

Trainingstipp: RH-Topspin extrem, Seitenlinien diagonal/parallel

Im heutigen vierten Trainingstipp der aktuellen Fortgeschrittenen-Reihe von Martin Adomeit wird der extreme Rückhand-Topspin in den Vordergrund gerückt. Der Trainer beschäftigt sich mit der Platzierung auf die Seitenlinien im Vorhand- und Rückhandbereich. Der 58-Jährige erklärt, wie es sich zu verhalten gilt, wenn der Rückhand-Topspin diagonal oder parallel gespielt wird. Adomeit verdeutlicht den Schwerpunkt mit fünf Übungen - von der Beinarbeit bis zur Eröffnung.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Der heutige Trainingstipp beschäftigt sich mit dem Rückhand-Topspin. Sehr weite Platzierungen in RH oder in VH sollen zum Punktgewinn führen. Dies ist natürlich abhängig von der Position und den Erwartungen des Gegners, aber auch von der eigenen Position. Für einen guten parallelen Topspin in VH muss der Spieler hinter dem Ball stehen, denn nur dann ist es gut möglich, eine stabile Schlagebene um den Ellbogen aufzubauen.

Der parallel gespielte Ball neben dem Körper ist immer unsicher und kann kaum mit viel Spin gespielt werden. Daher muss der Ball, der nur mit dem Schläger neben dem Körper erreicht werden kann, weit diagonal gespielt werden. Auch ist ein Treffpunkt leicht rechts am Ball nicht möglich, wenn sich der Ball außen neben dem Körper befindet. Dies macht ihn jedoch gefährlicher und genauer.

Auch taktisch macht der Ball neben dem Körper gespielt nur wenig Sinn, denn der Körper strebt mit seinem Schwerpunkt nun etwas weiter nach außen, die Antwort wird daher wahrscheinlich mit einem diagonalen Ball folgen. Beim diagonalen RHT, wenn man ihn extrem spielen will, sollte der Ball etwas seitlich links vom Mittelpunkt getroffen werden. Dies ist etwas leichter, wenn der Schlag an der linken Hüfte oder neben dem Körper beginnt.

1. Übung: Beinarbeit mit RHT als Abschluss

Spieler B: 2x B in RH

Spieler A: RHT/VHT aus RH in RH

1-2x B in VH

VHT in RH

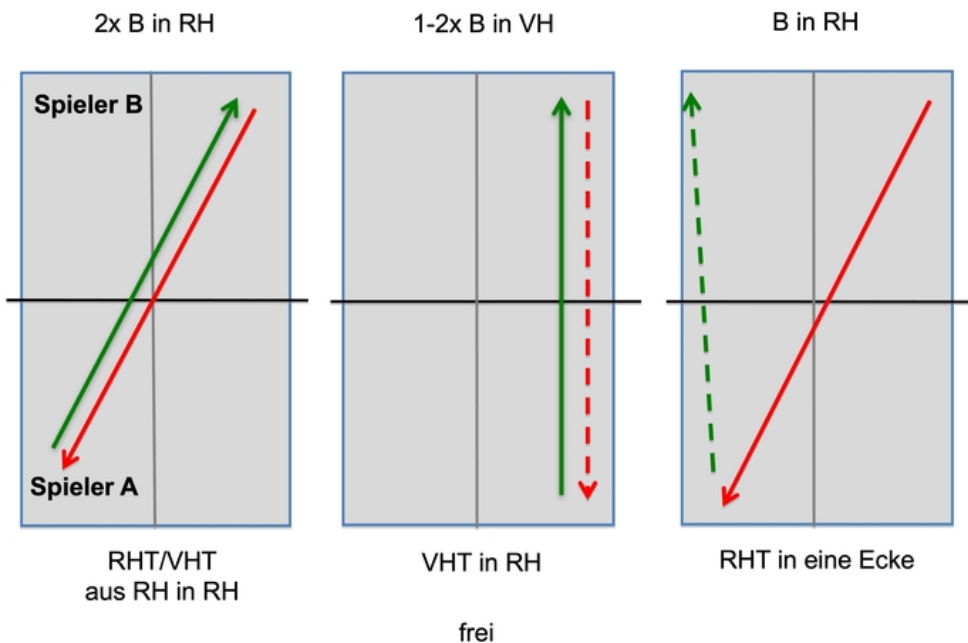
B in RH

RHT in eine Ecke

frei

Mit dem letzten RH-Ball soll der Spieler versuchen, zu punkten. Da er nicht genau sicher ist, wann der Ball in RH kommt, muss der Spieler seine Position einschätzen, in der er den RH-Ball erreicht und dementsprechend agieren.

Übung 1:



2. Übung: RHT nach VH-Eröffnung aus VH

Spieler A: KA in TMi (LA in RH – frei) Spieler B: LR in VH

VHT auf Ellbogen

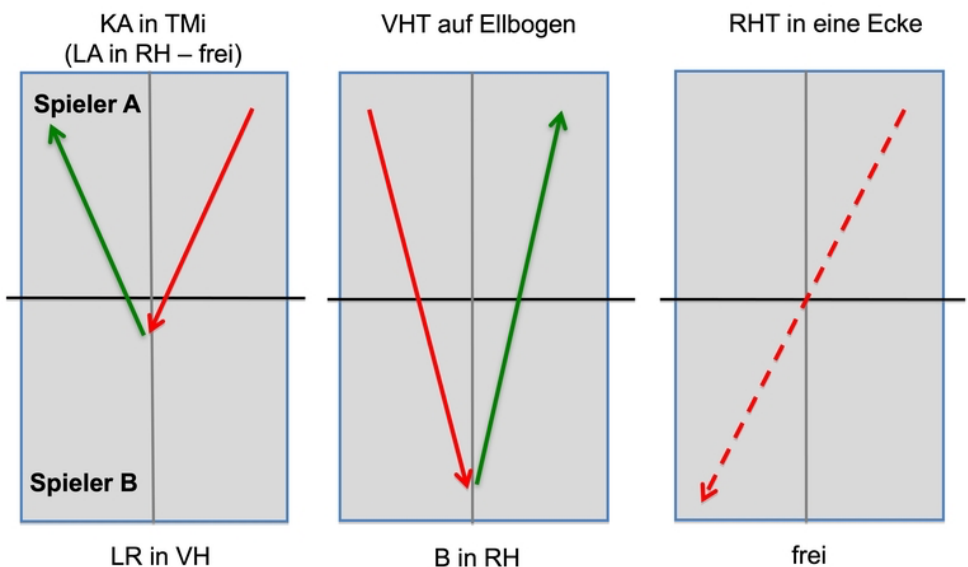
B in RH

RHT in eine Ecke

frei

Hier kommt neben der Eigenbeobachtung jetzt auch besonders die Gegnerbeobachtung hinzu. Die erfolversprechende Ecke hängt sicherlich stark vom Verhalten des Spielers B im Ellbogenbereich ab.

Übung 2:



3. Übung: RHT als Eröffnungsball extrem nach außen

Spieler B: KA in VH (LA in VH – frei) Spieler A: KR in RH

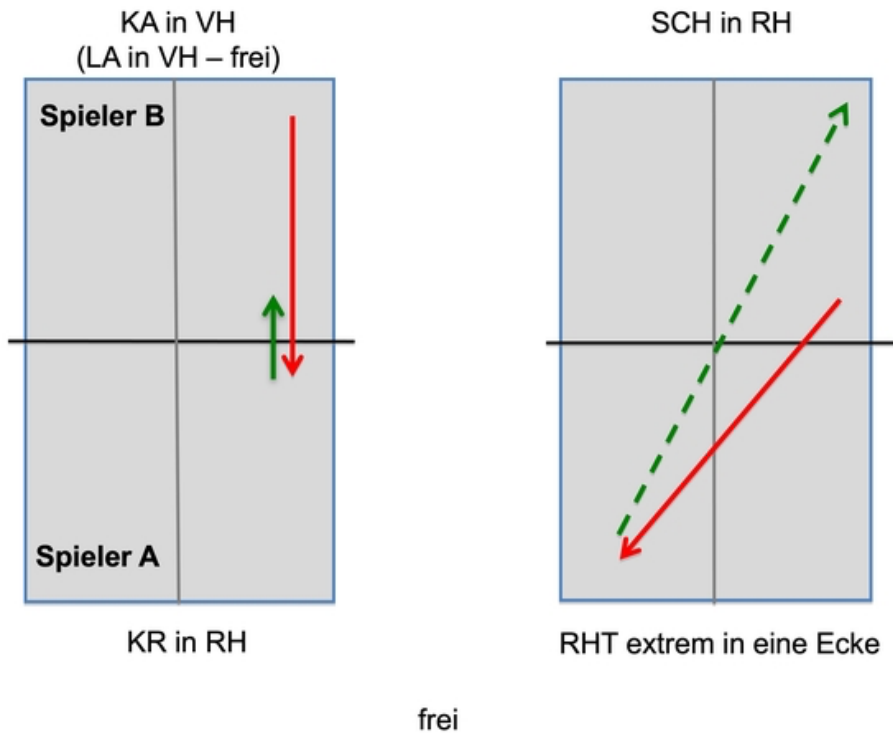
SCH in RH

RHT extrem in eine Ecke

frei

Durch den KR in RH provoziert der Spieler A den SCH in RH. Auf diesen versucht er nun durch viel Qualität im T direkt zu punkten.

Übung 3:



4. Übung: RHT in unregelmäßiger Situation

Spieler A: KA in VH (LA in RH – frei)

Spieler B: LR in TMi

VHT in RH

0-1x B in VH/sonst direkt

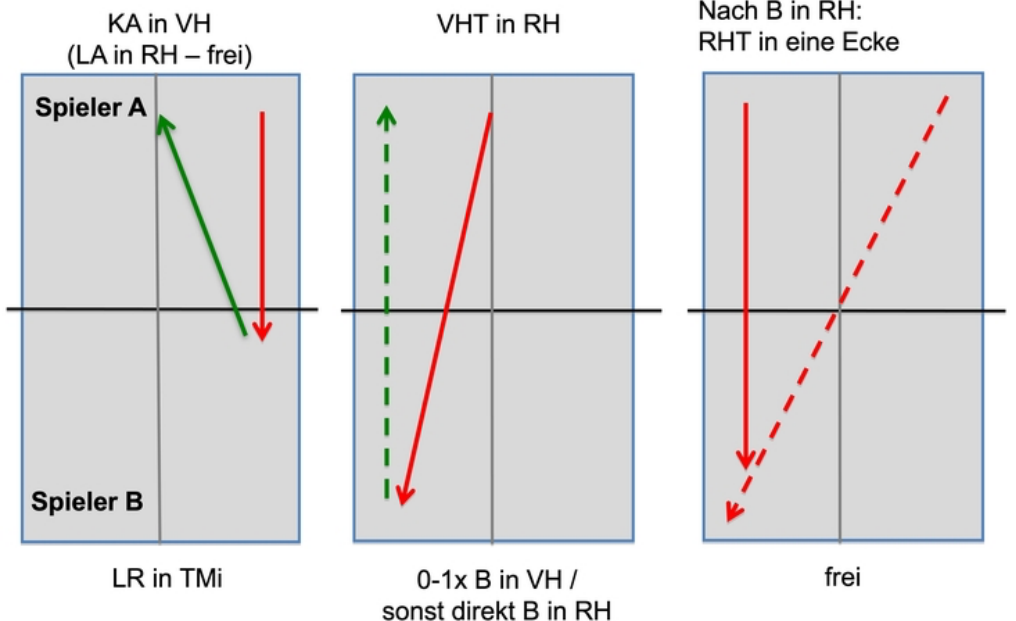
B in RH

Bei 1x : noch ein VHT in RH

Nach B in RH: RHT in eine Ecke

frei

Übung 4:



5. Übung: RHT zum Punkterwerb nach Eröffnung von überall

Spieler A: KA in TMI (LA – frei)

Spieler B: SCH überall

T auf Ellbogen

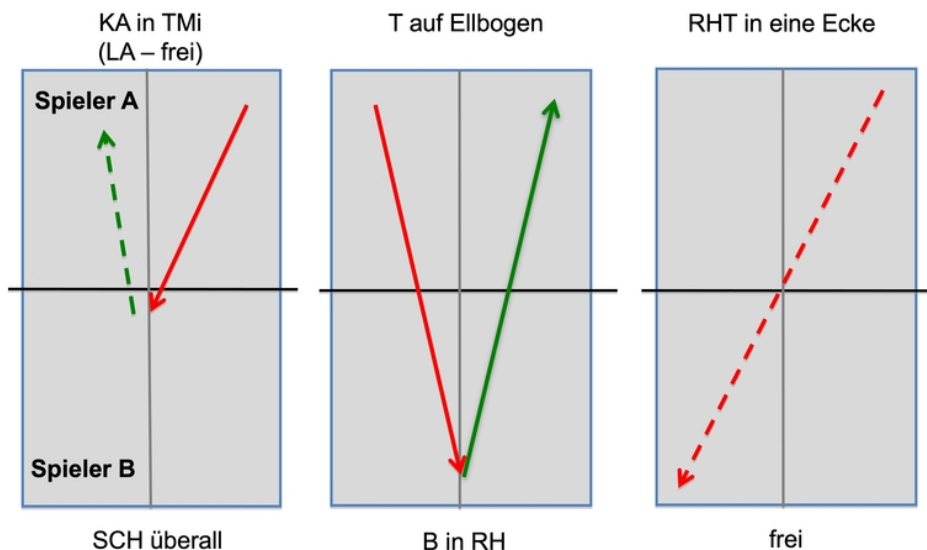
B in RH

RHT in eine Ecke

frei

Dies ist die Zielübung. Nach der Eröffnung von überall soll der Spieler A versuchen, mit der RH zu punkten. Er ist also ständig anderen Kombination unterworfen und somit auch unterschiedlicher Bearbeitung.

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 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. 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 Tischtennistainer (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