

## So optimiert man Koordination und Bewegung beim VHT!

Der Vorhand-Topspin ist unabhängig von der Spielklasse einer der spielbestimmenden Schläge im Tischtennis. Aus diesem Grund beschäftigt sich unser Trainingsexperte Martin Adomeit heute intensiver mit diesem Schlag. In sechs recht einfachen Übungen soll der Schwerpunkt der Konzentration diesmal ganz auf der Durchführung des Schlages liegen. Zuvor erläutert Adomeit ausführlich, worauf Sie achten sollen.

### "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)

In unseren heutigen Trainingsübungen soll besonderes Augenmerk auf die Schlagbewegung in kompletter und guter Durchführung gerichtet werden, damit jeder Schlag mit höchster Qualität gespielt wird. Dabei ist der Schlag eine koordinative Gesamtleistung des ganzen Körpers. Die Schlagbewegung beginnt in den Beinen, hier wird der Impuls nach oben gesetzt. Dazu ist es notwendig, auch immer wieder runter zu gehen und nach dem Einnehmen der optimalen Stellung den Schlagimpuls aus den Beinen nach oben zu bringen. Der Anteil der Vorwärtsbewegung aus dem Körper ist je nach nahendem Ball unterschiedlich, aber auch hierzu kommt ein Impuls aus den Beinen und dann aus der Hüfte. Es findet eine Gewichtsverlagerung nach vorne auf das Bein der Nicht-Schlagarmseite statt. Gleichzeitig wird eine Bewegung des Armes nach vorn oben durchgeführt. Für den richtigen Spin ist das Anwinkeln des Unterarms und der Einsatz des Handgelenks entscheidend.

All dies muss mit dem richtigen Timing erfolgen, was gerade bei der Durchführung von mehreren Schlägen in Folge schwierig ist. Es ist recht leicht, auf einen ausgesuchten Ball voll durchzuziehen, wenn vorher oder nachher mit reduzierten Bewegungen gespielt wird. Genau darum soll es hier aber nicht gehen. Vom ersten Ball an soll Druck auf den Gegner ausgeübt werden, jeder der Topspins mit hundertprozentiger Qualität gespielt werden. Diesen entstehenden Zeitdruck gilt es zu verarbeiten, denn nur dann wird er auch trainiert. Wird in dieser Form trainiert, sind die folgenden Übungen sicherlich auf jedem Leistungslevel einsetzbar. Beim Blockspiel sollte darauf geachtet werden, dass der Gegenspieler durch seine Präsenz am Tisch Druck auf den Topspinspieler ausübt. Neben der zeitlichen Abfolge ist es für den Topspinspieler sicherlich am schwierigsten, immer die richtige Position zum Ball einzunehmen, denn nur dann ist der Schlag in der gewünschten hundertprozentigen Qualität möglich. Das meint sowohl die seitliche Position zum Ball als auch die richtige Distanz zum Tisch je nach anfliegender Ball.

Im Training hilft es, dafür einen möglichst optimal gelungenen Ball zu betrachten. Wie weit war der Spieler vom Ball entfernt, in welcher Höhe hat er den Ball getroffen? Dies ist nun die Position, die bei jedem Schlag mit Hilfe der Beinarbeit

erreicht werden sollte. Besonders die Distanz wird im zweiten Teil der Übungen entscheidend, wenn die Bälle aufgrund der Schlagtechniken des Gegenübers, Unterschnitt oder Block, sowohl in unterschiedlichen Winkeln als auch in unterschiedlichen Tempi vom Tisch abspringen. Zur Einstimmung ins Training kann es sehr sinnvoll sein, sich Ballwechsel von Topspielern ins Gedächtnis zu rufen (am besten per Video), in denen sie mehrere Topspins am Stück recht körperbetont spielen.

Nach einer solchen Einheit sollte im Übrigen jedem Spieler klar werden, warum wir zur Entwicklung unseres Spiels ohne Krafttraining der Beine, besonders aber des Rumpfs, kaum auskommen.

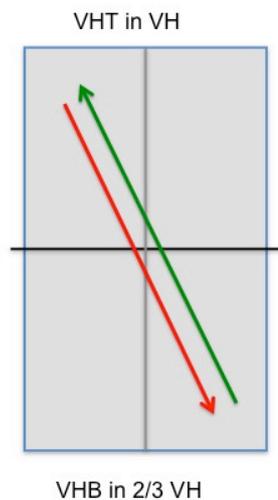
### 1. Übung: VHT gegen Block aus dem VH-Bereich

Spieler A: VHT in VH

Spieler B: VHB in 2/3 VH

Die Übung ist als ‚Unendlich-Übung‘ beschrieben, soll aber keinesfalls so gespielt werden. Bei höchster Qualität der Topspins und des Blocks wird hier nach 2 - 4 Bällen normal ein Fehler passieren. Dies wird nicht angestrebt, aber die Qualität sollte dementsprechend hoch geschoben werden.

#### Übung 1:



### 2. Übung: VHT parallel, dann diagonaler Wechsel

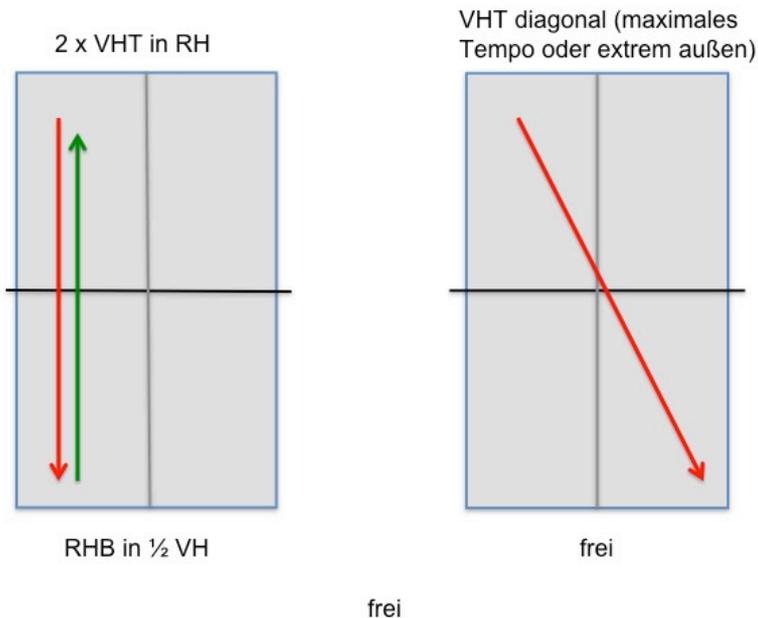
Spieler A: 2 x VHT in RH

Spieler B: RHB in 1/2 VH

VHT diagonal (entweder maximales Tempo oder extrem nach außen)  
frei

Wenn es zu dem diagonalen Topspin kommt, sollten beide Spieler anschließend bereit sein, um den Punktgewinn zu kämpfen. Freies Spiel heißt, dass jeder Spieler um den Gewinn des Ballwechsels fightet!

**Übung 2:**



**3. Übung: VHT auf unterschiedliche Punkte**

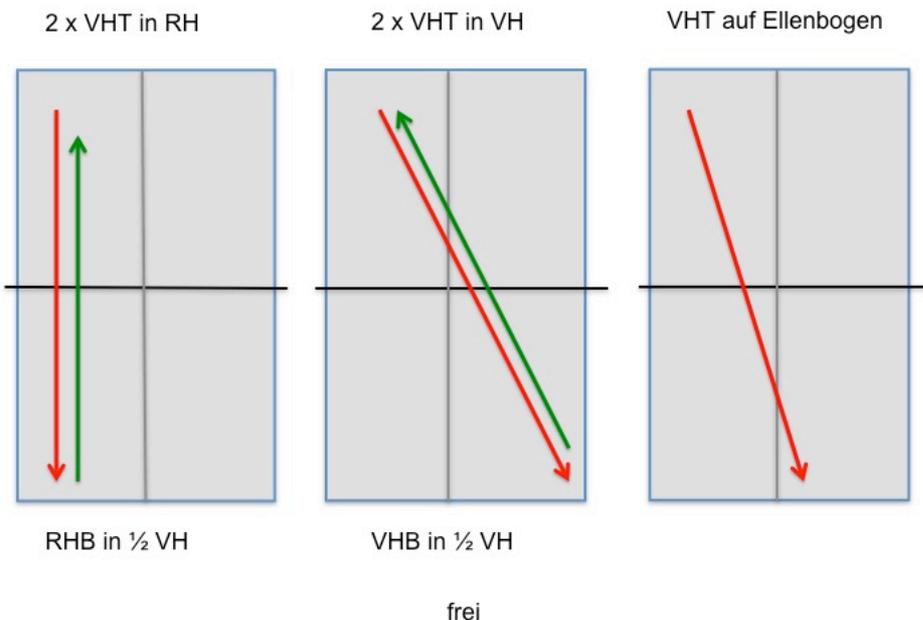
Spieler A: 2 x VHT in RH  
 2 x VHT in VH  
 VHT auf Ellbogen

Spieler A: RHB in  $\frac{1}{2}$  VH  
 VHB in  $\frac{1}{2}$  VH

frei

Auch hier sollte die Übung in so hoher Qualität durchgeführt werden, dass es bis zu dem Ball in die Mitte in der Übungszeit nur sehr selten kommt.

**Übung 3:**



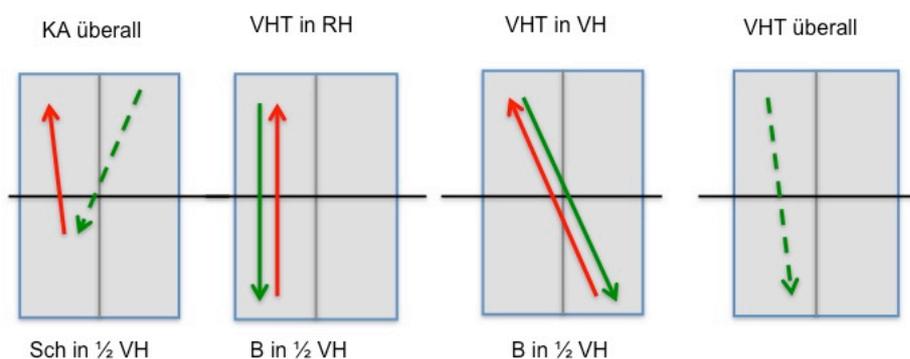
#### 4. Übung: Guter VHT in Verbindung mit der Aufschlag-Rückschlagsituation

Spieler A: KA überall  
 VHT in RH  
 VHT in VH  
 VHT überall

Spieler A: Sch in 1/2 VH  
 B in 1/2 VH  
 B in 1/2 VH

frei

##### ÜBUNG 4:



frei

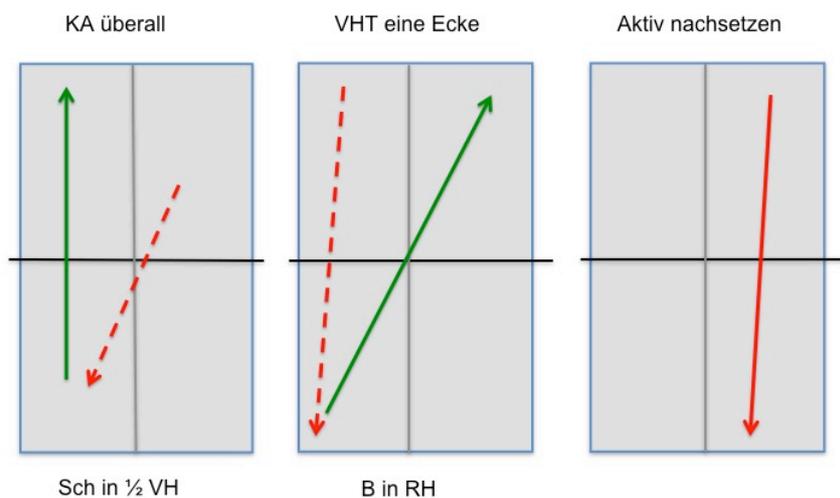
#### 5. Übung: VHT schnell außen in Verbindung mit Aufschlag/Rückschlag

Spieler A: KA überall  
 VHT eine Ecke  
 aktiv nachsetzen

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

frei

##### Übung 5:



frei

## 6. Übung: VHT als Eröffnungsball schnell auf den Ellenbogen

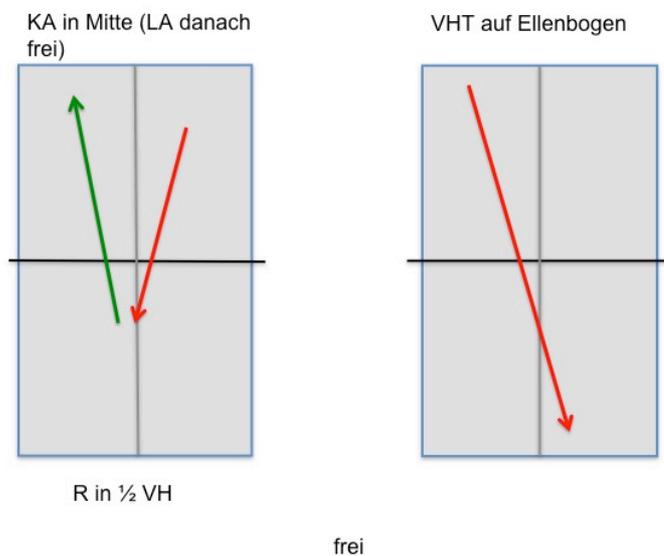
Spieler A: KA in Mitte (LA - frei)  
VHT auf Ellenbogen

Spieler B: R in 1/2 VH

frei

Bei dieser Übung empfiehlt es sich, im Wettkampfrhythmus nach zwei Aufschlägen zu wechseln. Natürlich können hiermit auch Wettkämpfe gespielt werden. Eine andere Art der Durchführung wäre es, dass alle zwei Aufschläge gewechselt wird, und bei drei Punkten in Folge durch einen Spieler der andere fünf Hocksprünge machen muss.

### Übung 6:



### 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