

## Tipp: Übungen, um mehr Spin und Tempo zu erzeugen

Wie bringe ich mehr Tempo und mehr Rotation in den Ball? Diese Fragen haben wir in den letzten beiden Videotrainingstipps beantwortet. Zum einen gibt es die Möglichkeit, einen Spinball einzusetzen. Zum anderen können Sie sich einer Folie bedienen, um den griffnahen Teil des Schlägers abzukleben und den grifffernen Teil des Schlägers als Treffpunkt zu trainieren. Welche Übungen sich für das alltägliche Training eignen, lesen Sie hier nach!

### "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)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Bei den Videotipps der vergangenen zwei Wochen ging es um die Schwerpunkte

- 1 Tangentialer Balltreffpunkt (Hilfsmittel Spinball)
2. Grifferner Balltreffpunkt (Hilfsmittel Folie).

Beide Hinweise haben das Ziel, einen Topspin zu spielen, der mehr Rotation und/oder Tempo hat.

Beim Training ist nun darauf zu achten, dass man versucht die beiden Hinweise mit seiner ganz normalen Technik zu beachten und umzusetzen. Will man den Ball tangential und grifffern treffen, ist ein hohes Maß an Konzentration vonnöten. Weitere Veränderungen sollten daher unbedingt vermieden werden.

Beim Spiel mit Hilfsmitteln und beim Erlernen technischer Feinheiten bietet sich natürlich das Balleimerspiel als Einstieg perfekt an.

In allen BE-Übungen kann individuell der Spinball als Hilfsmittel/Erinnerung eingesetzt werden.

## 1. Übung

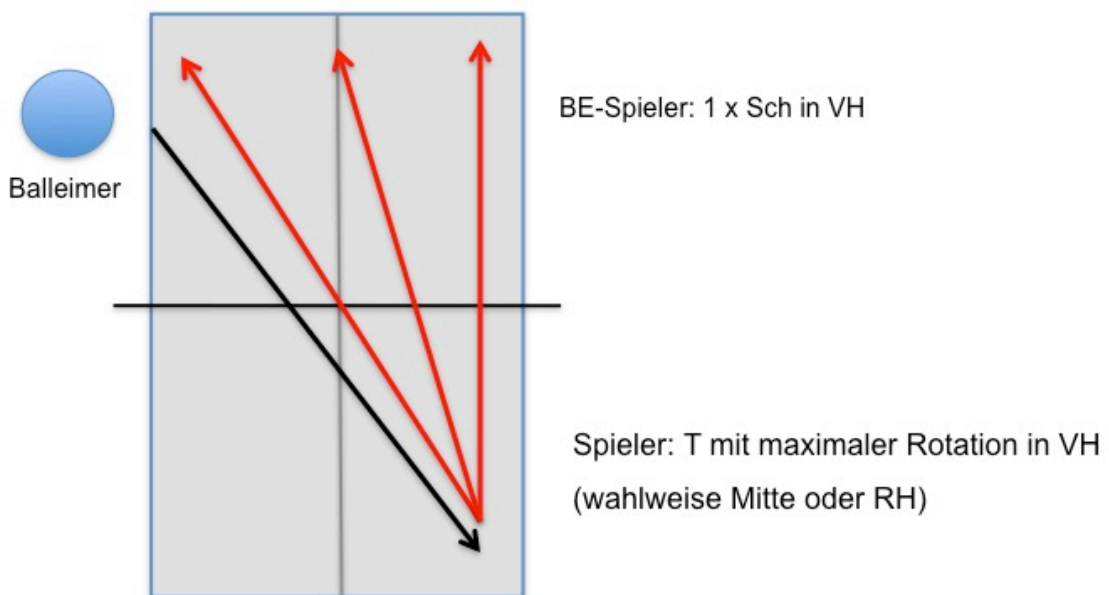
BE-Spieler: 1 x Sch in VH

VH Spieler: T mit maximaler Rotation in VH (wahlweise Mitte oder RH)

Anmerkung: Zuspiel mit niedriger Frequenz. Es soll wirklich nur ein Ball mit höchster Konzentration gespielt werden. Nach jedem Schlag ist dann eine Mini-Pause. Weiterhin soll der Spieler so weit in seiner RH-Seite stehen, dass er eine kleine seitliche Bewegung machen muss, um den Ball zu spielen. Es gilt grundsätzlich zu verhindern, dass aus dem Stand gespielt wird.

Dauer: 10-15 Minuten

### ÜBUNG 1:



Dauer: 10- 15 Minuten

## 2. Übung

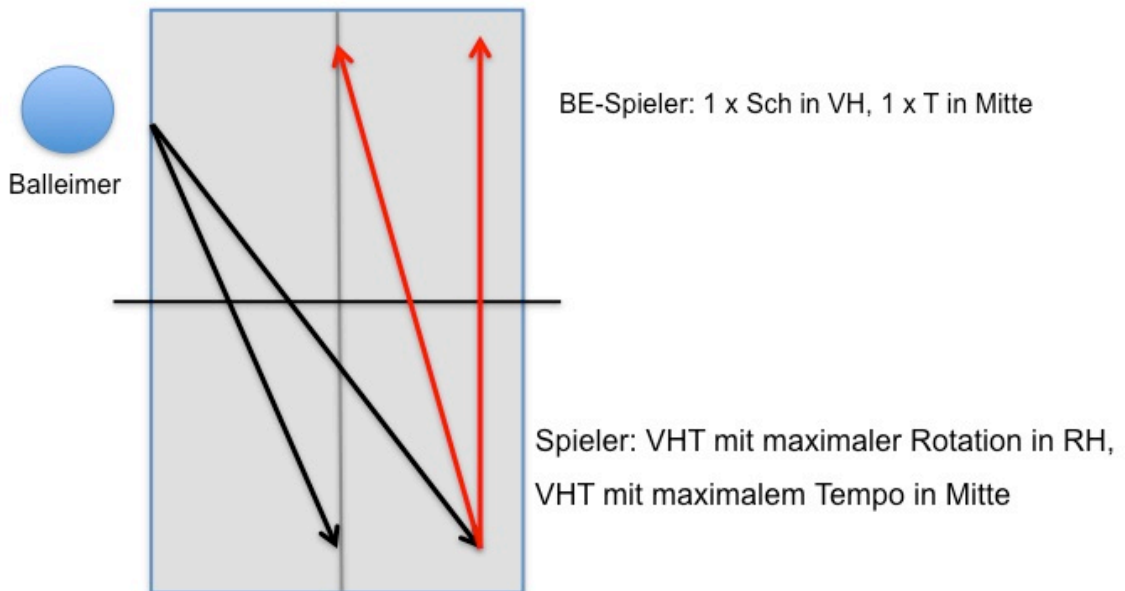
BE-Spieler: 1 x Sch in RH, 1 x T in Mitte

Spieler: VHT mit maximaler Rotation in RH, VHT mit maximalem Tempo in Mitte

Anmerkung: Analog zu Übung 1: wieder nur zwei Bälle spielen, dann kurze Pause, Spieler steht in normaler Erwartungshaltung und muss 1. Ball wirklich umlaufen

Dauer: 10-15 Minuten

### ÜBUNG 2:



Dauer: 10 – 15 Minuten

Nachfolgend noch zwei "normale" Übungsbeispiele. Es ist immer darauf zu achten, dass der VH-Topspin immer mit viel Spin und/oder tempo zu spielen ist.

### 3. Übung:

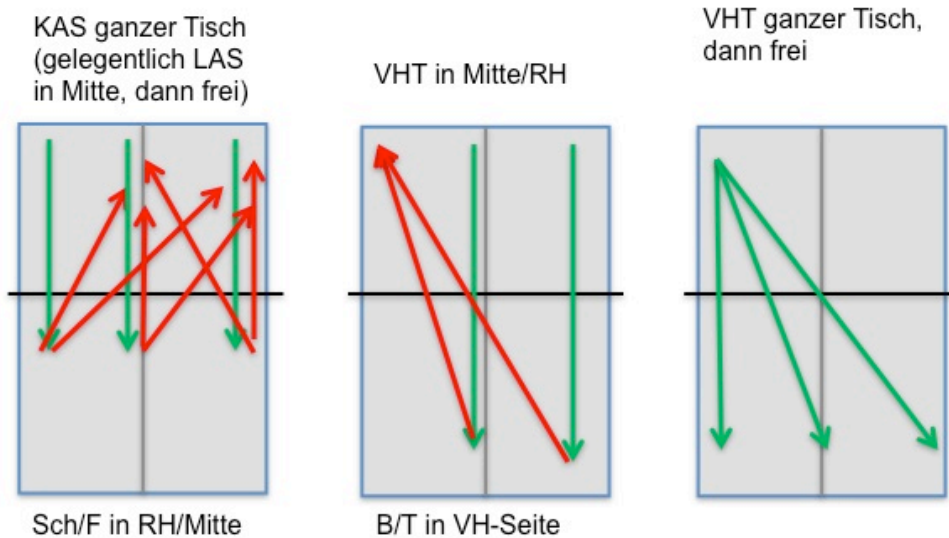
Spieler A: KAS ganze Tisch (gelegentlich LAS in Mitte, dann frei) Spieler B: Sch/F in RH/Mitte

Spieler A: VHT in Mitte/RH

Spieler B: B/T in VH-Seite Spieler A: VHT ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 15 Minuten, alle 4 Aufschläge

#### ÜBUNG 3:



Wechsel: 15 Minuten; alle 4 Aufschläge

### 4. Übung

Sätze unter selbstständiger Beachtung des inhaltlichen Schwerpunkts

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT ([www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)).

Autor: Achim Krämer

## **Abkürzungsverzeichnis:**

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

<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>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	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



**HL** vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie

**freies Spiel** Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen