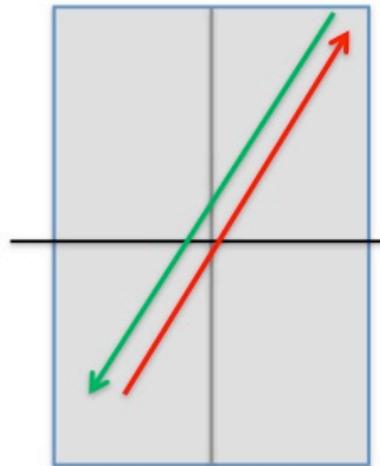
ÜBUNG 3:

KAS in RH/Mitte
(gelegentlich LAS, dann frei)



SCH/F in RH
(gelegentlich kurz in VH,
dann frei)

RHT in Ecke



B/T in RH/Mitte,
dann frei

Wechsel 15 Minuten, alle 5 AS ist
Aufschlagwechsel

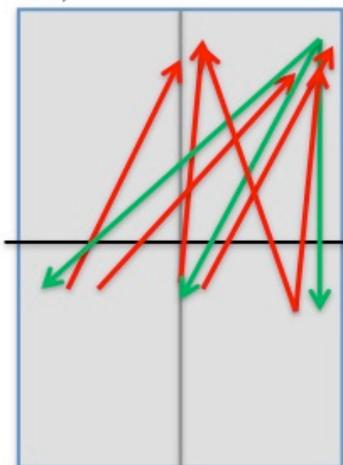
4.

Übung Spieler A: KAS ganze Tisch (gelegentlich LAS, dann frei)
 Spieler B: SCH/F in RH/Mitte (gelegentlich kurz in VH, dann frei)
 Spieler A: RHT aus RH, VHT aus Mitte ganze Tisch
 Spieler B: B/T in RH/VH
 Spieler A: T parallel oder in Mitte, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, alle 2 AS ist Aufschlagwechsel

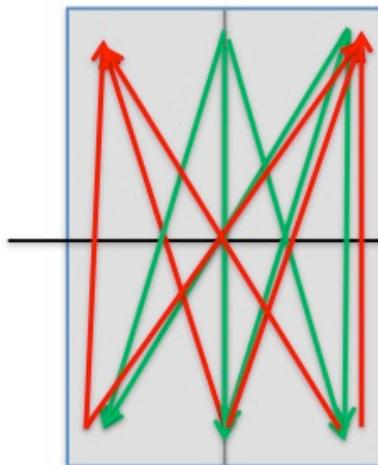
ÜBUNG 4:

KAS ganzer Tisch
 (gelegentlich LAS, dann frei)



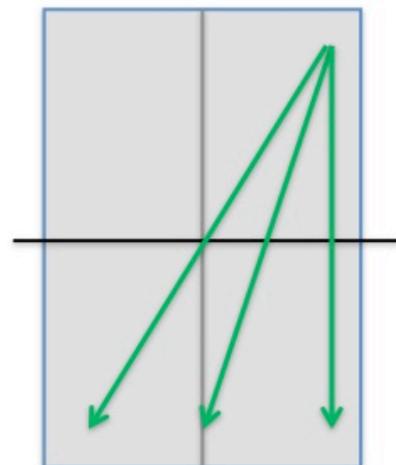
SCH/F in RH/Mitte
 (gelegentlich kurz in VH,
 dann frei)

RHT aus RH, VHT
 aus der Mitte,
 ganzer Tisch



B/T in RH/VH

T parallel oder in
 Mitte, dann frei



Wechsel 15 Minuten, alle 2 AS ist
 Aufschlagwechsel

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