

Trainingstipp: Diverse Variationen beim Vorhand-Topspin

Der VH-Topspin ist ein Schlag, den heutzutage fast jeder einsetzt, egal ob Angriffsspieler, Blockspieler, Allrounder oder Abwehrspieler. Ohne VH-Angriff geht fast nichts mehr im modernen Tischtennis und dies ist zumeist ein Topspin. Dennoch werden die Schläge sehr unterschiedlich ausgeführt. Eine Gefahr, gerade bei Spielern, die recht viel und systematisch trainieren, ist, dass dieser Schlag sehr gleichmäßig kommt. Wie man Variationen sinnvoll trainiert, erklärt Experte Martin Adomeit.

"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

Wenn man mit immer gleicher Rotation, gleichem Tempo, gleicher Platzierung und womöglich noch mit gleicher Länge, ist es schwierig, im Wettkampf erfolgreich zu sein. Denn der Gegner kann sich mehr und mehr auf den Topspin einstellen und wird immer sicherer. Bei den ganz erfolgreichen Spielern ist dies anders. So hat Jean-Michel Saive mal über Timo Boll gesagt. "Es ist so ätzend, gegen ihn zu spielen. Du weißt, er spielt Vorhandtopspin, aber jeder Topspin kommt anders und immer wenn du glaubst, jetzt hättest Du ein Gefühl für den Topspin, kommt der nächste garantiert anders."

Natürlich ist dies die hohe Schule des Tischtennis, bei der auch für den Außenstehenden schwer zu sehen ist, wann der Gegner etwas verändert. Aber auch deutliche Veränderungen sind wichtig und sollten bewusst im Training gemacht werden. Nur dann gehen sie in Fleisch und Blut über, werden automatisch eingesetzt und ganz nebenbei steigert dies auch die Qualität des einzelnen Schlages, weil der Spieler merkt, über welche "Stellschrauben" er welche Veränderungen erreicht. Unser Trainingsprozess sieht dagegen oft anders aus. Wir spielen Übungen mit VHT, am besten mit mehreren im Ballwechsel, um Bewegungen zu automatisieren, weniger Fehler zu machen und am besten sollte auch der Blockspieler wenig Fehler machen, damit etwas ‚zu Stande‘ kommt. Hierbei hilft es, sich vielleicht mal über den Charakter des VHT Gedanken zu machen. Er ist ein Angriffsschlag, mit dem der Spieler Punkte gewinnen oder zumindest gute Vorbereitungen für den Punktgewinn im nächsten Ball erreichen will. Er ist kein Schlag zur Fehlervermeidung, der wie die Schläge eines Abwehrspielers möglichst oft auf den Tisch müssen. Es gibt daher auch nicht nur die eine Vorhandtopspintechnik, wie Trainer und Lehrbücher es manchmal suggerieren. Die Variabilität ist das Erfolgsrezept und am Ende der

Punktgewinn das einzige Qualitätskriterium – und nicht die biomechanische Optimalform, möglichst viel Spin und Tempo zu erreichen.

Waldners Lehrstunde

Wenn der Gegner den Topspin ständig gut beantwortet, müssen im Wettkampf bewusst andere Topspins eingesetzt werden, um auf eine neue Erfolgsstrategie zu kommen. So wie der legendäre Jan Ove Waldner, der im Viertelfinale der Olympischen Spiele in Athen gegen Timo Boll plötzlich rotationslose Topspins in RH einsetzte, weil er merkte, dass Boll gegen diesen Ball an diesem Tag kein Rezept hatte.

Die Menge an Möglichkeiten, Variationen zu erreichen, ist dabei scheinbar unendlich: Der Spieler kann in Bezug auf die **Platzierung** (seitlich, aber auch in der Länge), das **Tempo**, die **Flughöhe** und die **Rotationsstärke** (vorwärts und seitwärts) variieren. Dies am besten so, dass man die Wahrnehmung des Gegners erschwert oder sogar in die falsche Richtung leitet.

In den heutigen Übungen werden die Variationen nicht vorgegeben. Die Spieler sollen selbstständig unterschiedliche Topspins spielen und so eine größere Effektivität erreichen. So können diese Übungen auch als Einstiegsübungen in die Anwendung von VHT verwendet werden. In den nächsten Wochen wird Martin Adomeit an dieser Stelle dann Übungen vorstellen, in denen Variationen in bestimmten Bereichen erarbeitet werden können.

1. Übung: VHT aus 1/2 VH gegen VHB

Spieler A: VHT in VH

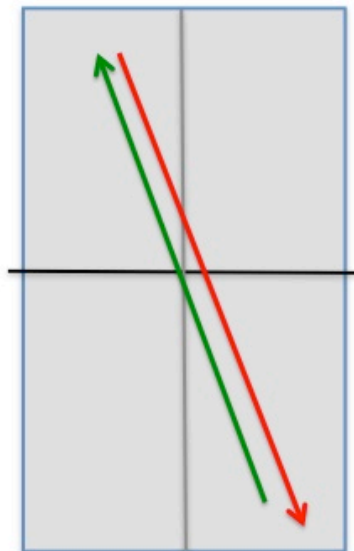
Spieler B: VHB in 1/2 VH

Bei dieser recht einfachen Einstiegsübung in das Thema soll Spieler A versuchen, keinen VHT wie den letzten zu spielen, sondern jeden Topspin anders. Es gibt auch kein freies Spiel bei dieser Übung, da der Spieler A versuchen soll, mit verschiedenen Topspins den Spieler B zu Fehlern zu zwingen. Dieser versucht das natürlich zu verhindern.

Übung 1:

Jeden Topspin anders spielen und versuchen, den blockenden Spieler zu Fehlern zwingen

VHT in VH



VHB in 1/2 VH

2. Übung: Unterschiedliche VHT in der Kombination mit RH

Spieler B: 1 x RHB in RH

Spieler A: RHT in RH

1 x RHB in Mitte/VH

VHT in VH

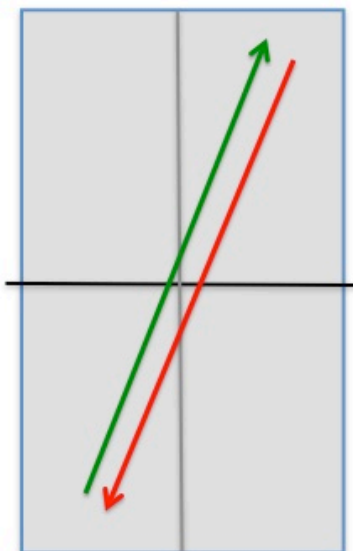
usw.

irgendwann 2 x RHB in Mitte/VH - frei

Bei dieser Übung wechselt Spieler A zwischen RHT und VHT aus Mitte oder VH.
Auch im Rahmen dieser Bearbeitungsübung soll er seinen VHT ständig anders spielen
und somit seinen Gegner zu Fehlern zwingen.

Übung 2:

1x RHB in RH



RHT in RH

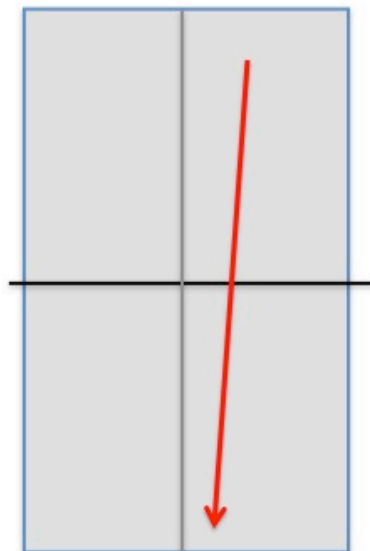
1x RHB in Mitte/ VH



VHT in VH

Usw.

Irgendwann 2x RHB
in Mitte/VH



frei

3. Übung: unterschiedliche Eröffnungstopspins und Unterschied zum nachgespielten Ball

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

Spieler A: Sch in VH

VHT in 1/2 VH

B in 1/2 VH

VHT überall

frei

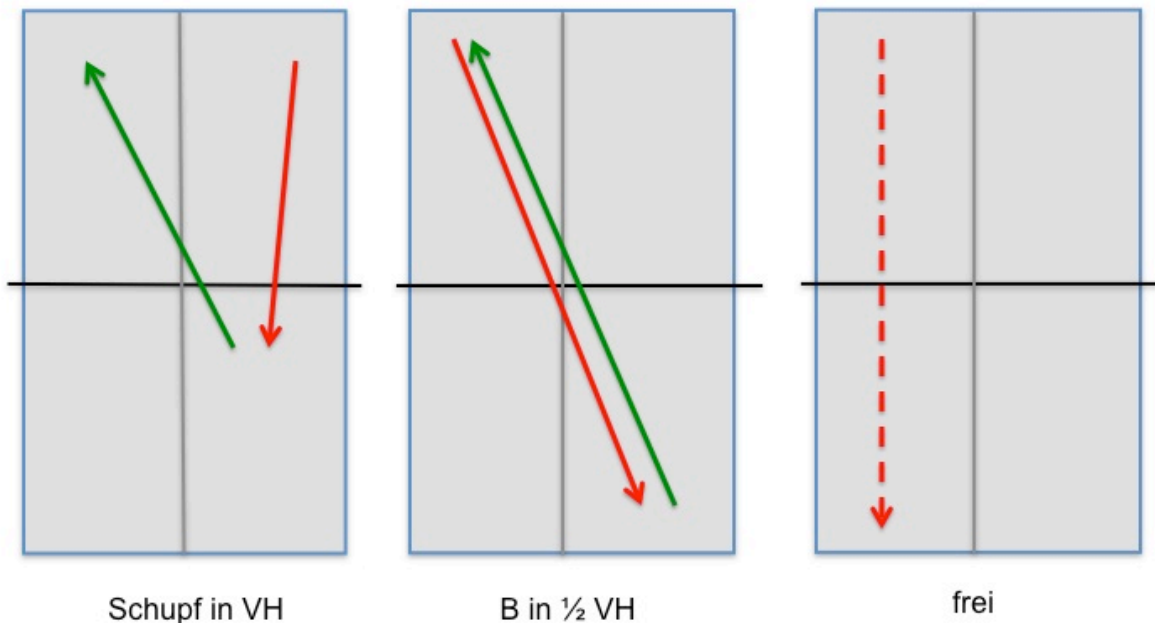
Auch in dieser Standardübung soll Spieler A schon beim ersten Topspin versuchen, unterschiedlich zu eröffnen und so den Spieler B zu Fehlern zu zwingen. Der zweite Topspin soll dann deutlich anders als der erste sein. Einfache Beispiele: Langsam eröffnen - schnell hinterher, schnelle Eröffnung, weiches und kurzes Nachspiel oder Eröffnung in Mitte VH, zweiter T mit viel Seitschnitt nach außen..., erster Ball flache Flugkurve, zweiter Ball bewusst höher...erster Ball später Treffpunkt - zweiter Ball früher Treffpunkt und umgekehrt. Die Spieler sollen nach Möglichkeit selbst viele Variationsmöglichkeiten finden.

Übung 3:

KA in VH (LA in RH,
danach frei)

VHT in 1/2 VH

VHT überall



4. Übung: Unterschiede zwischen 1. und 2. T

Spieler B: KA (HLA - frei)

Spieler A: KR (F - frei)

Sch in VH

VHT eine Ecke

B in 1/2 VH

VHT gleiche Ecke wie 1. T aber

Veränderung

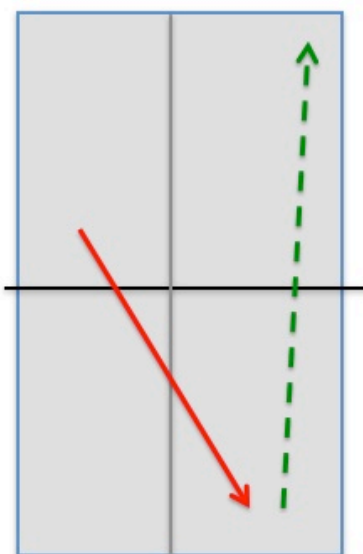
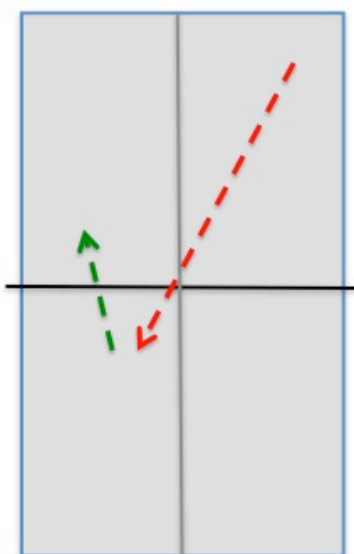
In dieser Übung soll sich der Spieler bei seinem T für eine Ecke entscheiden. Den zweiten T wieder in dieselbe Ecke spielen, aber bewusst anders, um somit den Gegner zu Fehlern zu zwingen. Wenn die Übung mit KR zu schwierig erscheint, kann man sie auch einfach mit KA und langem Sch spielen.

Übung 4:

KA (HLA, danach frei)

Schupf in VH

B in 1/2 VH



KR (Flip, danach frei)

VH eine Ecke

VHT gleiche Ecke,
aber mit Veränderung

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 52-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann.

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.

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