

Trainingstipp: Antworten auf den Topspin in die Vorhand

Nachdem sich myTischtennis-Experte Martin Adomeit zuletzt mit dem Vorhandtopspin als Ganzkörperbewegung beschäftigt hat, ist die Antwort auf einen Topspin in Vorhand das Thema des heutigen Trainingstipps. Viele Spieler haben gerade mit variablen, in die Vorhand-Hälfte gezogenen Bällen Probleme, blocken sehr häufig über den Tisch oder stellen den Ball mit einem hohen Block für den Gegner auf. Dieses Problem hat sicherlich eine Reihe von Ursachen, so dass es auch verschiedene Lösungen des Problems gibt.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!"; Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com

Sehr häufig finden wir nur "hingestellte Schläger", fast wie ein Stoppschild, teilweise mit dem rechten Bein vorne sogar mit einem senkrecht gestellten Schlägerblatt. In dieser Form lässt sich besonders ein effereicher Topspin in den Bereich der Grundlinie kaum sicher und flach blocken, der Übergang ins aktive Spiel ist nur schwer möglich. Die Ursache für diese Durchführung hat verschieden Gründen. Zum einen werden im Training sehr häufig Übungen gegen Rückhandblock gespielt, zum anderen entsteht die Passivsituation häufig nach einem kurzen Aufschlag oder Rückschlag. Der Spieler muss mit dem Schlagarmbein nach vorne und kommt nicht weit genug zurück und zum darüber hinaus wird in dieser Reaktionssituation zunächst oft der Schläger bewegt. Mit dieser Bewegung im Schlagarm zur Vorhand wird gleichzeitig das Schlagarmbein zur Bewegung blockiert und so ist kein guter Schlag mehr möglich.

Wie lösen Spitzenspieler dieses Problem? Wirkliche Vorhandblockbälle findet man hier kaum. Hier findet man als Antwort auf den Topspin in VH fast immer den Vorhand-Gegentopspin oder sonst den sehr aktiven Block oder Schuss in den Ball. Voraussetzung hierfür ist eine gute Körperposition, die auch zur Vorhand leicht geöffnet ist, und sicherlich nur mit guter Beinarbeit zu erreichen ist. Betrachtet man nun die Beinarbeit genauer, ist die gute Position nach dem kurzen Ball über dem Tisch in der passiven Lage nur über zwei Schritte zu erreichen. Zunächst muss sich der Spieler von der Position über dem Tisch zurück in die Grundstellung begeben, dann von dort in die Position, um den Ball gut zu spielen und dann erst zum Schlag ausholen und den Schlag durchführen.

Mit diesem komplexen Prozess sind viele Spieler jedoch überfordert, allein das Einnehmen einer bewegungsbereiten Position nach dem kurzen Ball bereitet schon viele Probleme. Zu Erreichen ist dies über verschiedene Schritte am Balleimer. Zunächst werden nur lange Bälle ohne Schnitt und mehr und mehr mit Spin im 2/3 VH-Bereich gespielt. Der Spieler soll diese Bälle mit Vorhand-Topspin beantworten und dazu immer wieder seine Position dem anfliegenden Ball anpassen. Dies geht nur mit einer ständigen Bewegungsbereitschaft. Hier wird man schnell eine recht hohe Qualität erreichen. An dieses Gefühl der Bewegungsbereitschaft mit dem Gewicht auf dem Vorderfuß und gebeugten Knien kann man anschließend immer wieder erinnern. Danach gilt es, diese Position der Bewegungsbereitschaft aus der Aufschlag-Rückschlagsituation und nach dem Ballwechsel zum neuen Ballwechsel immer wieder direkt zu erreichen. Hierzu werden kurze Bälle am Balleimer eingespielt und der nächste lange Ball langsam, aber erst, nachdem deutlich die Grundposition in direkter Bewegungsbereitschaft eingenommen wird. Diese Bewegung zurück aus dem kurzen Ball, dann die Bewegungen zum langen Ball werden erst allmählich im Tempo gesteigert aber dafür werden die Bälle sehr weit gestreut. Es kann also auch ein Kombination – kurzer Ball, dann hoher Ball in 2/3 VH – sein, um die Bewegungsabläufe in der Beinarbeit zu trainieren. Erst danach erfolgt am Balleimer die Kombination in spielnaher Abfolge: kurzer Ball Topspin in 2/3 VH . In weiterer Steigerung dann der Schritt mit Bällen auch mal in RH, um auch noch die Entscheidung RH/VH mit zu trainieren. Ähnlich kann es dann in den Übungen ablaufen.

In den Übungen gilt dann: Es kann natürlich auch mal VHB statt Vorhandgegentopspin , Schuss oder aktiver Block gespielt werden, aber die Körperposition und Schlägerposition muss immer so sein, dass es auch ein Gegentopspin sein könnte. Nur dann ist ein kontrollierter Block, vielleicht mit leichtem Spin über den Ball, möglich.

1. Übung:

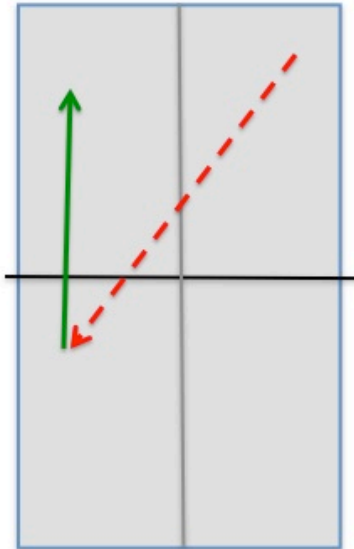
Spieler B: KA in VH (LA in Mitte - frei)
VHT in 2/3 VH

Spieler A: sSch/hISch in 1/2 VH
VHT (VHB, VHS)

frei

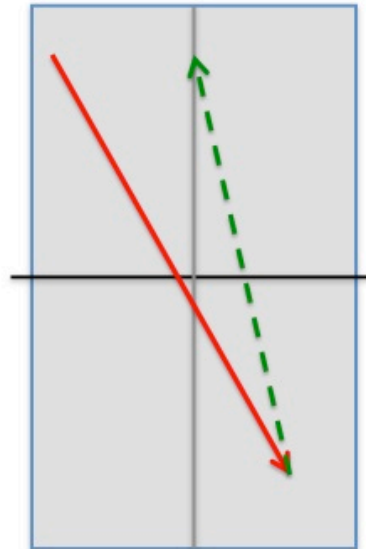
Übung 1:

KA in VH/ (LA in Mitte – frei)



sSch/hISch in 1/2 VH

VHT in 2/3 VH



VHT (VHB, VHS)

frei

2. Übung:

Spieler B : KA überall (LA in VH - frei)
T in 1/2 VH

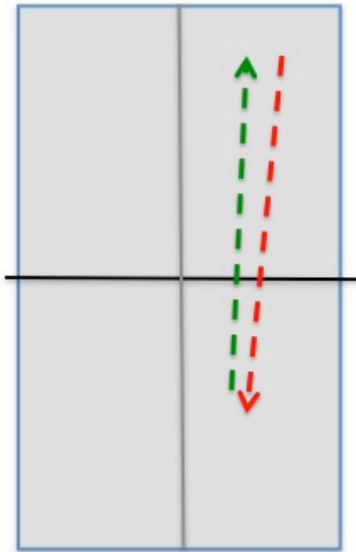
frei

Spieler A: F in RH/Mitte

VHT (VHB/VHS) in weite VH

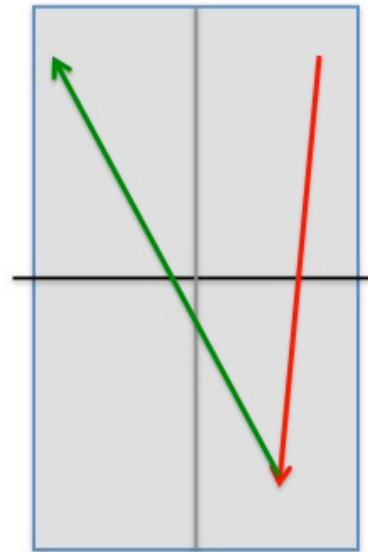
Übung 2:

KA überall (LA in VH – frei)



F in RH/Mitte

T in 1/2 VH



VHT (VHB/VHS) in weite VH

frei

3. Übung:

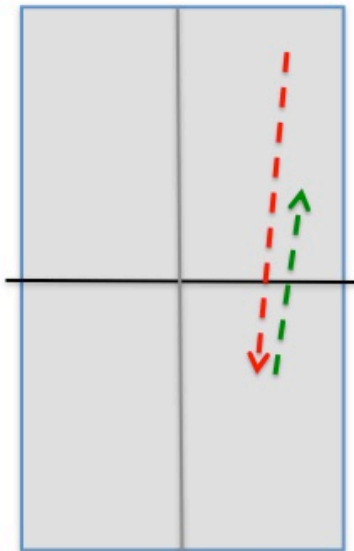
Spieler A: KA überall (HLA - frei)
 Sch/F überall
 VHT in Mitte

Spieler B: KR
 T in 1/2 VH

frei

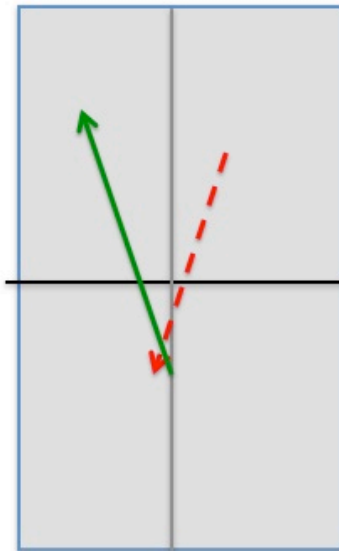
Übung 3:

KA überall (HLA – frei)



KR

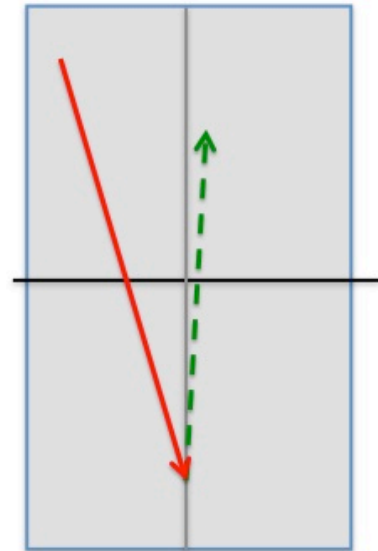
Sch/F überall



T in 1/2 VH

frei

VHT in Mitte



frei

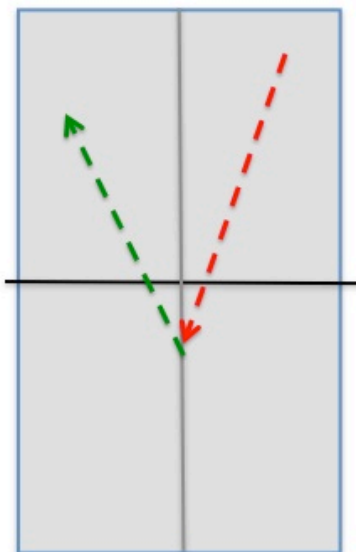
4. Übung:

Spieler B: KA in Mitte (LA - frei)
T in 2/3 VH

Spieler A: HLR in VH/F in Mitte
VHT tiefe VH

Übung 4:

KA in Mitte (LA – frei)



HLR in VH/F in Mitte

T in 2/3 VH



VHT tiefe VH

frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-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 zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 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.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	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