

## Tipp: Variationen beim VH-TS - maximale Rotation einstreuen

Im heutigen Trainingstipp beschreibt unser Trainingsexperte, der ehemalige Damen-Bundestrainer Martin Adomeit, wie man maximale Rotation in seine Vorhandtopspins einstreut und insgesamt im Bereich der Rotation variieren kann. Denn natürlich ist es auch wichtig, flexibel Bälle mit wenig oder annähernd keiner Rotation spielen zu können. Dazu sind Spieler in der Regel aber erst in der Lage, wenn sie Bälle mit viel Rotation beherrschen.

### "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)

Die Wirkung eines rotationsbetonten Topspins kommt am besten mit Hilfe eines langsameren Topspin zum Tragen, dann zeigt die Vorwärtsrotation ihre volle Wirkung. Somit gehen Übungen in diesem Bereich auch immer mit der Veränderung des Tempos einher. Trainingsexperte Martin Adomeit will dennoch nicht von "langsamen" Topspins sprechen, denn dies führt bei den meisten auch zu einer langsameren Bewegung. Für eine maximal schnelle Drehung des Balles ist aber eine maximal schnelle Bewegung nötig. Der Ball soll jedoch nur wenig Vorwärtsenergie mitbekommen. Das lässt sich erreichen, wenn man ihn bei einer schnellen Bewegung ganz weich trifft, der Bewegungsimpuls hierfür extrem aus dem Handgelenk und dem Unterarm kommt.

Schnell wird solch ein Ball dann nicht nur im Bereich der Drehung, sondern auch nach dem Aufsprung auf dem Tisch. Er fliegt langsam auf den Gegner zu und entwickelt seine Schnelligkeit dann durch den extrem flachen Absprung auf dem Tisch, kurz bevor ihn der Gegner trifft. Das macht es so schwierig ihn anzunehmen. Wie der Spieler zwischen den Rotationen wechseln kann und welche "Stellschrauben" er dazu hat, finden Sie in der folgenden Tabelle:

Stellschraube	Wenig Rotation	Max. Rotation
Handgelenkseinsatz	Wenig Bewegung	Extrem schnelle Bewegung
Timing	Treffpunkt vor oder nach dem Maximum in der Bewegungsgeschwindigkeit	Balltreffpunkt zum Zeitpunkt der maximalen Bewegungsgeschwindigkeit
Treffpunkt auf dem Schläger	Näher am Griff	Näher an der Schlägerspitze
Art des Balltreffpunktes	Zentraler	Extrem tangential

Bewegungsgeschwindigkeit	Langsam	Schnell
Einsatz des Körpers und der Beine	Nach vorne	Nach oben
Material	Weniger griffig	Griffiger
Bewegungsrichtung des Schläges im Balltreffpunkt	Vorwärts	Aufwärts
Kombination mit Seitrotation	Viel Seitschnitt	Kein Seitschnitt im Ball
Schlägerhaltung	RH-Griff	VH-Griff

Diese Tabelle soll nur einige Ideen geben, wie es möglich ist, mit dem Ball zu spielen und ihm unterschiedliche Effekte mitzugeben. Am Ende muss der Spieler auf dem Schläger spüren, welchen Effekt er beim Ball erreicht hat. Dies ist mit etwas weicheren Belägen oder auch Hölzern, die den Absprung nach oben unterstützen, leichter (Martin Adomeit berät Sie hierzu auch gern persönlich, einfach Kontakt per Mail oder Telefon aufnehmen). Das Timing fällt zudem leichter, wenn die Bewegung am Anfang etwas kürzer ist.

Am Ende ist der Effekt leicht beim Gegner zu beobachten und genau darum geht es ja auch. Blockt mein Gegner den Ball hoch oder über den Tisch, war mehr Spin im Ball, als er vermutet hat. Zum Erlernen ist natürlich ein nicht veränderter Schlägerwinkel hilfreich. Dies lässt sich mit Hilfe eines Blockbrettes oder – wer dies (noch) nicht zur Verfügung hat – einer Wand erreichen. Martin Adomeit beschreibt hierzu eine Vorübung. Gleichzeitig kann hier auch der Einsatz eines Spinrades oder auch eines umgedrehten Fahrrades helfen, um zu verstehen, wie Rotation erzeugt wird.

### **Vorübung am Balleimer:**

Der Trainer oder die Spieler spielen Bälle in den VH-Bereich ein. Der Spieler soll VHT spielen. Nun wird ein Blockbrett auf die andere Tischhälfte gestellt und es soll versucht werden, so zu ziehen, dass der Ball wieder auf den Tisch zurückfällt – vielleicht sogar drüber – oder besonders hoch zurückkommt. Der Winkel des Blockbrettes kann je nach Leistungsvermögen eingestellt werden.

Gibt es kein Blockbrett, schiebt man den Tisch an die Wand. Nun soll der Ball so gespielt werden, dass er nach dem Aufsprung auf dem Tisch gegen die Wand fliegt und dann so auf dem Tisch springt, dass er stehen bleibt oder sogar wieder Richtung Wand zurückfliegt.

Die Rotation des Einspiels kann man ebenso ändern wie die Zielsetzung. Zur Variation soll ein Wechsel erreicht werden. Ein Ball fliegt so, dass er von der Wand direkt ins Netz fliegt, der nächste, dass er im Bogen über das Netz kommt und dann auf dem Tisch stehen bleibt...

**1. Übung: VHT plötzlich extremer Spin**

Spieler A: 2 - 4 x VHT in VH

Spieler B: VHB in 1/2 VH

VHT max. Rotation in RH

Frei

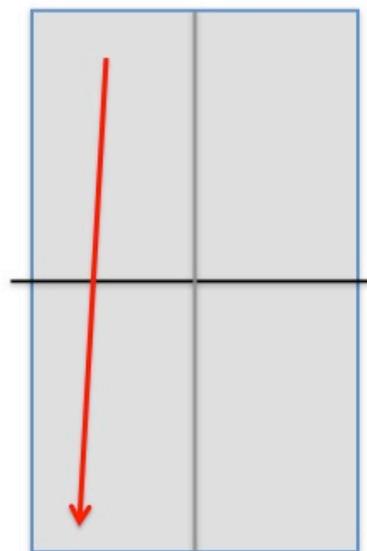
**Übung 1:**

2-4x VHT in VH



VHB in 1/2 VH

VHT max. Rotation in RH



frei

Das Ziel soll sein, dass der Spieler B den Ball aus RH über den Tisch blockt. Gerade in RH-Seite sind die meisten Spieler empfindlich, wenn der Ball in höherem Bogen Richtung Grundlinie kommt.

## 2. Übung: Variation des VHT in der Aufschlag-Rückschlagsituation

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

Spieler B: Sch in 1/2 VHT

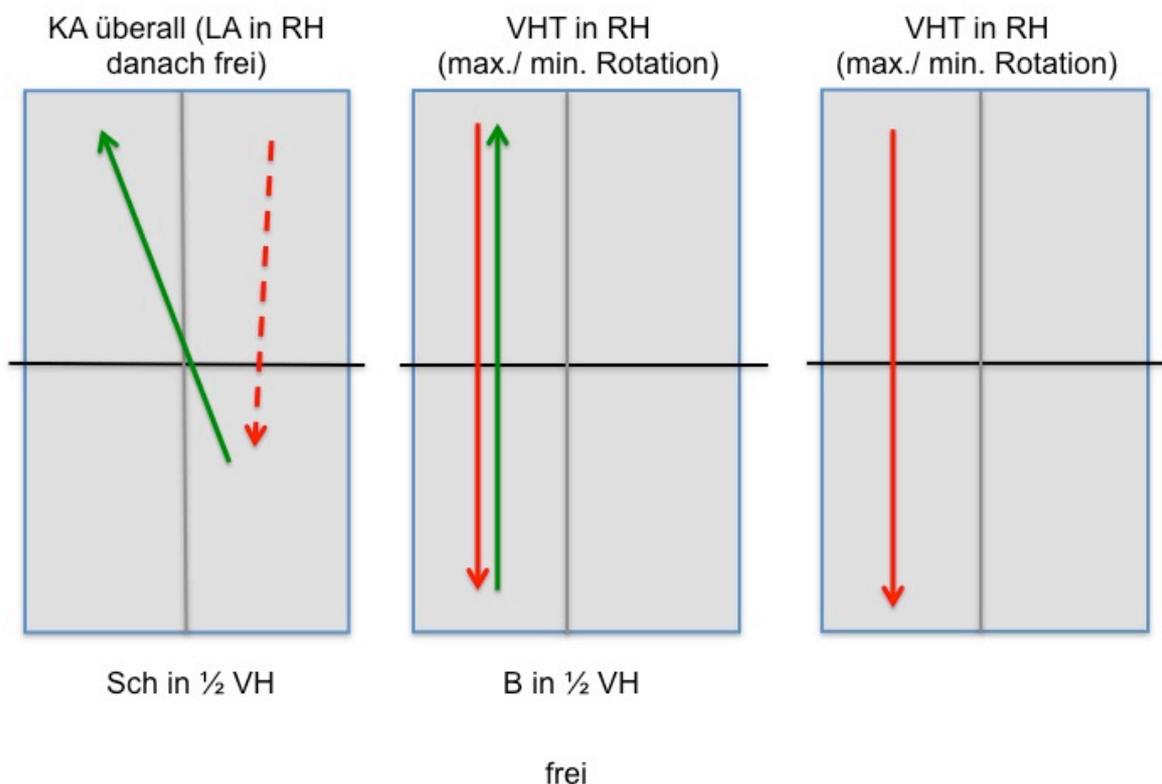
VHT in RH (max. oder min. Rotation)

B in 1/2 VH

VHT in RH (max. oder min. Rotation)

Frei

### Übung 2:



Bei dieser Übung soll der Spieler einen Ball mit max. Rotation und einen Ball mit möglichst wenig Rotation spielen. Natürlich kann dies nach einem ersten Topspin mit max. Rotation und höherem Block auch mal ein Schuss sein. Den meisten fällt ein Topspin mit viel Rotation auf einen Schupfball leichter, denn der Ball dreht sich schon in der richtigen Richtung, ist langsamer und kann so feiner getroffen werden. Dennoch sollte es auch in der anderen Richtung Variationen geben. Also mal mit wenig Rotation eröffnen und dann ein Maximum an Rotation im zweiten Ball hinterherschleichen. Natürlich lässt sich im fortgeschrittenen Stadium auch zweimal viel Rotation oder zweimal wenig Rotation spielen. Entscheidend ist zum Trainingseffekt die Tatsache, sein Augenmerk extrem auf die Rotation zu legen.

### 3. Übung: Rotation beim VHT im 2. Ball

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

Spieler A: KR (LR in VH - frei)

Sch/F in RH (KR in VH - frei)

RHT auf Ellbogen

B in VH

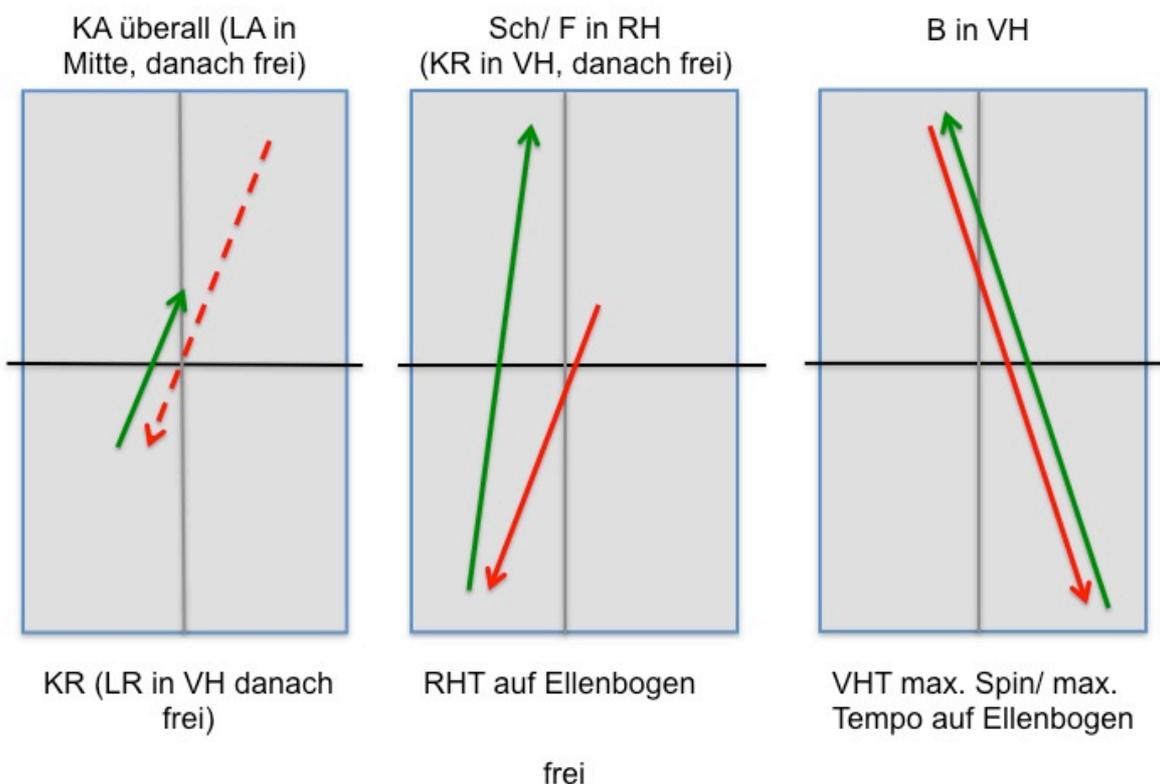
VHT max Spin./max.

Tempo auf Ellb.

frei

Hier geht es darum, nach dem Blockball in Vorhand adäquat nachzusetzen. Wenn der Ball für einen schnellen Ball aufliegt, soll dieser in den Ellbogen gespielt werden. Genauso gut kann man aber auch mal rotationsbetont und mit wenig Tempo aber lang auf den Ellbogen nachspielen.

#### Übung 3:



### **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](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