

'Heldentipp': Seitschnitt-Topspin und RH-Banane am Balleimer

Nach einigen Taktiktipps von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit ist in dieser Woche wieder 'TT-Held' Jannick Borschel mit einem Trainingstipp an der Reihe. Der Bonner B-Lizenz-Trainer führt hierbei seine Serie zum Balleimer-Training fort. Nachdem beim letzten Mal das Einbauen von Zielen Gegenstand des Trainingstipps war, geht es heute um Returns mit Seitschnitt.

"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

Die bekannteste Schlagtechnik mit viel Seitschnitt ist sicherlich der Rückhand-Bananenflip. Aber auch beim klassischen Topspin kann man durch das Abklappen des Handgelenks viel Seitschnitt im Ball erreichen.

Warum sollten wir Seitschnitt einbauen?

Um Blockfehler beim Gegner zu provozieren, ist es wichtig, den Gegner immer wieder zu 'beschäftigen'. Wir müssen ihn zwingen, sich auf jeden Ball neu einzustellen. Sind unsere Schläge zu monoton und gleich, stellt sich jeder Gegner auf die Bälle ein. Aus diesem Grund ist der Topspin mit viel Seitschnitt eine gute Variante.

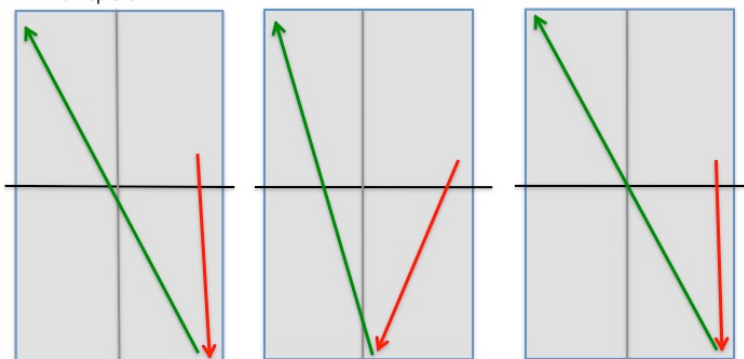
Drei Varianten, wie man Seitschnitt üben kann:

Übung 1

In VH und Mitte einspielen: alle Bälle mit viel Seitschnitt im Topspin in tiefe VH retournieren

Übung 1 (Balleimer):

In VH und Mitte
einspielen



Alle Bälle mit viel
Seitschnitt im Topspin in
tiefe VH retournieren

Übung 2

Kurz in Mitte einspielen: Ball als RH-Banane retournieren; in VH einspielen: Ball als VH-Seitschnitt retournieren

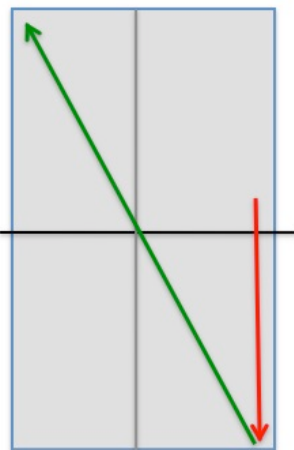
Übung 2 (Balleimer):

Kurz in Mitte einspielen



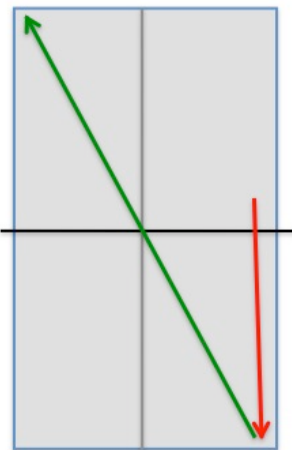
Ball als Banane
retournieren

In VH einspielen



Ball als VH-Seitschnitt
retournieren

In VH einspielen



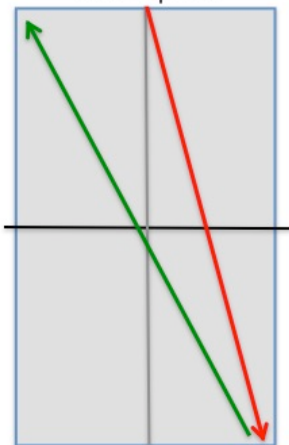
Ball als VH-Seitschnitt
retournieren

Übung 3

Aus der Halbdistanz abwechselnd in VH und RH einspielen: beide Bälle mit maximalem Seitschnitt retournieren

Übung 3 (Balleimer):

Aus der Halbdistanz
abwechselnd in VH und
RH einspielen



Beide Bälle mit
maximalem Seitschnitt
retournieren



Der Autor

Jannick Borschel ist bekannt durch seinen YouTube-Kanal „Tischtennis Helden“, auf dem er über 600 kostenfreie Videos mit Tipps zum Training, Taktik, Technik etc. veröffentlicht hat. Seine Videos wurden inzwischen über 3 Millionen Mal angesehen. Als B-Lizenz-Inhaber ist er spezialisiert auf erwachsene Spieler aus unteren Klassen und erwachsene Anfänger. Aus ganz Deutschland wird er für Einzeltrainings und Lehrgänge gebucht. Seine methodischen Übungen gehören zu seinem Markenzeichen.