

## 'Heldentipp': Topspin auf verschiedene Schnittvarianten

In dieser Woche schließen wir die Balleimer-Serie des Bonner B-Lizenz-Trainers Jannick Borschel ab. Um einzelne Schläge zu erlernen, zu verbessern oder bestimmte Abläufe einzustudieren, ist das Balleimer-Training optimal. Im heutigen Tipp geht es um den Wechsel von Topspins auf Unterschnitt und Überschnitt. Einer der häufigsten Fehler ist, dass man den Topspin nach einem Topspin auf einen Unterschnittball verzieht. Woran das liegt?

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

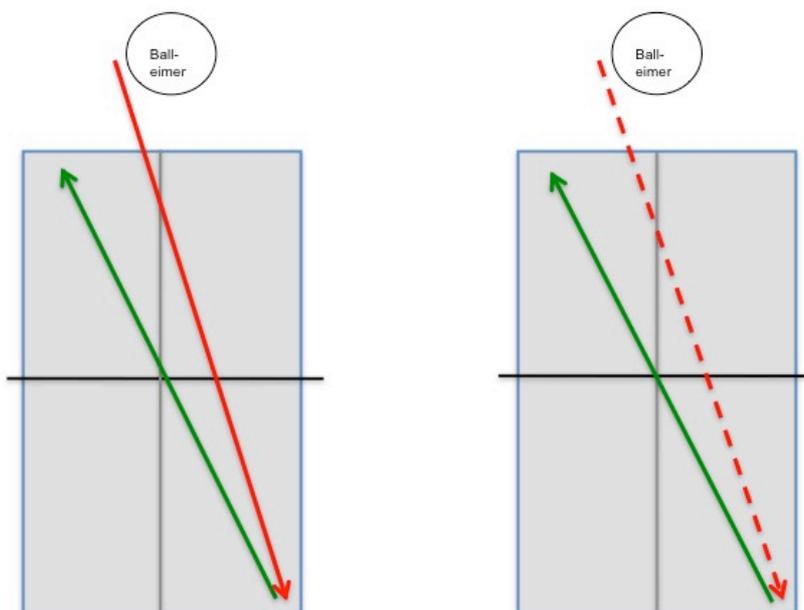
- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Beim Topspin auf Unterschnitt ist der Schlagansatz tiefer und die Bewegung geht etwas steiler nach oben. Wird der erste Topspin geblockt, kommt der Ball mit leichtem Überschnitt zurück, was eine Umstellung erfordert. Beim zweiten Topspin muss der Schlagansatz nun höher gewählt werden, das Schlägerblatt mehr geschlossen werden und die Schlagbewegung mehr nach vorn statt nach oben erfolgen. Die fehlende Anpassung beim zweiten Ball ist die Fehlerursache bei vielen Spielern.

### Übung 1

Langen Unterschnittball in VH, dann Überschnittball in VH (2/3 Tisch) einspielen

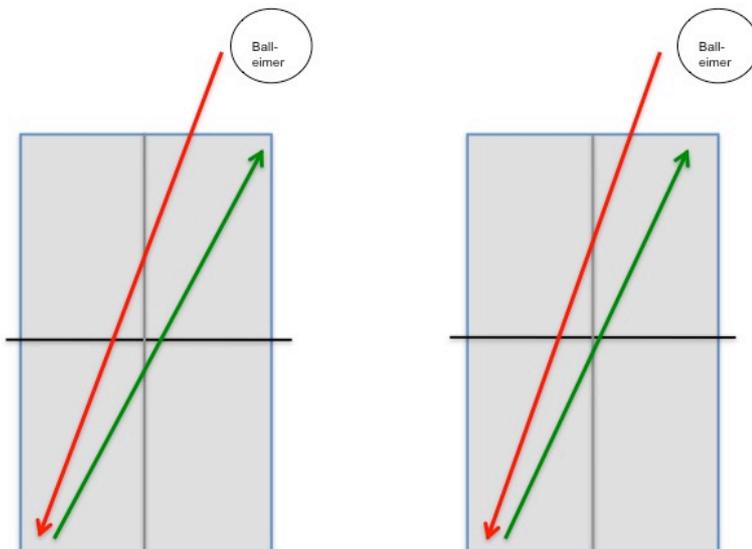
**Übung 1 (Balleimer):** Langen Unterschnittball in VH, dann Überschnittball in VH (2/3 Tisch) einspielen



## Übung 2

Langen Unterschnittball, dann Überschchnittball in RH einspielen

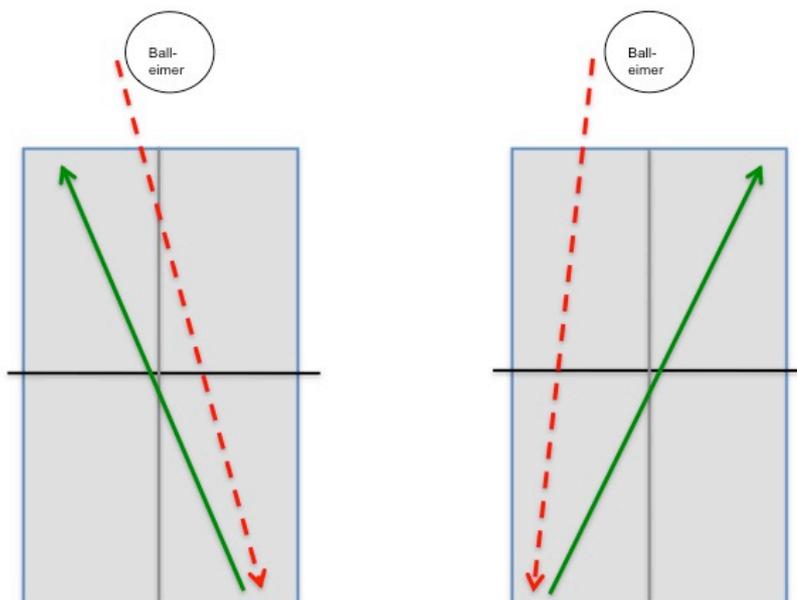
**Übung 2 (Balleimer):** Langen Unterschnittball in RH, dann Überschchnittball in RH einspielen



## Übung 3

Immer zwei Bälle, die schnell hintereinander kommen, einspielen;  Unterschnitt-Überschnitt im Wechsel; unregelmäßige Seitenwahl beim Einspielen

**Übung 3 (Balleimer):** Immer zwei Bälle, die schnell hintereinander kommen, einspielen; Unterschnitt-Überschnitt im Wechsel; unregelmäßige Seitenwahl beim Einspielen



(Jannick Borschel)

### **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.*