

## Trainingstipp: Extreme Flip-Platzierungen beim Rückschlag

Nachdem sich Martin Adomeit in der letzten Woche mit Rückschlagplatzierungen weit nach außen beschäftigt hat, greift er dieses Thema nun beim Flip und bei Mischformen auf, um das Rückschlagspiel nach außen auf kurze Aufschläge zu komplettieren. Der Vorteil, den gesamten Tisch ausnutzen und damit für den Gegner größere Laufwege zu erzeugen, ist beim Flip vergleichbar mit dem in der letzten Woche beschriebenen Schupf.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Allerdings ist die Wirkung von Seitschnitt auf die Streuung des Balles nicht so groß aufgrund des höheren Tempos des Balls. Dieses Tempo verlangt dann auch mehr Training für die gleiche Konstanz bei der Genauigkeit, setzt aber gleichzeitig den Gegner auch deutlich mehr unter Zeitdruck und dies bei gewollt längeren Laufwegen.

Eine Möglichkeit mit der Rückhand ist sicherlich der Bananenflip oder Kurbelflip, mit dem sich Martin Adomeit im April in einem Trainingstipp auseinandergesetzt hat und der in der Spitze mittlerweile sehr häufig gespielt wird. Aber bei der Platzierung nach weit außen sind sicherlich auch die "normalen Flipbälle" mit RH nicht zu unterschätzen, die etwas mehr Druck ausüben können. Dazu kommt eine Wischtechnik auf der RH-Seite von links nach rechts mit einem Treffpunkt vom Ball aus etwas rechts. Bei dieser Ausführung zeigt die Schlägerspitze zu Beginn der Bewegung nach links und je nach Aufschlag auch etwas nach unten. Die Schlagbewegung wird jetzt aus dem Handgelenk und dem Unterarm nach rechts oben ausgeführt. Dadurch hat der Gegner zunächst den Eindruck, der Ball wird in RH gespielt, durch das Treffen des Balles etwas rechts und durch das Abknicken des Handgelenks kommt er aber in die VH.

Mit VH kann man den "normalen Flip" als Minitopspin über dem Tisch mit einer Bewegung von unten nach oben spielen. Der Schwerpunkt der Bewegung liegt im Handgelenk, der Unterarm unterstützt etwas. Der Balltreffpunkt ist eher tangential, daher Minitopspin. Es geht sicher aber auch der Schuss-Flip mit einer Klapptechnik im Handgelenk von hinten nach vorne, wenn der Aufschlag des Gegners etwas höher und recht kurz ist. Hier ist der Balltreffpunkt zentral und vorne an der Schlägerspitze, um die größte Geschwindigkeit zu erzeugen. Dazu gesellen sich aber auch wieder Formen mit Treffpunkten etwas seitlich am Ball. Den Ball etwas rechts zu treffen und dabei das Handgelenk abgewinkelt zu haben, führt zu einer

extrem diagonalen Platzierung. Das ist deutlich leichter mit RH-Griff durchzuführen.

Häufig haben die Spieler aber durch die fehlende Vorspannung über das Handgelenk, im Gegensatz zur RH, Probleme gerade auf starke Unterschnittaufschläge mit VH genug zu beschleunigen und der Ball geht ins Netz, bzw. ist unkontrolliert. Hier bietet sich dann auch wieder eine "Wischtechnik" zur Seite an. Mit dieser kann der Ball recht gut auf den Ellbogen oder gegen die Erwartung des Gegners in RH gespielt werden. Hierbei wird die Schlagbewegung mit deutlich weiter geöffnetem Schlägerblatt als beim Normalflip von rechts nach links und je nach Schnitt des Aufschlages etwas nach vorne ausgeführt. Bei allen Variationen helfen leichte Veränderungen der Schlägerhaltung. Der Schläger sollte locker in der Hand sein und so mit einer leichten Veränderung durch Druck mit Daumen oder Zeigefinger die Schlägerhaltung, die Bewegung unterstützend, angepasst werden.

Übersicht über die verschiedenen Flipbälle:

**VH-Flip-Variationen:**

Bezeichnung	Treffpunkt des Balles	Art des Treffpunktes	Bewegungsrichtung	Platzierung	Schlägerhaltung
Spinflip	Mittig	Tangential	Nach vorne oben	Überall	VH-Griff
Schussflip	Mittig	Zentral	Nach vorne	Überall aber meist VH und Ellbogen	neutral
Diagonalfli	Rechts	Tangential bis recht zentral	Nach oben links vorne	Extrem VH	Leichter RH-Griff
VH-Wischflip	Links bis Mitte	Tangential	Nach links leicht nach oben	RH, Ellbogen	VH-Griff

**RH-Flip-Variationen:**

Alle RH-Flipbälle werden mit neutralem Griff, besser mit RH-Griff gespielt. Bei einem VH-Griff ist das Handgelenk zu stark blockiert.

Bezeichnung	Treffpunkt des Balles	Art des Treffpunktes	Bewegungsrichtung	Platzierung
Spinflip	Mittig	tangential	Nach vorne oben	Überall
Schussflip	Mittig	Zentral	Nach vorne	Überall
Bananenflip	Je nach Schlagrichtung	Tangential	Nach oben	Überall
RH-Diagonalfli	Links	Tangential bis zentral	Nach oben vorne	Extrem RHL
RH-Wischer	Rechts	Tangential	Nach oben rechts	Extrem VH

Insgesamt kommt dem Flip eine deutlich gestiegene Bedeutung zu. Dieser gilt es im Training Rechnung zu tragen und hier sehr viel Variabilität zu entwickeln. Bei einigen Spielen der letzten Jugendeuropameisterschaft war zu sehen, dass gerade beispielsweise die schwedischen Spieler hier einiges entwickelt haben. Einfach mal verschiedene Ideen auszuprobieren, hilft sicherlich jedem, um dann mehr Elemente zu haben, um sein Spiel kreativer gestalten zu können, damit für den Gegner unberechenbarer und gleichzeitig für einen selbst erfolgreicher. Diese Variationsmöglichkeiten mit dem kleinen Ball machen einen Teil der Faszination des Tischtennis aus.

Martin Adomeit empfiehlt die unterschiedlichen Techniken einmal isoliert auszuprobieren, während der Trainingspartner kurz aufschlägt. Also ein isoliertes Rückschlagtraining, bei dem zunächst die einzelnen Rückschläge isoliert trainiert werden. Dies kann zunächst einmal eine eingeschränkte Auswahl sein. Im nächsten Schritt sollte dann auf kurze Aufschläge die Variationen frei ausprobiert werden. Dem Spieler selbst bleibt überlassen, welchen Flip er auf welchen Ball spielt. So sind dann auch die nachfolgenden Übungen aufgebaut. Hier werden die Platzierungen der Flipbälle oder auch der Rückschläge, dann ist auch Schupf möglich, vorgegeben. Damit schließen sich bestimmte Variationen zwar aus, aber die genaue Auswahl ist dem Spieler selbst überlassen, zumal das dann auch vom ankommenden Aufschlag abhängt. Der Gegenüber sollte dabei so gut und variantenreich wie möglich aufschlagen. Kurze Aufschläge, auf die ein Flip nicht möglich ist, gibt es nicht. Wenn es nicht auf Anhieb gelingt, gilt es – wie bei allen Problemen – zumindest eine Lösung zu finden.

### 1. Übung: RHF in eine Ecke

Spieler B: KA in RH/Mitte VH (LA in RH - frei)  
Seite (KR - frei)

Spieler A: RHF in eine

T in RH/Mitte

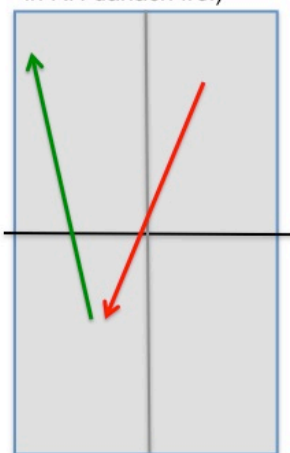
B in andere Ecke

frei

Wenn Spieler B den F oder den nächsten Ball nicht berührt, 5 Hocksprünge

**Übung 1:** Wenn der Spieler, der Angabe macht, den Flip oder den anderen Ball nicht berührt, muss er 5 Hocksprünge machen

KA in RH/ Mitte VH (LA  
in RH danach frei)



RHF in eine Seite (KR  
danach frei)

T in RH/ Mitte



B in andere Ecke

frei

**2. Übung: VHF in eine Ecke**

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

T in 1/2 VH

Spieler A: VHF eine Seite

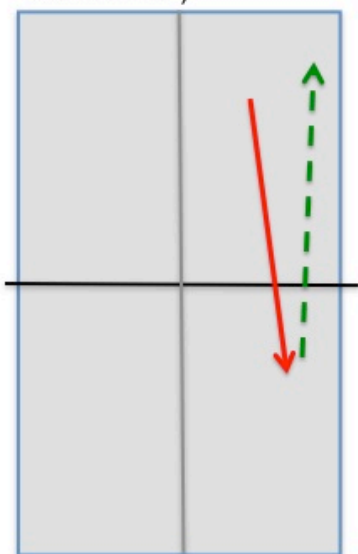
VHT andere Seite

frei

Wenn Spieler B den F oder den nächsten Ball nicht berührt, 5 Hocksprünge

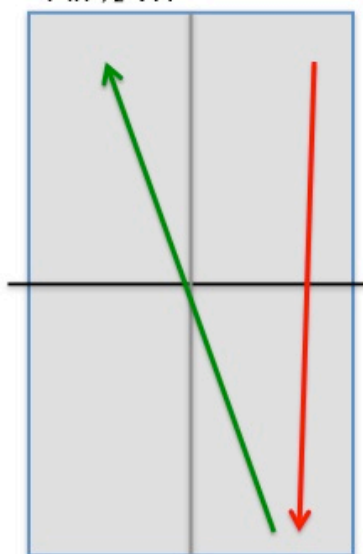
**Übung 2:** Wenn der aufschlagende Spieler den Flip oder den nächsten Ball nicht berührt, muss er 5 Hocksprünge machen

KA in VH (LA in Mitte,  
danach frei)



VHF eine Seite

T in 1/2 VH



VHT andere Seite

frei

### 3. Übung: Entscheidungen VHF/RHF extreme Platzierung in VH

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

Spieler B: F extrem in VH-Seite (KR  
in RH - frei)

VHT in RH/Mitte  
(manchmal in VH)

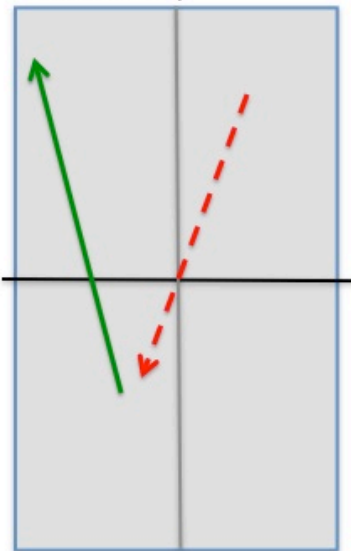
B/T extrem in RH

frei

Zur Verstärkung der Zielzone kann man ein Seil 10 Zentimeter entfernt parallel zur Seitlinie legen. Der Flip soll in den entstanden Graben.

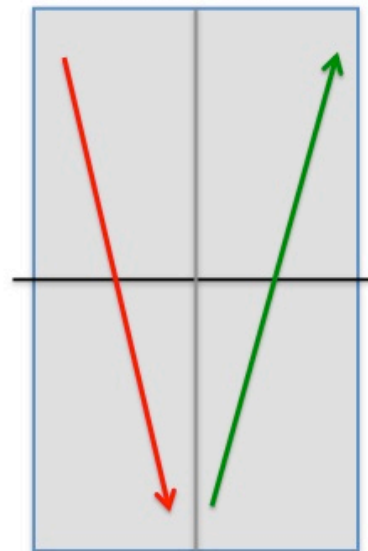
**Übung 3:** Zur Verstärkung der Zielzone kann man ein Seil 10 Zentimeter entfernt parallel zur Seitlinie legen. Der Flip sollte in die entstandene Zone

KA überall (LA in RH  
danach frei)



F extrem in VH-Seiten  
(KR in RH danach frei)

VHT in RH/ Mitte



B/T extrem in RH  
(manchmal in VH)

frei

#### 4. Übung: Entscheidungen VHF/RHF oder KR extreme Platzierung bei F in RH

Spieler B: KA überall (LA in Ecken - frei)

Spieler A: F in RH/KR in VH

bei KR in VH: KR überall

F in RH

nach F in RH: RHT überall

B in Mitte/aktiver B/T in VH

frei

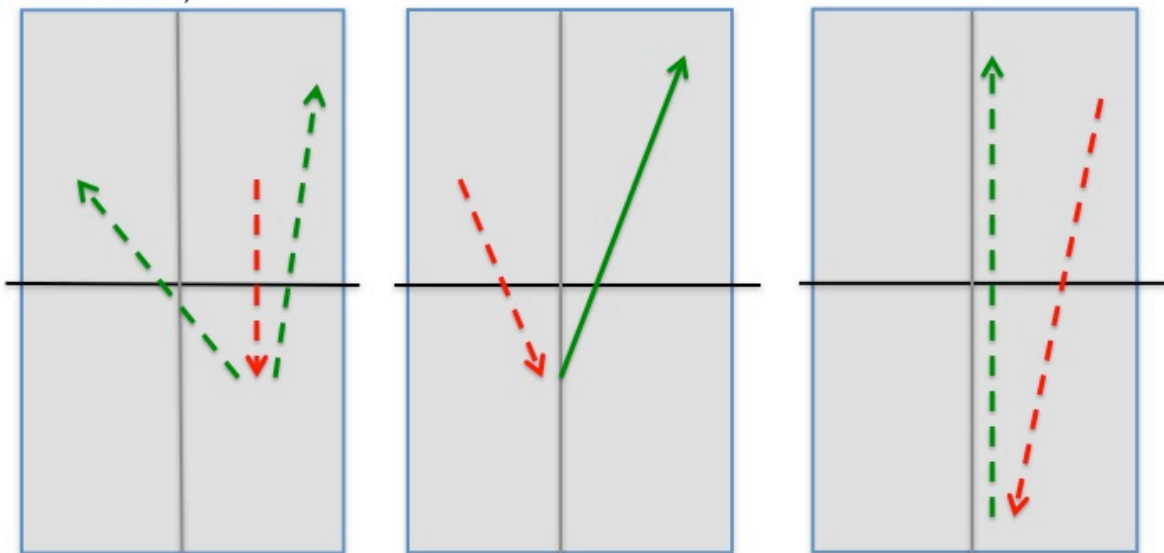
Zur Verstärkung der Zielzone kann man ein Seil 10 Zentimeter entfernt parallel zur Seitlinie legen. Der Flip soll in den entstanden Graben.

**Übung 4:** Zur Verstärkung der Zielzone kann man ein Seil 10 Zentimeter entfernt parallel zur Seitlinie legen. Der Flip sollte in die entstandene Zone

KA überall (LA in Ecken danach frei)

Bei KR in VH: KR überall

Bei F in RH: RHT überall



F in RH/ KR in VH

F in RH

B in Mitte/ aktiver B/ T in VH

frei

**5. Übung: Entscheidungen VHF/RHF eine Seite außen**

Spieler B: KA überall (LA - frei)

Spieler A: F extrem außen

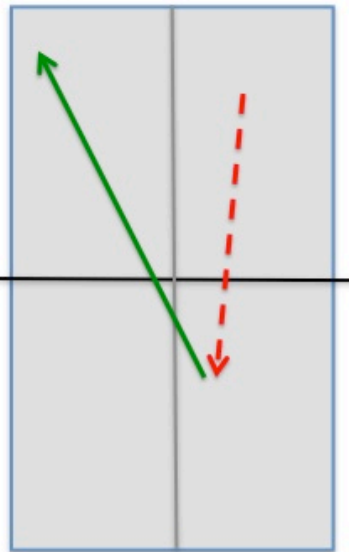
T pa oder Mitte

B/T andere Ecke außen

Frei

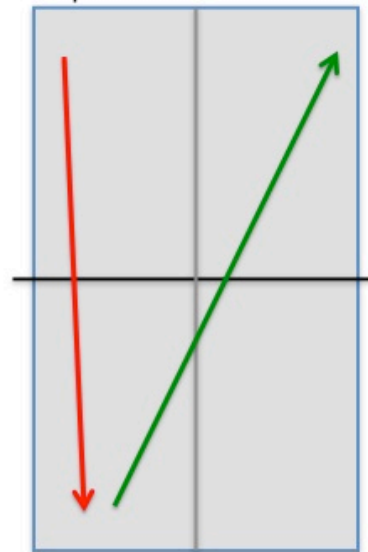
**Übung 5:**

KA überall (LA, danach frei)



F extrem außen

T parallel



B/ T andere Ecke, extrem außen

frei



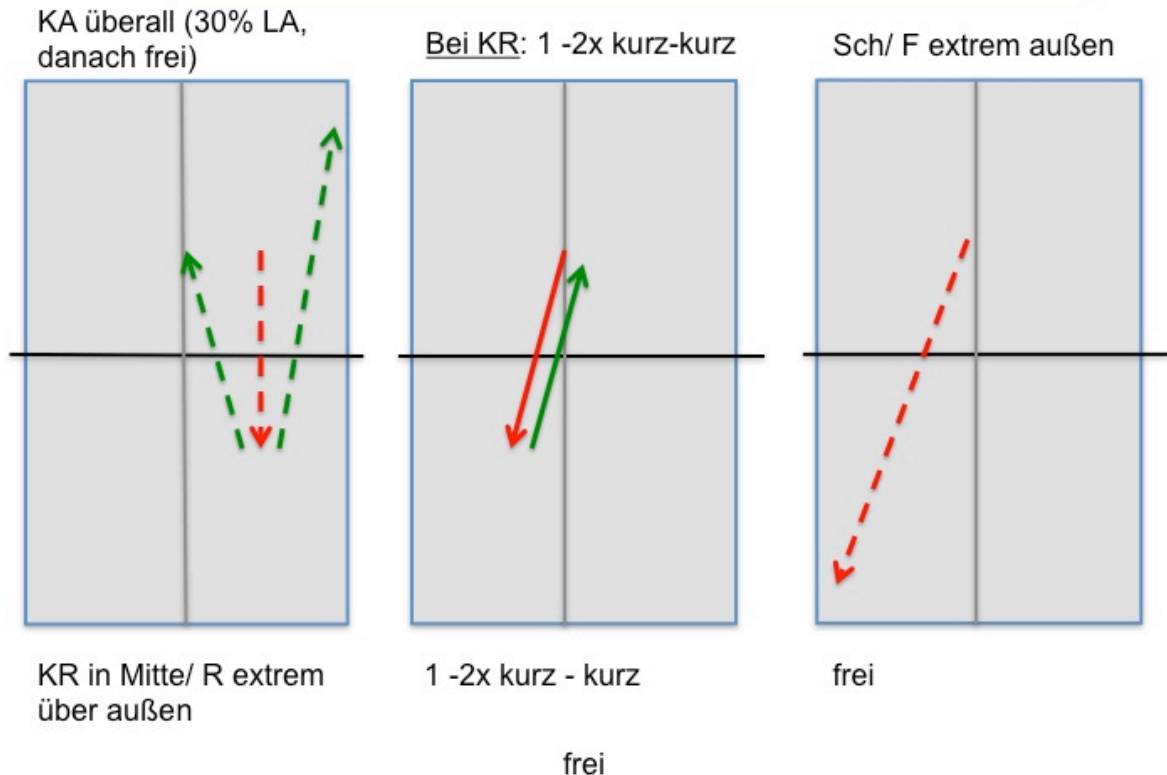
## 6. Übung: Rückschlag extrem außen oder kurz

Spieler B: KA überall (30% LA - frei)  
außen

Spieler A: KR in Mitte/R extrem über

bei KR: 1 - 2 X kurz/kurz dann Spieler B: Sch/F extrem außen  
nach Sch/F extrem außen: frei

**Übung 6:** Wer den Punkt macht, ist Rückschläger. Gezählt wird die längste Serie von Punkten. Der Gewinner kann aussuchen, wer 30 Situps macht.



Wer den Punkt gemacht hat, ist Rückschläger. Gezählt wird die längste Serie von Punkten. Der Gewinner kann sich aussuchen, welcher der beiden Spieler 30 Situps macht.

### 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](http://www.lippstadt.tt-store.de).

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>L</b>	lang
<b>K</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen