

Ein Beitrag von Susanne Heuing

## DAS SAGT DER EXPERTE

### Warum gerade diese Übung, Herr Roßkopf?

Timo ist jemand, der nicht gerne regelmäßige Übungen spielt. Er geht meist früh in der Trainingseinheit dazu über, unregelmäßige Übungen zu spielen. Da geht es weniger um Kontrolle als viel mehr um die Beweglichkeit. Nach der Hälfte der Zeit beginnt er diese Übung mit einem Aufschlag, so dass er dann angeschupft wird, Timo eröffnet und der Partner übernimmt.



### Jörg Roßkopf

kennt Boll bestens: Er war früher sein Mannschaftskamerad, heute arbeitet er als Herren-Bundestrainer mit ihm

Fotos: Steffen Roschner

Meine Lieblingsübung

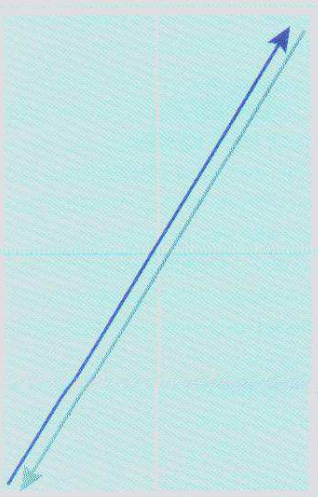
## Topspins aus allen Lagen

Der Weltrangliste-Sechste verrät, womit er fast täglich ins Training startet. Er setzt auf eine einfache, aber wettkampfnah Übung

Der Gegner verteilt, Boll zieht aus allen Lagen Topspins in die Rückhand-Seite – das ist die Lieblingsübung Timo Bolls. „Die spiele ich fast immer als erstes“, sagt der Rekord-Europameister. Die Vorteile liegen auf der Hand: „Wie im Wettkampf weiß man nie, wo der Ball hinkommt. So muss man nach jedem Ball wieder in die Ausgangsstellung zurück.“ Das ist auch ein Grund dafür, dass Boll fast nie regelmäßige Übungen spielt. „Damit macht man sich's zu einfach und kann sich die Technik verderben“, sagt er. Dass Boll in dieser Übung alle Topspins in die RH-Seite zieht, hat einen praktischen Grund. „Die meisten können mit der Rückhand besser blocken.“ Und: „Im Spiel sucht man auch mehr die RH-Seite.“



## TIMO BOLLS LIEBLINGSÜBUNG: RÜCKHAND FREI

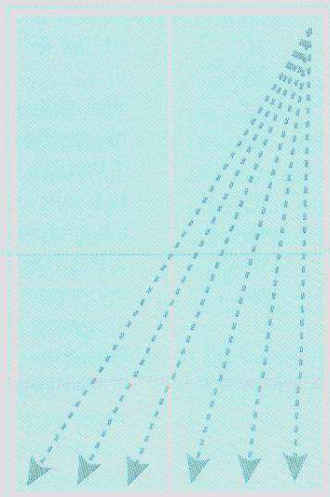


### SCHRITT 1

Der Partner spielt einen langen Aufschlag. Timo zieht in die RH-Seite des Partners

#### Variation:

Timo beginnt mit einem kurzen Aufschlag, der Partner schupft oder flippt zurück. Timo eröffnet mit einem Topspin in die RH.

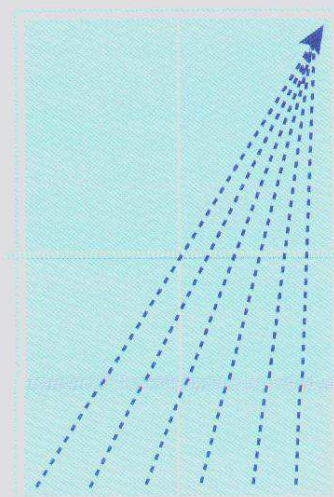


### SCHRITT 2

Die Platzierung des Blocks ist frei.

#### Variation:

Statt eines Blocks wird vom Partner ein Gegentopspin eingestreut.



### SCHRITT 3

Egal, wo der Block hingeht: Timo zieht einen Topspin nach dem anderen, immer in die RH-Seite des Partners

#### Variation:

Timo zieht einen Ball in die VH-Seite, danach wird der Ballwechsel frei zuende gespielt.