

Trainingstipp: Bei kurzen Aufschlägen ruhig mal (aus-)flippen

Als Ergänzung zum Trainingstipp in der letzten Woche (Rückschlag auf kurze Aufschläge) geht es in dieser Woche um den Flip auf alle kurzen Aufschläge, besser gesagt darum, den Gegner bei Rückschlag direkt unter Druck zu setzen und als Aufschläger somit zur spielbestimmenden Persönlichkeit zu werden. Für den Einsatz des Flips gibt es verschiedene taktische Gründe. Dabei geht es zum einen sicher um das wichtigste taktische Mittel, den Punktgewinn.

"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

Durch das relativ hohe Tempo durch den Flip als Rückschlag gibt es die Möglichkeit, direkt zu punkten. Gerade in Spielklassen, in denen meist ein Schupf als Rückschlag gespielt wird, ist dies äußerst effektiv, besonders dann, wenn er noch überraschend und gut platziert wird. Aber auch wenn es darum geht, den Spielverlauf anders zu gestalten, hat der Flip seine Berechtigung. Der Gegner bekommt leichten Überschnitt und besonders Tempo und hat so das Problem, viel Rotation zu erzeugen. Um das Spiel also schneller und rotationsärmer zu machen, ist der Flip ein geeigneter Rückschlag, auch um den Gegner zunächst reagieren zu lassen und einen starken Topspin des Gegners zu verhindern. So finden wir im Spitzenbereich den Flip als Rückschlag oft mit Rückhand deutlich verstärkt. Auch legt der Spieler mit einem druckvollen Flip oft die Diagonale fest, in der der Beginn des Ballwechsels gespielt wird. Gegen Abwehrspieler kann er als Variation helfen, ihnen die richtige Tischdistanz zu erschweren und sie bereits in die Abwehr zurückzudrängen, denn häufig greifen diese nur auf Unterschnittbälle an. Zudem kann der Flip den Rückschlag erleichtern. Denn durch die aktive Gestaltung des Flips im Gegensatz zu Schupf und besonders kurzer Rückgabe, spielt die Rotation des Aufschlägers eine deutlich geringere Rolle für den Ball.

Dabei gehört beim Training zum Flip aber auch immer das aktive Weiterspielen dazu, denn was hilft ein guter Flip, wenn der Gegner merkt: Danach geht es nur passiv weiter und er hat dann wieder Ruhe.

In einer anderen Folge dieser Reihe habe ich mich schon mal mit dem Bananenflip auseinandergesetzt, aber auch der "normale Flip" hat seine Berechtigung. Auch hier kann man zwei Variationen unterscheiden: Zum einen den "Spin-Flip", zum anderen den "Schuss-Flip". Beim Spin-Flip wird der Ball, ähnlich der Bewegung beim Mini-Topspin, aus dem

Handgelenk getroffen, bei Vorhand parallel sogar mit einer leicht seitlichen Wischbewegung. Passt aber die Rotation und die Absprunghöhe gerade bei Unterschnitt-Aufschlägen, ist auch der Schuss-Flip möglich. Hier wird das Handgelenk nicht von unten nach vorne oben, sondern wie bei einer Ohrfeige von hinten nach vorne bewegt.

Der Flip ist ein Rückschlag auf kurze Aufschläge und um das Handgelenk möglichst locker bewegen zu können, muss die Hand möglichst flach nach vorne und möglichst weit über den Tisch geführt werden. Das heißt, der Ellenbogen gleitet fast in Tischhöhe über den Tisch und wird dann kurz vor dem Schlag stabilisiert. Das Bein der Schlaghand geht, egal ob Vorhand oder Rückhandflip, nach vorne. Der nächste Ball kommt aber lang und schnell und so muss es direkt wieder in die Grundposition zurückgeführt werden – ähnlich der Aktion eines Fechters. Ausfallschritt nach vorne und direkt zurück. Der Spieler sollte beim Training meines Erachtens nach auch immer auf den gesamten Ablauf achten. Grundposition – Bewegung zum Flip – Flip – Bewegung in die Grundposition. Auch gehören zwischenzeitlich eingestreute lange Bälle zum Training dazu, um die Flip-Bewegung erst zum richtigen Zeitpunkt einzuleiten.

Viel Spaß jetzt beim (Aus-)flippen! Es gibt unter Garantie tempogeladene und dynamische Trainingseinheiten.

1. Übung: RHF aus 2/3 RH in die Ecken

Spieler A: KA in 2/3 RH (LA in RH - frei) Spieler B: RHF in eine Ecke

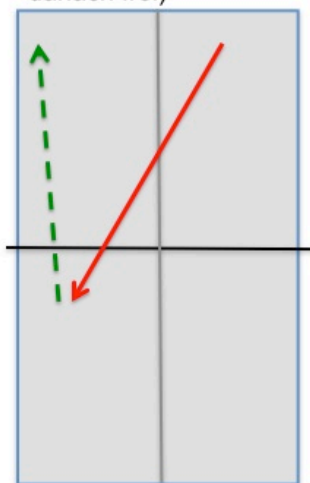
T in 1/2 VH

VHT andere Ecke

frei

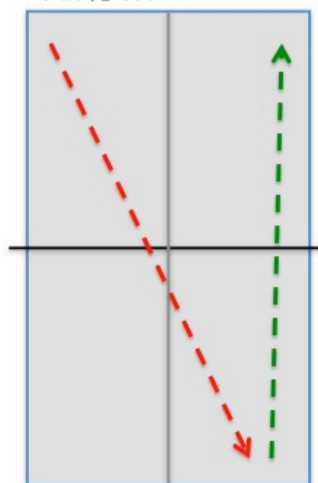
Übung 1:

KA in 2/3 RH (LA in RH
danach frei)



RHF in eine Ecke

T in 1/2 VH



VHT andere Ecke

frei

2. Übung: RHF aus 2/3 RH in Mitte/RH

Spieler A: KA in 2/3 RH (LA in VH - frei)

T in RH

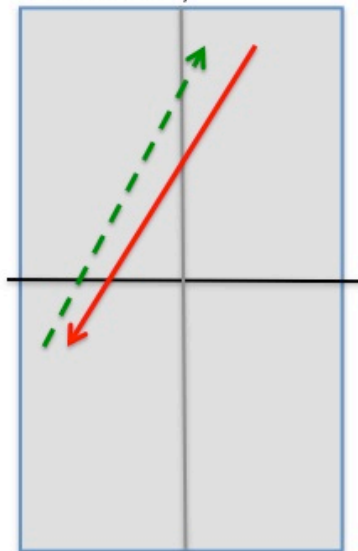
Spieler B: RHF in Mitte/RH

aktiver RH-Ball in VH

frei

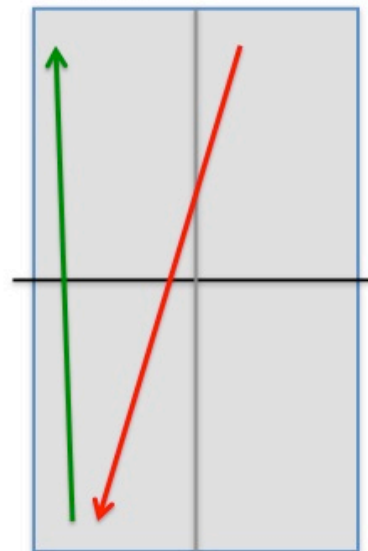
Übung 2:

KA in 2/3 RH (LA in VH
danach frei)



RHF in Mitte/ RH

T in RH



Aktiver RH-Ball in VH

frei

3. Übung: VHF in 2/3 VH

Spieler A: KA in VH (LA in Mitte - frei)

Spieler B: VHF in Mitte/VH (KR in VH- frei)

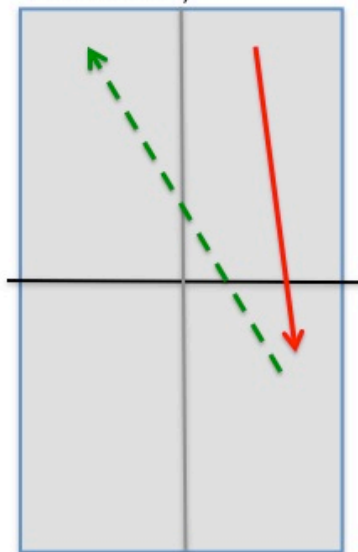
VHT in 1/2 VH

VHT in Mitte/VH

frei

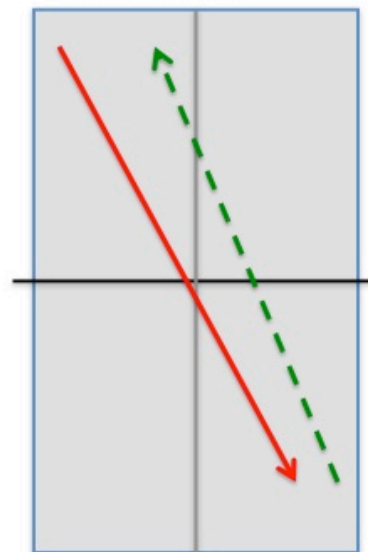
Übung 3:

KA in VH (LA in Mitte
danach frei)



VHF in Mitte/VH (KR in
VH danach frei)

VHT in 1/2 VH



VHT in Mitte/ VH

frei

4. Übung: VHF in die Ecken

Spieler A: KA in VH (LA in RH - frei)

Spieler B: VHF eine Ecke (KR - frei)

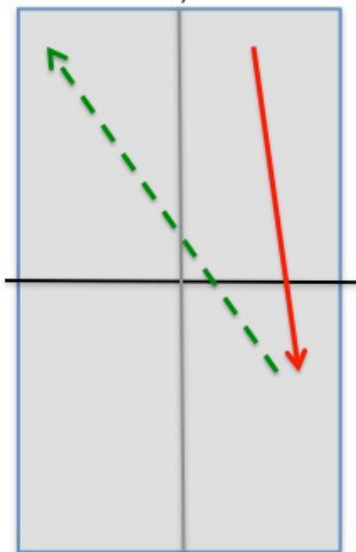
T diagonal

VHT/RH aktiv eine Ecke

frei

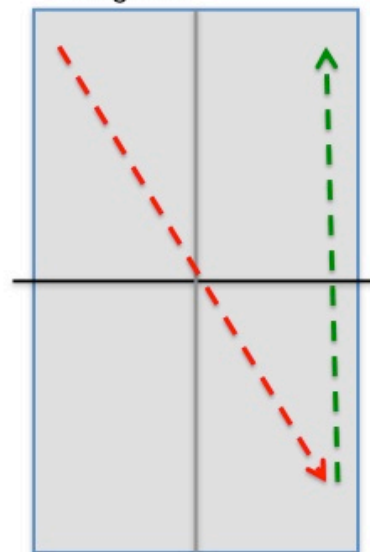
Übung 4:

KA in VH (LA in RH
danach frei)



VHF eine Ecke (KR
danach frei)

T diagonal



VHT/RH aktiv eine Ecke

frei

5. Übung: F in RH

Spieler A: KA überall (LA in Mitte - frei)

T in RH/Mitte

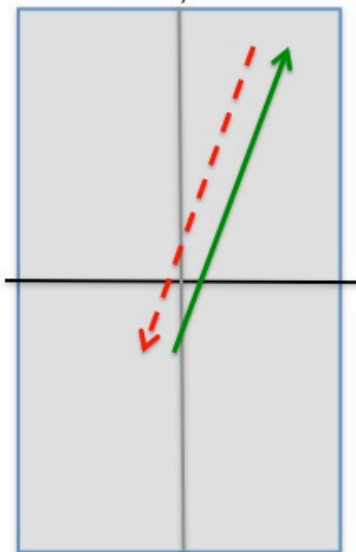
frei

Spieler B: F in RH (F in VH - frei)

aktiver Wechsel in weite VH

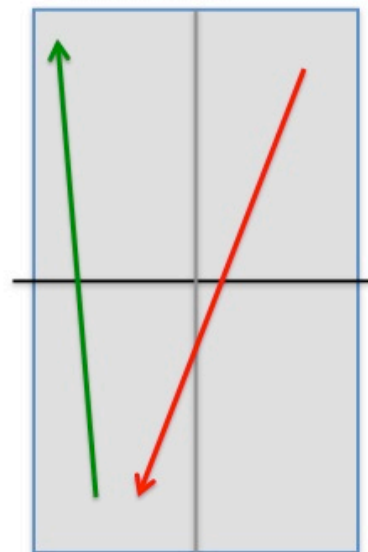
Übung 5:

KA überall (LA in Mitte
danach frei)



F in RH (F in VH
danach frei)

T in RH/ Mitte



Aktiver Wechsel in
weite VH

6. Übung: F auf Ellenbogen

Spieler A: KA überall (LA in RH - frei)

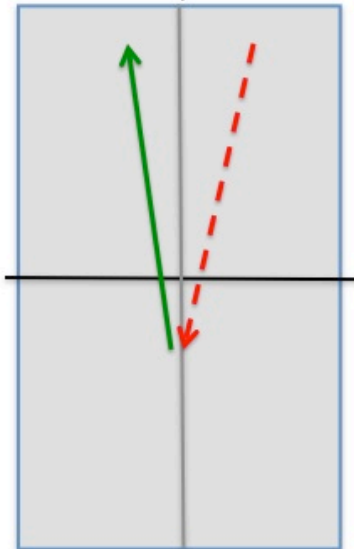
T überall

Spieler B: F auf Ellenbogen (F außen - frei)

T/aktiv in Ecke mit der Spieler A T

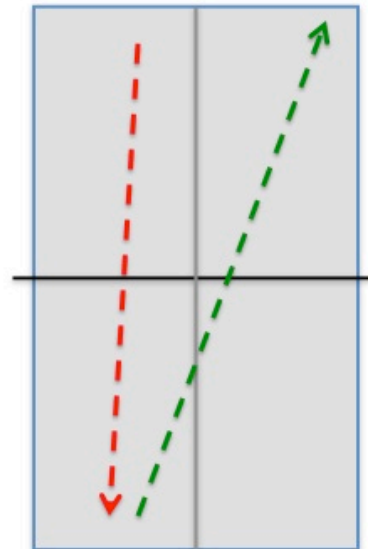
Übung 6:

KA überall (LA in RH
danach frei)



F auf Ellenbogen (F
außen danach frei)

T überall



T/ aktiv in Ecke mit der
Spieler A T

frei

7. Übung: F überall

Spieler A: KA überall (LA - frei)

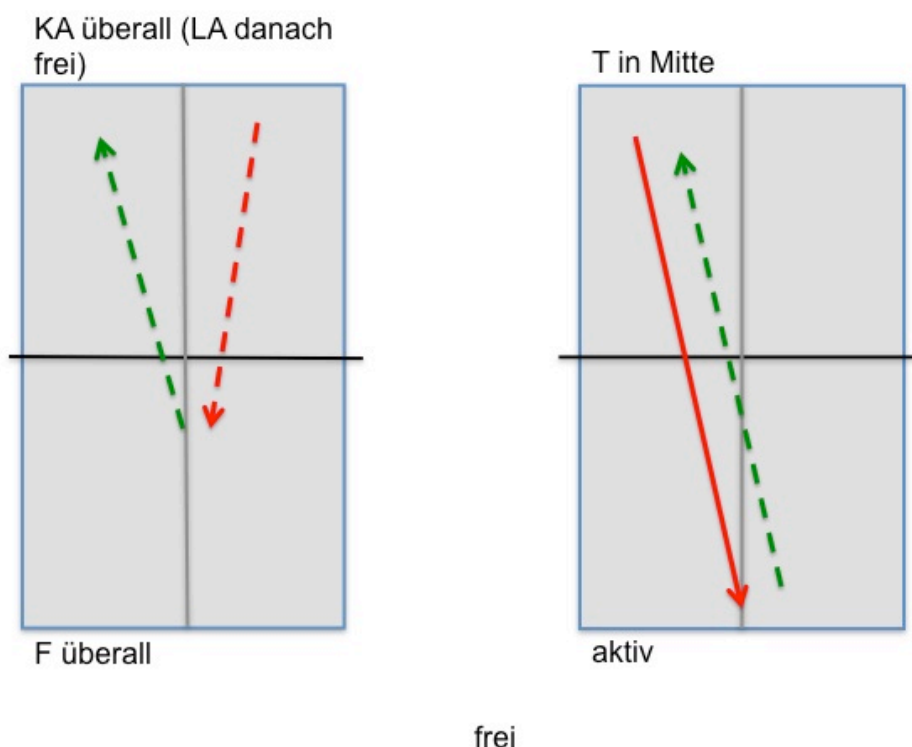
Spieler B: F überall

T in Mitte

aktiv

frei

Übung 7:



Zum Abschluss Sätze oder Kaiserspiel. Regel: Aufschlag muss kurz sein, Rückschlag muss F sein

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