

Tipp: RH-Flip auf kurze AS – Variationen in der RS-Situation

In der dritten Einheit mit dem Schwerpunkt Rückhandflip auf kurze Aufschläge geht es darum, den Rückschlag zu variieren, zwar Rückhandflips auf kurze Aufschläge vermehrt einzusetzen, aber das nicht ausschließlich zu tun. Gerade halblange oder kurze Rückschläge sollen gespielt werden, um dem Gegner nicht direkt die Möglichkeit zu geben, Distanz aufzunehmen und das Tempo vom Flip zum eigenen Angriff zu nutzen.

"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

Natürlich muss man auch als Rückschläger seine Erfahrungen in diesen Situationen sammeln, weil die ersten Bälle des Aufschlägers schon sehr unterschiedlich kommen und man seine Antwort anpassen muss. So wird auf den halblangen Rückschlag meist weicher eröffnet als auf den Flip und die Ballerwartungshaltung muss mit dem Schläger für Gegentopspin oder Block höher sein als beim Rückschlag mit Flip, da man sonst oft unter den Ball kommt. Als zweiten Punkt muss man beachten, dass der Gegner nicht unbedingt auf jeden halblangen Schupf eröffnet, sondern hier auch mal ein Schupf zurückkommen kann, auf den man dann unmittelbar mit Topspin eröffnen sollte, denn dieser Schupf wird kaum höchste Qualität haben.

Auf die kurzen Aufschläge sind gerade die Rückschlagvarianten Flip oder halblang mit den neuen Plastikbällen aus dem ABS-Material in der Spitze deutlich häufiger zu beobachten, da sie deutlich erfolgreicher sind als die kurzen oder langen Schupfvarianten. Dieser Ball steht bei etwas weniger Rotation mehr auf dem Tisch und so wird auf die langen Schupfbälle fast immer sehr hart eröffnet.

Bei den nun vorhandenen unterschiedlichen Ballmaterialien Zelluloid, Plastik aus zwei Hälften, Plastik aus einem Stück, ABS-Plastik – und diese Materialien von unterschiedlichen Herstellern – wird es in Zukunft deutlich wichtiger seine Taktik nicht nur dem Gegner anzupassen, sondern bei unterschiedlichen Bällen über variable Möglichkeiten zu verfügen. Dies bedingt natürlich, dass man auch verschiedene Möglichkeiten abrufen kann.

Schlagen Sie kreativ zurück, denn das ist erfolgreicher und viel interessanter!

1. Übung: RHF/HLR in VH-Ecke

Spieler B: kurze Aufschläge in Mitte (LA in RH – frei) Spieler A: RHF in VH, HLR
über VH-Seite

VHT in $\frac{1}{2}$ VH

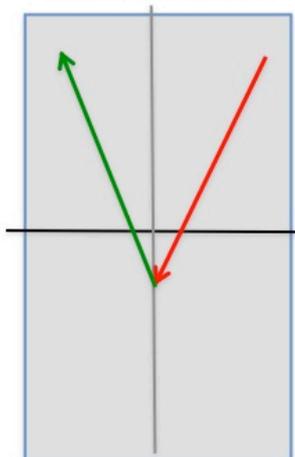
VHT überall

frei

In dieser Übung wird der Rückschlag über die VH-Ecke gespielt. Dabei versucht der Spieler, entweder mit viel Druck zu flippen oder den Ball mit halblangem Schupf über die Außenlinie der VH zu spielen. Der Gegner muss zu beiden Bällen eine völlig unterschiedliche Distanz zum Tisch aufnehmen. Auf den Topspin wird dann ein Gegenzieher gespielt, der je nach anfliegendem Ball gesteuert werden muss. Dass bei halblangen Rückschlägen der Ball auch mal zu kurz zur Eröffnung ist, liegt in der Natur der Sache, dann wird direkt frei weitergespielt.

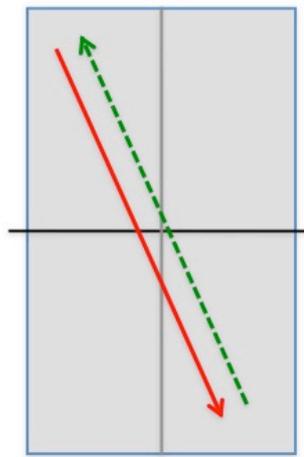
Übung 1. Variante 1:

Spieler B Kurze Aufschläge in
Mitte (LA in RH-frei)



Spieler A RHF in VH

VHT in $\frac{1}{2}$ VH

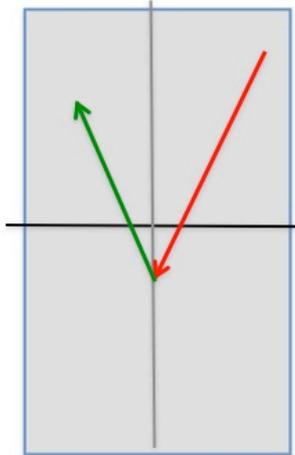


VHT überall

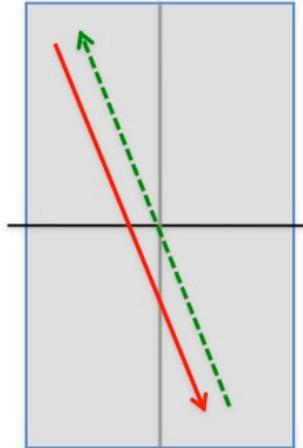
frei

Übung 1, Variante 2:

Spieler B Kurze Aufschläge in Mitte (LA in RH-frei)



VHT in 1/2 VH



Spieler A HLR über VH-Seite

VHT überall

frei

2. Übung: KA in 1/2 VH - RHF in RH oder Sch halblang über VH

Spieler B: KA in 1/2 VH (LA in Mitte – frei)

Spieler A: RHF in RH/HLR in weite VH

T diagonal

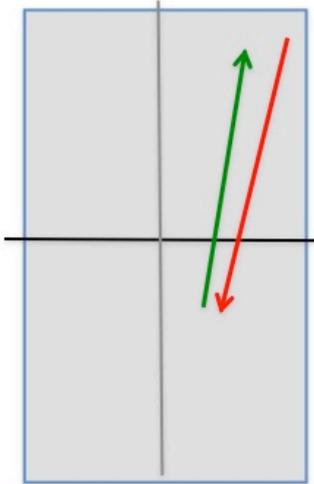
frei

(nach Möglichkeit mit VHT nachsetzen)

Der Gegner wird jetzt vor eine noch schwierigere Aufgabe gestellt. Der Rückschlag wird wieder halblang über die VH-Seite gespielt, (hier gibt es durchaus auch die Möglichkeit mit Seitschnitttechniken zu operieren) oder aggressiv in RH geflippt. Auf die nun diagonale Antwort soll der Rückschläger möglichst aktiv agieren. Auf den Ball aus VH ist dabei sicherlich ein VH-Gegentopspin möglich. Wird der Flip in RH aggressiv gespielt, ist es nun aber auch gut möglich, zu umspringen und auch mit VHT zu antworten.

Übung 2 Variante 1:

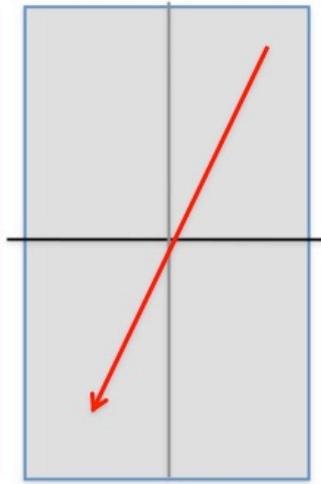
Spieler B KA in $\frac{1}{2}$ VH (LA in Mitte – frei)



Spieler A RHF in RH

frei

T diagonal



(Nach Möglichkeit mit VHT nachsetzen)

Übung 2 Variante 2:

Spieler B KA in $\frac{1}{2}$ VH (LA in Mitte – frei)



Spieler A HLR in weite VH

frei

T diagonal



(Nach Möglichkeit mit VHT nachsetzen)

3. Übung: Flip in die Ecken oder HLR in Mitte

Spieler B: KA überall (LA in RH/Mitte)
in Mitte

Spieler A: RHF in Ecken/HLR

T in RH/Mitte überall

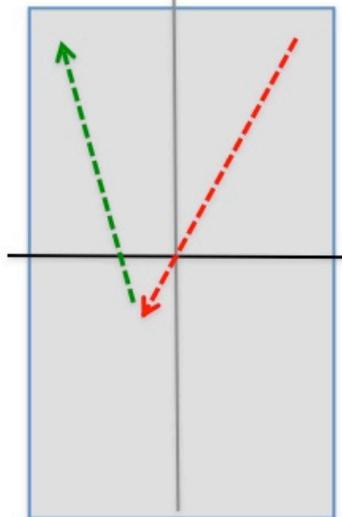
frei

Jetzt muss der Rückschläger beobachten, welcher der Bälle für ihn gut spielbar ist und gleichzeitig welche Antwort dem Aufschläger nicht passt. Auch werden immer wieder Situation bei gut gespielten, halblangen Bällen, aber auch bei guten Flips entstehen, die der Erwartung des T in RH/Mitte nicht entsprechen. Hier ist es wichtig, sich direkt darauf einzustellen, um eventuelle Chancen auf den Punktgewinn „brutal“ zu nutzen, um die Gefährlichkeit des Rückschlages aufrecht zu erhalten. Ebenso sollte der Aspekt, Rückschlag ist die erste Chance den Punkt zu gewinnen, nie vergessen werden.

Das man derartige Übungen auch gut in Wettkampfform spielen kann, sollte.

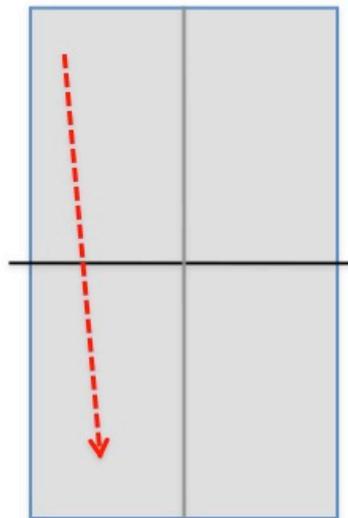
Übung 3, Variante 1:

Spieler B KA überall (LA in RH/
Mitte)



Spieler A RHF in Ecken

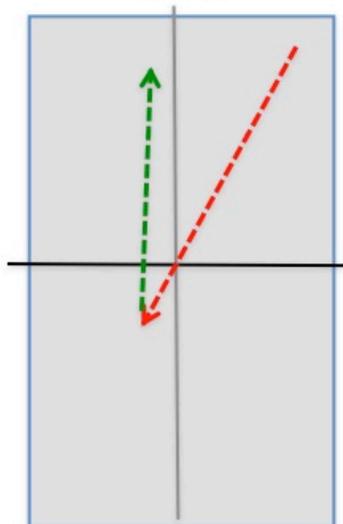
T in RH/Mitte überall



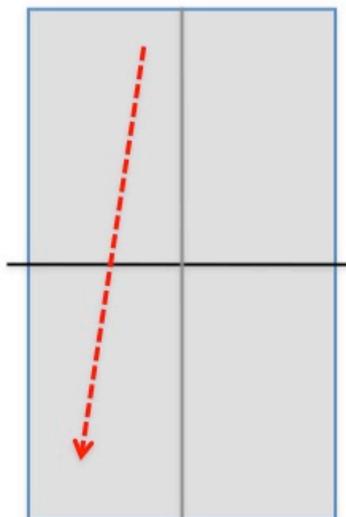
frei

Übung 3, Variante 2:

Spieler B KA überall (LA in RH/
Mitte)



T in RH/Mitte überall



Spieler A HLR in Mitte

frei

4. Übung: Flip auf den Ellbogen oder halblanger Schupf über außen

Spieler B: KA überall (LA in VH – frei)
über außen

Spieler A: RHF auf Ellbogen/HLR

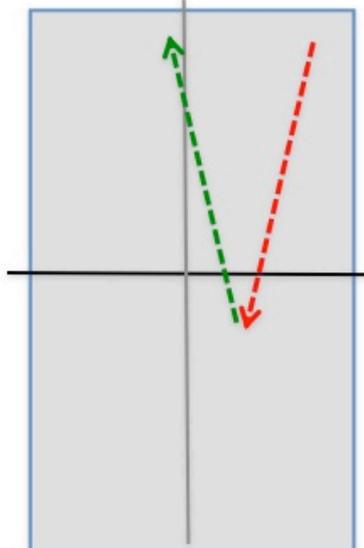
T eine Ecke

frei

Nun wird die Rückschlagvariation im Vergleich zur Übung vorher umgedreht. Der Flip erfolgt bei naher Position des Aufschlägers in den Ellbogen, der Schupf halblang über die Seiten. Wieder gilt es, nun für alle auftretenden Antworten offen zu sein. Aber auch der Aufschläger sollte versuchen, über Variation in der Platzierung und der Rotation der Aufschläge bestimmte Antworten wahrscheinlicher zu machen, um besser darauf reagieren zu können

Übung 4, Variante 1:

Spieler B KA überall (LA in RH/
frei)



T eine Ecke

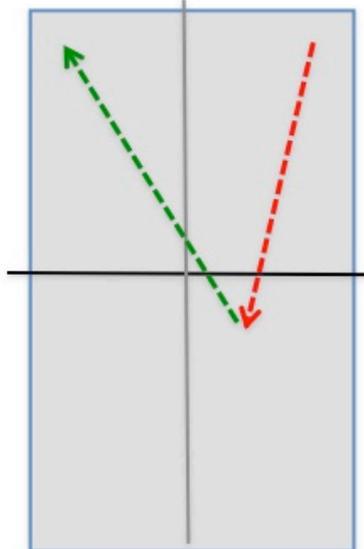


Spieler A RHF auf Ellbogen

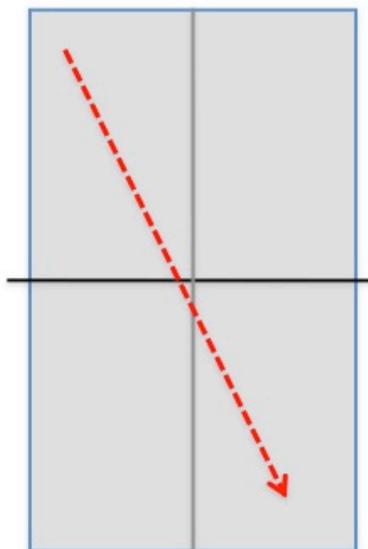
frei

Übung 4, Variante 2:

Spieler B KA überall (LA in RH/
frei)



T eine Ecke



Spieler A HLR über außen

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 54-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 gewonnen hat.

Zu erreichen ist Martin Adomeit 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
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball

S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	langer Aufschlag
RS	Rückschlag
HLR	Halblanger 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