

Fortgeschrittenentipp: Mehr Vertrauen in den RH-Topspin!

Bei Gesprächen über Zielsetzungen des Trainings und Trainingsinhalte bekommt man von Spielern überproportional häufig den Rückhandtopspin zu hören. Bei diesem Schlag fühlen sie sich unsicher, glauben nicht an ihn und haben den Eindruck, dass sie hier sehr anfällig sind. Bei vielen Spielern führt dies dazu, dass sie ihn nicht spielen. Aber woran liegt dies? Ist dieser Schlag wirklich bei den meisten so schlecht und ist er wirklich so schwierig? Martin Adomeit widmet sich dem Thema in diesem Fortgeschrittenentipp!

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Technisch ist der Schlag nicht so schwer und normalerweise leichter als der Vorhandtopspin zu spielen. Die Vorspannung in der Muskulatur ist leichter aufzubauen und das Handgelenk auch deutlich leichter einzusetzen. Es kommt eigentlich nur auf den richtigen Winkel zum Ball und vor allem auf das Timing der Bewegung an. Allerdings verfügen die meisten Spieler aufgrund ihrer Erfahrung auf der RH-Seite mit dem RH-Schupf über eine sicherere Alternative als auf der VH-Seite. Auch wenn man mit dieser Alternative kaum einen Punkt macht und die Situation nur verschoben wird. Aber man hat keinen Fehler gemacht. Beim Tischtennis geht es aber nicht nur darum, keinen Fehler zu machen, sondern den Gegner zu Fehlern zu zwingen. Diese Abwägung wird nur selten getroffen und so wieder geschupft. Die Unsicherheit und das damit verbundene mangelnde Selbstbewusstsein führen dann oft zu langsamen, sicherheitsbetonten Ausführungen, die aber fehleranfälliger sind oder den Gegner zum Punktgewinn einladen. Oder aber zu schlecht getimten Ausführungen. Man beginnt den Schlag oft zu früh – aus der Angst, nicht zu treffen. Um den Ball noch zu treffen, bewegt man jetzt den Schläger nach vorne, der Ball landet im Netz. Dem entgegenzuwirken, geht eigentlich nur über häufiges Trainieren, den bewussten Einbau des Spiels. Denn durch diese Unsicherheit ist das gesamte Spiel auch häufig auf den Vorhandtopspin aufgebaut. Das führt zu einem anderen Aufschlag-/Rückschlagspiel und zu einer vorhandlastigen Grundposition der Beine und des Körpers. Das Erfahren positiver Situationen mit dem Rückhandtopspin und das Spielen des RHT als Normalität führen automatisch zu einer Verbesserung.

1. Übung: Balleimertraining isoliert RHT gegen US

Um das Gefühl für die Bewegung zu bekommen, beginnt das Training in der ersten Übung mit der einfachsten Form. Der Zuspieler spielt die Bälle mit Unterschnitt in RH, der andere Spieler spielt RHT. Um die Aufmerksamkeit von den Fehlern wegzulenken, könnte man Ziele auf den Tisch legen oder stellen, die es zu treffen gilt. Hier bieten sich auch solche in unterschiedlicher Entfernung zum Netz an, um unterschiedliche Flugkurven zu erzeugen. Damit verändert der Spieler automatisch den Anspielwinkel zum Ball, was dazu führt, dass er bei bestimmten Fehlern später diese Dinge steuern kann, indem er an dieser wichtigen Stellschraube dreht.

2. Übung: RHT nach Aufschlag isoliert

Spieler A: KA
und zu in VH)

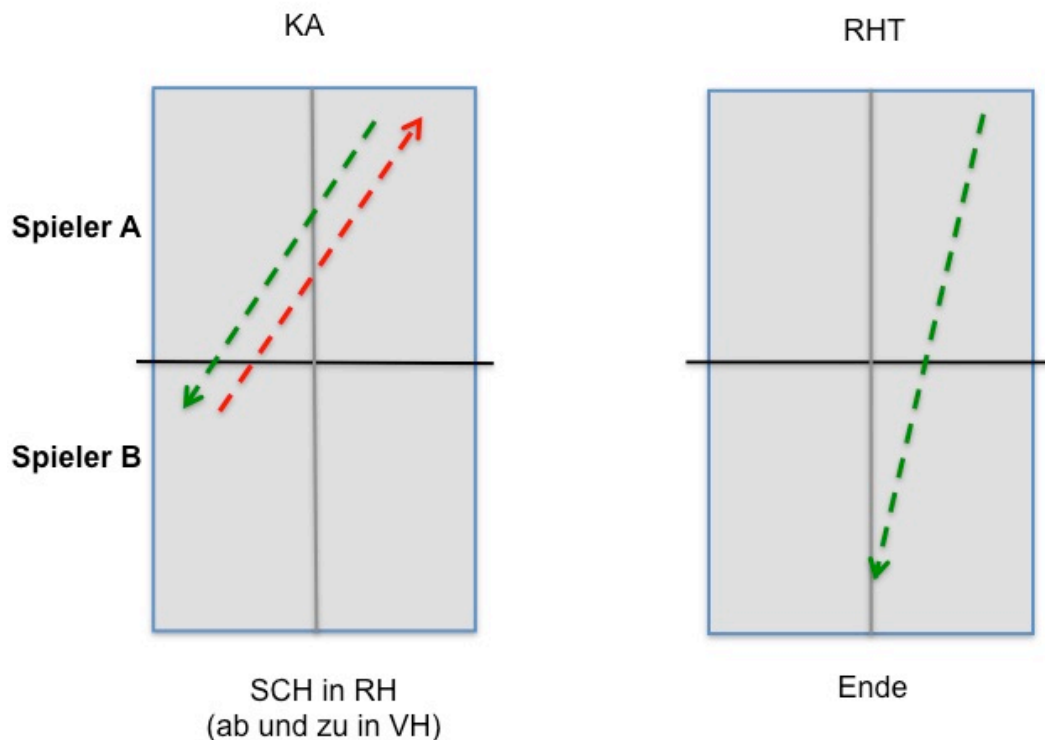
Spieler B: Sch in RH (ab

RHT

Ende

In dieser isolierten Form soll die Kombination Aufschlag - Übergang zum RHT trainiert werden. Dazu ist es wichtig, dass auch die Wettkampfaufschläge eingesetzt werden. Auch um die Auswirkungen auf den Schupfball trainieren zu können. Der RHT soll dann auf alle möglichen Punkte des Tisches platziert werden, auch mal mit hohem Tempo. Die isolierte Form ist deshalb wichtig, um sich wirklich auf den RHT zu konzentrieren. So kommt man auch schnell auf hohe Wiederholungszahlen. Zudem sollte der Spieler mit der Zeit beobachten und erfahren, dass schnelle und gute RHT parallel gelingen, wenn der Körper hinter dem Ball ist. Beginnt die Ausholbewegung dagegen neben dem Körper, ist ein diagonaler Ball leichter zu beschleunigen. Das Gefühl muss so sein, dass der Schläger während des Schlages weggeworfen wird.

Übung 2:



3. Übung: RHT in einfacher Form nach eigenem Aufschlag

Spieler A: KA überall

Spieler B: Sch in RH (KR in VH – frei)

RHT überall

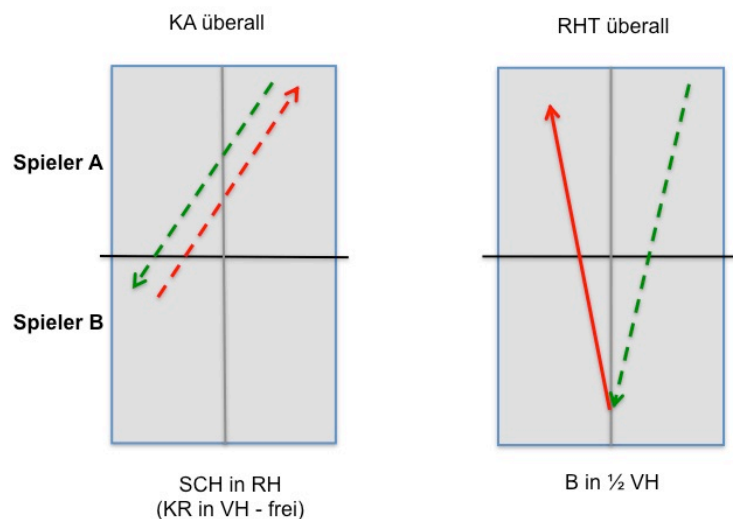
B in ½ VH

VHT überall

frei

Auch hier sind wieder Wettkampfaufschläge nötig. Die Platzierung wird nicht vorgegeben, um den Schläger beim RHT durchschwingen zu können und nicht über vorgegebene Platzierungen gebremste Bewegungen vorzugeben. Zudem gilt es, Erfahrungen zu sammeln, nach welchen Aufschlagplatzierungen welche Platzierungen des RHT besser möglich sind.

Übung 3:



Fortsetzung von Übung 3:



4. Übung: RHT nach kurzem Rückschlag auf den Ellbogen

Spieler B: KA

Spieler A: KR in Mitte

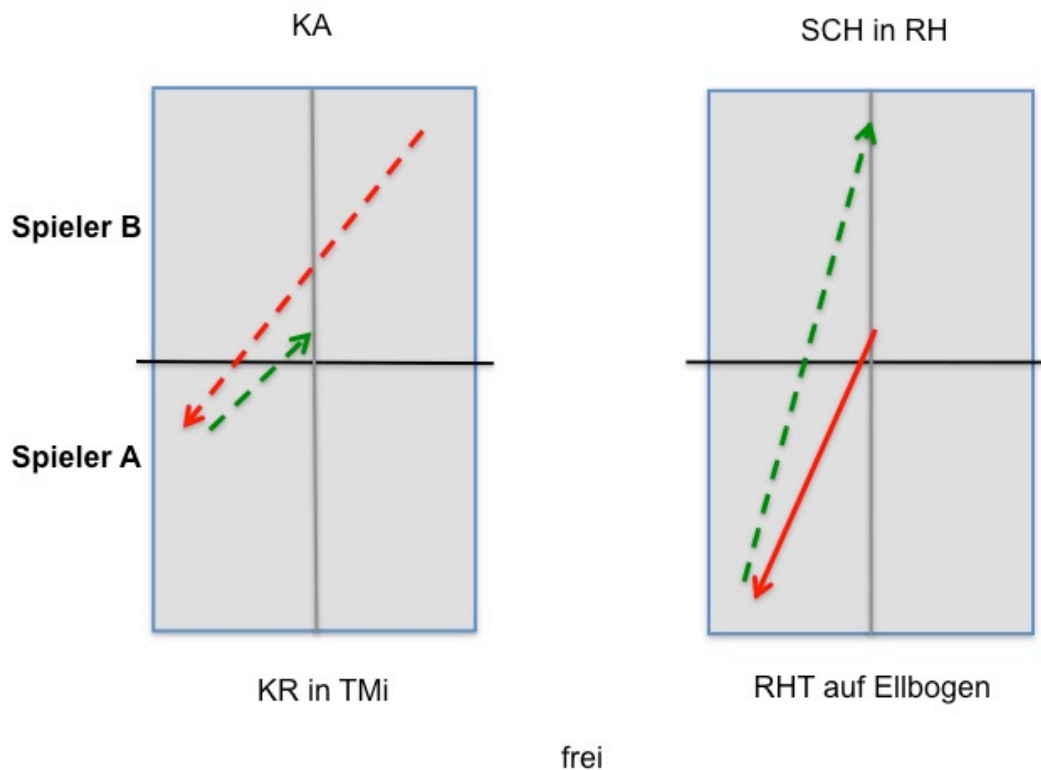
Sch in RH

RHT auf Ellbogen

frei

Jetzt gilt es, den T genauer zu platzieren und damit die Bein- und Schlagbewegungen des Gegners noch zu beobachten. Zudem muss nach dem kurzen Ball die richtige Tischdistanz aufnehmen. Diese Übung ist so anspruchsvoller. Allerdings weiß der Spieler, dass der Ball in RH kommt und dies noch mit Unterschnitt.

Übung 4:



5. Übung: Rückhandtopspin in variablen Situation als Aufschläger

Spieler A: KA überall (LA in RH – frei)
Schupf in RH)

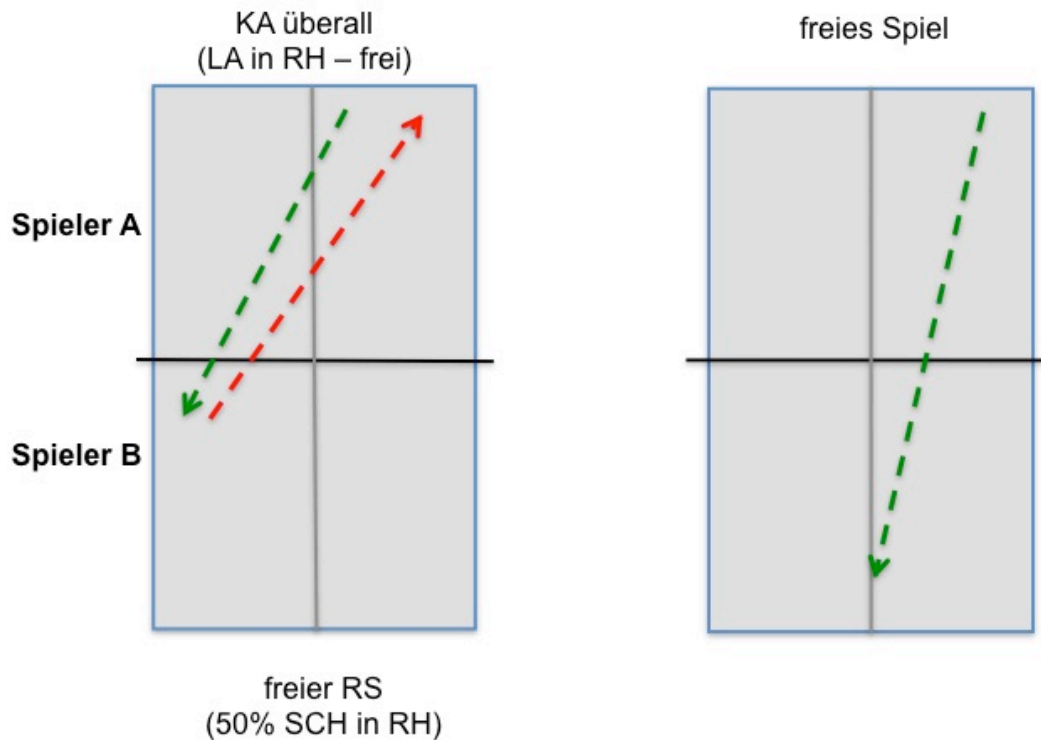
Spieler B: freier Rückschlag (50%)

freies Spiel

Auf die Bälle, die mit Sch in RH kommen, spielt der Spieler RHT. Auf die anderen Bälle kann er sich frei entscheiden. Er sollte dabei für den RHT ständig eine andere

Platzierung als bei seinem letzten RHT wählen. Unter Umständen kann man auch Punkte für gewonnene Ballwechsel geben und daraus einen Wettkampf gestalten. Oder aber völlig freie Sätze unter Beibehaltung der Regel 50% Rückschläge mit Sch in RH und direkt RHT.

Übung 5:



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 57-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

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. ados TT-Schule, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385

*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer 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