

Trainingstipp: Die Länge des Vorhandtopspins steuern

Nach dem Einstieg in die allgemeinen Variationen des Vorhandtopspins in der letzten Woche soll es heute um die Variation in der Länge gehen, d.h. die Platzierung auf die Grundlinie und die Platzierung kurz hinter das Netz. Dadurch soll der Blockspieler aus einer einmal eingenommenen Distanz zum Tisch herausbewegt werden. Dies ist eine Möglichkeit, seine Gleichgewichtsposition zu verändern – dann nämlich, wenn er die Bälle annehmen will.

"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

Natürlich gibt es verschiedene Wege, den Topspin in unterschiedlicher Länge hinzubekommen. Das geht häufig mit der Veränderungen der Flugkurven einher. Sicherlich kann man einfach den kurzen Topspin extrem langsam und hoch ziehen, sinnvoll erscheint jedoch ein anderer Schritt: Die Spieler sollten ihren Gegner kaum an ihrer Bewegung erkennen lassen, in welcher Länge der Topspin kommt. So bietet es sich an, den Schlägerwinkel zu verändern, um unterschiedliche Längen hinzubekommen. Für den kürzeren Ball sollte der Schläger bei gleichem Krafteinsatz etwas mehr geschlossen werden, für den längeren Ball etwas mehr geöffnet werden. Ein Ball mit mehr Spin fliegt über den sogenannten Magnus-Effekt kürzer. Also sollte gerade beim kürzeren Ball mit enormem Handgelenkseinsatz (aber nur sehr feinem Treffen des Balles) viel Rotation erzeugt werden. Das feine Treffen des Balles kann gleichzeitig mit einem leichtem RH-Griff und so etwas Seitwärtsrotation unterstützt werden – ohne dem Ball viel Vorwärtsimpuls zu verleihen und die Flugkurve zu verkürzen.

Auch wenn die Spieler noch nicht so weit sind, dass sie diese Variationen bewusst und in guter Qualität im Spiel einsetzen können, helfen ihnen die Übungen doch Feingefühl zu erwerben. Bei ihrer eigenen Technikkorrektur erlernen sie außerdem, wie ein anderer Schlägerblattwinkel und das etwas feinere oder härtere Treffen des Balles bewusst eingesetzt werden können, um den eigenen Topspin zu verändern.

Vorübungen am Balleimer:

Hier sollen die Spieler versuchen, die Bälle beim VHT extrem kurz oder extrem lang zu platzieren. Hierfür bieten sich Ziele an, die getroffen werden sollen oder Zonen, die nicht getroffen werden sollen. Man kann beispielsweise eine Teppichfliese in die Mitte des Tisches als "verbotene" Zone legen. Ein Ball soll dann immer vor der Fliese aufspringen, einer dahinter. Die Armgeschwindigkeit sollte hierbei kaum verändert werden. Wenn überhaupt, dann sollte sie bei kürzeren Bällen größer werden. Nach

dem Motto: "Wer schafft es, bei extremer schneller Armbewegung kurz zu spielen". Das Einspielen des Balles lässt sich steigern.

Wettbewerb:

Jeder Spieler spielt auf Einspiel am Balleimer zwei Topspins. In der Länge soll der Unterschied möglichst groß sein. Dies kann man mit Hilfe eines Maßbandes messen. Wer einen Fehler bei einem Topspin macht, hat 0 Zentimeter Unterschied.

1. Übung: VHT kurz und lang aus 1/2 VH gegen VHB

Spieler A: VHT in VH

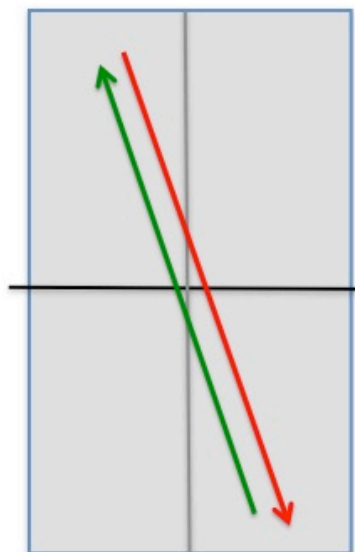
Spieler B: VHB in 1/2 VH

Hier soll immer ein Topspin möglichst kurz und einer möglichst lang sein. Zur Orientierung bietet sich ein Seil an. Hier soll immer ein Topspin vor dem Seil, einer dahinter aufspringen. Gelingt dies, macht man aus dem Seil eine Zone, in der der Ball nicht aufspringen soll. Wird dies prinzipiell beherrscht, kann der Topspinspieler natürlich auch unregelmäßig spielen. Das heißt 1 oder 2 Topspins lang, einen kurz oder ähnlich.

Übung 1:

Einen Topspin lang, den nächsten kurz spielen, immer im Wechsel. Als Orientierung kann ein Seil helfen.

VHT in VH



VHB in 1/2 VH

2. Übung: VHT kurz und lang in der Eröffnungssituation

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

Spieler B: Sch in 1/2 VHT

VHT in VH (extrem kurz oder extrem lang)

B in 1/2 VH

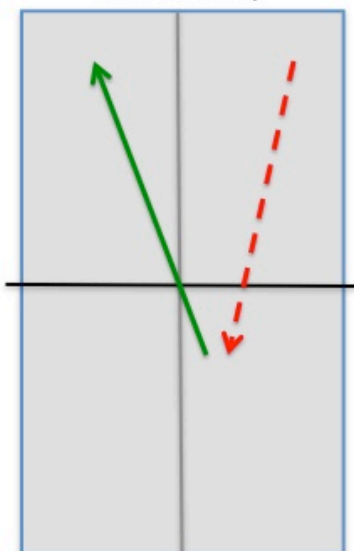
VHT in VH (extrem kurz nach 1. T lang, extrem lang nach 1. T kurz)

frei

Hier geht es darum, in der Kombination VHT gegen US und VHT gegen Block eine Variation zu erzeugen. Gleichzeitig soll aber auch im 1. T gegen US mal kurz oder mal lang eröffnet werden. Zur Orientierung kann natürlich wieder eine Markierung helfen.

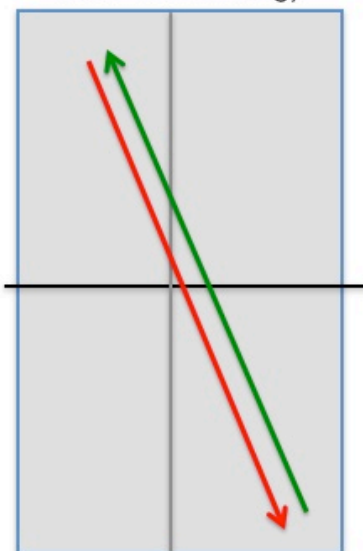
Übung 2:

KA überall (LA in Mitte danach frei)



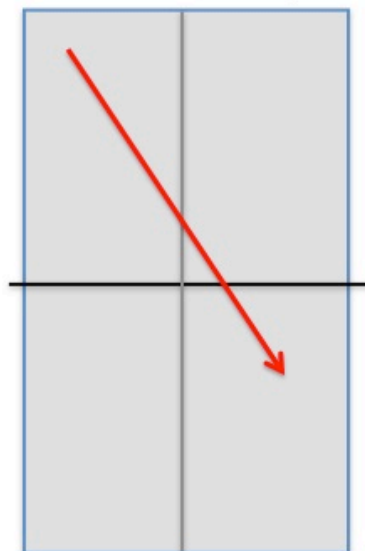
Sch in 1/2 VH

VHT in VH (extrem kurz oder extrem lang)



B in 1/2 VH

VHT in VH (extrem kurz, wenn 1. T extrem lang, oder andersherum)



frei

3. Übung: Variation im VHT nach RHT

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

Spieler B: Sch/F in RH in RH

RHT in RH/Mitte

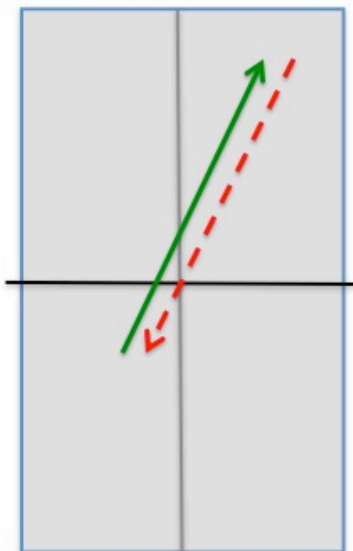
B in VH

VHT extrem kurz in VH/lang in RH I

frei

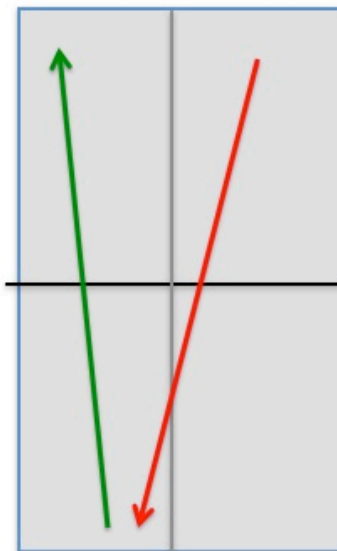
Übung 3:

KA in RH/ Mitte (LA in
VH danach frei)



Sch/ F in RH (R in VH,
danach frei)

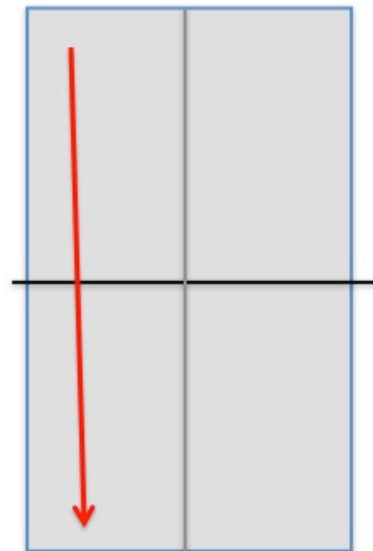
RHT in RH/ Mitte



B in VH

frei

VHT extrem kurz in VH/
lang in RH



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

frei

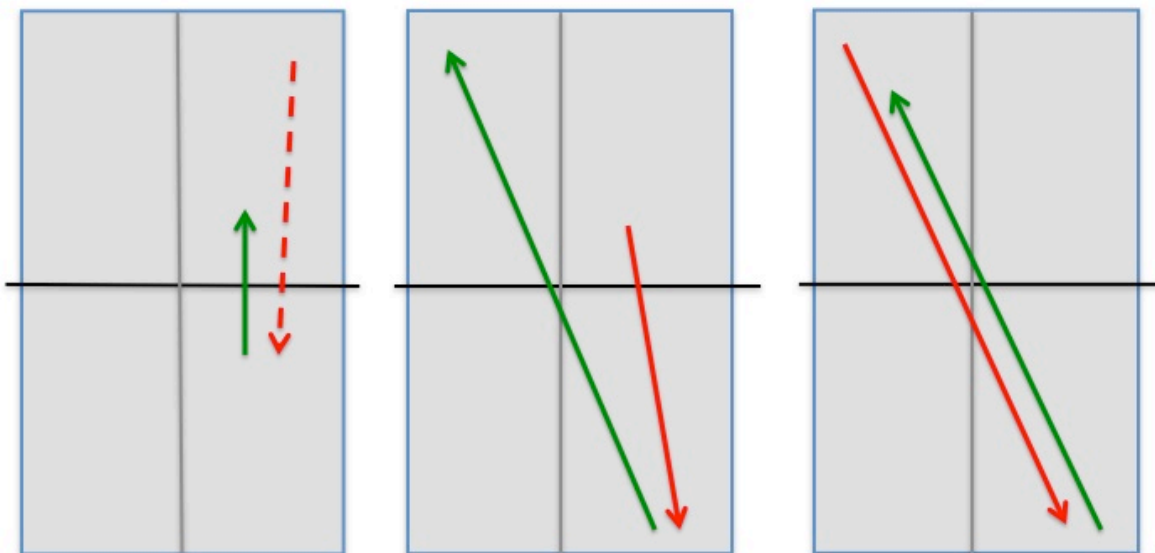
In dieser Übung soll der Spieler sich bei seinem T für eine Ecke entscheiden. Den zweiten T soll er wieder in dieselbe Ecke spielen, aber bewusst anders, um somit den Gegner zu Fehlern zu zwingen. Wenn die Übung mit KR zu schwierig erscheint, kann man sie auch einfach mit KA und langem Sch spielen.

Übung 4:

KA (HLA danach frei)

Sch in VH

B in 1/2 VH



KR (F danach frei)

VHT eine Ecke

VHT gleiche Ecke wie 1.T aber Veränderung

frei

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