

Tipp: Übungen zum Vorhand-Topspin auf Unterschnitt

Er ist ein häufig gespielter und alles andere als unbedeutender Schlag beim Tischtennis: Der Vorhand-Topspin auf Unterschnitt. In der vergangenen Woche haben wir Ihnen anhand unseres Video-Trainingstipps aufgezeigt, welcher Bewegungsablauf beim Vorhand-Topspin auf Unterschnitt ideal ist und welche Kernpunkte Sie beachten sollten. In dieser Woche gibt es wie gewohnt die passenden Übungen dazu!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, 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 VHT gegen Unterschnitt sind folgende technische Merkmale signifikant:

- schneller Schläger im Balltreffpunkt
- Ganzkörperbewegung mit explosivem Unterarm- und Handgelenkeinsatz
- Schlägerblatt leicht bis stark geöffnet (je nach ankommender Rotation und Schlägergeschwindigkeit)
- Bewegungsrichtung von hinten-unten nach vorne-oben (je nach ankommender Rotation und Schlägergeschwindigkeit)

Nachfolgend Übungen zum VHT gegen Unterschnitt

1. Übung

Spieler A: KAS mit US in RH

Spieler B: Sch in Mitte

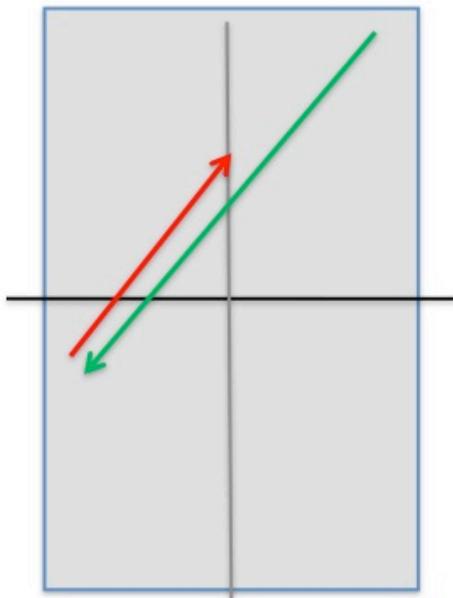
Spieler A: VHT in RH/Mitte

Spieler B: B/T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

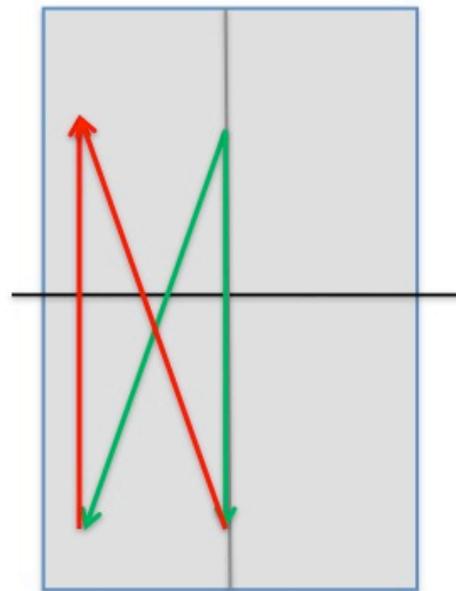
ÜBUNG 1:

KAS mit US in RH



Schupf in Mitte

VHT in RH/Mitte



B/T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

2. Übung

Spieler A: KAS mit US in VH-Seite (gelegentlich langer AS, dann frei)

Spieler B: Sch in Mitte/VH (gelegentlich kurz, dann frei)

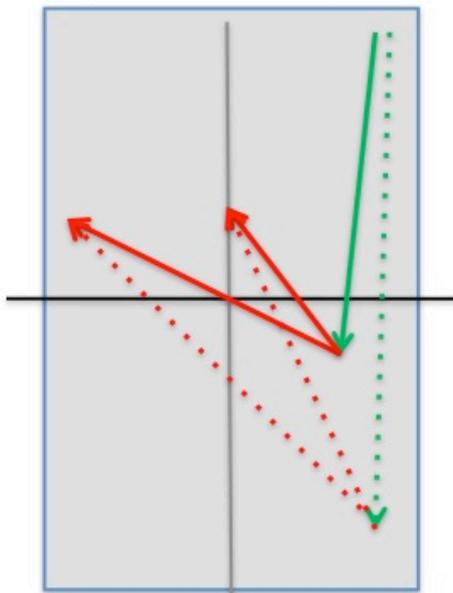
Spieler A: VHT in VH/Mitte

Spieler B: T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 6 x 3 Minuten

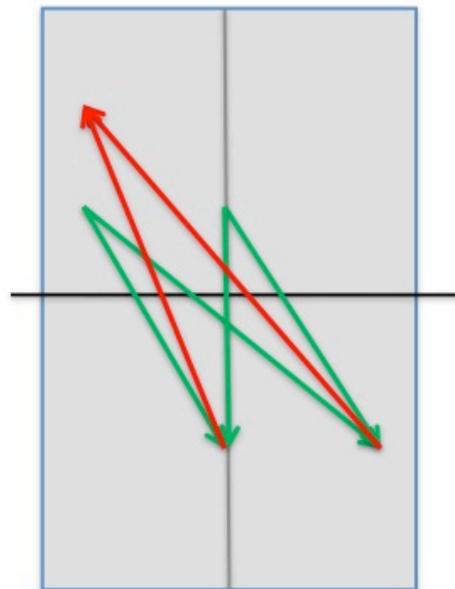
ÜBUNG 2:

KAS mit US in VH-Seite
(gelegentlich langer AS, dann frei)



Schupf in Mitte/VH
(gelegentlich kurz, dann frei)

VHT in VH/Mitte



T in VH-Seite, dann frei

Wechsel: 6 x 3 Minuten

3. Übung

Spieler A: HLAS mit US in VH-Seite

Spieler B: VHT in RH/Mitte oder kurz (nach kurz: freies Spiel)

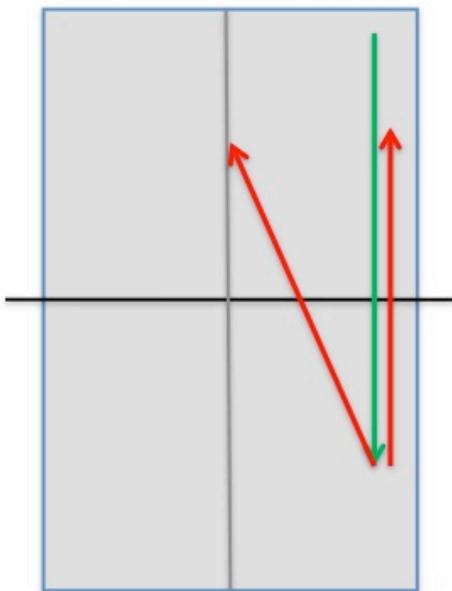
Spieler A: T/B in RH/Mitte

Spieler B: T ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, Wechsel alle 5 AS

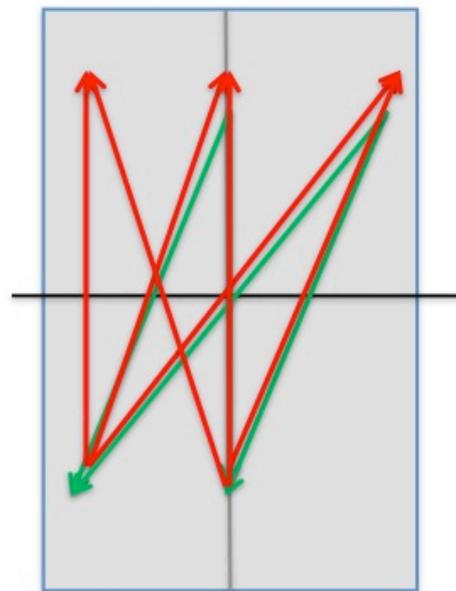
ÜBUNG 3:

HLAS mit US in VH-Seite



VHT in RH/Mitte oder kurz
(nach kurz: freies Spiel)

T/B in RH/Mitte



T ganzer Tisch, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, Wechsel alle 5 AS

4. Übung

Spieler A: HIAS mit US in VH-Seite, oder KAS mit US in RH

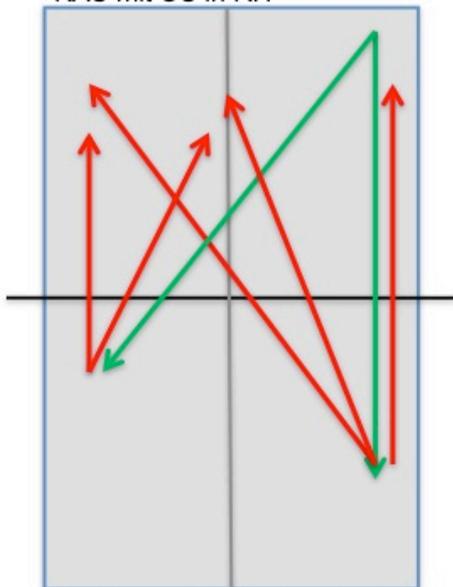
Spieler B: nach HIAS: frei nach KAS: Schupf in VH/Mitte

Spieler A: frei

5 Sätze mit der Übung

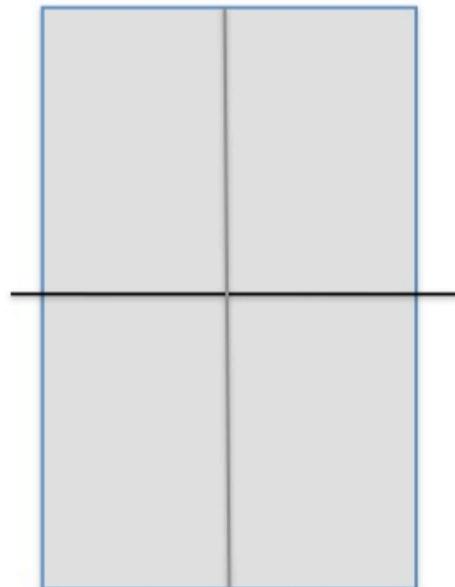
ÜBUNG 4:

HLAS mit US in VH-Seite, oder
KAS mit US in RH



nach HLAS: frei
nach KAS: Schupf in VH/
Mitte

frei



5 Sätze mit der Übung

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