

Fortgeschrittene: Beinarbeit für effizienten VH-Topspin

Bereits in seinem ersten Fortgeschrittenentipp widmete sich Thomas Wetzel einer effizienten Vorhand-Topspin-Technik. Im zweiten Teil zeigt er an sechs Beispielen, wie man diese gezielt mit einem Coach, Sparringspartner oder am Balleimer trainieren kann und geht dabei gezielt auf die richtige Beinstellung und Beinarbeit ein. Zudem wird der Vorhand-Topspin nicht mehr nur isoliert trainiert, sondern in Kombination, damit das Ganze auch im Spiel funktioniert.

Im zweiten Trainingstipp zur effizienten Vorhand-Topspin-Technik betrachten wir die richtige Beinstellung und Beinarbeit. Um die entsprechende Gewichtsverlagerung ausführen zu können, ist es wichtig, dass das rechte Bein (beim Linkshänder entsprechend das linke Bein) möglichst nahe am Treffpunkt platziert wird. Dies ist im modernen, sehr schnellen Tischtennis aber mit der herkömmlichen Beinarbeit kaum möglich. Daher ist es sehr wichtig, dass der Spieler in der Lage ist, einen großen Schritt in Richtung des ankommenden Balls/idealen Treffpunkts zu machen, um dann eine effektive Gewichtsverlagerung und Ausführung des Topspins zu ermöglichen.

Die Videosequenzen zeigen einige Beispiele, wie man diese Technik automatisieren kann:

1. Balleimer: regelmäßig 2x RH und 1x VHT mit Tempowechsel und entsprechender Vorwärtsbewegung
2. mit Zuspieler/Trainingspartner: regelmäßig 2x RH und 1x VHT mit Tempowechsel und entsprechender Vorwärtsbewegung
3. mit Zuspieler/Trainingspartner: unregelmäßig RH und 1x VHT mit Tempowechsel und entsprechender Vorwärtsbewegung
4. Balleimer: Spieler befindet sich in der Basisposition und Trainer spielt einen Überschnitt-Ball mit unterschiedlichem Tempo in die weite Vorhand.
5. Balleimer: Spieler befindet sich in der Basisposition und Trainer spielt einen Unterschnitt-Ball in unterschiedlichen Längen in die weite Vorhand.
6. Balleimer: Halbunregelmäßiger Einwurf mit VHT-Eröffnung

Wichtig ist, dass bei der Gestaltung der Übungen immer das aktuelle Problem des Spielers im Vordergrund steht und die Übungen - entsprechend dem Fortschritt des Spielers - mehr regelmäßig oder unregelmäßig gestaltet werden. Es ist sehr wichtig, hier die entsprechende Balance zwischen Technikautomatisierung und Anwendbarkeit im Wettkampf zu finden.

Im dritten Teil der Serie zum Thema effizienter Vorhand-Topspin beschäftigen wir uns dann mit der Ausführung aus unterschiedlichen Positionen.

Der Autor

Thomas Wetzel ist Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling. In seiner Zeit als Aktiver war er unter anderem Deutscher Meister sowie Nationalspieler im Schüler- und Jugendbereich und feierte Erfolge mit der Bundesligamannschaft des ATSV Saarbrücken. Nach seiner Spielerkarriere war Wetzel von 2005 bis 2014 Verbandstrainer in Bayern, bevor er 2015 mit dem TopSpin Sport TT-Center einen nationalen und internationalen Trainingsstandort schuf.