

Tischtennis: Topspin

Durch variantenreiche Ballvorgaben kann in dieser Übung die Topspin-Technik verbessert und die präzise Ballrückgabe trainiert werden.



Der Vorhandtopspin im Reihenbild zeigt die wichtigsten Bewegungsmerkmale.

Spieler A serviert mit Unterschnitt in die Rückhand. Spieler B schupft den Ball in die Vorhand von A, welcher mit einem diagonal gespielten Topspin den Punkt sucht. Wie viele Punkte macht A bei 20 Versuchen?

Variationen

- A spielt den Topspin möglichst schnell.
- A spielt den Topspin mit hoher Flugkurve und viel Vorwärtsrotation.
- A platziert den Topspin auf den Ellbogen (Wechselpunkt) von B.
- A kann die Platzierung taktisch geschickt wählen.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO