

## **Tipp: VH-Topspin auf Grundlinie – Länge erhöht Qualität**

Allzu häufig wird ein Topspin im entscheidenden Moment zu kurz gespielt, was dem Gegner die Möglichkeit eröffnet, mit einem gefährlichen Blockball oder Gegentopspin zu antworten. Dabei wäre es ratsam, die Länge des eigenen Topspins so zu dosieren, dass es gar nicht dazu kommt. Im heutigen Trainingstipp erklärt Ex-Bundestrainer Martin Adomeit, wie Sie längere Topspins effektiv trainieren können.

### **"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)

"Der konnte jeden Topspin von mir blocken und dann waren meine Beine zu schlecht oder meine Reichweite zu gering." Dies ist eine durchaus nicht untypische Spielanalyse nach einer Niederlage. Gegen den nächsten Gegner bekommt der Spieler dagegen kaum einen Topspin unter Kontrolle. Worin unterscheiden sich aber die Qualitäten der unterschiedlichen Topspins. Sicherlich ist der Spin, das Tempo oder auch die Variabilität der Topspins ein Qualitätsmerkmal, aber ein mitentscheidendes Merkmal der Qualität der Topspins ist die Länge. Werden die Topspins in mittlerer Länge gespielt, sind sie recht leicht vor dem Körper zu blocken. Auch die Entscheidung zwischen Rückhand und Vorhand ist kein extremes Problem, da deutlich vor dem Körper der Spieler sowohl mit der Rückhand als auch mit der Vorhand recht weit herübergehen kann. Anders sieht es aus, wenn die Topspins wirklich erst im Bereich der Grundlinie aufspringen. Hier sind Entscheidungen schwerer zu treffen, der Blockspieler hat weniger Zeit und er wird aus seiner Grundposition herausgetrieben. Zudem sind die Winkel durch das Netz als höchstes Hindernis gerade bei direkten Schlägen viel schlechter und die Bälle können auch nicht mehr so weit über die Seiten hinaus gespielt werden. Also es lohnt sich den eigenen Topspin häufiger in Richtung des Gegners zu spielen.

Welche Möglichkeiten hat ein Spieler, seinen eigenen Topspin länger Richtung Grundlinie zu spielen? Die erste Reaktion vieler Spieler bei dem Hinweis "Spiele deinen Topspin länger" ist, dass sie versuchen, mehr Tempo aufzunehmen. Dies führt in aller Regel nicht zum Erfolg. Der Absprungwinkel vom Schläger bleibt im besten Fall gleich, häufig wird er sogar flacher, zudem wird bei einigen auch die Unterarmbewegung schneller. Der Ball erhält etwas mehr Spin und springt oft sogar etwas kürzer auf. Andere Möglichkeiten sind da deutlich mehr von Erfolg gekrönt. Das eine ist, einen steileren Abflugwinkel auf dem Schläger zu erzeugen und somit eine höhere Flugkurve, die fast zwangsläufig für mehr Länge sorgt. Dies erreicht der Spieler durch eine leichte Öffnung des Schlägerblattes und/oder durch einen

stärkeren Einsatz der Beinmuskulatur. Wird hier durch eine leichte Streckung ein höherer Kraftimpuls nach oben erzeugt, fliegt der Ball automatisch etwas höher ab und somit länger. Der Ball hat mehr Qualität. Die zweite Möglichkeit, die Länge des Balles deutlich zu erhöhen, ist ein früherer Balltreffpunkt. Wenn sonst alles gleich bleibt, landet der Ball natürlich weiter hinten auf dem Tisch. Dies erreicht man durch einen früheren Bewegungsbeginn (nicht so leicht, da die meisten Spieler den Bewegungsbeginn recht fest automatisiert haben) oder aber leichter durch eine aktive Rumpfdrehung in Richtung des Balles.

Einige Spieler haben das Gefühl, die Länge etwas besser erreichen zu können, wenn sie den Ball später nehmen. Das kann auch durchaus sein, hat aber etwas damit zu tun, dass sie den tieferen Schlagansatz, um mehr Bogen zu erreichen, nur dann hinbekommen. Das kann man vorne auch lernen und dann muss es aus kurzer Distanz genauer sein.

Das wichtigste dürfte insgesamt aber sein, sich auf die Balllänge zu konzentrieren. Ich versuche das im Vorschlag meiner ersten Übung durch Ziele oder Zielzonen zu erreichen. Es wäre gut, wenn sich die Spieler darauf einlassen, aber natürlich kann man auch die weiße Linie oder die hintere Kante als Ziel anvisieren und wenn der Kantenball gelingt, irgendwelche Extramaßnahmen wie Sprünge des Gegners oder Ähnliches dazu nehmen. Dies macht auch innerhalb der Übung immer wieder deutlich, worum es geht, und der Spieler verliert das Ziel nicht aus den Augen. Natürlich wird es beim Versuch, das Ziel zu erreichen, auch immer wieder Bälle geben, die etwas zu lang fliegen, aber hier ist die Korrektur mit der Erzeugung von mehr Spin recht einfach. Durch den Magnus-Effekt fällt der Ball früher runter. Fordern Sie Ihr Glück heraus. Versuchen Sie die hintere Tischkante zu treffen und haben Sie Spaß dabei!

Die Übungen finden Sie ab Seite 2!

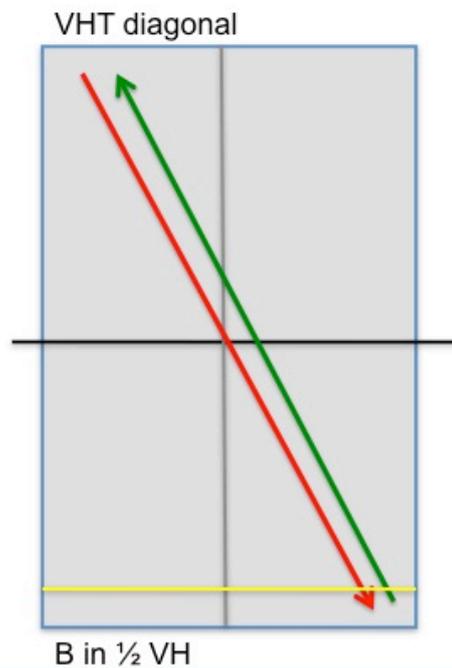
## 1. Übung: sichere lange VHT gegen Block

Spieler A: VHT diagonal

Spieler B: B in 1/2 VH

Durch Abdecken des Tisches oder Abgrenzen mit dem Seil wird eine je nach Leistungsstärke 10 - 30 cm breite Zone an der Grundlinie des Tisches erzeugt. Nun versucht der Topspinspieler, zehn VHT in Folge in diese Zone zu platzieren.

### Übung 1:



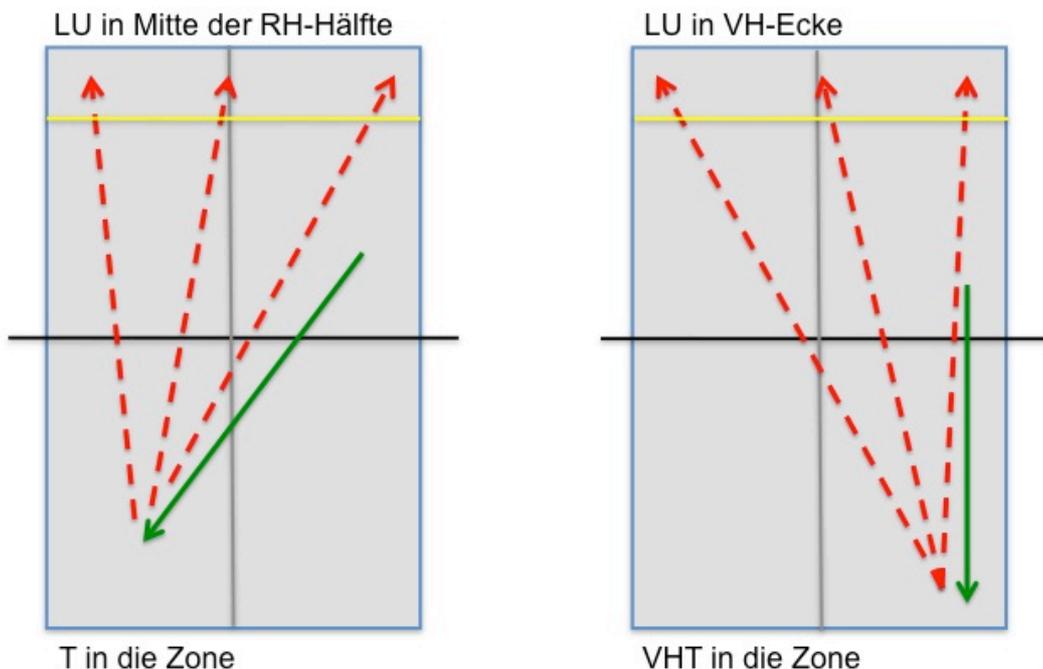
Durch Tischabdecken oder -abgrenzen mit einem Seil je nach Leistungsstärke 10-30 cm breite Zone an der Grundlinie des Tisches erzeugen. Topspin-Spieler versucht, 10 Topspins innerhalb dieser Zone zu platzieren, während der andere blockt.

## 2. Übung: Balleimertraining in 3er-Gruppen: VHT gegen Unterschnitt lang verbunden mit seitlicher Beinarbeit

Ein Spieler spielt für zwei andere ein. Er spielt jeweils für jeden Spieler einen langen Unterschnittball in Mitte der RH-Hälfte und einen in VH-Ecke. Danach ist der andere Spieler dran usw. Je nach Spielstärke wird wieder eine Zone im Bereich der Grundlinie eingerichtet. Nach einer Trainingsphase bestreiten die beiden Trainierenden nun einen Wettkampf, wer häufiger in diese Zone trifft.

*Alternativ: Pendel mit einer Dachlatte. Eine Dachlatte auf die Grundlinie legen, nun hat ein Spieler die VH-Seite und einer die RH-Seite als Zielfeld. Nachher wird geschaut, wer von beiden die Dachlatte zu seinen Gunsten von der Grundlinie weggedreht hat. Natürlich geht dies gegen Bälle ohne Schnitt oder mit wechselndem Schnitt.*

### Übung 2:



Spieler A spielt zwei Spielern ein, immer abwechselnd zwei Bälle. Den ersten lang mit Unterschnitt in die Mitte der RH-Hälfte, den zweiten lang mit Unterschnitt in die VH-Ecke. Danach Wechsel. Die beiden Spieler spielen immer VHT in die Zone.

### 3. Übung: VHT gegen US mit größtmöglicher Länge parallel

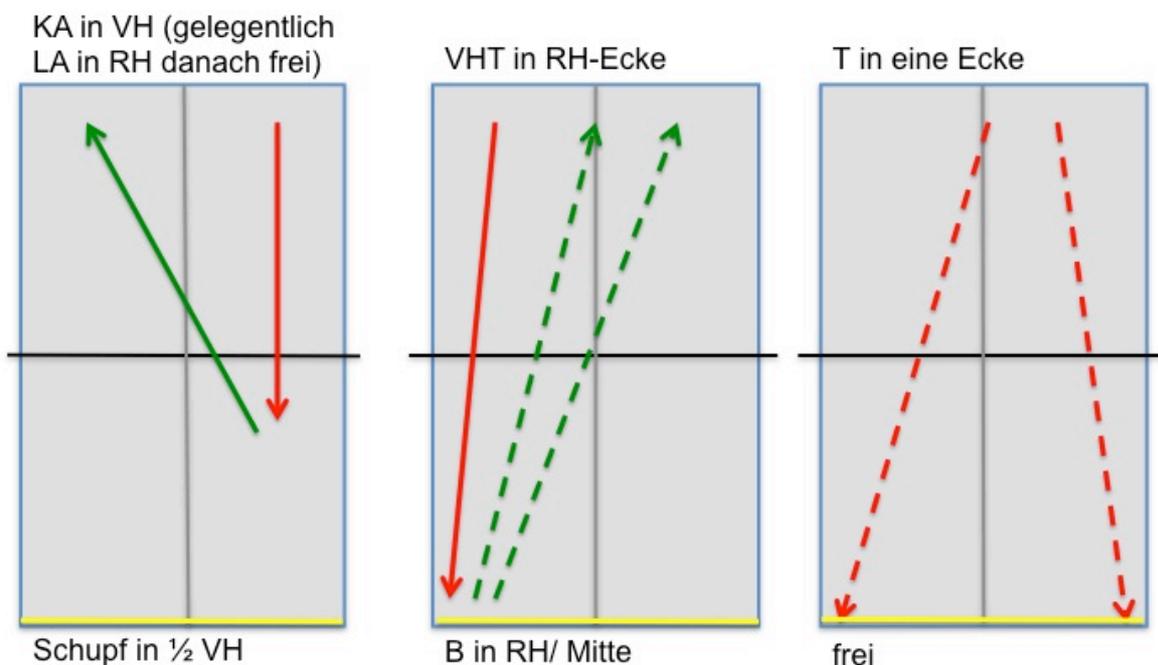
Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)  
 VHT in RH-Ecke  
 T eine Ecke

Spieler B: Sch in 1/2 VH  
 B in RH/Mitte

frei

Auf die Grundlinie des Rückschlägers wird ein Seil gelegt, welches versucht wird, mit dem 1. VHT oder alternativ auch mal mit dem LA zu treffen. Auch hier gibt es die Möglichkeit, direkt Treffer abzugleichen, beispielsweise durch fünf Situps oder daraus wieder einen Wettkampf zu machen.

#### ÜBUNG 3:



Auf die Grundlinie des Rückschlägers wird ein Seil gelegt, dieses soll mit dem 1. VHT oder alternativ mit dem LA getroffen werden.

#### 4. Übung: VHT gegen unterschiedlichen Schnitt lang auf den Ellbogen

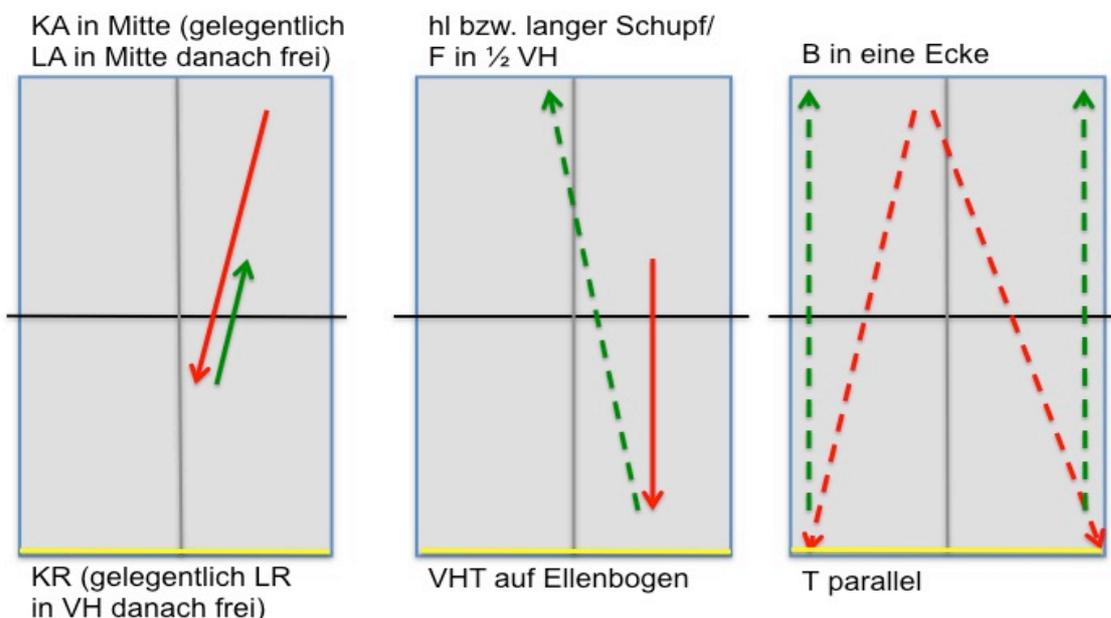
Spieler A: KA in Mitte (LA in Mitte - frei)  
hl Sch/ langer Sch/ F in 1/2 VH  
B in eine Ecke

Spieler B: KR (LR in VH - frei)  
VHT auf Ellbogen  
T pa.

frei

Auch hier gibt es wieder die Chance, mit Hilfe eines Seiles auf der Grundlinie, den Fokus auf die Länge des VHT zu verstärken.

##### ÜBUNG 4:



Auch hier kann ein Seil benutzt werden, um den Fokus auf die Länge des Topspins zu legen

#### 5. Übung: Sätze oder Kaiserspiel zum Abschluss des Schwerpunktes

Es wird frei gespielt und auf jeder Tischhälfte liegt ein Seil auf der Grundlinie. Jeder Treffer auf das Seil wird mit doppelter Punktzahl belohnt. Alternativ könnte man auch einführen, wenn der Gegner den Ball trotzdem zurückbringt, bekommt er doppelte Punktzahl. Anstelle des Seils kann man natürlich auch einen Kantenball auf die Grundlinie belohnen. Aber dann wohl eher mit Satzgewinn oder mehr Punkten.

##### 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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de.

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

**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