

## Trainingstipp: Vorhand-Topspin auf halblange Bälle

In der letzten Woche hat sich der Trainingstipp mit der Eröffnung auf lange Schupfbälle beschäftigt. Mindestens eine genauso hohe Bedeutung hat die Eröffnung auf den halblangen Ball – also jenen Ball, der knapp hinter oder auf der Grundlinie zum zweiten Mal springt. Wie man auf den halblangen Ball eröffnet, erläutert der ehemalige Bundestrainer der Damen, Martin Adomeit, im heutigen Trainingstipp!

### "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)

Bei gehobenem Spielniveau kommt der halblange Ball bei Aufschlag und bei Rückschlag absichtlich vor, aber nicht selten passiert es auch auf dem Level darunter, wenn der Aufschlag beispielsweise länger ist, als er sollte oder der lange Schupfball nicht so lang wie gewollt geworden ist. Ist der Spieler in der Lage, auf diese Bälle mit Topspin zu eröffnen, setzt er seinen Gegner richtig unter Druck. Denn nun ist der gezwungen, seine kurzen Bälle deutlich präziser zu spielen, und dies führt zu mehr Fehlern bzw. zu so kurzen Bällen, dass es super Winkel über die außen gibt.

Einen Topspin auf einen halblangen Ball zu spielen, ist aber als Schlag nicht so leicht. Es gilt diese Situationen also nun wirklich zu trainieren. Die Bewegung kann nicht so lang ausfallen. Damit muss die Beschleunigung deutlich präziser auf einem kurzen Weg, besonders im Unterarm und Handgelenk, stattfinden. Denn ansonsten ist eine Antwort, wenn der Ball dann doch zweimal auf dem Tisch aufspringt, deutlich schwieriger. Der Spieler muss also recht lange mit dem Schläger über dem Tischniveau warten, bis er zum Schlag ausholt.

Die Schlagbewegung beginnt oben an der Stelle, wo der Spieler den Ball treffen möchte. Von hier geht er dann mit dem Schlägerkopf (Handgelenk, Unterarm, Beine) unmittelbar vor Schlagbeginn nach unten. Sein Gehirn weiß so den Weg und wird auf dem Weg zurück (beim Schlag) denselben Weg nehmen und die Gefahr, an der Kante mit dem Finger oder dem Schläger hängen zu bleiben, ist eigentlich nicht vorhanden. Bei einem zu frühen und zu langen Ausholen ist genau dies nämlich eines der Hauptprobleme – die Angst vor dieser Kante – dadurch erfolgt die Bewegung dann nicht auf einer Ebene, wird abgebrochen oder verändert zu einem Heber. Auch wenn der Ball seitlich streut, gilt dasselbe. Zunächst sollte man mit einem Bein den Schläger bis zum späteren Treffpunkt bewegen, erst dann beginnt die Ausholbewegung zum Schlag. Von hier ist dann auch immer noch ein Flip oder

Schupf über dem Tisch möglich. Je länger der Spieler mit dem Ausholen im späteren Treffpunkt wartet, desto besser und präziser wird der Schlag.

Zur Verdeutlichung hilft der Vergleich mit dem Nagel, den man in die Wand schlägt. Jeder geht mit dem Hammer zunächst auf den Nagel oder unmittelbar davor und beginnt von hier seine Ausholbewegung, da man sonst völlig berechtigt viel zu viel Angst um seinen Daumen oder die anderen Finger hat, die den Nagel festhalten.

Das Training auf halblange Bälle muss auch bei den besseren Spielern immer wieder eingestreut werden, um die Stabilität der Bewegung zu erhalten. Es hilft meines Erachtens aber auch zur Stabilisierung der Hauptelemente Unterarm und Handgelenk für das Spiel anderer Topspins. Die Durchführung ist dabei auch in der Spitze recht unterschiedlich. So kann man beispielsweise wie Timo Boll auf halblang mit der Bewegung recht weit nach unten gehen und sehr viel Rotation spielen oder wie Ma Long etwas mehr nach hinten und mehr Tempo. Hiermit lassen sich dann auch noch Bälle spielen, die im Bereich der Grundlinie das zweite Mal aufspringen würden. Auch die Fußstellung ist in der Praxis unterschiedlich zu beobachten. Je nach Gefühl, Körpergröße und seitlicher Streuung des Balles. Die Füße stehen in jedem Fall parallel als bei sonstigen Topspins, bei einigen steht das Bein der Schlagarmseite sogar vorne. Die Gewichtsverlagerung spielt für die Schlagausführung nur eine untergeordnete Rolle, ist damit nicht so entscheidend. Sie sind wichtig für die Position zum Ball und dann, um sich weiter zu bewegen.

#### **Vorübungen am Balleimer:**

1. VHT gegen US auf halblang
2. Übung 1 verbunden mit Beinarbeit in halber VH
3. Übung 2 mit zwischenzeitlich kurzen Bällen zur Umstellung der Bewegung auf F oder Sch
4. Übung 3 mit wechselndem Schnitt im Einspiel

#### **1. Übung: Wahrnehmung kurz oder halblang**

Die Spieler spielen Sätze mit kurz-kurz. Die Punkte zählen normal. Sobald ein Spieler das Gefühl hat, dieser Ball würde nicht zweimal auf dem Tisch springen, kann er den Ball durchlassen. Wenn er wirklich nur einmal springt, bekommt er den Punkt. Springt er aber zweimal, bekommt der Gegner den Punkt.

#### **2. Übung: Wahrnehmung kurz oder halblang in der Aufschlag-/Rückschlagsituation**

Sätze oder Kaiserspiel. Die Vorgabe ist: Kurzer Aufschlag und kurzer Rückschlag, dann freies Spiel. Wieder gilt: Wer das Gefühl hat, der Ball würde nur einmal springen, kann den Ball durchlassen. Jetzt bekommt er bei erfolgreichem Durchlassen sogar zwei Punkte. Alle anderen Punkte zählen einfach.

### 3. Übung: Eröffnung auf halblangen Rückschlag

Spieler A: KA in RH (LA in Mitte - frei)

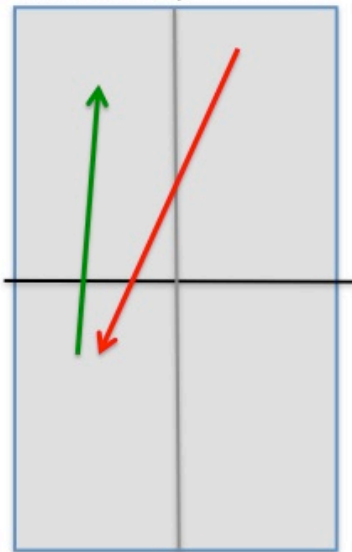
Spieler B: hl Sch in 1/2 VH (LR in RH - frei)

VHT in VH-Hälfte (bei kurz - F)  
frei

VHT/B in 1/2 VH

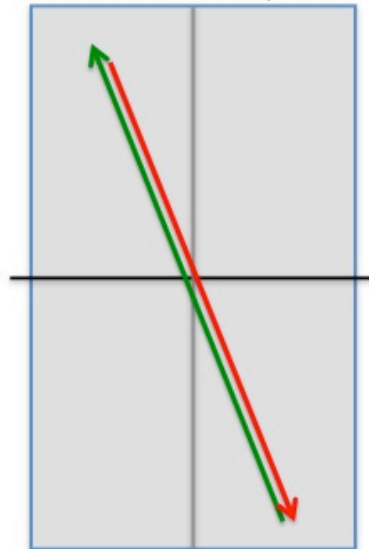
#### Übung 3:

KA in RH (LA in Mitte  
danach frei)



HL Schupf in 1/2 VH (LR  
in RH danach frei)

VHT in VH-Hälfte (bei kurz F)



VHB/T in 1/2 VH

frei

#### 4. Übung: Eröffnung auf halblang in Mitte

Spieler A: KA überall (LA in RH - frei)

Spieler B: hl Sch in Mitte (R kurz oder lang  
VH - frei)

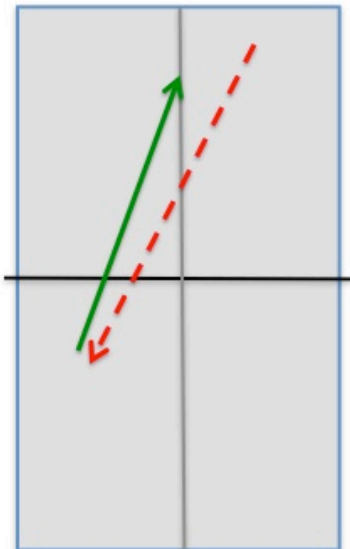
VHT in Ellenbogen  
T auf Ellenbogen

B eine Ecke

frei

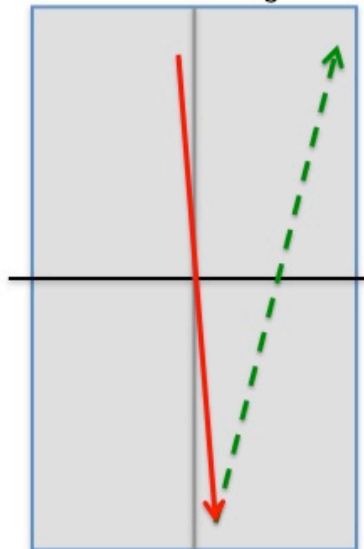
#### Übung 4:

KA überall (LA in RH  
danach frei)



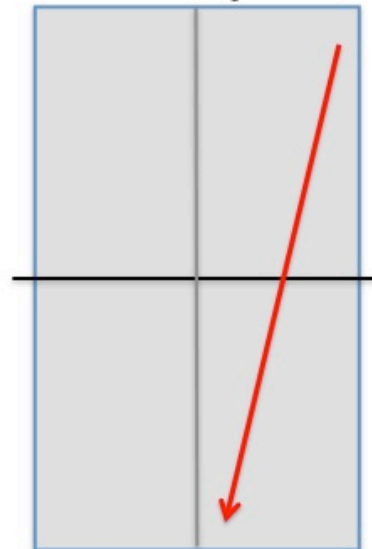
HL Schupf in Mitte (R  
kurz oder lang in VH  
danach frei)

VHT auf Ellenbogen



B in eine Ecke

T auf Ellenbogen



frei

**5. Übung: Eröffnungen auf halblange Aufschläge**

Spieler A: HLA in 2/3 VH (KA - frei)

Spieler B: VHT in eine Ecke

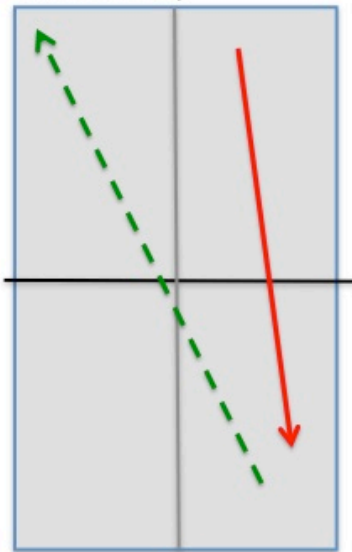
B/T in RH

RHT andere Ecke

frei

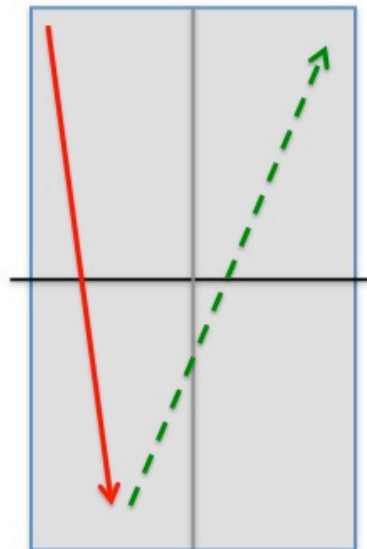
**Übung 5:**

HLA in 2/3 VH (KA  
danach frei)



VHT eine Ecke

B/T in RH



RHT andere Ecke

frei

## 6. Übung: Entscheidung Eröffnung oder kurz

Spieler A: KA/HLA in 1/2 VH (LA in RH - frei)

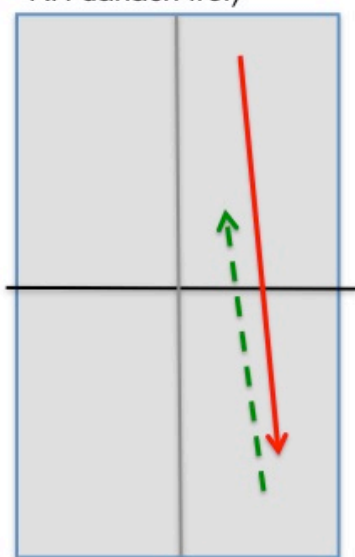
Spieler B: KR/VHT in RH

RHB/RHF eine Ecke

frei

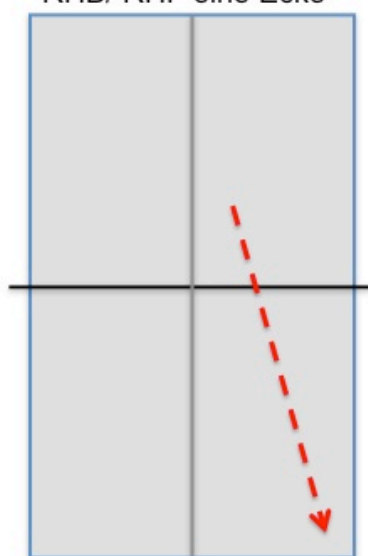
### Übung 6:

KA / HLA in 1/2 VH (LA in  
RH danach frei)



KR/ VHT in RH

RHB/ RHF eine Ecke



frei

## 7. Übung: Rückschlag auf HLA in isolierter Form

Spieler A schlägt halblang überall hin auf. Der andere Spieler eröffnet mit VH. Ist der Ball zu kurz, legt er einfach kurz zurück. Danach ist der Ball beendet. Spieler A macht einen neuen Aufschlag.

### 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). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.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