

Präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)

Vorhand-Sidespin

Der besondere Dreh

Gerade spielen kann jeder. Eben deshalb ist der Sidespin eine gefährliche Waffe

Der Sidespin ist eine Abwandlung des Topspins, bei dem der Ball keinen reinen Überschchnitt hat, sondern auch eine seitliche Rotation. Zum besseren physikalischen Verständnis müsste man eigentlich die Lage der Rotationsachsen betrachten, da ein Ball sich natürlich nur in eine Richtung drehen kann, was aber viel zu theoretisch würde. Daher greife ich auf die tischtennisspezifischen Beschreibungen zurück.



Ein Ball, den man mit Sidespin spielt, beschreibt eine Flugbahn, die stark seitlich gekrümmt ist, wodurch es möglich ist, größere seitliche Winkel zu spielen als mit einem Topspin.

Stellt man sich den Ball als Erdkugel vor, muss man diesen auf der nördlichen Halbkugel, weit im Osten oder Westen, tangential treffen. Bei sehr spätem Balltreffpunkt, deutlich unter Tischniveau, kann der Treffpunkt auch auf der südlichen Halbkugel sein. Grundsätzlich sollte man aber auch beim Sidespin um einen frühen Balltreffpunkt bemüht sein, der in der fallenden Phase, aber auf bzw. über Tischniveau liegen sollte.

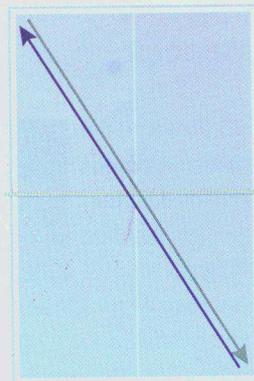
Mit dem Sidespin kann man extreme Winkel spielen und den Gegner so weit nach außen drängen

In der Praxis wird der Vorhand-Sidespin mit Linksrotation (immer bezogen auf Rechtshänder) deutlich häufiger eingesetzt als einer mit Rechtsrotation. Der Vorhand-Sidespin mit Linksrotation ermöglicht es dem Spieler, weit nach außen in die Vorhand seines Gegners zu spielen (vorausgesetzt, dieser ist ebenfalls Rechtshänder) und somit den Tisch extrem zu öffnen. Nachfolgend soll sich ausschließlich mit diesem Schlag befasst werden.

Technisch ist dieser Schlag recht einfach aus der Topspin-Technik zu entwickeln. Startpunkt und Endpunkt des Sidespins und der Topspin-Bewegung sind nahezu identisch. Da man den Ball seitlich treffen muss, beschreibt der Schläger eine Kurve. Analog zum Topspin wird der Schläger durch Bewegungen aus

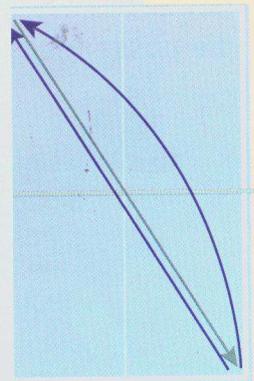
1. ÜBUNG

2. VH-Block in Vorhand



1. VH-Topspin in Vorhand

4. VH-Block in Vorhand



3. Sidespin in Vorhand, 5. VH-Topspin, das Ganze von vorn, bis ein Block in Mitte kommt, dann frei

DAUER/WECHSEL:

Wechsel nach Zeit: 4 x 4 Minuten

Wichtig: Umgreifen! Der Topspin wird mit VH-Griffhaltung gezogen, der Sidespin mit RH-Griffhaltung

Schulter, Ellbogen und Handgelenk zum Ball beschleunigt. Das Ziel, den Ball seitlich zu treffen, wird deutlich erleichtert, wenn man mit einem Rückhand-Griff spielt und das Handgelenk etwas nach innen klappt. Beim Rückhand-Griff wird der Schläger in der Hand in Richtung Zeigefinger gedreht. Beides ist auf den kleinen runden Fotos links gut zu erkennen.

Der Balltreffpunkt auf dem Schläger liegt idealerweise im sogenannten Sweatspot, was aus meiner Sicht bei allen Schlägen mit Ausnahme des Aufschlages so ist. Zusätzlich zur Möglichkeit, mit einem Sidespin extreme Winkel spielen zu können, sollte man noch berücksichtigen, dass man durch unterschiedliche Längenplatzierung das Spiel sehr variabel gestalten kann. Für das Training gilt auf jeden Fall: Seid bereit, mit Winkeln und Griffhaltung zu experimentieren und Neues auszuprobieren!

ANZEIGE



Neue Trainingshilfen im VDTT Onlineshop

Jetzt bestellen unter www.vdtt.de

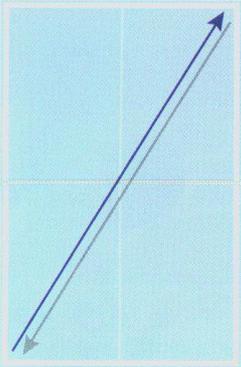
Neue Telefonnummer!

Die VDTT Geschäftsstelle ist ab sofort unter **067 64/96 07 64** erreichbar.

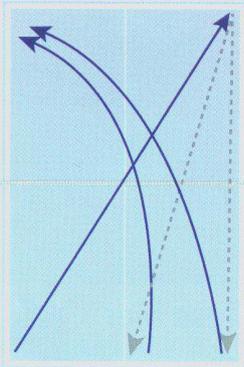


2. ÜBUNG

RH-Block in Rückhand, ein- bis zweimal



RH-Block in Mitte oder Vorhand

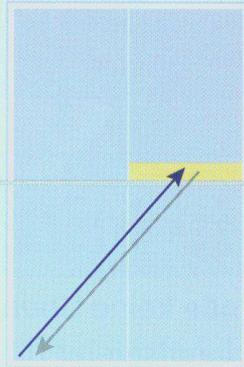


RH-Topspin in Rückhand, ein- bis zweimal

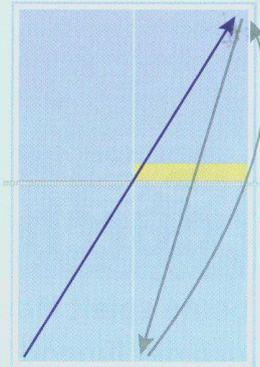
Spidespin in außen Vorhand, dann frei

3. ÜBUNG UND WETTKAMPF

2. Schupf oder Flip in Rückhand



4. Block in Mitte



1. Kurzer Aufschlag in Rückhandseite

3. RH-Topspin, 5. Sidespin in Rückhand

DAUER/WECHSEL:

Wechsel nach Zeit: 2 x 7 Minuten

DAUER/WECHSEL:

Wechsel nach Zeit: 4 x 4 Minuten

Zum Abschluss noch ein Wettkampf: Sätze, jeder Punktgewinn mit Sidespin bringt 3, jeder Fehler mit Sidespin zählt 2 Punkte (für den Gegner natürlich)



Fotos: Frank Fürste

Der Vorhand-Sidespin, hier von einem Linkshänder demonstriert: Schon in der Ausholphase (links) ist deutlich das abgeknickte Handgelenk zu sehen (RH-Griffhaltung). Der Balltreffpunkt erfolgt hier relativ spät, was aber nicht sein muss. Der Ball beschreibt einen deutlichen Bogen und dreht sich nach dem Aufsprung noch weiter nach außen

DER AUTOR



Achim Krämer

Diplom-Trainer, Jahrgang 69, verheiratet, ist Chefredakteur des Magazins Tischtennislehre des Verbands Deutscher Tischtennistainer sowie JOOLA-Promotion-Manager. Der frühere Landestrainer des TTV Niedersachsen war unter anderem bereits als Honorartrainer für den Westdeutschen und den Hessischen TTV tätig sowie als Trainer/Coach bei diversen Vereinen, wie dem TuS Jahn Soest (damals 1. Bundesliga Damen) oder Schwabe Tündern (damals 1. Bundesliga Herren)