

## Tipp: VH-Topspin auf unterschiedliche Rotation, Länge etc.

Der VH-Topspin wird von vielen Spielern als der wichtigste Schlag bezeichnet und auch gerne gespielt. Dennoch sehen wir gerade beim ersten Ball oft Fehler. Wenn der Gegner seine Schläge variiert, erleben wir verpasste Bälle. Das ist ärgerlich, denn eigentlich beherrschen wir den Schlag, verpassen aber trotzdem Chancen auf Punktgewinne. Im heutigen Trainingstipp geht es darum, die Bewegung auf unterschiedliche Bälle direkt anzupassen.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://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](http://www.tetako.de)

Korrekturmöglichkeiten gibt es hier viele, die alle zum Erfolg führen können. Jeder muss versuchen, seinen Vorhandtopspin an die Situation anzupassen, um erfolgreich spielen zu können. Natürlich müssen wir dazu die Situation wahrnehmen und uns nach verpassten Aktionen im Sinne von Training und damit Leistungsverbesserung fragen, warum dieser Schlag nicht gelungen ist, was ich hätte tun müssen, um ihn richtig durchzuführen. Damit muss uns klar werden, dass jeder Schlag gleich leicht oder schwer ist, egal, ob der Ball gerade hoch und langsam, schnell oder mit viel Schnitt flach war. Die Schwierigkeit liegt in der Veränderung der Schläge und der Situationen. Ein jeder muss sich jedoch dabei im Laufe der Zeit klar machen, welche Situation für ihn am schwersten ist, um hier durch besondere Konzentration oder Überkorrektur in dieser Situation zu einer Lösung zu kommen.

Veränderungen des Schlages sind dabei in der Beinstellung und Distanz zum Tisch möglich, in der Schlägerblattstellung, im Schlägerblattwinkel, im Timing des Schlages, in der Dynamik des Schlages, im Schlagansatz und der Bewegungslänge. Bewusstes Ausprobieren und Testen und Registrieren des Bewegungsgefühls bei gelungenen Versuchen hilft hier viel weiter. Versuchen Sie, das Gefühl bei gelungenen Schlägen zu speichern und es dann wieder zu suchen. Es ist doch toll, gute Gefühle immer wieder zu erleben. Lassen Sie sich einfach mal auch auf ungewohnte Dinge ein, wie in der ersten Übung. Es macht Spaß!

### 1. Übung: Übung für das Gefühl mit VH: ständige Distanz-, Rotations- und

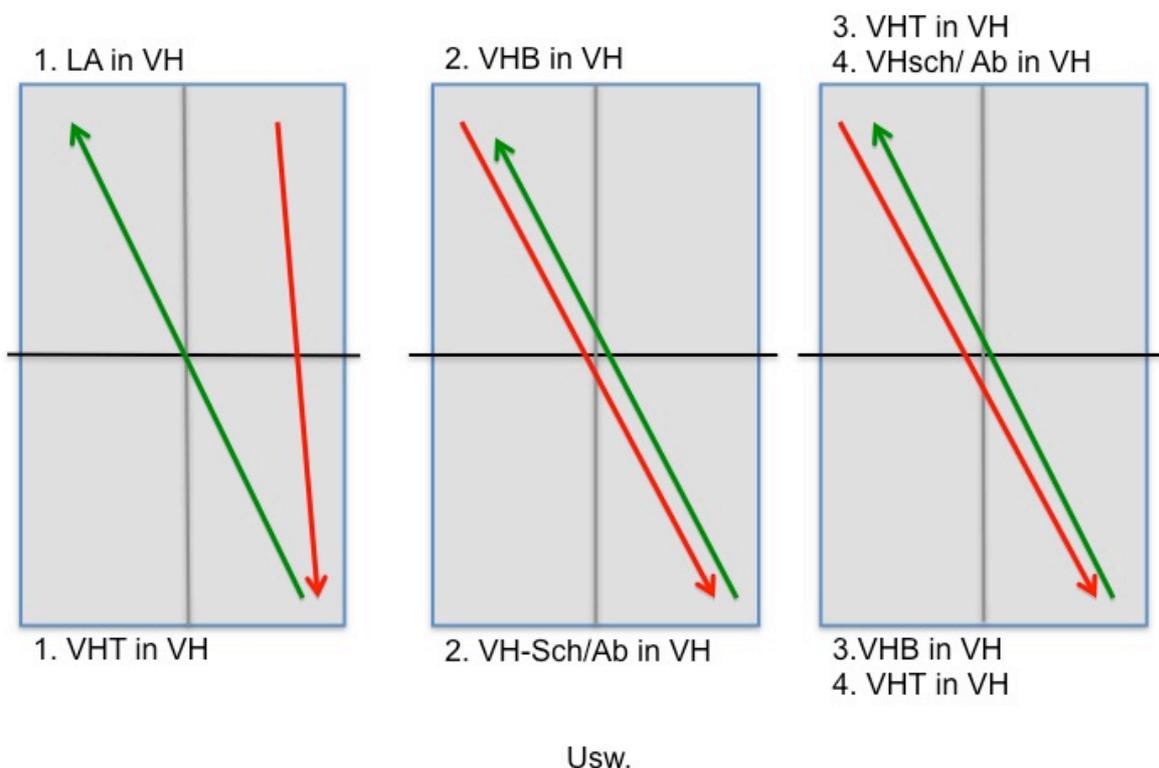
## Tempoveränderungen

Spieler A: LA in VH  
 VHB in VH  
 VHT in VH  
 VHSch/Ab in VH  
 usw.

Spieler B: VHT in VH  
 VHSch/Ab in VH  
 VHB in VH  
 VHT in VH

*Spielen Sie das Tempo so, dass Sie zu längeren Ballwechseln kommen, geben Sie sich etwas Zeit, es wird klappen*

### ÜBUNG 1:



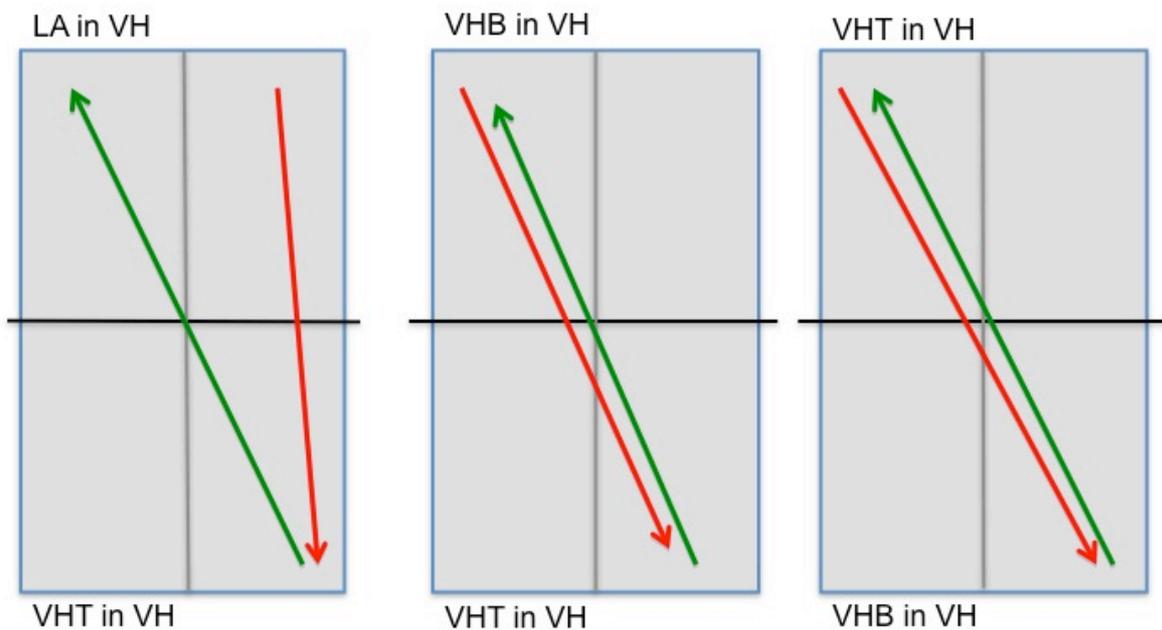
## 2. Übung: Tempoveränderungen: VHT auf VHT und B

Spieler A: LA in VH  
 VHB in VH  
 VHT in VH  
 VHT in VH  
 VHB in VH  
 usw.

Spieler B: VHT in VH  
 VHT in VH  
 VHB in VH  
 VHT in VH  
 VHT in VH

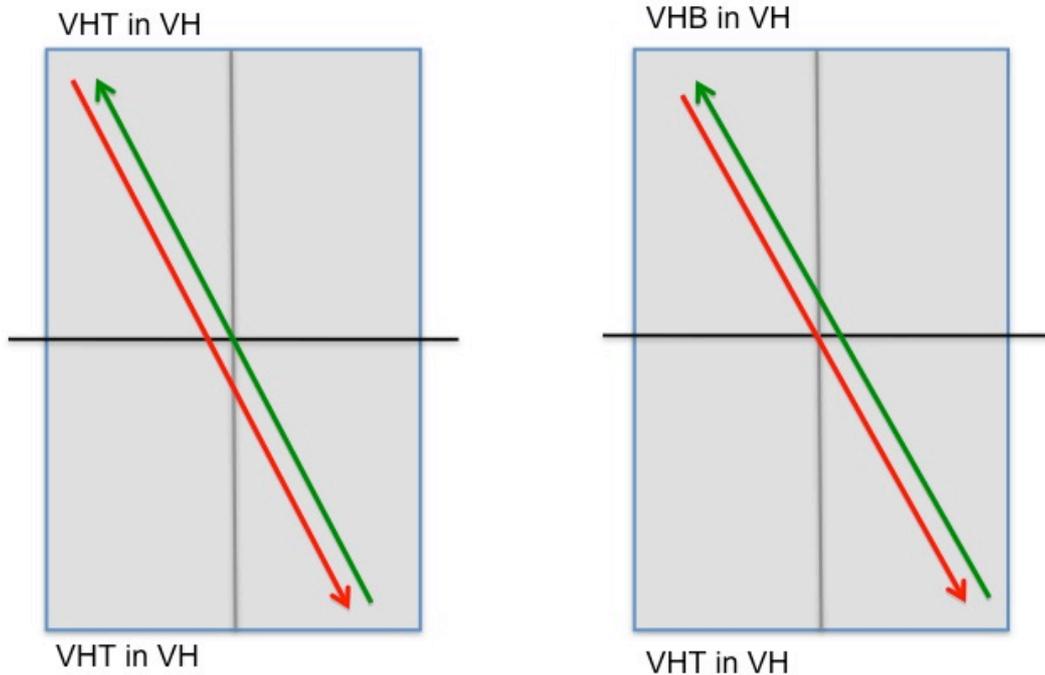
*Die Übung lässt sich auch so variieren, dass der 1. Topspin jeweils parallel ist und dann mit RHB gespielt wird. Dann spielen beide Spieler je 1 x RHB, 1 x VHT parallel und 1 x VHT diagonal.*

### ÜBUNG 2:



Fortsetzung nächste Seite ->

## FORTSETZUNG ÜBUNG 2:



Usw.

### **3. Übung: Balleimertraining**

Der Zuspieler stellt sich in ca. zwei Metern Entfernung vom Tisch weg. Von hier spielt er völlig unregelmäßig Bälle in die halbe VH. Er spielt Bälle mit Unterschnitt, ohne Schnitt und Überschnitt und versucht gleichzeitig, Höhe und Länge der Bälle zu variieren. Der Spieler spielt auf alle Bälle Vorhandtopspin. Dies lässt sich auch in Form von Wettkämpfen machen. Wer schafft die längsten Serien von VHT ohne Fehler oder wer trifft auf zehn Bälle die meisten Bälle.

#### 4. Übung: VH-Eröffnung auf unterschiedliche Rückschläge aus VH

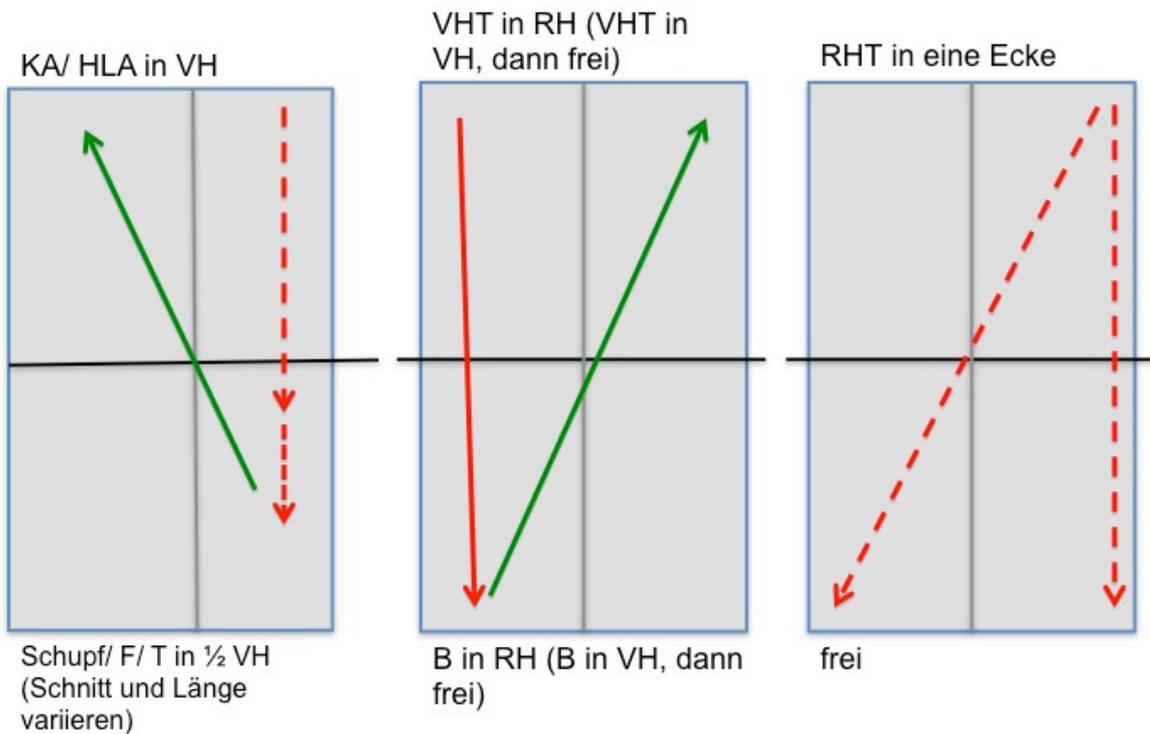
Spieler A: KA/HLA in VH

Spieler B: Sch/F/T in 1/2 VH (Versuch, Schnitt und Länge zu variieren)

VHT in RH  
(VHT in VH - frei)  
RHT eine Ecke  
frei

B in RH  
(B in VH - frei)

#### ÜBUNG 4:

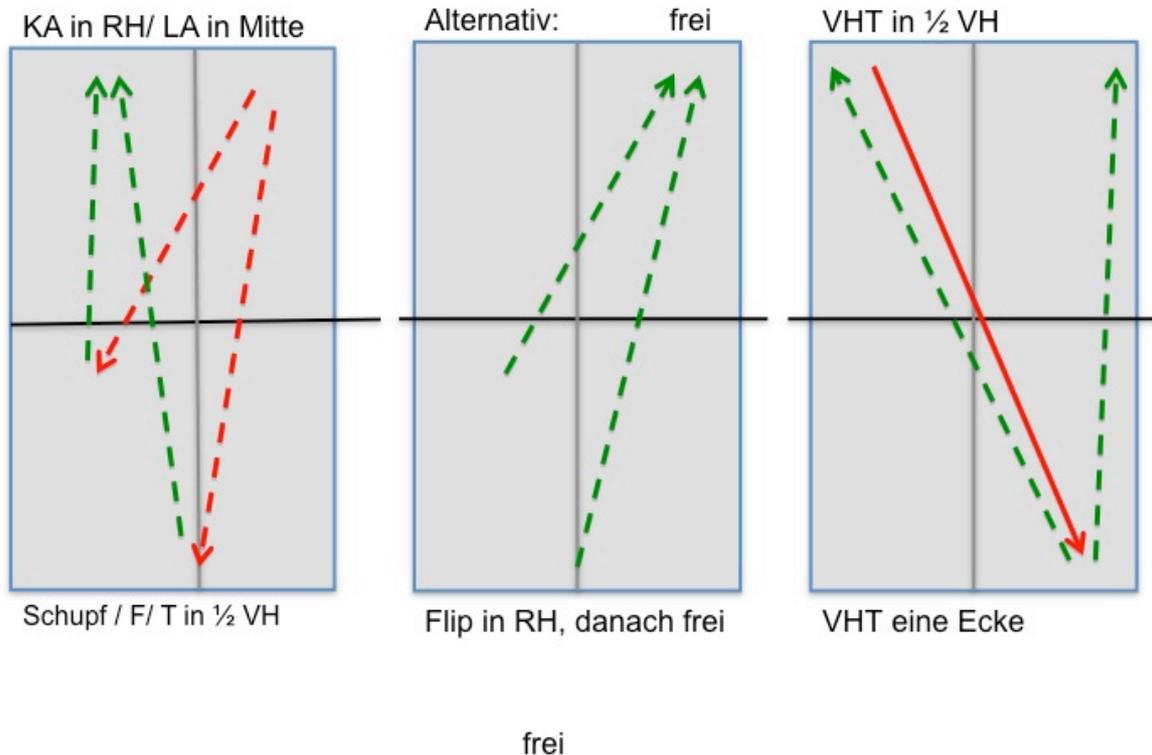


## 5. Übung: VH-Eröffnung auf unterschiedliche Rückschläge aus RH-Hälfte

Spieler A: KA in RH/LA n Mitte  
(F in RH - frei)  
VHT in 1/2 VH  
frei

Spieler B: Sch/F/T in 1/2 VH  
VHT eine Ecke

### ÜBUNG 5:



### 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](mailto:lippstadt@tt-store.de).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen