

Fortgeschritten: Effizienter VH-Topspin aus verschiedenen Positionen

Bereits in seinen ersten beiden Fortgeschrittenentipps widmete sich Thomas Wetzel einer effizienten Vorhand-Topspin-Technik. Im dritten Teil zeigt der Cheftrainer des TopSpin Sport TT-Centers in Bad Aibling, wie sich der Vorhand-Topspin aus verschiedenen Tischpositionen erfolgreich anwenden lässt – inklusive passender Beinarbeit und sinnvoller Gewichtsverlagerung für mehr Stabilität und Druck im Spiel. Die Erklärungen gibt es wie gewohnt im Video.

Gerade im modernen Tischtennis, das sich immer mehr zu einem Hochgeschwindigkeitssport entwickelt, gewinnen effiziente Schlagtechniken zunehmend an Bedeutung. Dabei geht es weniger um die isolierte Betrachtung einzelner Bewegungen, sondern vielmehr um deren Anwendbarkeit in realen Spielsituationen.

Bei der Analyse von Schlagtechniken steht nicht das starre Schema von „richtig“ oder „falsch“ im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, die Vor- und Nachteile verschiedener technischer Ausführungen im Hinblick auf den weiteren Verlauf des Ballwechsels zu verstehen.

Im dritten Teil unserer Reihe zur effizienten Vorhand-Topspintechnik widmen wir uns der Ausführung aus unterschiedlichen Tischpositionen sowie den dafür notwendigen Bearbeitungsvarianten. [Wie bereits in den ersten beiden Teilen erläutert](#), besteht die Herausforderung eines effizienten Vorhand-Topspins (VHT) darin, Geschwindigkeit und Sicherheit in eine ausgewogene Balance zu bringen.

Unserer Überzeugung nach spielt dabei die Gewichtsverlagerung eine zentrale Rolle. Sie ist entscheidend dafür, dem Ball einen effektiven und zugleich sicheren Geschwindigkeitsimpuls zu verleihen. Die Armbewegung hingegen sollte vorrangig für die Erzeugung von Rotation verantwortlich sein – das verleiht dem Ball Stabilität und Kontrolle.

Wenn man den VHT unter unregelmäßigen, variablen Bedingungen betrachtet, kommt man – unserer Erfahrung nach – zu dem Schluss, dass es im Grunde zwei effiziente Ausführungsvarianten gibt:

1. Der Endschlag

Hierbei befindet sich der Spieler rechtzeitig in optimaler Position und kann den Ball früh mit einer explosiven Vorwärtsbewegung treffen. Ziel ist es, maximalen Druck und Zeitdruck auf den Gegner auszuüben. Ist der angreifende Spieler hingegen nicht rechtzeitig bereit, sollte er zur zweiten Option greifen:

2. Rotation, Platzierung, Rhythmuswechsel

In diesem Fall nimmt sich der Spieler bewusst etwas mehr Zeit und setzt auf eine kontrollierte Ausführung. Der Ball wird langsamer, dafür aber platzierter (z.B. kurz/lang) gespielt und mit variierender Rotation versehen. Auf diese Weise kann der Rhythmus des Gegners gestört, dessen Aktivität eingeschränkt und eine bessere Ausgangsposition für den nächsten Angriff geschaffen werden.

Spieler, die irgendwo dazwischen agieren – also im sogenannten „Standardrhythmus“ mit etwa 75% Tempo – ermöglichen dem Gegner, im gewohnten Rhythmus zu bleiben. Solche Bälle kommen meist schnell zurück und erschweren es, sich ideal für den nächsten Schlag zu positionieren.

Video-Inhalt im Überblick:

1. Wiederholung der Basistechnik: VHT aus der Vorhandseite mit Gewichtsverlagerung nach vorn auf Unterschnitt
2. Wiederholung: VHT aus der Vorhandseite auf Überschnitt mit aktiver Gewichtsverlagerung nach vorne
3. VHT aus der Rückhandseite mit klassischer Umlauftechnik (2-Schritt-Technik) auf Unterschnitt
4. VHT aus der Rückhandseite mit klassischer Umlauftechnik (2-Schritt-Technik) auf Überschnitt
5. VHT unter Zeitdruck aus Rückhandseite mit 1-Schritt-Technik und direkter Gewichtsverlagerung in der Schlagbewegung auf das vordere Bein
6. VHT auf Unterschnitt – unregelmäßige Platzierung über den ganzen Tisch: Besonders deutlich ist hier zu sehen, wie die effektive Beinarbeitstechnik es dem Spieler ermöglicht, auch Bälle aus der weiten Rückhandseite kontrolliert zu erreichen. Die Bälle in der Vorhandseite werden durch einen weiten Schritt zum Ball – anstelle der klassischen 2-Schritt- oder Sprungtechnik – nahezu mühelos gespielt.

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. [Hier geht's zur Webseite!](#)

Neue Taktikreihe: Wechsel zur RH im Passivspiel

Fast sieben Jahre hat Martin Adomeit monatlich einen Trainingstipp für Fortgeschrittene auf myTischtennis.de geliefert. Ab sofort widmet sich der frühere Nationalcoach einem neuen Themenfeld, Schwerpunkt: Taktik. Seine sechsteilige, aufeinander aufbauende Reihe beginnt mit dem Thema „Wechsel zur Rückhand im Passivspiel, um aktiv zu werden“. Zur Verdeutlichung zeigt der frühere Damen-Bundestrainer wieder fünf verschiedene Übungen.

Meine zukünftigen Tipps mehr unter den Gesichtspunkt Taktik zu stellen, kam mir sehr entgegen, da ich der festen Überzeugung bin, dass dies der am meisten vernachlässigte Bereich im Training in der Relation seiner Bedeutung für den Wettkampf ist. Gerade im Jugendtraining, aber auch bei den Erwachsenen kann man bei Verbesserungen in den taktischen Fähigkeiten größere Leistungssprünge erreichen. Zurzeit wird der Bereich der Ausbildung taktischer Fähigkeiten meist dem Zufall überlassen bzw. einfach gehofft, dass Spielerinnen und Spieler in diesem Bereich durch mehr Erfahrung besser werden. Dies führt oft dazu, dass jüngere Spieler gegen die älteren „Hasen“ trotz besserer Technik und besserer körperlicher Verfassung verlieren. Zudem sind die taktischen Fähigkeiten das ganze Leben lang einsetzbar und somit ist die Ausbildung dieser sehr nachhaltig.

Im heutigen ersten Tipp dieser Reihe beschäftige ich mich mit der Platzierung im Passivspiel. Viele der Spieler eröffnen mit der VH recht gut, aber ihr Angriffsdruck lässt direkt nach, wenn der Block in RH kommt. Diese Schwäche gilt es auszunutzen. Sie wird natürlich größer, wenn der Block nicht jedes Mal direkt in RH kommt. Zudem ist es wichtig, den Block in unterschiedlicher Länge und mit unterschiedlichem Tempo in RH zu spielen, um es dem Gegner zu erschweren, die richtige situationsangepasste Beinarbeit in RH zu wählen. Da gerade im Passivspiel der Spieler weniger als 0,5 Sekunden Zeit für den Schlag hat, sind wir im Bereich der Reflexe und nicht im Bereich bewusst gesteuerter Handlungsreaktionen, für die wir 0,7 Sekunden und mehr Zeit benötigen. Dadurch ist es wichtig über zahlreiche Wiederholungen dies zu der automatischen Antwort auszubilden. Blocks wie in regelmäßigen Übungen, immer wieder zur VH zurück, sind hier eher kontraproduktiv.

Dass der Gegner beim Training dieses Inhaltes seine Fähigkeiten beim Wechsel von VH zur RH trainiert, ist ein positiver Nebeneffekt. Dies ist der Vorteil bei taktisch geprägten Trainingsinhalten, hier wird die Trainingszeit optimal genutzt, da immer beide Seiten trainieren.

1. Übung: Gegnerischer Balleimer B/T in RH

Spieler B: T verteilt aus dem Balleimer überall auf den Tisch Spieler A: B in RH

Bei dieser Übung verteilt der Spieler B aus dem Balleimer Topspins überall auf den Tisch. Der Spieler A reagiert und versucht, alle Bälle in RH zurückzuspielen. Hier geht es darum, den Reflex zu schulen, diese Bälle automatisch in RH zu spielen und zwar in der Entscheidungssituation. Um das noch zu verstärken, könnte man auch Ziele in die RH-Seite legen, um Antworten in unterschiedlicher Länge zu erreichen.