

## **Tipp: Den ersten VH-Topspin zum Punktgewinn nutzen**

Der Aufschlag kommt lang oder der Gegner retourniert den Aufschlag lang. Jetzt ist die Chance zum eigenen Topspin da. Viele Spieler nutzen diese Chance, heben den Ball aber oft nur auf den Tisch, wonach der Gegner mit einem Angriffsschlag das Ruder an sich reißt. Um das zu ändern, müssen die Spieler häufig ihr Training und auch ihre Einstellung zum nächsten Ball ändern. Wie man das hinbekommt, verrät unser heutiger Trainingstipp.

### **"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)

Wenn man sich die durchschnittlichen Ballwechsellängen anschaut, ist der erste Topspin nicht nur die Chance zur Eröffnung, sondern die große Chance zum Punktgewinn. Drei von vier Ballwechseln sind praktisch unabhängig von der Spielklasse im Laufe von vier Ballkontakten (nach zwei von jedem Spieler) entschieden. Das heißt, der erste Topspin sollte in den meisten Fällen direkt zum Punktgewinn führen, um erfolgreich zu spielen. Spieler, die ihn häufig als Sicherheitsball nur zur Angriffseröffnung spielen, werden so nicht so erfolgreich sein. Eine Denkweise wie "ich bin ja froh, wenn ich die Eröffnung auf den Tisch bringe" führt zu unplatzierten Bällen ohne Maximum in Bezug auf Tempo, Spin, Platzierung oder Variation. Diese Bälle sind vom Gegner leicht zu retournieren. Der erste Topspin muss schon im Training auf Punktgewinn gespielt werden, was aber nicht die Bereitschaft ausschließen darf, weiter zu spielen, wenn mein Gegner den Ball zurückbringt. "Spiele nie einen Ball wie deinen letzten" sollte der Vorsatz lauten. Außerdem sollte das Gefühlskarussell zwischen der Hoffnung, den eigenen Ball zu treffen, und der Angst, dass der Gegner auch trifft, ständig vorhanden sein und zur Anspannung führen.

Gelingen gefährliche erste Topspins, die auch zu Punktgewinnen führen, bringt dies den Gegner zudem aus seiner Komforthaltung: Er muss bei Aufschlag oder Rückschlag gefährlicher und genauer spielen und somit seine Aufmerksamkeit erhöhen. Gleichzeitig wird er bei diesen Bällen mehr Fehler produzieren. Ist der erste Topspin gefährlicher und führt öfter zu Punktgewinnen, kann man gleichzeitig beobachten, dass der Spieler, ohne dass er andere Aufschläge macht oder trainiert hat, deutlich mehr Punkte mit seinem Aufschlag erzielt. Dies kann selbst dann schon eintreten, wenn der erste Topspin gefährlich wirkt, auch wenn der Ball nicht immer auf den Tisch geht. Aber allein die Möglichkeit, dass er hätte treffen können, erzeugt beim Gegner Angst oder Respekt.

Also gerade Spieler, die dazu neigen, im Training immer wieder lange Ballwechsel spielen zu wollen ("es muss doch etwas zu Stande kommen") müssen sich im Training auch dazu überwinden, diese gefährlicheren Bälle zu trainieren und sich an Punktgewinnen im Training zu orientieren. Ziel ist es dann, möglichst viele Punkte direkt mit dem ersten Topspin zu erzielen. Punktgewinne können richtig viel Spaß machen, vielleicht kann man dies ja sogar noch mit positiven Gesten oder Äußerungen unterstützen. ;)

Das Maximum des ersten Topspins ist dabei keinesfalls auf das Tempo beschränkt. Es kann auch in Bezug auf Rotation oder Platzierung erreicht werden. Dabei ist natürlich eine Variation mitentscheidend. Dass mit höherem Level auch verschiedene Komponenten kombiniert werden müssen, ist eindeutig. In den Übungen sind die Komponenten einzeln aufgeführt und auch jeweils nur die Maxima. Dass diese besser wirken, wenn es auch Minima gibt, sollte jeder Spieler bedenken. Entscheidend ist am Ende, ob das Zählgerät auf meiner Seite umgeblättert wird. Warum auch immer.

Besondere Zählweisen für die Punkte mit dem ersten Topspin können natürlich die Motivation im Training nochmal steigern.

## 1. Übung: Langer oder halblanger Aufschlag - die erste Chance für maximale Rotation

Spieler A: HLA/LA in 2/3 VH (KA - frei)  
VH/Mitte

Spieler B: T max. Rotation in

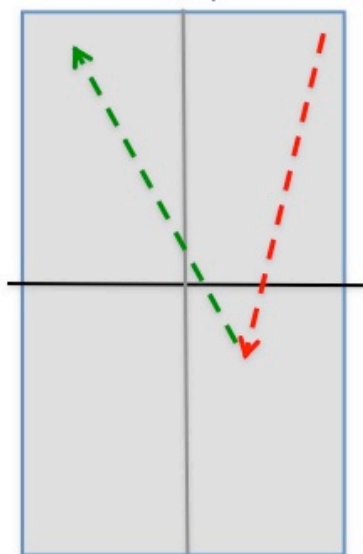
B in 2/3 VH

frei

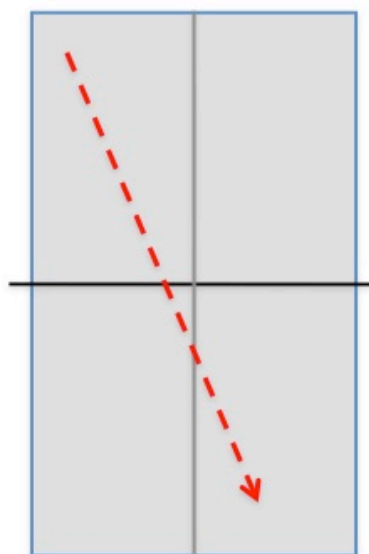
Bei dieser Übung soll versucht werden, den längeren Aufschlag für maximale Rotation zu nutzen. Dies könnte man beispielsweise auch mit einem Blockbrett trainieren, welches in der VH-Ecke steht. Hier geht es darum, auf die unterschiedlichen Aufschläge richtig viel Rotation zu erzeugen. Dieses Gefühl gilt es in die nächsten Übungen mitzunehmen. Immer wenn ein langer oder halblanger Aufschlag kommt, ist dies die Chance für richtig viel Rotation.

### Übung 1:

**Spieler A** HLA/LA in 2/3 VH (KA - frei)



B in 2/3 VH



**Spieler B** T für max. Rotation in  
VH/Mitte

frei

## 2. Übung: langer Schupf auf kurzen Aufschlag - jetzt schneller T

Spieler A: KA überall (LA in 1/2 VH - VHT max Rot.)    Spieler B: langer Sch in RH

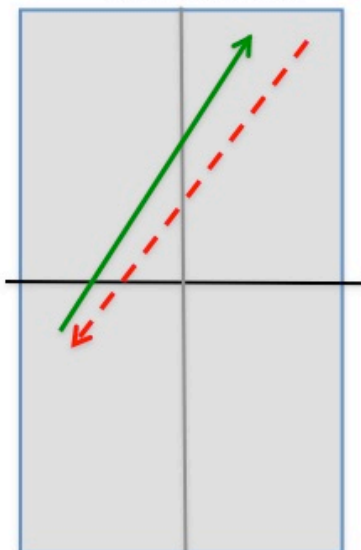
VHT max Tempo überall

frei

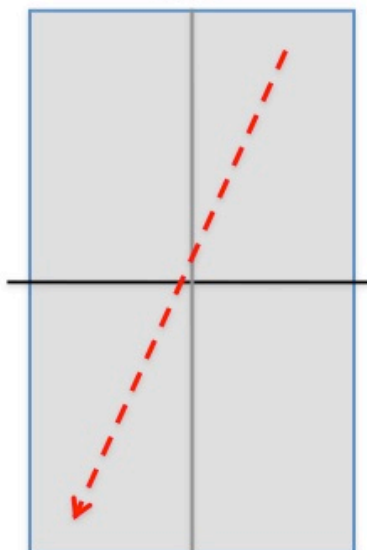
In dieser Übung beginnt der Spieler mit dem ersten VHT aus RH-Seite. Hier steht das Bein der Schlagarmseite automatisch etwas weiter hinten und man kann den Körper nahezu optimal einsetzen. So ist der sehr schnelle Topspin möglich. In einer Variation der Übung kann der Sch natürlich genauso gut in Mitte oder VH erfolgen.

### Übung 2:

**Spieler A** KA überall (LA in 1/2 VH  
-VHT max Rot)



VHT max. Tempo  
überall



**Spieler B** Langer Sch in RH

frei

### 3. Übung: Kurzer Aufschlag - F in VH - VHT mit extremer Platzierung nach außen

Spieler A: KA überall (LA/HLA in 1/2 VH - VHT max Rotation - frei)      Spieler B:  
F in 1/2 VH

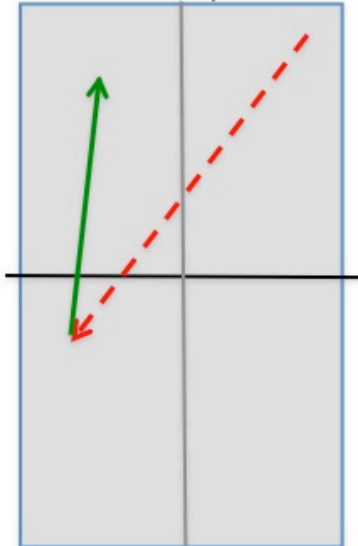
T extrem nach außen

frei

In dieser Übung soll das Augenmerk auf einer extremen Platzierung nach außen gelegt werden. Das Tempo vom Flip-Rückschlag wird mitgenommen. So ist keine extreme Schlagbewegung nötig, und man kann sich auf den feinen Schlägerwinkel zur genauen Platzierung nach außen konzentrieren. Hier gilt es, nicht nur die Seitlinien zu treffen, sondern auch bewusst zwischen außen Ecke lang oder etwas kürzer über die Seiten zu spielen.

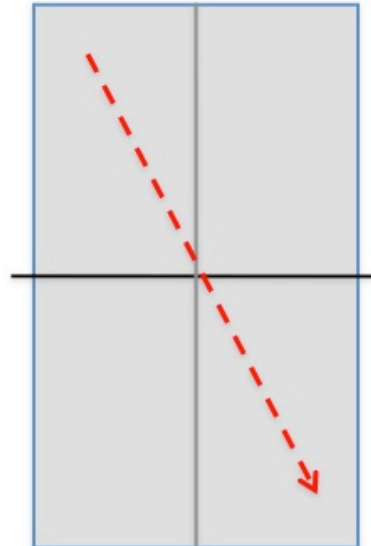
#### Übung 3:

**Spieler A** KA überall (LA/HLA in  
1/2 VH - VHT max Rot -  
frei)



**Spieler B** F in 1/2 VH

T extrem nach außen



frei

#### 4. Übung: Entscheidungen max. Rotation oder max Tempo

Spieler A: KA in VH (LA in 1/2 VH - VHT max. Rotation - frei)  
HLR/LR in 1/2 VH

Spieler B:

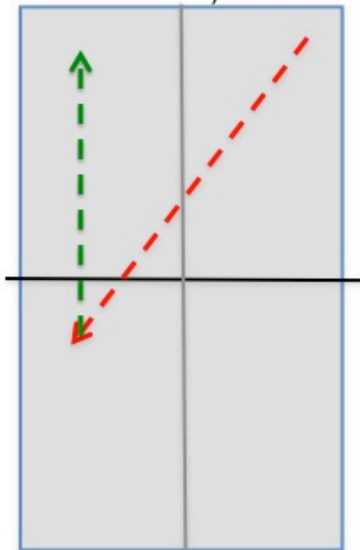
VHT max. Tempo in Mitte/VHT max. Rotation in RH

frei

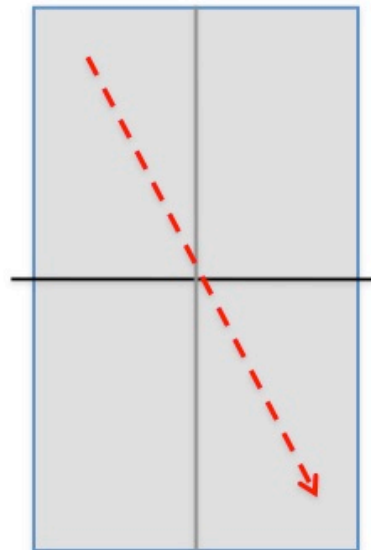
In dieser Übung sollte der Spieler je nach anfliegendem Ball und Gegner den Ball entweder schnell zum Ellbogenbogen oder mit viel Rotation in RH eröffnen. Dass gerade bei dem rotationsreichen Ball in RH die Flughöhe auch eine große Rolle für den Punktgewinn spielt, können die Spieler erkennen und natürlich auch bewusst einsetzen.

##### Übung 4:

**Spieler A** KA in VH (LA in 1/2 VH –  
VHT max. Rotation –  
frei)



VHT max. Tempo in  
Mitte/VHT max.  
Rotation in RH



**Spieler B** HLR/LR in 1/2 VH

frei

**5. Übung: Kampf um den ersten Topspin in der A/R-Situation - dann Maximum einsetzen**

Spieler B: freier A über 2/3 VH  
oder Tempo - frei

Spieler A: KR/VHT max Rotation

F/Sch in 1/2 VH

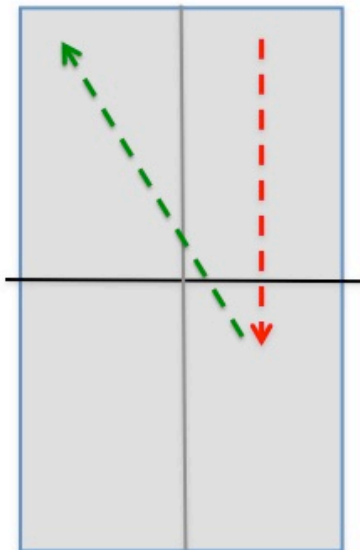
VHT max. Rotation oder Tempo

frei

Der Rückschläger soll versuchen, den ersten Topspin zu ziehen und dann auch ausgesucht max. Tempo oder max. Rotation einzusetzen in Kombination mit einer guten aber frei gewählten Platzierung. Auch hier kann man natürlich Wettkämpfe steuern. Punktgewinne mit 1. T zählen doppelt oder: Wer macht mit dem 1. T in fünf Minuten die meisten Punkte?

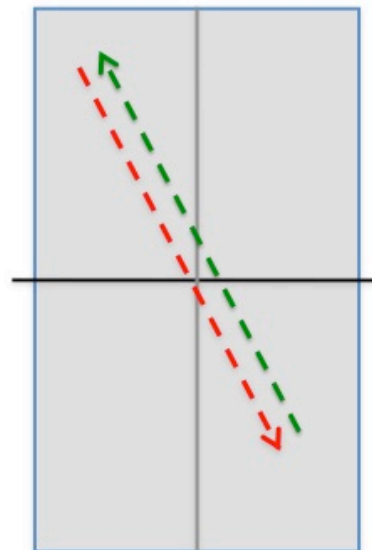
**Übung 5:**

**Spieler B** freier A über 2/3 VH



**Spieler A** KR/VHT max. Rotation  
oder Tempo - frei

F/Sch in 1/2 VH



VHT max. Rotation  
oder Tempo

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](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