

## **Tipp: Mikrotiming und Mikrotechnik beim VH-Topspin**

Im heutigen Trainingstipp, der sich an fortgeschrittene Spieler richtet, beschäftigt sich Martin Adomeit mit Kleinigkeiten beim VH-Topspin, die aber die Qualität eines Schlages bzw. eines Spielers ausmachen. Häufig wird über grobe Technikmerkmale diskutiert wie Beinstellung, Armbewegung, Körperdrehung etc. Dennoch gibt es große Unterschiede bei den Spielern.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Die guten haben den richtigen Touch, können Platzierungen genauer spielen, schaffen bessere oder mehr Variationen, stehen manchmal komplett falsch zum Ball und spielen dennoch unglaubliche Platzierungen. Was aber macht den Unterschied zu denen aus, die dies nicht beherrschen? Und kann man das lernen?

Ich führe hierzu die Begriffe Mikrotechnik und Mikrotiming ein. Gemeint sind dabei die Kleinigkeiten in der Schlagdurchführung, die man kaum sieht und die auch nur schwer bis gar nicht bewusst zu steuern sind. Konkret beziehe ich mich z. B. auf die genauen Treffpunkte des Balls auf dem Schläger, das Ändern der Schlägerwinkel um wenige Zehntel Grad und die völlig exakte Tempodosierung im Punkt des Aufeinandertreffens von Ball und Schläger – Dinge, die oft mit den Begriffen Ballgefühl oder auch Talent bezeichnet werden. In den folgenden Übungen sollen sich Spieler diesem Thema nähern, um es dann in ihre kompletten Schlagabläufe zu integrieren. Voraussetzungen für ein möglichst leichtes Mikrotiming mit einer sehr exakten Mikrotechnik sind, dass das System Ball-Schläger durch möglichst wenige Einflüsse gestört wird. Die Ausholbewegung beginnt also erst kurz vor dem Balltreffpunkt und ist damit sehr kurz. Mit dem heutigen Schlägermaterial ist dies meist sehr gut möglich.

Zweite Voraussetzung ist, dass das System Ball-Schläger durch keine anderen Krafteinflüsse gestört wird. Das heißt, der gesamte Körper ist mit Ausnahme der Hand und unter Umständen des Unterarms im Augenblick des Balltreffpunkts in völliger Ruhe, damit diese Teile, die letztendlich für den gefühlvollen Umgang mit dem Ball verantwortlich sind, völlig ungestört arbeiten können. Der Schläger liegt dabei locker in der Hand.

### **1. Übung: VHT gefühlvolles Timing in der Diagonalen**

Spieler A: 2 – 4 VHT pa.

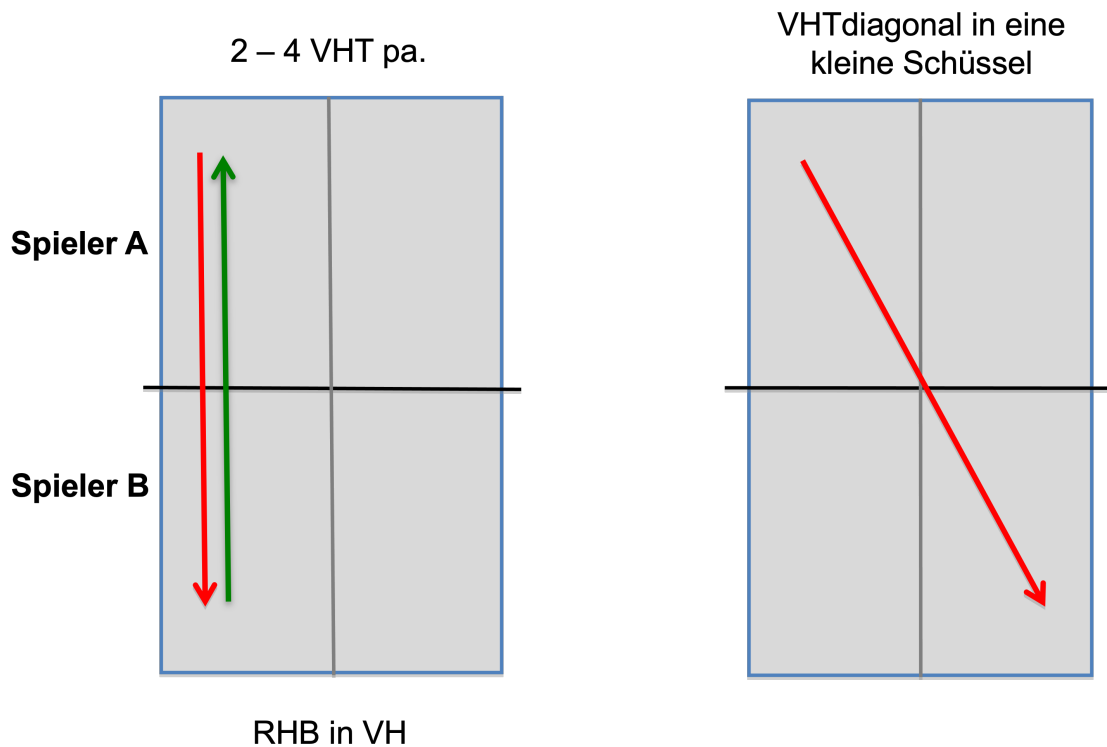
Spieler B: RHB in VH

VHT diagonal in eine kleine Schüssel

Der Spieler spielt zunächst parallel. Wenn ihm der Ball gefällt, versucht er in eine Schüssel zu spielen, die in der Diagonale auf dem Tisch steht. Der Blockspieler spielt dabei vom Tempo her zunächst leicht dosiert. Die Schüssel wird nach einigen gelungenen Versuchen immer wieder auf eine andere Stelle des Tisches gestellt. Um erfolgreich zu sein, muss der Spieler die oben geforderten Bedingungen einer kurzen Ausholbewegung fast nur mit dem Handgelenk einhalten und den Ball auch möglichst vor dem Körper im goldenen Dreieck treffen, denn hier hat er das meiste Gefühl. Um weitere neue Herausforderungen zu schaffen, kann die Schüssel durchaus auch mal höher gestellt werden, z. B. indem man sie auf eine andere

Schüssel stellt.

**Übung 1:**



**2. Übung: VHT diagonal nach Wechsel von RH**

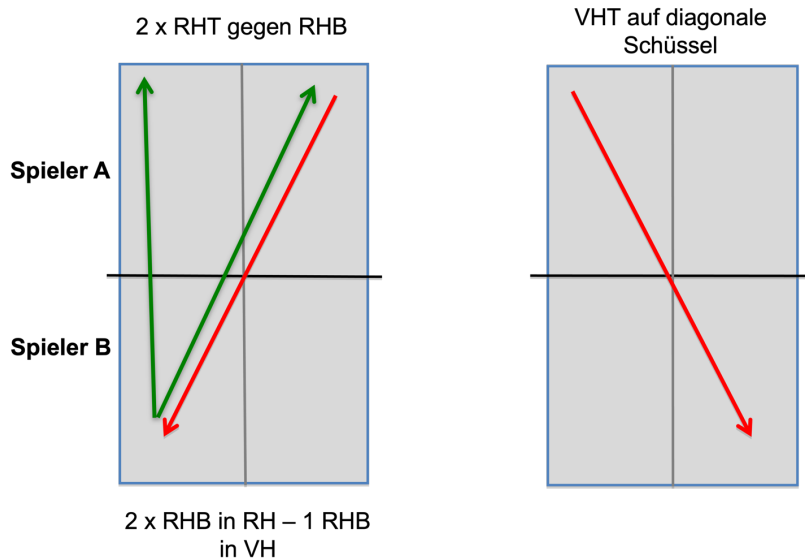
Spieler A: 2 x RHT gegen RHB

Spieler B : 2 x RHB in RH 1 x RHB in VH

VHT auf diagonale Schüssel

Die Übung läuft so wie die erste Übung ab. In der fortgeschrittenen Form könnte man es auch so spielen, dass der Blockspieler nach 2 – 4 Bällen unregelmäßig in die VH blockt und dieser Ball dann in die Schüssel gespielt wird.

**Übung 2:**



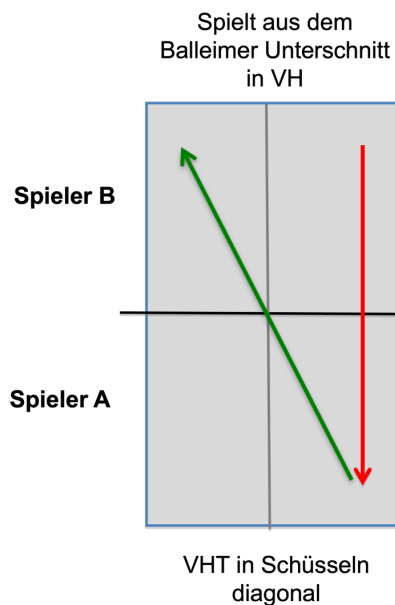
**3. Übung: VHT gegen Unterschnitt mit Balleimer**

Spieler B: spielt aus dem Balleimer Unterschnitt in VH

Spieler A: VHT in Schüsseln diagonal

Auf dem Tisch stehen in der VH-Diagonalen drei Schüsseln. Eine recht nah am Netz, eine in der Mitte, eine auf der Grundlinie. Der Spieler versucht nacheinander, die drei Schüsseln zu treffen. Den ersten VHT auf die in Netznähe, den zweiten auf die mittlere, den dritten auf die Grundlinie, den vierten wieder auf die vordere usw. Hier lernt der Spieler immer wieder sein Tempo und seinen Schlägerblattwinkel leicht zu verändern.

**Übung 3:**



#### 4. Übung: VHT aus der Bewegung in die Parallele

Spieler A: KA in VH

Spieler B: Sch in VH

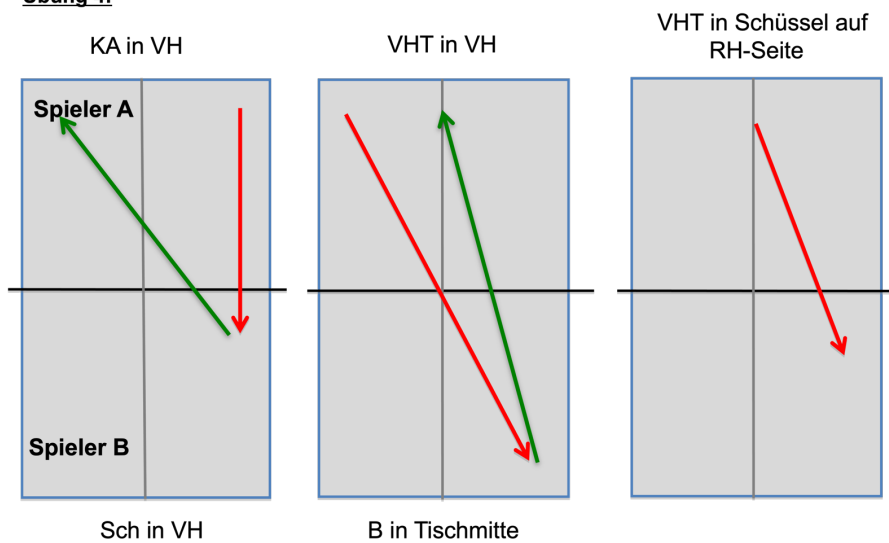
VHT in VH

B in Tischmitte

VHT in Schüssel auf RH-Seite

Bei dieser Übung muss sich der Spieler aus der VH in die Mitte bewegen, um dann den Körper wieder in völlige Ruhe zu bekommen und den Ball genau in die Schüssel zu platzieren.

##### Übung 4:



#### 5. Übung: Genauigkeit von unterschiedlichen Positionen

Spieler B: RHB in RH

Spieler A: RHT in RH

RHB in Mitte/VH

VHT in RH

RHB in RH

RHT in RH

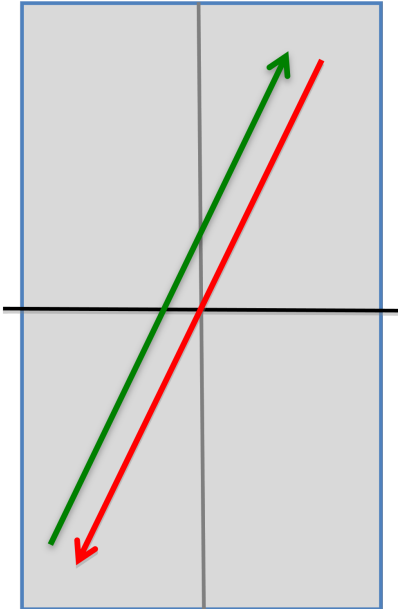
RHB in Mitte/VH

VHT in diagonale Schüssel

Die Standort der Schüssel kann variiert werden, sollte aber auf der Seitenlinie stehen.

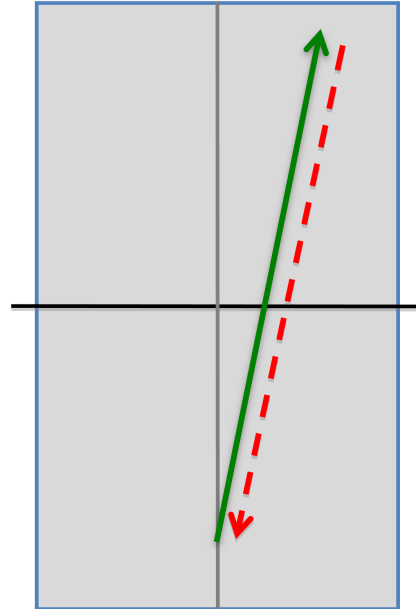
**Übung 5:**

RHB in RH



RHT in RH

RHB in Mitte/VH



VHT in RH

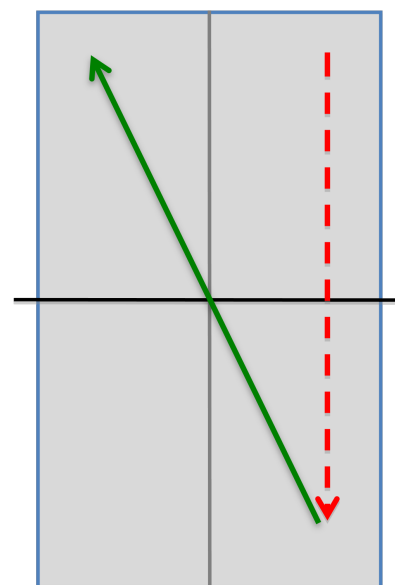
**Fortsetzung Übung 5:**

RHB in RH



RHT in RH

RHB in Mitte/VH



VHT in diagonale  
Schüssel

### 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 58-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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385***

### Trainingsbereich vom VDTT präsentiert

*Der Trainingsbereich von [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. 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:

<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>VHT</b>	Vorhandtopspin

<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer 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

**freies Spiel**

Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen

**WP**

Wechselpunkt