

'Heldentipp': Paralleler Rückhand-Topspin zum Punktgewinn

Nach der kurzen Video-Trainingstipp-Reihe der TT-Schule Zugbrücke Grenzau präsentieren wir Ihnen heute einen Tipp des Bonner B-Lizenz-Trainers Jannick Borschel. In diesem geht es um einen Schlag, der noch zu sehr vernachlässigt wird: Den parallelen Rückhand-Topspin als punktbringenden Schlag. In vielen Spielklassen wird der Rückhand-Topspin zu 90 % diagonal gespielt. Der parallele Ball erfordert höhere technische Fähigkeiten.

"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

Wer den Ball sicher beherrscht, kann den Gegner mit der parallelen Platzierung überraschen. Der Topspin muss dabei nicht besonders schnell gespielt werden, damit er seine Wirkung entfaltet. Vielmehr ist ein früher Balltreffpunkt entscheidend, damit der Gegner wenig Reaktionszeit hat, um sich auf den Ball einzustellen.

Als Übungsreihe haben wir eine aufbauende Sequenz für den parallelen Topspin erstellt:

Vorübung:

Rückhand-Rückhand-Konter diagonal, bis Spieler A in VH wechselt. Jeweils zwei Minuten lang. Schafft es Spieler A mit dem parallelen Wechsel zu punkten, gibt es einen Punkt. Scheitert der Wechsel, weil Spieler B den Ball zurückbekommt oder weil der Schlag missglückt, gibt es einen Punkt für Spieler B.

Regelmäßig:

Rückhand-Topspin abwechselnd parallel und diagonal. Der Blockspieler spielt immer in die Rückhand, kann aber auch mal in die VH wechseln, dann wird frei der Punkt ausgespielt.

Unregelmäßig:

Spieler A spielt die ersten ein bis drei Bälle als Vorhand-Topspin in die VH von Spieler B. Spieler B wechselt danach in die Rückhandseite. Spieler A spielt diesen Ball als Rückhand-Topspin parallel auf Punkt. Die Schwierigkeit besteht darin, nach mehreren Vorhandbällen den Wechsel auf die Rückhand direkt mit einem parallelen Ball umzusetzen.

(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.