

## **Jugendtrainertipp: Das richtige Timing beim Topspin erlernen**

Es ist eine große Aufgabe eines Jugendtrainers: Seinen Schützlingen beizubringen, einen sauberen Topspin zu spielen. Denn das Erlernen dieses Schlags fällt manchen Kindern gar nicht so leicht. Wichtig in diesem Zusammenhang ist nicht nur die Art und Weise, wie der Ball getroffen werden muss, sondern auch, wann genau. Übungen dafür stellt Ingo Hansens heute in einer weiteren Ausgabe des Jugendtrainertipps vor.

### **"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. 15 Minuten

### **Ball werfen über Distanz**

Die Spieler -innen werden in zwei gleiche Gruppen eingeteilt. Der Punkt, ab dem geworfen wird, wird z. B. durch Banden abgetrennt. Die Entfernung bestimmt der Trainer. Spieler A wirft den Ball dann zu Spieler B. Geworfen wird so, dass der fangende Spieler den Ball auch auffangen kann. Hat er geworfen, läuft er zur anderen Gruppe und stellt sich hinten an. In der Zwischenzeit hat Spieler B zu Spieler C geworfen usw. Das Laufen kann ein kurzer Sprint sein oder Sidesteps oder es kann auch eine Aufgabe durch die Koordinationsleiter sein. Auch das kann sich der Trainer frei ausdenken. Als Varianten wird dann z. B. mit der falschen Hand oder beidhändig geworfen.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass nur weiche Bälle verwendet werden. Ggf. kann auch mit zwei Bällen gleichzeitig gespielt werden.

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Diagonal. Für den Trainer gilt bereits jetzt, auf die richtige Schlägerhaltung zu achten, Fußstellung, Abstand zum Tisch etc..

### **Übung 1: Ball zurollen und mit einer kleinen Topspin-Bewegung aus VH rüber spielen**

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Der Zuspieler stellt sich jetzt neben das Netz mit einer Schüssel voll mit Bällen. Der Ball wird dem aktiven Spieler jetzt zugerollt in die VH. Das Tempo muss so sein, dass es nicht zu schnell und auch nicht zu langsam ist. Der aktive Spieler versucht jetzt, den Ball mit einer kleinen Topspin-Bewegung zu treffen und auf die andere Seite herüber zuspielen. Der Trainer muss darauf achten, dass der Spieler richtig zum Ball steht und die Bewegung richtig ausführt. Der Wechsel kann auch nach z. B. drei herübergespielten Bällen erfolgen.

**Ziel:** Den Streifeffekt erlernen, den Ball dünn treffen. Das Timing erlernen, wo/wann ich den Ball treffen muss, und dass ich gut stehen muss.

### **Übung 2: Ball zurollen und mit einer kleinen Topspin-Bewegung aus RH herüberspielen**

**Dauer:** ca. 15 Minuten

Wie Übung 1. Diesmal aber mit RH spielen. Bei der RH besonders auf den Einsatz des Handgelenks achten.

**Ziel:** Den Streifeffekt erlernen, den Ball dünn treffen. Das Timing erlernen, wo/wann ich den Ball treffen muss, und dass ich gut stehen muss.

### **Übung 3: Ball zurollen und mit einer kleinen Topspin-Bewegung aus VH und RH herüberspielen**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Übung 1 und 2 werden jetzt zusammengelegt. Der Ball wird jetzt abwechselnd in VH und RH zugerollt.

**Ziel:** Den Streifeffekt erlernen, den Ball dünn treffen. Das Timing erlernen, wo/wann ich den Ball treffen muss, und dass ich gut stehen muss.

**INFO:** Wenn die Übung gut klappt, kann der Trainer auch ein Platzierungsziel auf den Tisch legen.

**Abschluss:**

**Dauer:** ca. 20 Minuten

Wettkampf über zwei Tische

Zwei Tische werden in einem Abstand von ca. 2-3 Metern auseinander parallel gegenübergestellt. Der Ball muss jetzt über die Distanz gespielt werden. Alle Regeln gelten wie in einem „normalen“ Spiel, außer der Aufschlag. Der Aufschlag muss immer abwechselnd diagonal gespielt werden. Von rechts und von links. Ggf. kann auch Doppel gespielt werden.

## Der Autor

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer 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