

## **Tipp: VH-Topspin - Seitschnitt in verschiedene Richtungen**

Nachdem es im Trainingstipp der vergangenen Woche um die maximale Rotation beim Topspin ging, erläutert unser Trainingsexperte Martin Adomeit heute den Seitschnitt in verschiedene Richtungen. Der Topspin kann sowohl mit einer Seitwärtsrotation nach links als auch nach rechts versehen werden oder ohne Seitschnitt kommen. Natürlich kann auch die Stärke des Seitschnitts variiert werden.

### **"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)

Für den Blockspieler ist es unangenehm, da sich neben der seitlichen Platzierung über den Seitschnitt auch die Länge des Balles ändert und man den Ball nicht richtig in den Schläger bekommt. Somit fällt die Kontrolle des Blockballs um einiges schwerer. Zudem eröffnet der Seitschnitt die Möglichkeit, die eigenen Platzierungen noch zu unterstützen und vergrößert so die Laufwege für den Gegner. Dass der Spaß bei einem derartigen Training mit dem Ball nicht zu kurz kommt, sollte klar sein.

Der Sidespin mit dem Drall nach links (Rechtshänder) fällt den meisten Spielern recht leicht. Er kommt ohnehin vor, besonders bei Spielern mit RH-Griff, die weit hinter dem Rücken ausholen. Nach rechts fehlt diesen Spielern allerdings die Vorstellungskraft, wie das funktionieren könnte. Hier hilft es ein wenig, sich den Treffpunkt am Ball vorzustellen. Der Spieler muss den Ball etwas links vom Zentrum treffen, die Bewegung etwas mehr von außen in die Mitte führen. Einigen hilft die Vorstellung des Abklappens. Am besten ist es, sich einfach mal ein paar der Topspieler anzuschauen und dann zu versuchen, diese Schläge zu imitieren. Aufgrund von anatomischen Gegebenheiten kann trotz einer Einnahme des VH-Griffes hier nicht soviel Sidespin nach rechts erzeugt werden wie nach links. Da aber dieser Schlag auch etwas seltener vorkommt, ist die Wirkung groß, besonders in der Kombination mit Schlägen mit Linksdrall.

Experimentieren macht hier in jedem Fall Spaß. Die Erfahrung, den Balltreffpunkt und die Schlägerhaltung zu verändern, verbessert darüber hinaus in jedem Fall die Qualität von Topspins in Extremsituationen, bei denen der Spieler nicht optimal zum Ball steht und er Lösungsmöglichkeiten für die Situation finden muss. Ein Spieler mit dem "goldenen Händchen" zu sein, kann man auch in großen Teilen lernen.

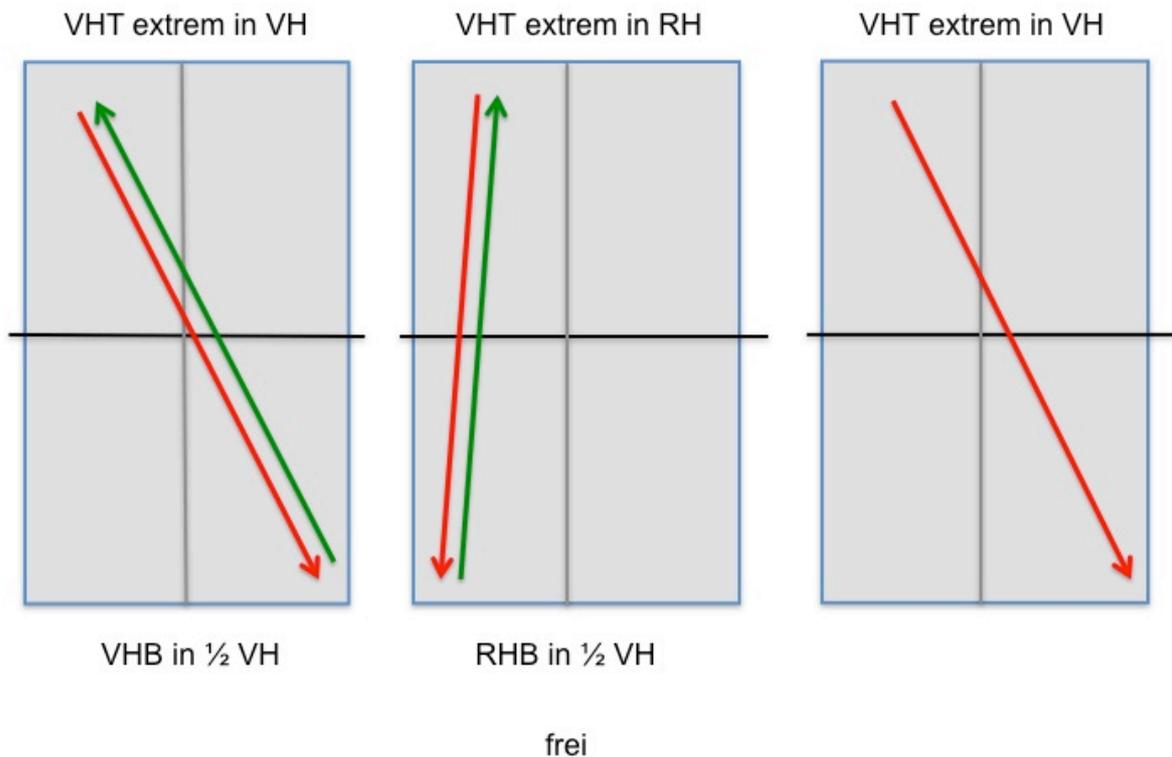
### 1. Übung: VHT in beide Ecken (Sidespin nach links und rechts)

Spieler A: VHT extrem in VH  
 VHT extrem in RH  
 VHT extrem in VH

Spieler B: VHB in 1/2 VH  
 RHB in 1/2 VH

Frei

#### Übung 1:



Der Spieler spielt VHT abwechselnd in beide Ecken oder auf die Seitenlinien. Er probiert dabei, sehr genau zu sein und den Effekt seiner Platzierung über die Rotation nach außen noch zu verstärken. Dabei bekommt er automatisch mit, dass sich über seine extreme Platzierung oder seinen Schnitt auch die Antwort des Gegners verändert. Kommt man sehr viel häufiger zu dem Topspin in VH – und aufgrund der Tatsache, dass der Ballwechsel beendet ist, nicht mehr zu dem in RH – kann genauso gut auch mit dem Ball in RH begonnen werden.

**2. Übung: Sidespin VHT nach links in der Kombination mit RHT**

Spieler A: VHT extrem in VH  
 RHT extrem in RH  
 VHT extrem in VH

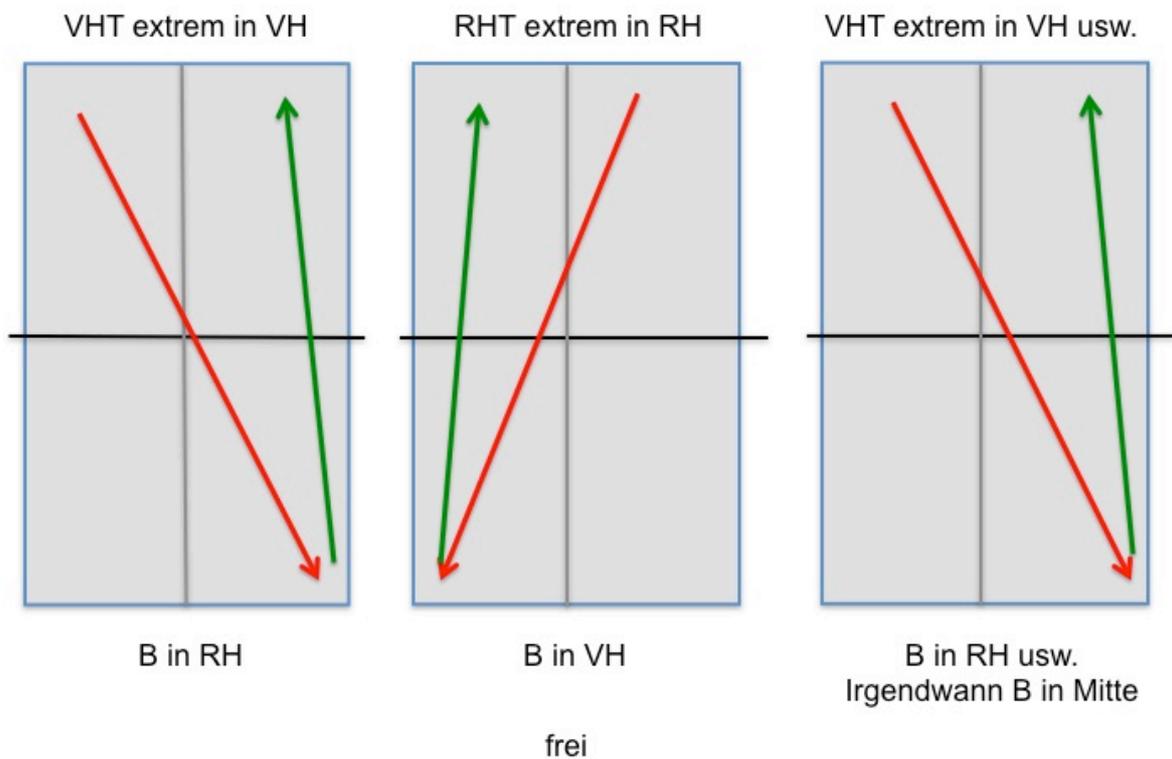
Spieler B: B in RH  
 B in VH

usw.

irgendwann B in Mitte

frei

**Übung 2:**



Hier soll die Seitwärtsrotation für extrem große Laufwege beim Blockspieler führen. Das Hauptaugenmerk wird auf den VHT gelegt, aber natürlich kann der Spieler dies auch bei RH einsetzen. Irgendwann wird der Blockspieler nicht mehr genau platzieren können oder bewusst in Mitte spielen, dann ist freies Spiel.

### 3. Übung: Sidespin in beide Richtungen bei gleicher Platzierung

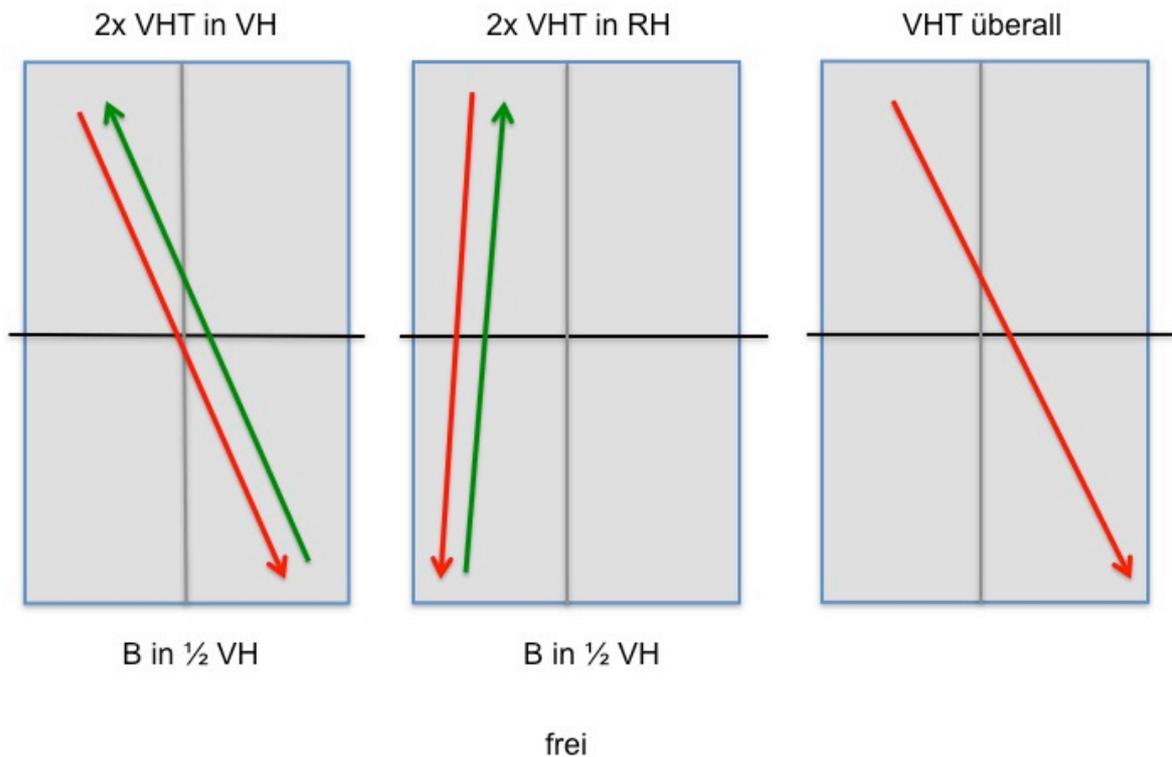
Spieler A: 2 x VHT in VH  
 2 x VHT in RH  
 VHT überall

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

frei

Bei dieser Übung soll der Topspinspieler immer einen VHT in die gleiche Ecke mit Linksdrall und einen mit Rechtsdrall ziehen. Wenn dies gelingt, wird man sich manchmal wundern, wie schwer dem Blockspieler genaue Antworten fallen. Ob der Spieler mit Links- oder Rechtsdrall anfängt, bleibt ihm überlassen und kann sich auch in jedem Ballwechsel ändern.

#### Übung 3:



#### 4. Übung: Einsatz des Sidespins zur Unterstützung der Platzierung in einer taktischen Übung

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

Spieler B: LR in 1/2 VH

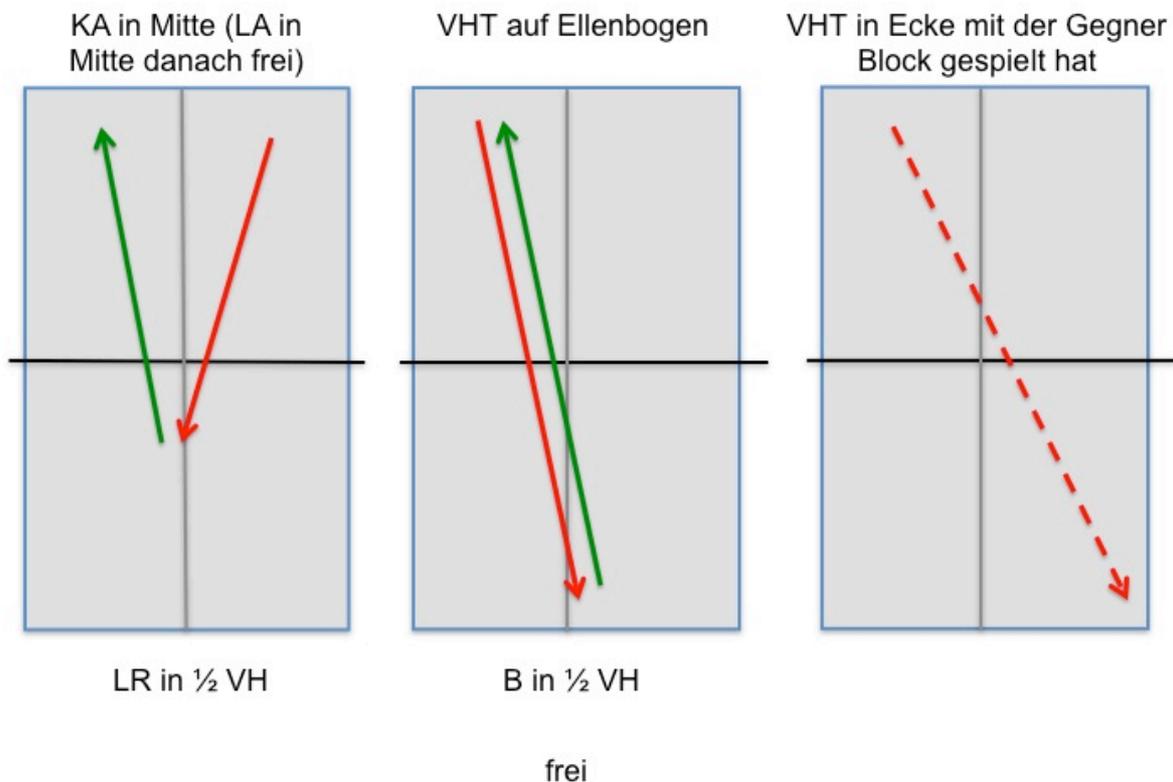
VHT auf den Ellbogen

B in 1/2 VH

VHT in Ecke mit der Spieler B B gespielt hat

frei

#### Übung 4:



Die Übung ist so gemeint, dass Spieler A bei RHB auf dem Ellbogen in RH nachspielt, bei VHB auf dem Ellenbogen in VH-Ecke. Dies unterstützt er mit dem entsprechenden Seitschnitt. Natürlich könnte er bei dem T auf den Ellbogen auch schon unterschiedliche Seitschnittvariationen einsetzen, um dem Blockspieler die Entscheidung zu erschweren.

## **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           |