

Trainingstipp: Der Rückhandflip – ein Rückschlag für jeden!

Der Rückhandflip ist als Rückschlag aus dem Spitzentischtennis nicht mehr wegzudenken. Dennoch sollte ihn jeder Spieler probieren – unabhängig von seiner Spielstärke. Sei es, um die Initiative zu übernehmen und den gegnerischen Spieler direkt unter Druck zu setzen, oder sei es, um den Gegner nur einmal zu überraschen. Wie sie den Rückhandflip erlernen und festigen können, beschreibt 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

Der Rückhandflip ist auf jedem Leistungsniveau möglich. Gerade Spielern, die am Anfang ihrer Entwicklung stehen, hilft es, das Handgelenk bei der Rückhand richtig einzusetzen. Denn das Timing dieser kurzen Bewegung ist recht leicht. So vermeiden Sie es auch, in Schupfduelle zu kommen und starten direkt mit einem aktiven Ball. Der Rückhandflip ist sicherlich eine für jeden zu erlernende, sinnvolle Alternative. Dabei schlägt Martin Adomeit vor, zunächst schwerpunktmäßig kurze Aufschläge in die Mitte zu spielen. Hier kann das Handgelenk besser und auf einem längeren Weg eingesetzt werden. Darüber hinaus ist von hieraus nahezu jede Platzierung gut möglich.

1. Übung: RHF in RH

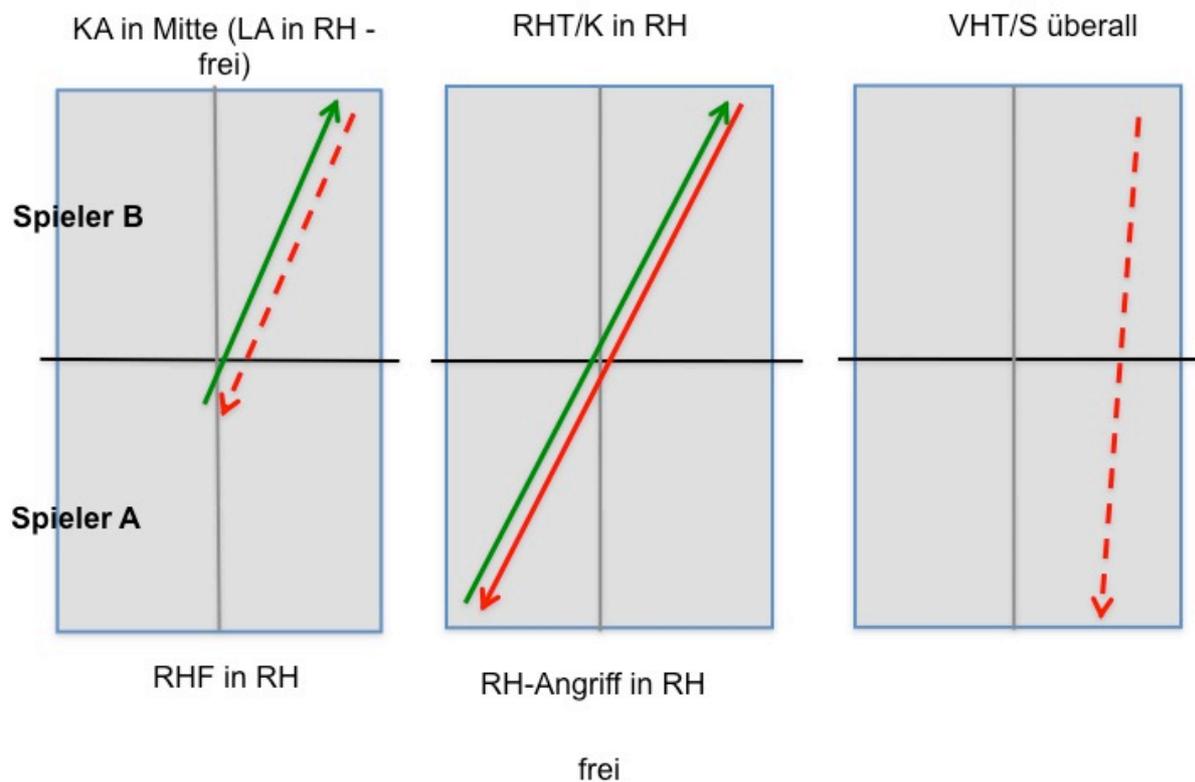
Spieler B: KA in Mitte (LA in RH - frei)
 RHK/T in RH
 VHT/S überall

Spieler A: RHF in RH
 RH-Angriff in RH

frei

Hier eröffnet der Spieler auf den gegnerischen kurzen Aufschlag in Mitte mit RHF in RH. Ziel ist es, den Gegner gleich mit dem Rückschlag unter Druck zu setzen. Der Druck auf die RH wird mit dem nächsten RH-Ball noch verstärkt, um dann "rum zu springen" und mit VH versuchen zu punkten.

Übung 1:



2. Übung: RHF in VH

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

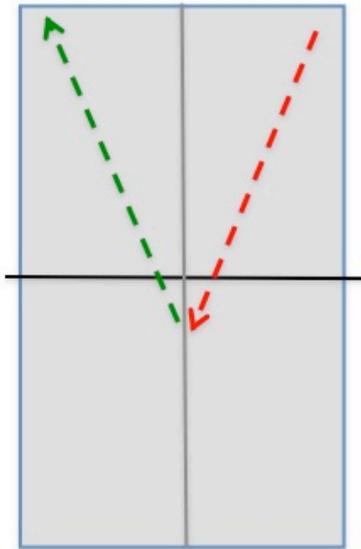
Spieler A: RHF in VH (RHF in RH - frei)
VHT in RH (manchmal in VH)

frei

Nun spielt der Spieler seinen RHF in die VH des Gegners. Auf die diagonale Antwort soll er versuchen, mit einem parallelen Ball aktiv zu bleiben. Er wechselt die Seiten und, wenn beide Platzierungen mit etwas Qualität genau gelingen, ist auch oft der Punktgewinn schon da.

Übung 2:

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



Spieler A RHF in VH (RHF in RH - frei)

VHK/T in VH



VHT in RH (manchmal in VH)

frei

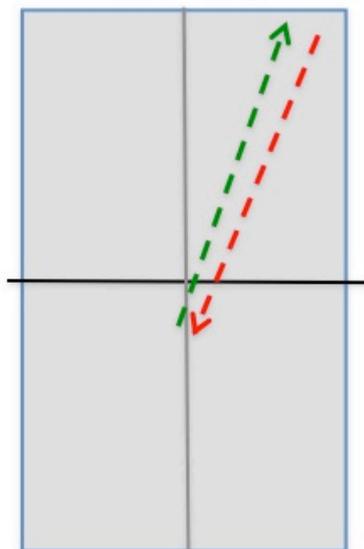
3. Übung: RHF in eine Ecke paralleles Nachsetzen

Spieler B : KA in Mitte (LA eine Ecke - frei) Spieler A: RHF eine Ecke
 diagonaler K/T paralleler T/K/B
 frei

Nun spielt der Spieler den RHF in eine der beiden Ecken. Zur Durchführung kommt also noch die Beobachtung des Gegners, was in dem Moment die bessere Platzierung ist. Auf diesen Ball antwortet der andere Spieler diagonal und nun soll mit einem parallelen Ball von beiden Seiten der Punktgewinn gesucht werden.

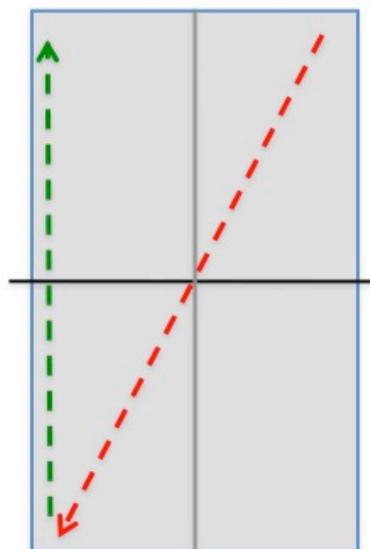
Übung 3:

Spieler B KA in Mitte (LA eine Ecke – frei)



Spieler A RHF in eine Ecke

Diagonaler K/T



Paralleler T/K/B

frei

4. Übung: RHF in die Ecken, parallele Antwort

Spieler B: KA in Mitte (LA in RH - frei)
paralleler T/K

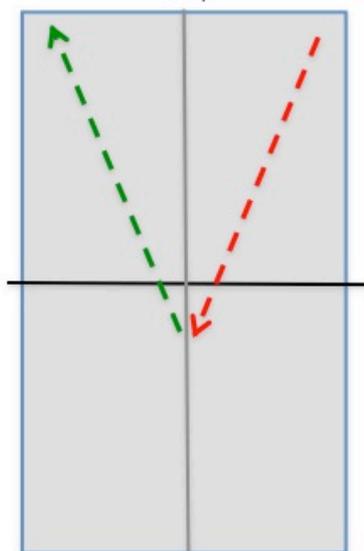
Spieler A: RHF eine Ecke

frei

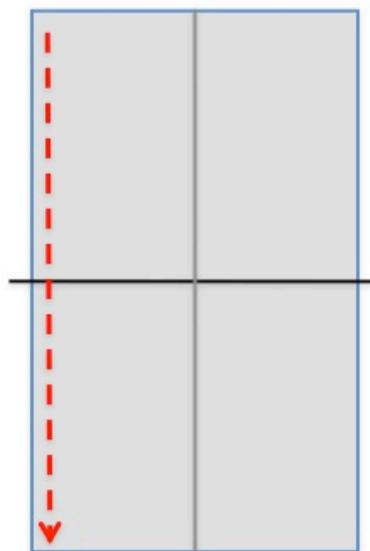
Der Gegner beantwortet nun den Flip in eine Ecke mit einem parallelen Ball. Dem Rückschläger bleibt also etwas weniger Zeit für seinen nächsten Ball, den er bereits frei platzieren soll. Zudem wird es dem Aufschläger bei guten Flipbällen nicht immer gelingen, genau parallel zu spielen. So muss er jetzt bereit sein, auch auf die unerwarteten Situationen schnell eine Lösung zu finden.

Übung 4:

Spieler B KA in Mitte (LA in RH – frei)



Paralleler T/K



Spieler A RHF in eine Ecke

frei

5. Übung: RHF auf Ellbogen Nachspiel in die freie Ecke

Spieler B: KA in Mitte (LA in Mitte - frei)
T in RH/Mitte

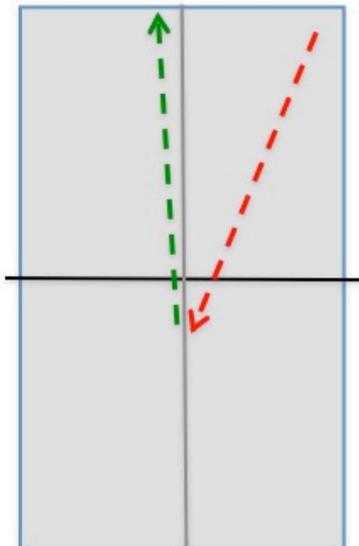
Spieler A: RHF auf Ellbogen (in VH - frei)
B/T bei VH-Ball durch B in VH/bei
RH Ball von B in RH

frei

Nun soll der Spieler beim Rückschlag den Ellbogen finden. Damit sich Spieler B nicht direkt mit VH zum Ball bewegt, darf er manchmal in VH-Ecke flippen. Nachdem der Spieler nun auf den Flip in RH/Mitte gespielt hat, soll Spieler A bewusst nachsetzen. Hat Spieler B den Flip mit VH beantwortet, erfolgt der nächste Ball in tiefe VH-Ecke. Hat er mit RH beantwortet, in weite RH.

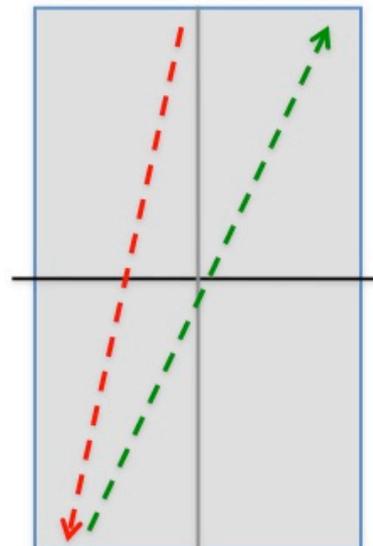
Übung 5:

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



Spieler A RHF auf Ellbogen (in
VH - frei)

T in RH/Mitte



B/T bei VH-Ball durch B
in VH/bei RH Ball von B
in RH

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