

Alex' Taktik Tipp: Mehr Mut zum Vorhandflip!

Wenn es um den Rückschlag geht, fühlen sich viele Spieler über dem Tisch mit der Rückhand sicherer. So nehmen sie oft selbst kurze Bälle in der Vorhandseite mit der Rückhand an. Unser Taktikexperte Alexander Flemming widmet sich deshalb in seinem neuesten Trainingstipp dem Vorhandflip und alternativ der Möglichkeit, den Ball mit der Vorhand kurz zu legen. So hat man möglichst viele Asse im Ärmel, um den Gegner beim Rückschlag zu überraschen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- Butterfly TT-Schule Zugbrücke Grensau, 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

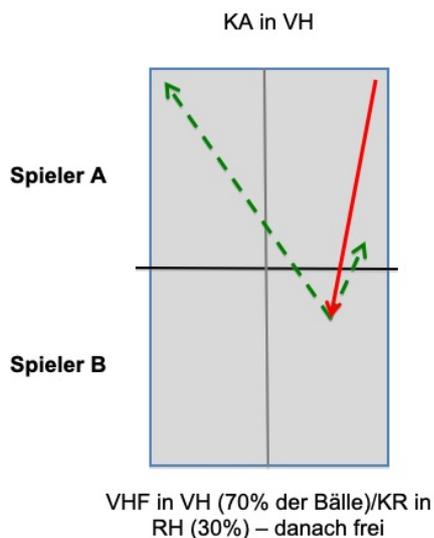
Übung 1:

Spieler A: KA in VH

Spieler B: VHF in VH (70% der Bälle)/KR in RH (30%)

frei

Übung 1:



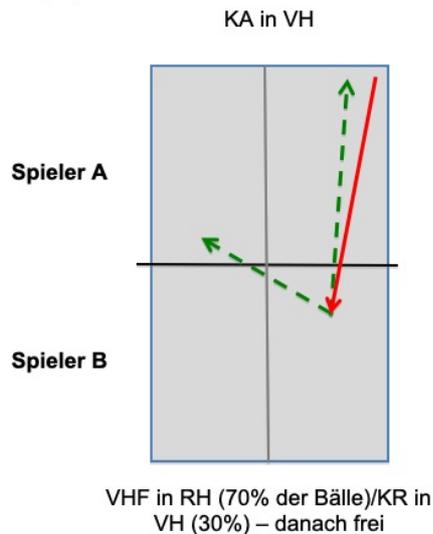
Abwandlung Übung 1:

Spieler A: KA in VH

Spieler B: VHF in RH (70% der Bälle)/KR in VH (30%)

frei

Abwandlung Übung 1:



Der Autor:

Alexander Flemming ist seit 2011 freiberuflicher Trainer und betreibt seit 2017 eine mobile Tischtennisschule, die deutschlandweit tätig ist. Zu seinen Hauptaufgaben gehören unter anderem die Betreuung von Vereinen bei der Nachwuchsarbeit sowie Angebote zu Trainingslagern und Einzeltrainings. Seine regionalen Schwerpunkte befinden sich in seiner Heimat Leipzig und Hilpoltstein, wo er seit zehn Jahren in der 2. Bundesliga als Spielertrainer aktiv ist. Zu seinen größten sportlichen Erfolgen gehören der zweifache Gewinn der Deutschen Meisterschaft im Herren-Doppel, ein dritter Platz im Herren-Einzel und der zweifache Sieg beim Bundesranglistenfinale.

Seine Angebote und Kontaktdaten sind unter www.tischtennis-flemming.de zu finden.

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