

Trainingstipp: Extrempplatzierungen beim Vorhandtopspin

Der heutige Trainingstipp, der von Ex-Bundestrainer Martin Adomeit verfasst wurde und sich an Fortgeschrittene richtet, beschäftigt sich mit genauen Platzierungen des Vorhandtopspins. Damit soll der Gegner zu größeren Laufwegen gezwungen und der Tisch als Spielfläche komplett ausgenutzt werden. Hierzu muss der Spieler lernen, mit verschiedenen „Stellschrauben“ des Schlages umzugehen, dies gilt es zunächst bewusst zu lernen und zu steuern.

"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

Später muss dies in automatische Prozesse übergehen, die dann einsetzen, wenn der Spieler bestimmte Platzierungen erreichen will. Sie dienen insgesamt dazu, die Qualität des einzelnen Schlages zu erhöhen, um den Ball gefährlicher zu spielen und zu mehr Punktgewinnen zu kommen. Natürlich ist am Ende zu einem erfolgreichen Einsatz des VHT die Qualität nicht eine messbare Größe, sondern gerade die Unterschiedlichkeit der Bälle wird entscheidend. So sagte J.M Saive, selbst sicherlich ein Meister des VHT, einmal über die Spiele gegen Timo Boll: "Immer, wenn du glaubst du hättest einen Winkel für Block oder Gegentopspin auf seinen Topspin gefunden, kommt der nächste Ball garantiert anders."

1. Übung: Steuerung der Länge des VHT

Um den Topspin aus jeder Position exakt auf die gewollten Grundlinien des Tisches spielen zu können, muss der Spieler in der Lage sein, seine Topspins in der exakt gewünschten Länge spielen zu können. Aus der Gewohnheit (ich will ja auch den Tisch treffen) und der meines Erachtens nach viel zu oft gespielten Endlosübungen (bei denen ja auch etwas zu Stande kommen soll), wird der Topspin oft in die Mitte des Tisches gespielt, mindestens 30 Zentimeter von der Grundlinie entfernt. Gerade bei Spielern, die oft und recht regelmäßig trainieren, ist die Trefferzone häufig auf wenige Quadratzentimeter bestimmt. Dieses Muster gilt es technisch aufzubrechen.

Spieler A: VHT aus $\frac{1}{2}$ VH

Spieler B: VHB in $\frac{1}{2}$ VH

irgendwann VHT/B in RH

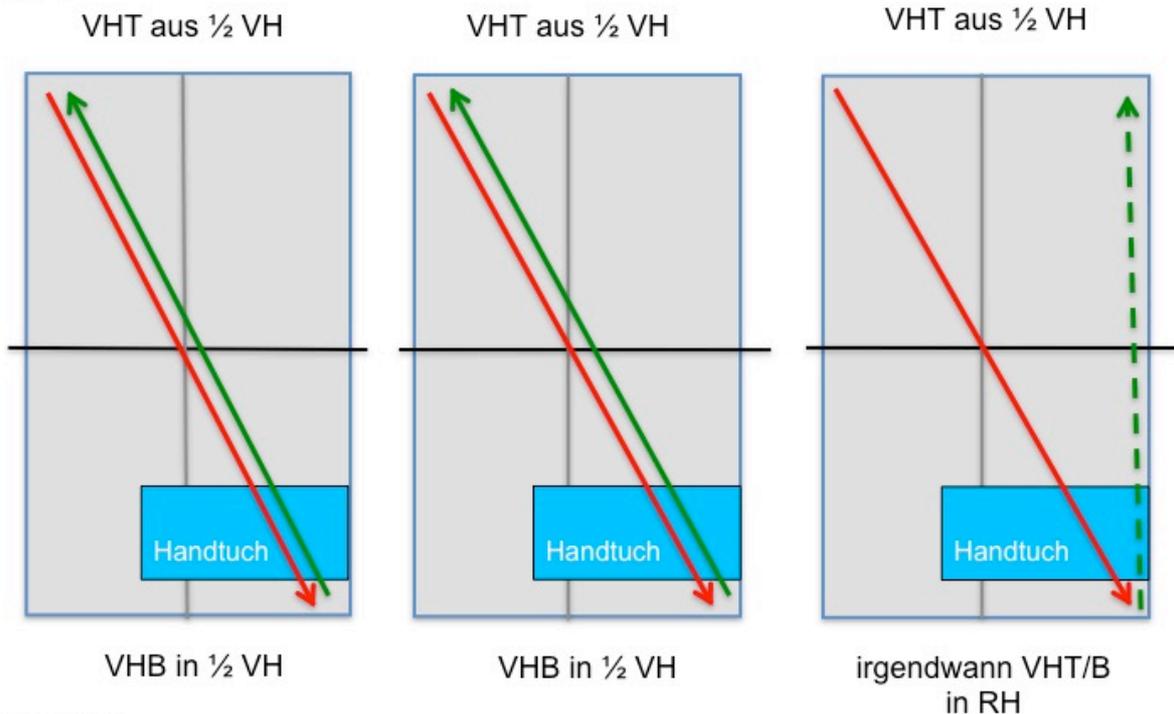
frei

Zum Erzwingen der Länge des VHT liegt auf der Tischhälfte des Blockspielers ein Handtuch, als verbotene Zone. Das Handtuch ist je nach Spielstärke 15-20 Zentimeter von der Grundlinie entfernt.

Springt der Ball auf das Handtuch, versuchen viele Spieler die Aufgabe zunächst über mehr Tempo oder mehr Körpereinsatz zu lösen, aber in den wenigstens Fällen gelingt dies. Der Topspin springt doch wieder an der gleichen Stelle auf oder wird über den Magnuseffekt und die mehr nach vorn gerichtete Flugkurve sogar noch kürzer. Die Lösung liegt in der etwas höheren Flugkurve, erreicht durch eine minimale Öffnung des Schlägerblattes. Die zweite Möglichkeit wäre eine stärkere Tief-Hoch-Bewegung aus den Beinen, die auch die Flugkurve verändert. Durch diese Bewegung wird mehr Vorwärtsrotation erzeugt und der längere Ball steuert mit einem Absprung durch die erhöhte Rotation auf den Gegner nochmal deutlich gefährlicher zu.

Übung 1:

Spieler A



Spieler B

frei

2. Steuerung der Länge mit unterschiedlichen Richtungen des VHT in Verbindung mit Beinarbeit

Spieler A: VHT in RH-Grundliniengzone
RH,Mitte,VH,Mitte, RH usw.)

Spieler B: RHB auf drei Punkte (B in

irgendwann VHT in VH

frei

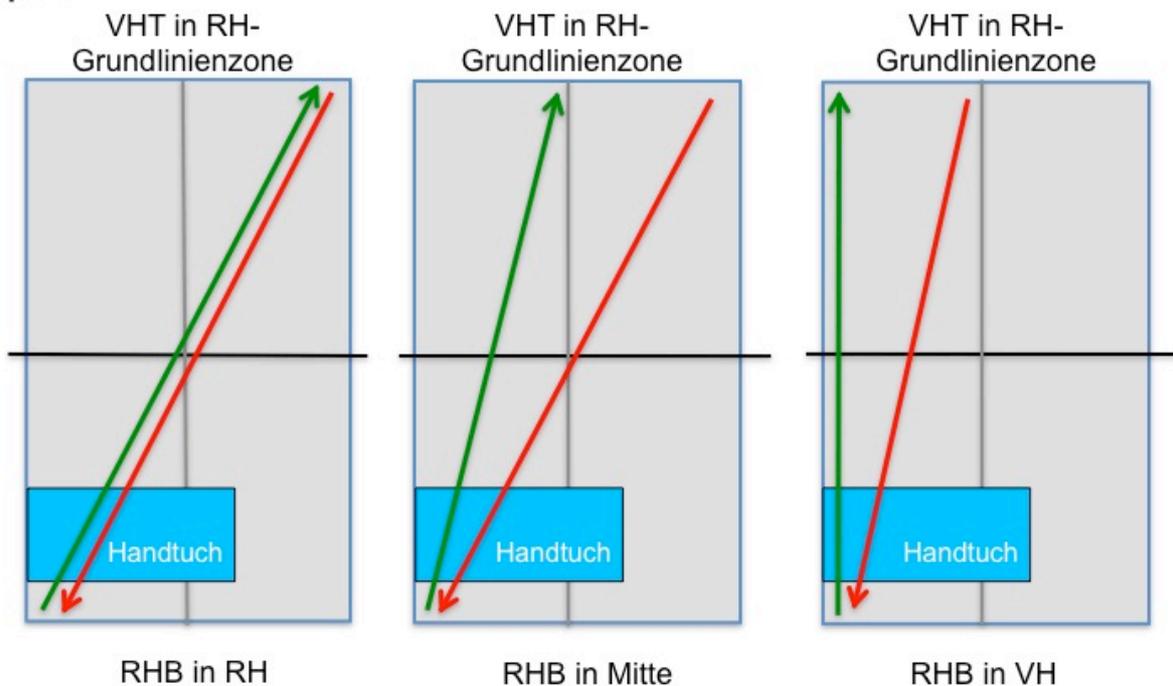
Auch hier wird die anspielbare RH-Grundliniengzone wieder mit einem Handtuch oder ähnlichem bestimmt. Die Größe der Zone wird im Laufe der Übung je nach Entwicklungsstand verkleinert.

Das Ziel bleibt für die Topspins, egal ob aus RH, Mitte oder VH, dasselbe. Da die Distanz zum Ziel aber unterschiedlich ist, muss der Topspin in seiner Länge wieder angeglichen werden. Dies funktioniert sicherlich am besten wieder über die gefühlvolle Veränderung der Schlägerblattstellung. Möglich ist dies am besten mit einer lockeren Schlägerhaltung, bei der sich die Haltung immer wieder anpasst.

Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades gibt es die Chance, dass der Blockspieler das Tempo und die Rotation seiner Blockbälle variiert.

Übung 2:

Spieler A

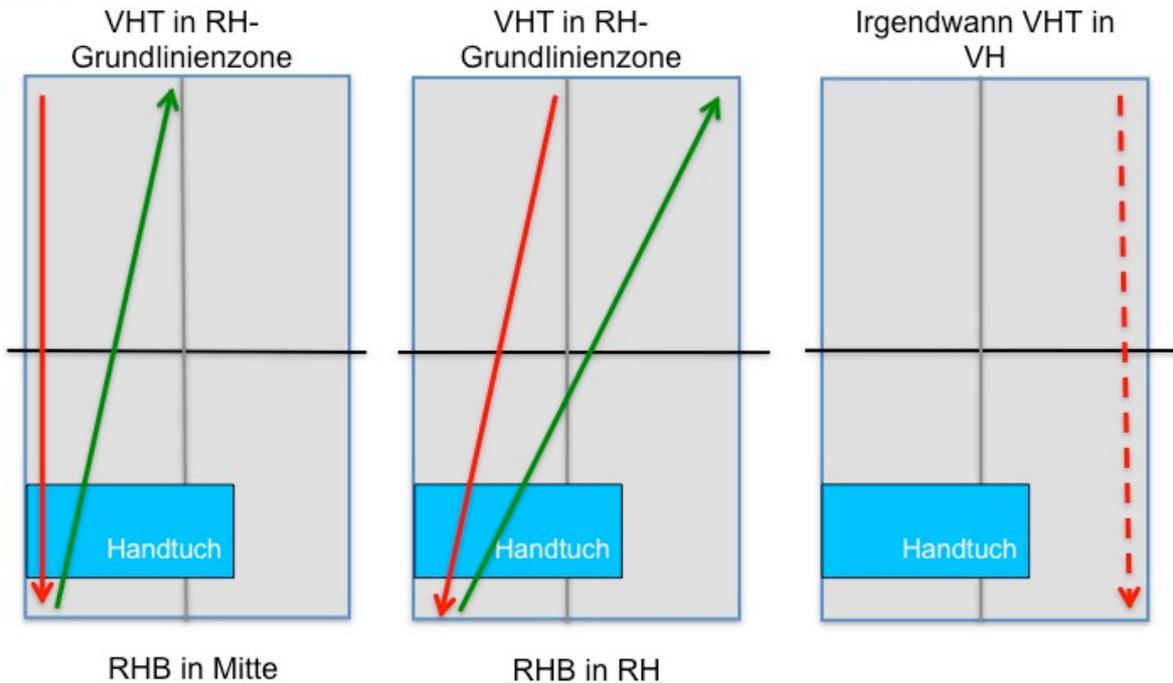


Spieler B

usw... – Fortsetzung der Übung auf Seite 4

Fortsetzung Übung 2:

Spieler A



Spieler B

frei

3. Übung: Länge des VHT in der Eröffnungssituation auf US

Spieler A: KA in Mitte (LA in RH – frei)

Spieler B: Sch in ½ VH

VHT in eine Ecke (Grundlinie)

B/T in ½ VH (B in RH – frei)

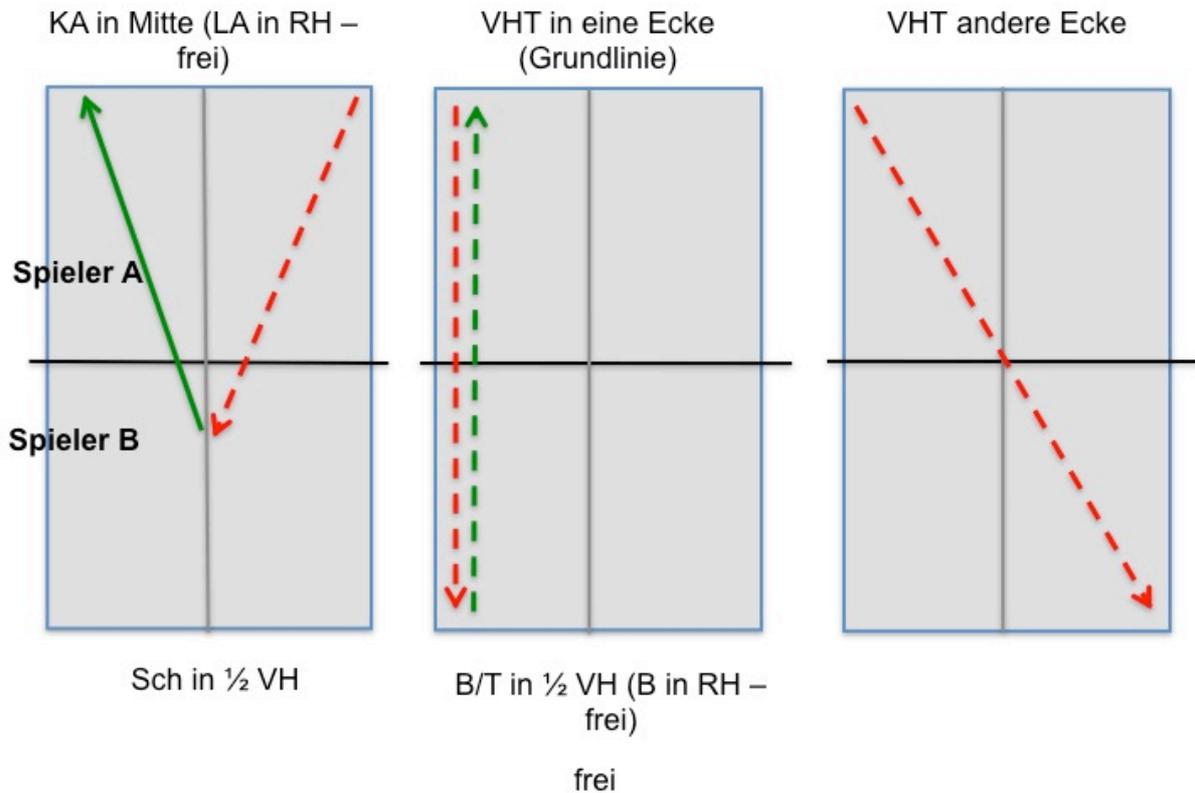
VHT andere Ecke

frei

Zur Verdeutlichung der Länge wird im Grundlinienbereich ein schmaler Zielstreifen deutlich gemacht, beispielsweise mit einem Seil, welches auf die Grundlinie gelegt wird. Man kann auch einfach Ziele (Stücke von Teppichfliesen oder ähnliches) auf die Ecken stellen.

Die Schwierigkeit ist, natürlich nun auf den Unterschnittball die entsprechende Länge zu erzeugen und direkt anschließend aus der Bewegung auf den Blockball anzugreifen. Auch dies erfolgt wieder über die Stellschrauben Schlägerblattstellung und/oder Aufwärtsbewegung aus den Beinen. Zur Verdeutlichung der nötigen Flugbahn bietet sich auch mal an, noch eine Schnur zu spannen, über die der Ball im Laufe seiner Flugbahn gespielt werden soll.

Übung 3:



4. Übung: Langer VHT auf unterschiedliche Rückschläge

Spieler A: KA überall (LA in Mitte – frei)
VH

Spieler B: Sch (halblang/lang)/F in ½

(KR – frei)

VHT in VH-Ecke

B in ½ VH

VHT eine Ecke

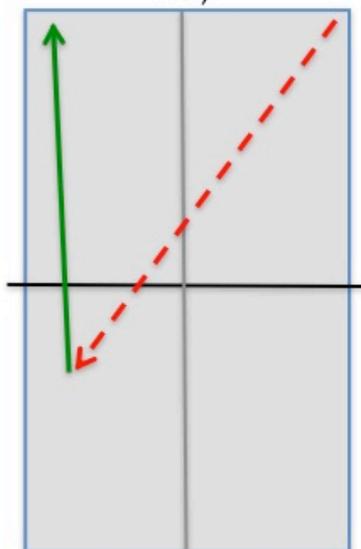
frei

Auch hier bietet sich in VH-Ecke wieder ein Ziel(feld) an, um die Motivation und Aufmerksamkeit auf die Zielsetzung zu erhöhen.

Übung 4:

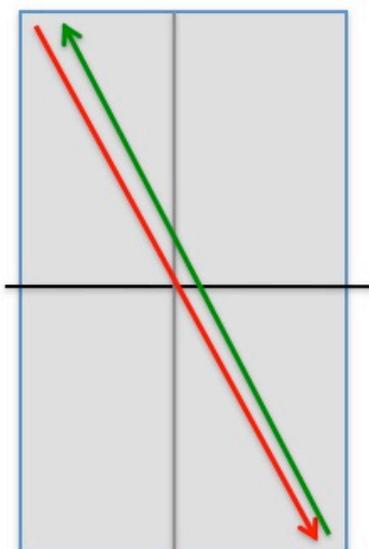
Spieler A

KA überall (LA in Mitte – frei)



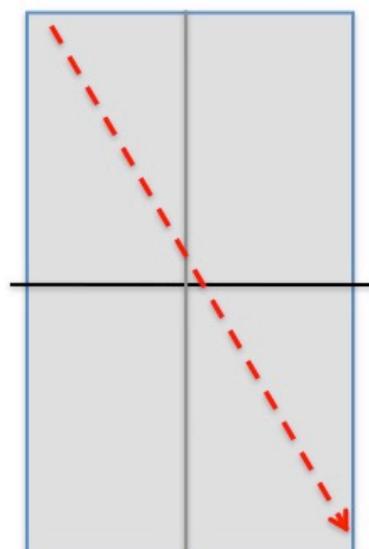
Sch (halblang/lang) / F
in ½ VH (KR – frei)

VHT in VH-Ecke



B in ½ VH

VHT eine Ecke



Spieler B

frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit per Telefon unter 02941-273385 oder per Mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de.

Abkürzungsverzeichnis:

VH Vorhand

RH Rückhand

Elle/Mi Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand

TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer 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