

## **Basictipp: Gegentopspin und Schuss am Tisch**

Als Angriffsspieler ist man logischerweise häufig darauf bedacht, schnell selbst die Initiative zu ergreifen. Was aber, wenn der Gegner zunächst in den Angriff geht und einen vielleicht recht unangenehmen Topspin spielt? Wie Sie darauf mit einem Gegentopspin oder – im Falle der Ballonabwehr – sogar mit einem Schuss antworten, erklärt Ingo Hansens in diesem Basictipp.

### **"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)

### **Aufwärmen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Lockeres Einlaufen. Kurze Tappings und dann abwechselnd Sprünge mit einem Bein an die Bank. Sprünge ca. 10 Sekunden. Insgesamt 10 Wiederholungen.

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 15 Minuten, darin muss enthalten sein: Konter, Topspin, Block, Schupfen

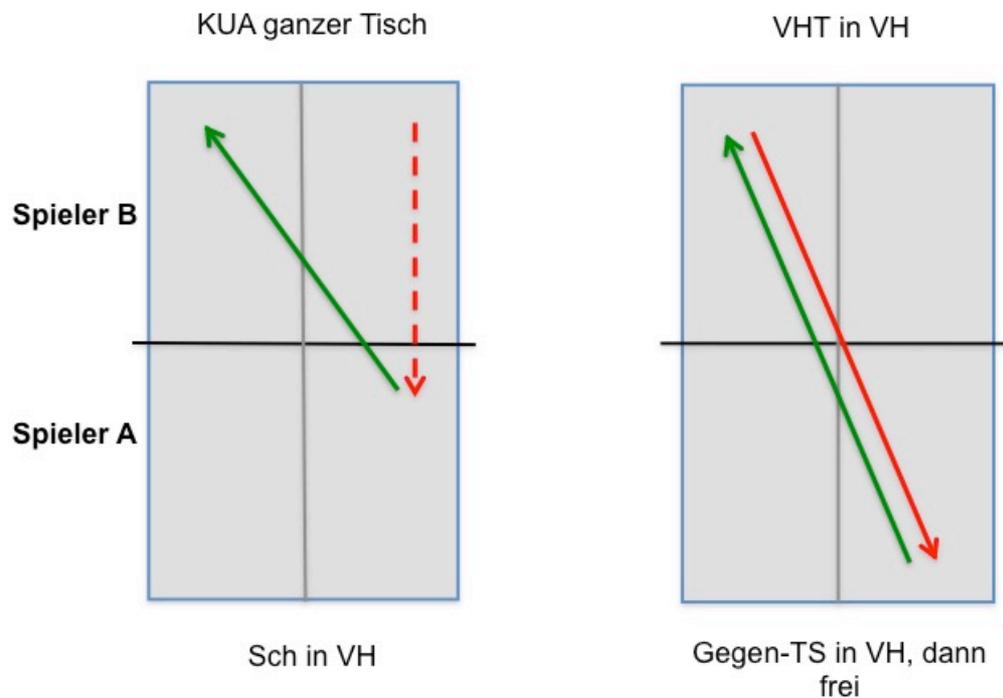
### Übung 1:

**Dauer:** 16 Minuten – 8 pro Seite

KUA über den ganzen Tisch. Schupf in VH. Sichere VHT-Eröffnung gegen US in VH. Wenn möglich, geringes Tempo. Dafür mehr Flughöhe. Aktiver Spieler zieht mit VH am Tisch gegen in VH, dann Ballwechsel frei.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Gemäßigtes Tempo beim Eröffnen. Beim Gegenziehen den Ball aufspringen lassen. Kurze Armbewegung beim Gegenziehen. Schlägerstellung beginnt nicht zu tief, eher höher.

### Übung 1:



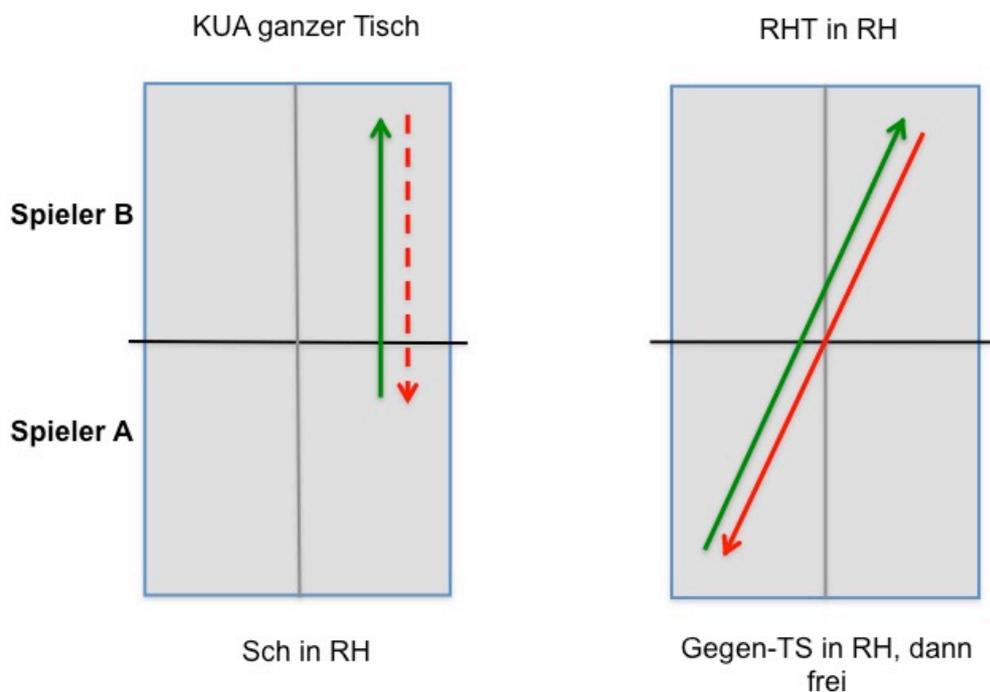
## Übung 2:

**Dauer:** 16 Minuten – 8 pro Seite

KUA über den ganzen Tisch. Schupf in RH. Sichere RHT-Eröffnung gegen US in RH. Wenn möglich, geringes Tempo. Dafür mehr Flughöhe. Aktiver Spieler zieht mit RH am Tisch gegen in RH, dann Ballwechsel frei.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Gemäßigtes Tempo beim Eröffnen. Beim Gegenziehen den Ball aufspringen lassen. Kurze Armbewegung beim Gegenziehen. Schlägerstellung beginnt nicht zu tief, eher höher.

### Übung 2:



### **Abschluss – Vorhand-Schuss gegen Ballonabwehr:**

Die ersten Bälle etwas langsamer. Danach mehr Tempo bis auf Punkt. Wechsel aktiv/passiv nach Bedarf. Schläger hoch beim Schuss.

Ziel: Viele Ballwechsel. Sicherer Anfang. Ball direkt hoch oder als Schuss einspielen.

**Dauer:** ca.20 Minuten

Gesamtdauer: ca. 80 Minuten

## **Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite ([www.tischtennis-ingohansens.de](http://www.tischtennis-ingohansens.de)) und seiner Facebookseite ([www.facebook.com/ingohansenstischtennis/](http://www.facebook.com/ingohansenstischtennis/)).*

## **Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss

<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen