

Trainingstipp: Mit der Vorhand flippen wie Harimoto

Für viele war der 13-jährige Japaner Tomokazo Harimoto das Gesprächsthema bei der WM in Düsseldorf. Die Kompromisslosigkeit, mit der der Einzel-Viertelfinalist den Punktgewinn suchte, war sicherlich ein Faktor, mit dem er seine Gegner unter Druck setzte. Eines seiner beeindruckenden und nicht so oft zu sehenden Mittel war dabei sein VH-Flip(schuss). Wie man diesen Schlag erlernt und richtig ausführt, verrät Martin Adomeit im heutigen Trainingstipp.

"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

Selbst der nicht gerade als schlechter Aufschläger bekannte Xu Xin musste im WM-Viertelfinale mehr als einmal erkennen, dass er trotz seiner großen Schnelligkeit den Flipschuss von Harimoto nicht erreichte oder kontrolliert auf den Tisch spielen konnte. In Zeiten, in denen sehr viele kurze Aufschläge mit der RH-Banane angenommen wurden, war dies ungewöhnlich. Denn anders als die RH-Banane, bei dem der Ball oft über seine Seitrotation etwas an Tempo verliert und so die Möglichkeit zu einem Topspin als Antwort bietet, kam der VH-Flip von Harimoto sehr viel direkter, schneller und annähernd ohne Rotation. Auf diesen Ball dann mit Topspin zu reagieren, fällt aufgrund des Tempos nicht gerade leicht.

Dabei ließ sich Harimoto auch von einigen Fehlern nicht beeindrucken und spielte mit demselben Tempo weiter. Dies ist eigentlich auch fast die einzige Möglichkeit bei diesem Schlag. Es kommt darauf an, den Ball im höchsten Punkt zu erwischen und dann hart zu treffen. Denn die Möglichkeiten, mit dem Einsatz des Handgelenks mit Rotation über das Netz zu spielen, sind beim VH-Flip gegenüber der RH-Banane begrenzt.

In den heutigen Übungen wird Martin Adomeit auf diesen Schlag eingehen und einige Übungen dazu vorstellen. Entscheidend ist bei der Entwicklung des Schlages zu einer erfolgreichen Waffe, dass der Ball im höchsten Punkt getroffen wird, der Balltreffpunkt zentral ist und dass der Schläger im Moment des Treffpunktes seine höchste Geschwindigkeit hat. Dabei darf man sich auch von einigen Fehlversuchen nicht zu sehr beeindrucken lassen. Es kommt darauf an, die Bewegung weiterhin mit höchstem Tempo durchzuführen, eine Sicherheitsvariante des Flipschusses mit VH gibt es nicht. Ebenso gilt es, schnell die gesamte Durchführung des Schlages zu trainieren, das heißt mit dem Hereingehen in den Tisch, denn ein korrektes und gutes Timing – und das ist das „Hauptgeheimnis“ dieses Schlags – wird man nur

dann erreichen.

1. Übung: isoliertes Training des VHF gegen eingeworfene oder eingespielte Bälle per Balleimer

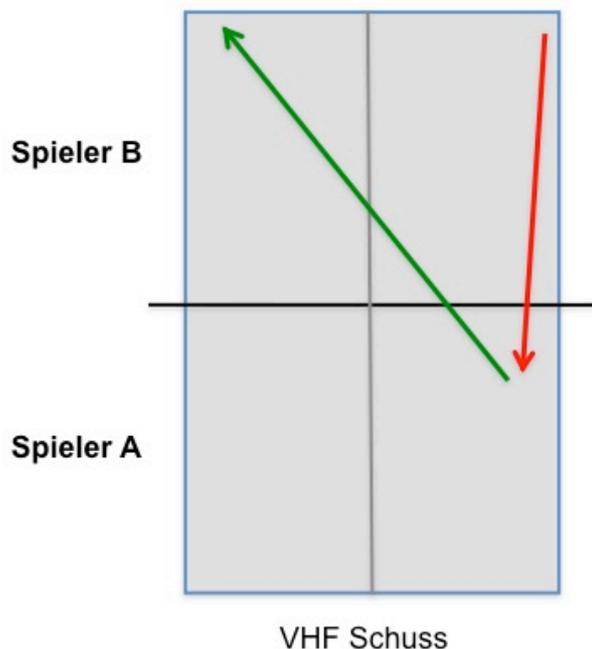
Spieler B: Einwurf oder eingespielter Ball kurz in VH

Spieler A: VHF-Schuss

Ein Spieler hat eine Schüssel mit Bällen neben sich stehen und spielt oder wirft (ist für viele oft etwas leichter bei kurzen Bällen) den Ball ohne Rotation kurz in VH ein. Zu Beginn werden die Bälle je nach Spielstärke etwas höher eingeworfen oder gespielt, um die Schwierigkeiten des Treffpunktes über Netzhöhe etwas zu erleichtern und so die Konzentration auf das richtige Timing und den richtigen Treffpunkt in der Bewegung zu ermöglichen. Der Ball soll zentral und möglichst schnell getroffen werden, die Bewegung findet im Handgelenk statt. Gelingt dies, kommt der Ball besser (flacher, Rotation) und unter Beibehaltung der Bewegung muss nun der richtige Zeitpunkt zum Treffen im Ballflug gelernt werden.

Übung 1:

Einwurf oder eingespielter Ball kurz in VH



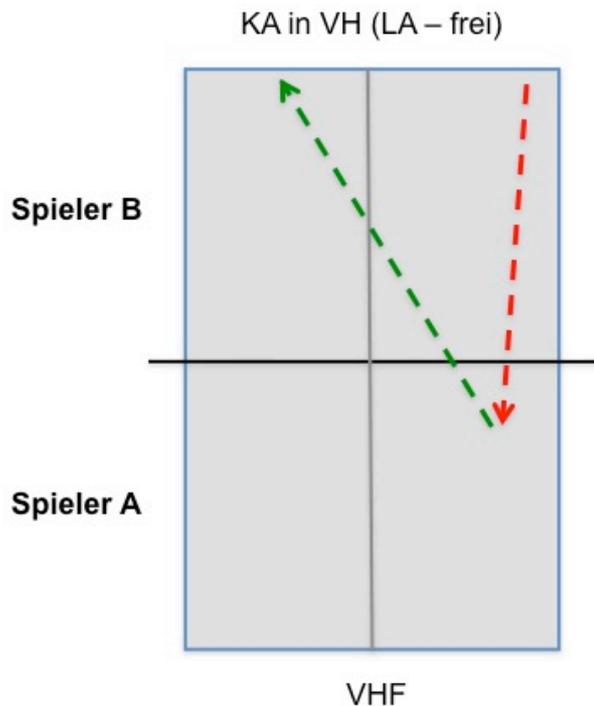
2. Übung: isoliertes Training: kurzer Aufschlag in VH – VHF

Spieler B: KA in VH (LA - frei)

Spieler A: VHF

Nun soll ein Spieler kurz in VH aufschlagen, der andere spielt einen harten VHF mit zentralem Balltreffpunkt. Zwischendurch sollte immer wieder ein langer Aufschlag eingestreut werden, um den Spieler zu zwingen, in der Ausgangsstellung zu warten und erst nach der Wahrnehmung „der Aufschlag kommt kurz in VH“ die Bewegung mit dem Hereingehen in den Tisch einzuleiten. Achtet darauf, flach mit dem Arm über den Tisch zu gleiten. Von oben ist kein kontrollierter harter Flip möglich. Da sich bei jedem Aufschläger Tempo und Rotation etwas ändern und so das Timing der Bewegung angeglichen werden muss, ist es sinnvoll oft die Partner zu wechseln, um so verschiedene Aufschläge zu bekommen.

Übung 2:



3. Übung: VHF und dann Distanz aufnehmen

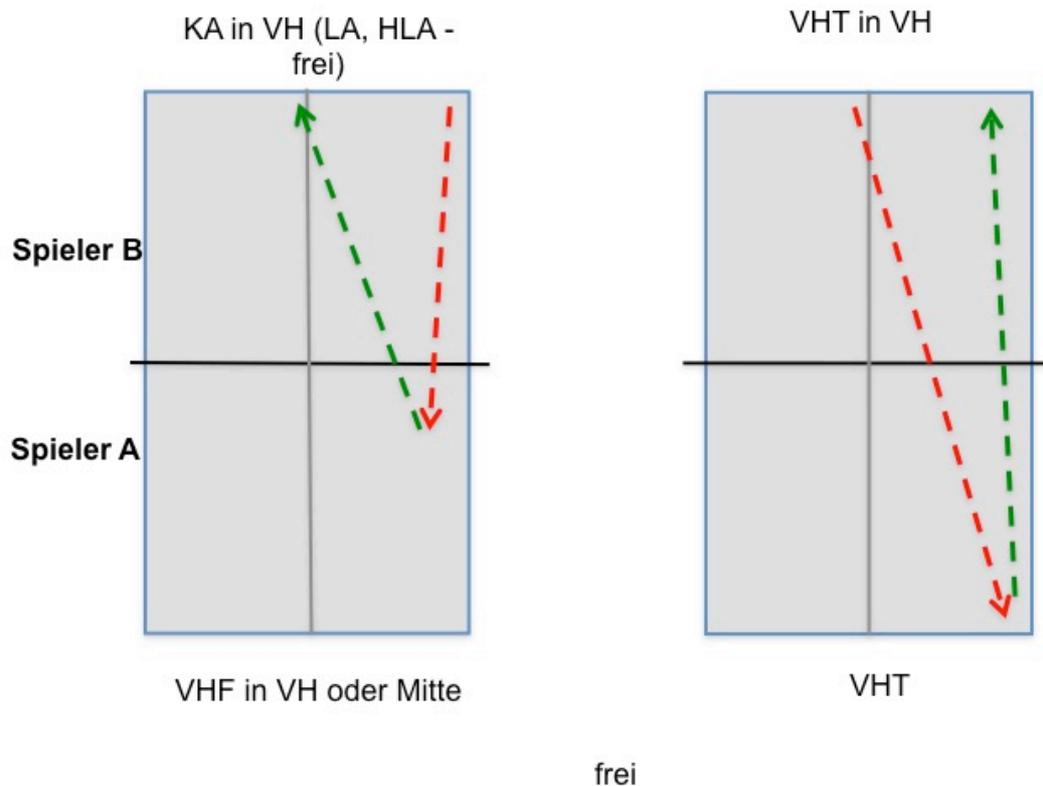
Spieler B: KA in VH (LA,HLA - frei)
VHT in VH

Spieler A: VHF in VH oder Mitte
VHT

frei

In dieser Übung geht es nun um die Kombination zwischen Rückschlag und dem nächsten Ball. Auf einen Flip kommt im Normalfall eine schnelle Antwort. Es geht also darum, sich zum Flip in den Tisch hineinzubewegen und direkt wieder herauszugehen (springen), um dann den gegnerischen Topspin mit einem Gegentopspin beantworten zu können.

Übung 3:



4. Übung: VHF in unterschiedliche Ecken

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

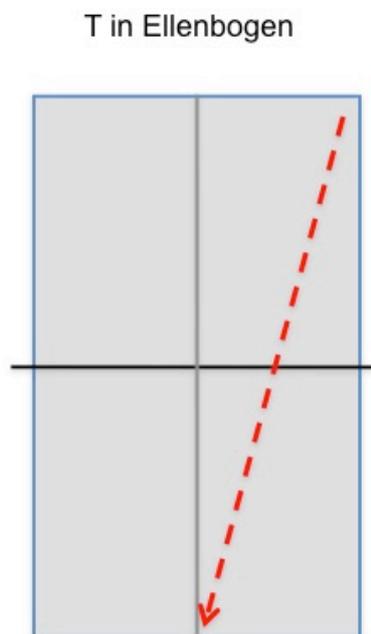
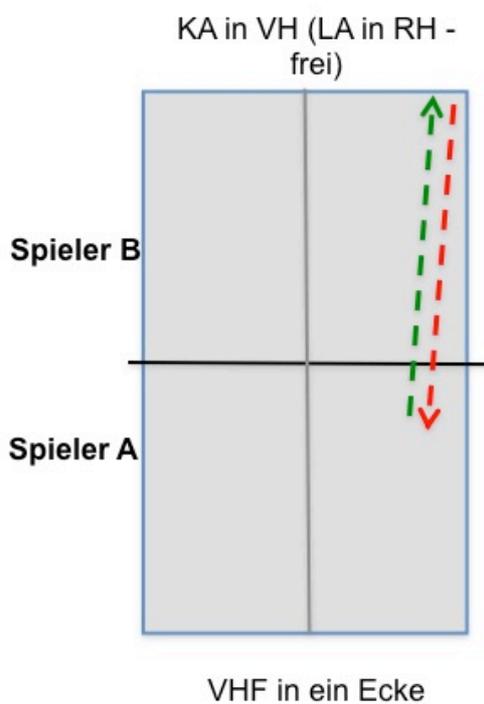
Spieler A: VHF eine Ecke

T in Ellbogen

frei

Jetzt soll der Spieler bei Beibehaltung der Qualität den Gegner in einer von beiden Ecken anflippen und der andere nach Möglichkeit auf den Ellbogen zurückspielen. Ob er dann mit Block oder Gegentopspin weiterspielt, soll er dann je nach Situation entscheiden.

Übung 4:



frei

5. Übung: VH-Flip auf Ellbogen, Nachspiel in die Ecken

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

Spieler A: VHF auf Ellbogen (Ecken – frei)

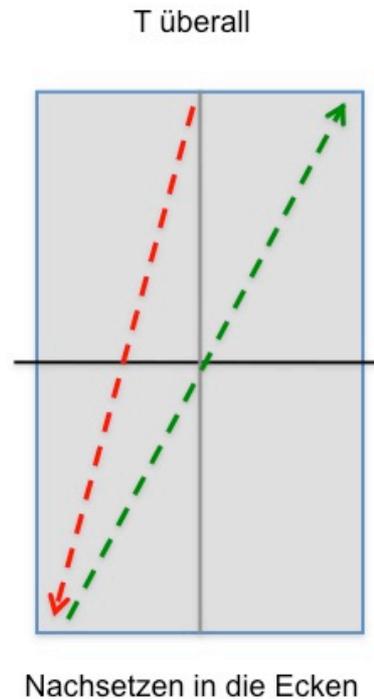
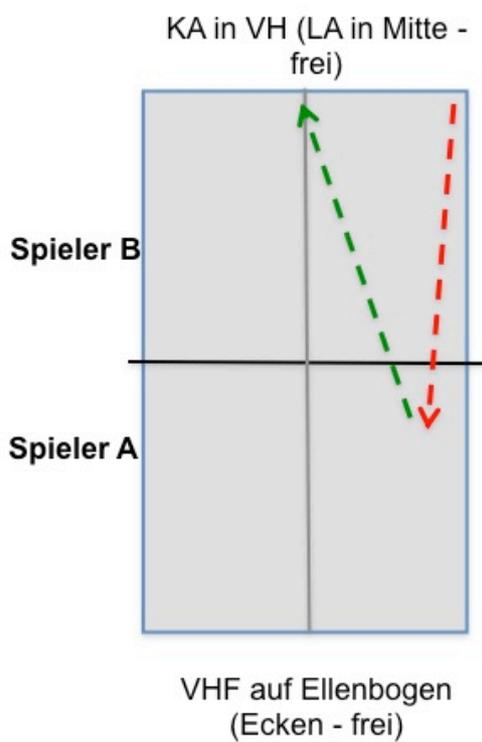
T überall

Nachsetzen in die Ecken

frei

Nun kommt der F auf den Wechselpunkt, der Gegner hat freies Spiel und der Rückschläger soll versuchen über die Ecke zu punkten. Aber weiterhin dran denken: Ziel ist der harte Flip. Wenn hier der Punktgewinn direkt gelingt, ist es besser als wenn noch ein weiterer Ball nötig ist.

Übung 5:



frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Ländern (Deutschland, Luxemburg, Belgien und Nigeria) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt-, Europameisterschaften oder African Games. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 53-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 beispielsweise Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zuletzt führte er Nigerias Männerteam zum Mannschaftstitel bei den All African Games und ist damit der erste Trainer, der auf verschiedenen Kontinenten Titel in kontinentalen Mannschaftswettbewerben gewann. 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