

Trainingstipp: Gegner mit RH-Flips unter Druck setzen

Beobachtete man eine internationale Meisterschaft vor fünfzehn Jahren im Vergleich zu den German Open vor wenigen Wochen in Bremen, gibt es spielerisch sicherlich eine Reihe von Unterschieden auszumachen. Einer der größten hat sich ohne Frage aber beim Rückschlag ergeben. Häufig werden Aufschläge inzwischen mit der Rückhand geflippt. Um diesen Schlag soll es heute im Trainingstipp gehen!

"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
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Gleich reihenweise werden die Aufschläge mit der Rückhand angenommen, nicht aber geschupft oder kurz gelegt – es wird geflippt, das Spiel ist sofort schnell. Auch Aufschläge in VH werden oft mit RH beschleunigt. Dabei wird meist nicht nur der klassische Rückhand-Flip ausgeführt, sondern die sogenannte Banane oder Kurbelflip. Hierbei wird der Schläger extrem um das Handgelenk geführt, die Schlägerspitze zeigt bei Schlagbeginn oft direkt nach unten oder sogar nach rechts (beim Rechtshänder). Petr Korbel war eigentlich einer der ersten, der den K(u)orbel-Flip einsetzte und ausgehend von vielen Spielern aus dem osteuropäischen Raum mit RH-Griff ist er jetzt auch bei Spielern wie Dimitrij Ovtcharov oder Zhang Jike nicht mehr wegzudenken.

Das bedeutet aber auch, dass Kinder und Jugendliche, die heute versuchen ihr Tischtennispiel zu entwickeln, diesen Schlag lernen sollten. Aber warum nicht auch jeder andere Tischtennispieler? Technisch ist der Schlag nicht so extrem schwierig wie beispielsweise ein Topspin, mit RH gehen ohnehin viele an den Aufschlag und eine Variante mehr dürfte noch keinem geschadet haben. Er kann zudem zwei andere Probleme lösen helfen, die bei Rückfragen immer wieder aufkommen. Das eine ist das Problem beim Rückschlag. Man sieht den Schnitt nicht so gut, bzw. bekommt den Ball gerade mit Seitschnitt oder Überschnitt nicht gut unter Kontrolle. Die eigene schnelle Rotationserzeugung am Ball lässt die Rotation des Aufschlages etwas in den Hintergrund treten, der Flug und die Rotation des Balles wird zu größeren Teilen vom Rückschläger bestimmt. Das zweite Problem für das dieser Ball eine Lösung ist, ist die Tatsache, nicht gut ins "offene" schnelle Spiel zu

kommen. Bei diesem Ball ist das Spiel direkt schnell und offen, die Schupfbälle der gegnerischen Seite fallen weg.

Technisch sind nur einige kleine Dinge zu bedenken und dann muss man einfach anfangen ‚auszuflippen‘. Voraussetzung für den Schlag ist ein griffiger Noppen-innen-Belag. Ansonsten wird man kaum genug Rotation für einen stabilen Schlag erzeugen können. Das Ziel ist es, am Ball möglichst viel Drehung seitlich nach oben zu erzeugen. Nach vorne fliegt der Ball von ganz alleine. Das heißt: Mit extremer Ausholbewegung im Handgelenk wie eine feststehende Kurbel auf der Stelle möglich schnell drehen und dann kommt der Ball von ganz alleine. Der Ellenbogen muss dabei möglichst rechts neben dem Körper feststehen, um die größtmögliche Bewegungsamplitude im Handgelenk zu haben. Bei Aufschlägen in Mitte oder VH (von hier ist der Schlag viel leichter) also in RH stehen bleiben und keineswegs bis hinter den Ball bewegen, dann ist der Schlag viel leichter. Entscheidend ist aber wirklich, mit maximalem Tempo die Drehbewegung durchzuführen.

Der Ball erhält Seitoberschnitt und dadurch auch einiges Tempo. In welche Ecke er fliegt, hat lediglich etwas mit dem Treffpunkt zu tun, die Bewegung muss nicht großartig verändert werden. Damit kann der Gegner beim nächsten Ball nicht so viel Topspin erzeugen und mein Zeitbudget und die Möglichkeit eigenen Topspin zu erzeugen, wird deutlich größer. Gleichzeitig bestimmt man über den druckvollen Ball die Diagonale, in der gespielt wird. So setzten sowohl Zhang Jike als auch Ovtcharov im letzten Olympiahalbfinale diesen Rückschlag ständig ein. Ovtcharov, um das Spiel über die RH-Diagonale aufbauen zu können, Zhang Jike, um es über die VH-Diagonale steuern zu können. Dass man beim Training nun auch diese Bälle als Gegner beantworten muss, ist ein super Trainingseffekt für die Trainingsgruppe. Mit den Taktiken und Techniken gegen die RH-Kurbeler beschäftigen wir uns dann aber mal in einer anderen Ausgabe des Trainingstipps. Erstmal sollten wir uns dem Erlernen und dann dem Einsatz widmen. Also erstmal ausflippen und dadurch die Kontrolle gewinnen.

Vorübungen

- Den Ball auf der Stelle in Tischmitte fallen lassen und dann einfach mal kurbeln. Also versuchen, schnell mit RH zu flippen, aber mit einer Drehbewegung ("mach den Ovtcharov")

- ein Spieler macht Aufschlag kurz in Mitte-VH und der andere spielt mit RHF zurück. Wenn der Schlag gespürt wird, dann mal bewusst in VH-Ecke oder RH-Ecke flippen (immer dran denken, die Bewegung so schnell wie möglich durchzuführen - dazu die Hand nach einigen Bällen immer wieder lockern und neu auf den Schlag und das hohe Bewegungstempo konzentrieren. Nehmen sie sich eine Schüssel mit rund zwanzig Bällen an den Tisch und führen sie wirklich nur den Aufschlag und Rückschlag durch.

1. Übung: RHF in RH, Verbindung RHF-Spiel aus RH-Ecke

Spieler A: KA in Mitte

Spieler B: RHF in RH

(LA in RH - frei)

RH-Angriff in RH

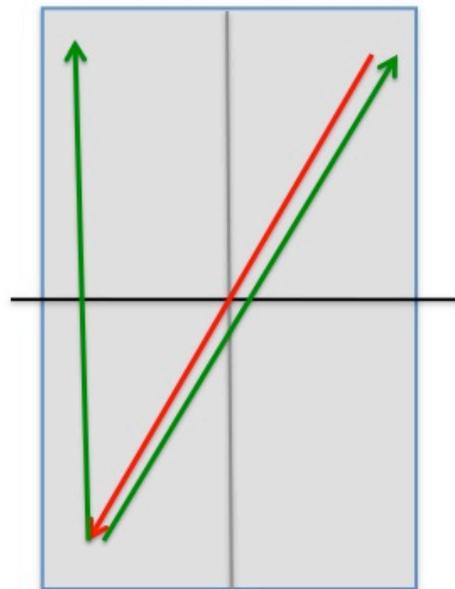
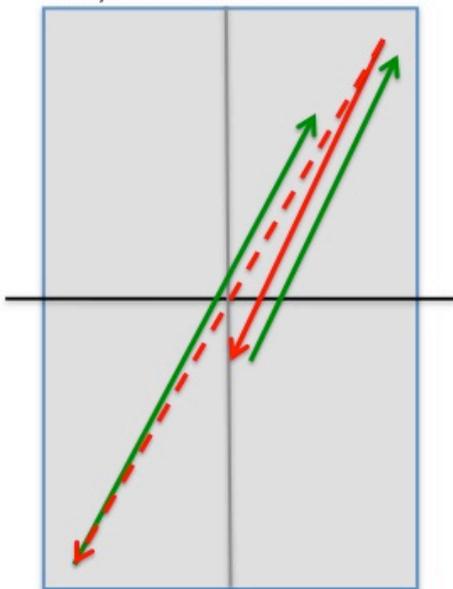
RH in eine Ecke

frei

Übung 1: RHF in RH, Verbindung RHF-Spiel aus RH-Ecke

KA in Mitte (LA in RH - frei)

RH-Angriff in RH



RHF in RH

RH in eine Ecke

frei

2. Übung: RHF in VH, Bewegung in VH - Nachsetzen mit VHT

Spieler A: KA in Mitte/VH

Spieler B: RHF in VH-Ecke

(LA in Mitte - frei)

VHT in 1/2 VH

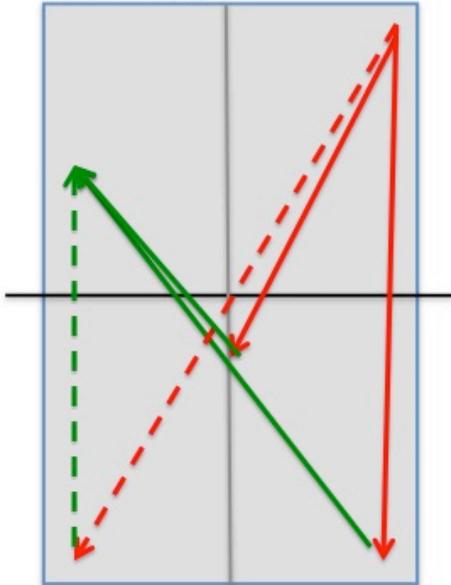
VHT in RH

frei

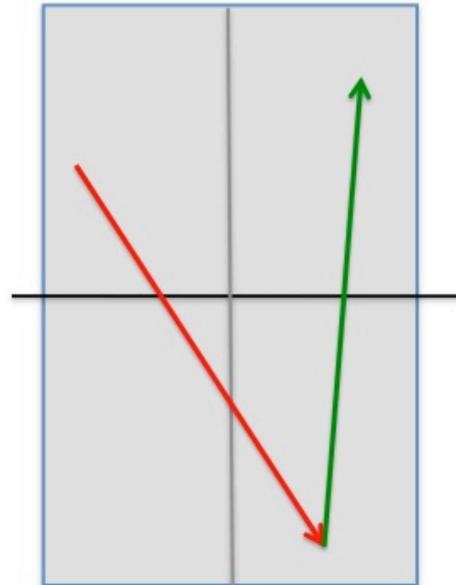
Übung 2: RHF in VH, Bewegung in VH – Nachsetzen mit VHT

KA in Mitte/VH (LA in
Mitte – frei)

VHT in 1/2 VH



RHF in VH-Ecke



VHT in RH

frei

3. Übung: RHF in RH, verbunden mit Umspringen im Verlauf des Ballwechsels

Spieler A: KA überall

(LA in VH - frei)

0 - 1 x RHT in RH

VHT schnell in Mitte

frei

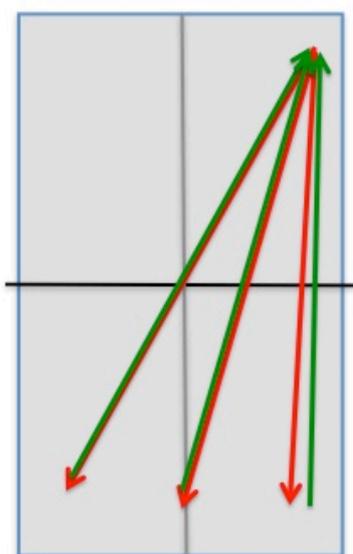
Spieler B: RHF in RH

RH-Angriff in RH

RHB in RH

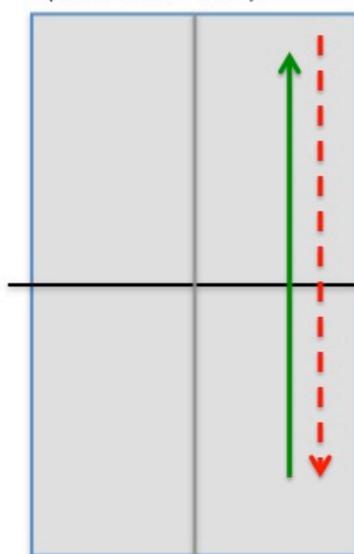
Übung 3: RHF in RH, verbunden mit Umspringen im Verlauf des Ballwechsels

KA überall



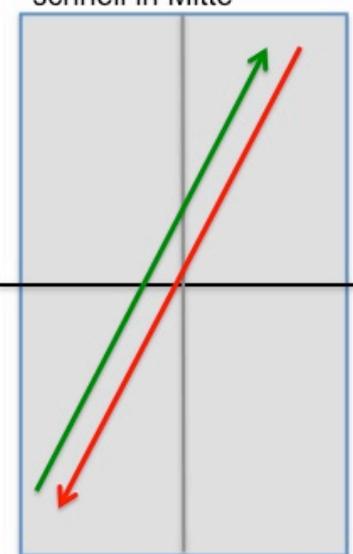
RHF in RH

(LA in VH – frei)



RH-Angriff in RH

0-1 x RHT in RH, nach dem Rückschlag VHT schnell in Mitte



RHB in RH

frei

4. Übung: RHF in eine Ecke - paralleler Wechsel

Spieler A: KA überall

(LA in Mitte - frei)

T diagonal

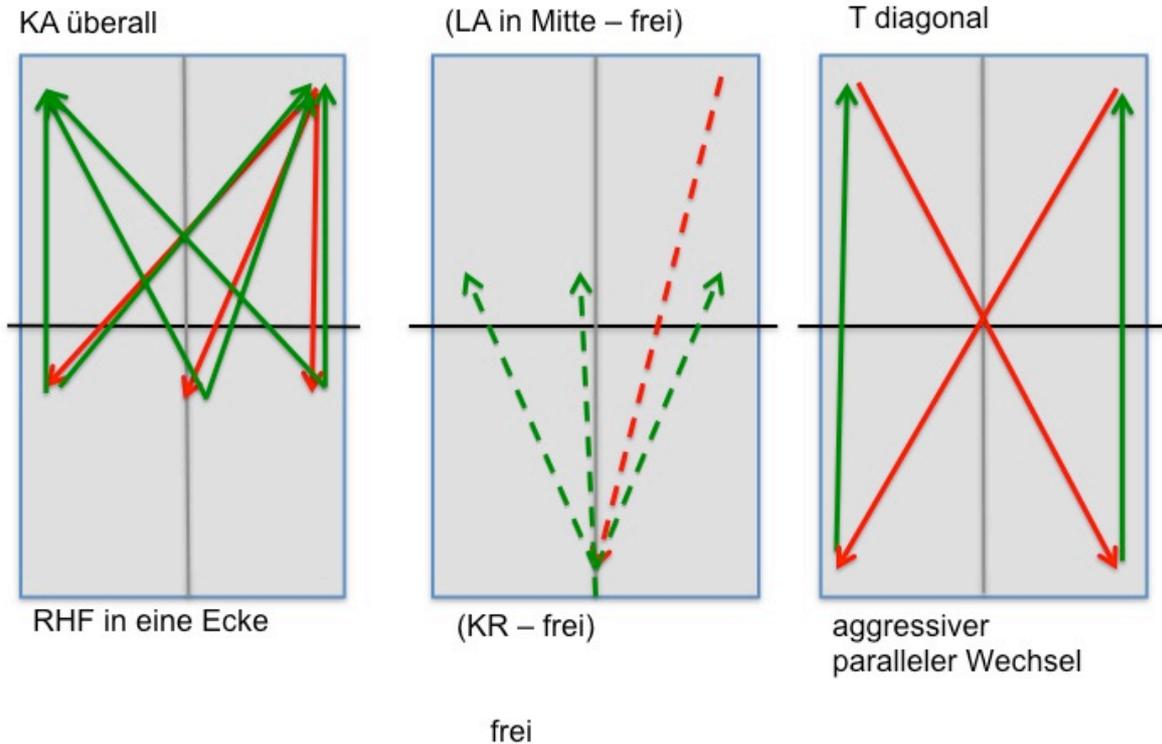
frei

Spieler B: RHF eine Ecke

(KR - frei)

aggressiver pa. Wechsel

Übung 4: RHF in eine Ecke – paralleler Wechsel



5. Übung: RHF aus kurz - kurz

0 - 5 x kurz - kurz

Rückschläger: RHF eine Ecke

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 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