

Basic Ingo Hansens: Drei Tipps zum Thema Seitschnitt

In seinem letzten Basictipp des Jahres 2024 dreht sich bei Ingo Hansens alles um das Thema Seitschnitt. Der B-Lizenz-Trainer fasst drei Schlagarten zusammen, die für alle Spielerinnen und Spieler in der Breite anwendbar sind. Für Hansens ist es besonders wichtig, einen "ganz anderen Ball" in das Spiel einzubauen und damit für deutlich mehr Variabilität zu sorgen. Aufschlag, Schupf und Topspin - die Antworten zu allen drei Möglichkeiten gibt es wie immer im Skript und im Video!

Die Übungen im Video wurden mit Janek Sprengart (TTC Maischeid/SV Windhagen/RTTVR, Q-TTR-Wert: 1682) eingespielt.

1. Seitschnitt-Aufschlag:

Zum Beispiel Vorhand- und Rückhand-Aufschlag mit verschiedenen Bewegungen. Wichtig zu wissen: Der Ball springt in verschiedene Richtungen weg.

2. Schupf mit Seitunterschnitt:

Durch den Schupf mit Seitunterschnitt kann ich den Tisch deutlich mehr "öffnen". Hieraus können sich Vorteile in der Platzierung ergeben.

3. Vorhand-/Rückhand-Topspin mit Seitschnitt:

Vorteile/Beispiele: Der Ball springt nach dem Aufsprung deutlich mehr zur Seite weg. Die Flugkurve und die Geschwindigkeit unterscheiden sich signifikant zum "geraden" Topspin. Ich muss beim Block die Drehung des Balls miteinberechnen.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell gehört zum Trainerteam der andro-Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Zudem ist er Mitinhaber der tabletennis academy Hansens-Zimmermann. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basictipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner [Webseite](#) und seiner [Facebookseite](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin

RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SeS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
l	lang
k	kurz

HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen
WP	Wechselpunkt