

Tipp: Training des RH-Topspins als Eröffnungsschlag

In unserem letzten Trainingstipp ging es darum, Sie zunächst ein wenig auf die Rückrunde einzustimmen. In der heutigen Ausgabe geht unser Trainingsexperte, Ex-Damenbundestrainer Martin Adomeit, nun gezielt auf den Eröffnungsschlag beim Tischtennis ein. Oft werden Aufschläge auf die Rückhandseite eines Spielers gespielt, weil diese als vermeintliche Schwachstelle ausgemacht wird. Wie Sie erfolgsversprechend retournieren, erfahren Sie im Folgenden.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Viele Aufschläge und Rückschläge im Spiel laufen über den RH-Bereich, da hier nicht mit einem starken Eröffnungsschlag des Gegners gerechnet wird. Zeit dies zu ändern, um dem Gegner keine Ruhe zu lassen. Dieser Schlag ist technisch dabei von der Bewegung nicht so anspruchsvoll wie beispielsweise der VHT, wird aber seltener durchgeführt und ist daher nicht so sicher bzw. man traut sich diesen Schlag selbst nicht so sehr zu. Die größte Schwierigkeit bei diesem Schlag ist dabei das Timing, denn häufig beginnt die Bewegung zu spät und daher hat der Schläger keinen Schwung, wenn er den Ball trifft. Bei beidem, sowohl dem Zutrauen zum Schlag als auch dem richtigen Timing hilft Training. Also so früh starten wie möglich mit dem Schlag. Dann kann er schnell wie selbstverständlich ins Spiel eingebaut werden.

Zur Entwicklung der Bewegungsvorstellung helfen einfach mal ein paar Würfe mit dem Frisbee. Schlüsselpunkte der Bewegung sind für mich eine parallele Beinstellung, eine Vorspannung durch ein Nach-vorne-nehmen-des-Ellenbogens, um welchen dann in fixierter Stellung die Bewegung nach vorne oben verläuft. Die Schlägerspitze zeigt zu Beginn der Bewegung nach unten und kurz vor dem Balltreffpunkt erfolgt dann ein starker Handgelenkeinsatz, so dass die Schlägerspitze am Ende der Bewegung beim Rechtshänder nach vorne links zeigt. Das Schlägerblatt ist dabei während des ganzen Schlages leicht geschlossen. Gleichzeitig wird die Bewegung nach oben durch Streckung der Beine unterstützt. Der Oberkörper bleibt während des ganzen Schlages gerade. Ein oft gesehenes Vorbeugen des Oberkörpers ist eine der Hauptfehlerquellen beim RHT, denn dann kann der Schläger nicht nach oben bewegt werden (hier ist die Nase im Weg) oder aber der Schwung wird aus dem Rücken genommen, welches zu einer Veränderung des Schlägerblattwinkels während des Schlages und damit zu Fehlern führt. Also im

Ausholen mit geradem Rücken nach unten gehen und dann im Schlag die Beine strecken. Treffen Sie den Ball möglichst im oberen Teil des Schlägers, dann haben Sie am meisten Schwung.

Einspielübung bei einer Einheit mit RHT

Spieler A: je 1 x B in RH, Mitte, RH, VH-Ecke Spieler B: spielt abwechselnd VHT und RHT

Achten Sie darauf, bei der RH wirklich um den Ellenbogen als Fixpunkt herumzuspielen und den Ball mit Handgelenkseinsatz tangential zu treffen. Gehen Sie ruhig etwas weiter weg vom Tisch.

Vorübung am Balleimer oder auch Roboter:

Starten Sie mit einfachen Unterschnittbällen in die Rückhandseite und probieren Sie, hierauf einfach einmal einige Rückhandtopspins zu ziehen, um das Bewegungsgefühl zu entwickeln. Beginnen Sie mit höheren Flugkurven und achten Sie besonders darauf, dass der Ball Vorwärtsrotation erhält. Das geht nur mit einer recht schnellen Bewegung, sonst kann sich der Ball nicht schnell drehen. Bei dieser Trainingsmethode kommen Sie schnell auf 30 - 40 Wiederholungen, für die Sie im "normalen Training" mit Übungen ewig brauchen würden.

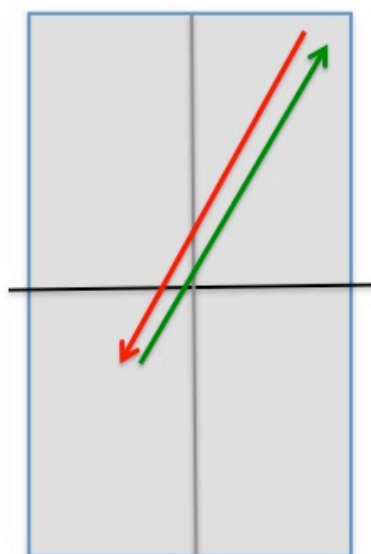
1. Übung: RHT gegen Unterschnitt in beide Ecken

Spieler A: KA in RH
(LA in Mitte- frei)
RHT in eine Ecke
VHT andere Ecke
frei

Spieler B: Sch in RH
(KR in VH - frei)
B in VH

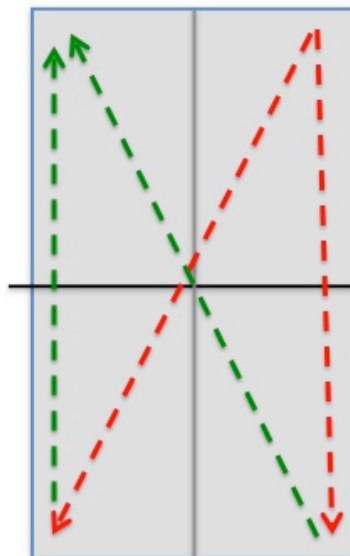
ÜBUNG 1:

KA in RH (gelegentlich
LA in Mitte, dann frei)



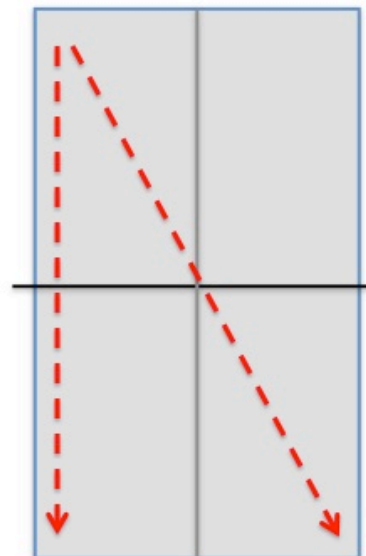
Sch in RH (gelegentlich
kurz in VH, dann frei)

RHT in eine Ecke



Block in VH

VHT in andere Ecke



2. Übung: RHT gegen Unterschnitt auf den Ellenbogen als Rückschläger

Spieler A : KA in VH

(LA in Mitte - VHT - frei)

Sch in RH

frei

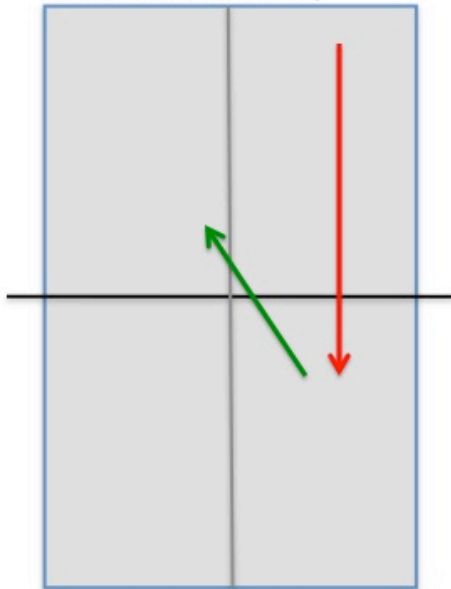
Spieler B: KR

(F - frei)

RHT auf den Ellenbogen

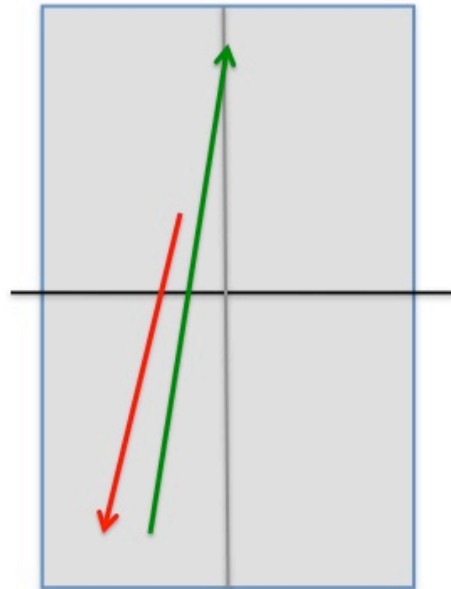
ÜBUNG 2:

KA in VH (gelegentlich LA
in Mitte danach frei)



KR (wenn LA, dann VHT)

Schupf in RH danach frei



RHT auf Ellenbogen

3. Übung: Entscheidungen RHT/VHT gegen Unterschnitt

Spieler A: KA in RH

Spieler B: Sch in RH/Mitte

(LA in VH - frei)

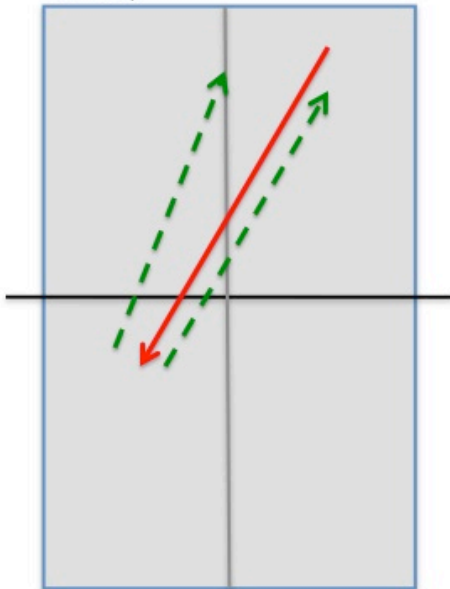
RHT/VHT in VH

Frei

VHB/T in weite VH

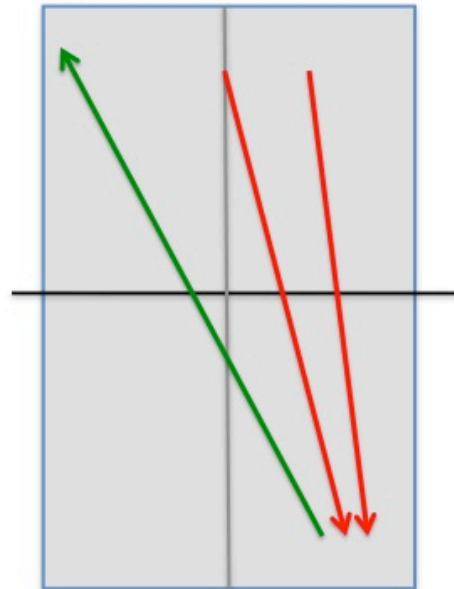
ÜBUNG 3:

KA in RH (gelegentlich LA
in VH)



Schupf in RH oder Mitte
(gelegentlich frei)

RHT/ VHT in VH, danach
frei



VHB/ VHT in weite
Vorhand

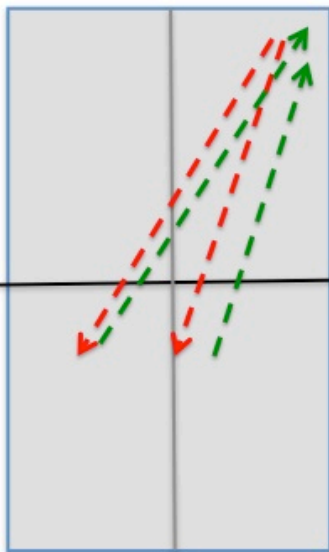
4. Übung: RHT gegen F

Spieler A: KA in RH/Mitte
RHT mit Rotation überall
VHT mit Tempo
Frei

Spieler B: RHF in RH
B in 2/3 VH

ÜBUNG 4:

KA in RH oder Mitte



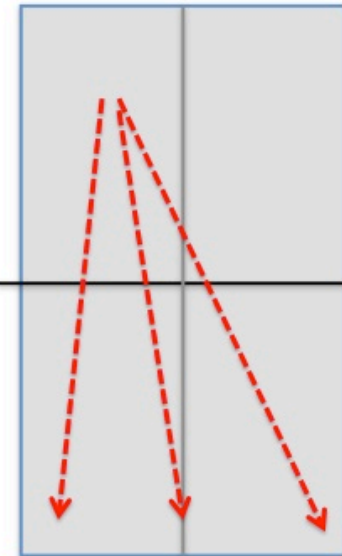
RHF in RH

RHT mit Rotation
überall



Block in 2/3 VH

VHT mit Tempo überall



5. Übung: RHT auf unterschiedlichen Schnitt nach kurz - kurz

1 - 4 x kurz - kurz

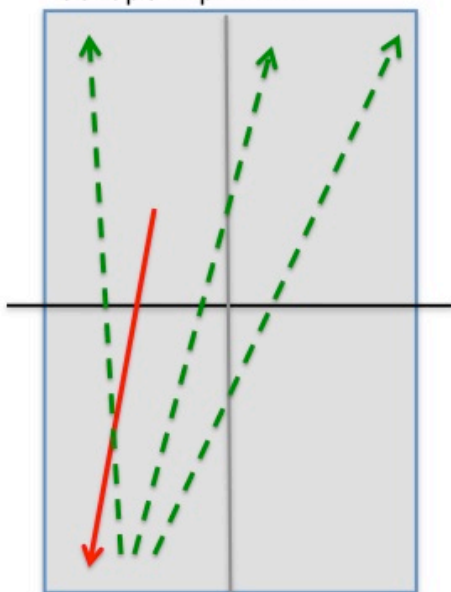
Spieler A: Sch/F in RH
frei

Spieler B: RHT überall

Die Rolle von Spieler A übernimmt immer derjenige, der den letzten Ballwechsel gewonnen hat.

ÜBUNG 5:

1-4x kurz-kurz, danach
Schupf/ Flip in RH



RHT freie Platzierung,
danach frei

Die Rolle von Spieler A übernimmt
immer derjenige, der den letzten
Ballwechsel gewonnen hat.

Viel Spaß beim "Spinnen" mit der Rückhand wünscht Ihnen

Martin Adomeit

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51 jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de.

ados TT-Schule, lippstadt@tt-store.de Tel. 02941-273385

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	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