

Tipp: Rückhandflip als bevorzugte Technik über dem Tisch

Zwischen den international aktiven Spielern und den Spielern zwischen Regionalliga und Kreisliga fällt hinsichtlich des Rückhandflips ein Unterschied auf: Während dieser Schlag in der Spitze bei mehr als 50% der Rückschläge auf kurzen Aufschlag gespielt wird, ist es bei den anderen Spielern doch eher die Ausnahme. Hier wird der Ball fast immer noch regelmäßig mit Schupf retourniert. Warum der RHF für Spieler aller Leistungsklassen interessant ist, erklärt Martin Adomeit in diesem Fortgeschrittenentipp.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Zwei wichtige Fragen zu Beginn: Welchen Vorteil ergibt der RHF, sonst würde er in der Spitze kaum so häufig eingesetzt? Warum vermeiden die anderen Spieler diesen Schlag? Der Vorteil liegt sicherlich in zwei Aspekten begründet. Zum einen wird der Gegner direkt unter Druck gesetzt und zum anderen ist der Schlag oft auch sicherer als der Schupf, der Spieler muss den Aufschlag nicht mehr so genau lesen. Das heißt, dieser Schlag dient sowohl der Punktorientierung als auch der Fehlervermeidung – eigentlich eine optimale Situation.

Beide Vorteile ergeben sich im übrigen aber eigentlich nur mit der RH, weil hier die Handgelenksfreiheit deutlich größer als bei der Vorhand ist. Daraus entspringt aber auch der nicht so häufige Einsatz bei den anderen Spielern. Das Spiel wird schneller und ich benötige, wenn ich an allen Positionen über dem Tisch den Ball mit RH annehme, eine bessere bzw. andere Beinarbeit. Daran mangelt es bei manchen Spielern.

Zudem führt man die Bewegung technisch noch fehlerhaft, daher oft auch langsamer aus, wodurch der Vorteil der höheren Sicherheit wegfällt. Dazu kommt, dass die meisten ja auch gelernt haben, die Bälle mit Schupf anzunehmen und sich durch die tausendfache Durchführung hier sicherer fühlen. Um sich also dem Niveau der Spitze anzunähern, gibt es nur einen Weg: Diesen Schlag bewusst sehr häufig einzusetzen und zu trainieren. Dann gibt es irgendwann die Chance, ihn auch besser zu beherrschen und so auch gefühlt sicherer als den Schupf einzusetzen. Voraussetzung ist hierfür auch, den Schlag schnell genug durchzuführen, dies sollte man von Beginn an im Training forcieren.

An die Trainer kann man nur appellieren, diesen Schlag auszubauen und die Schützlinge nicht erst 1000 Mal Schupfen trainieren zu lassen. Es geht also darum, diesen Schlag über einen langen Zeitraum einzusetzen und zu verändern, sodass Rückschlag = Schupf ist, wie es myTischtennis-Experte Martin Adomeit im Verständnis der Spieler immer wieder erlebt.

1. Übung: Übung der Bewegung am Balleimer

Spieler A: Spieler A macht die RH-Flipbewegung auf einen Ball, den ein Mitspieler herunterfallen lässt

Ein Mitspieler lässt den Ball über dem Tisch, am besten sogar in Mitte VH, leicht senkrecht herunterfallen. Daraufhin versucht der Spieler den Ball nun mit einer Kurbelbewegung auf die gegnerische Hälfte zu flippen. Das wird in hohem Tempo versucht. Der Drehpunkt der Bewegung ist dabei das Handgelenk und schnell wird man erleben, welches Tempo dieser Ball aufnehmen kann. Und zwar ohne dass die Bewegung stark nach vorne durchgeführt wird. Der Ellbogen ist dabei in einer völlig statischen Position. Beherrscht man dies, kann der Spieler zum nächsten Punkt übergehen. Die Bewegung ist eigentlich nämlich nicht sehr schwer, das Timing ist das Kunststück.

2. Übung: Rückschlagtraining auf gegnerische Aufschläge

Spieler B: KA in Tischmitte

Spieler A: RHF

Nun schlägt ein Spieler auf, der andere spielt RHF. Um die Konzentration auf den Flip zu richten, wird der Ballwechsel dann beendet. Hier sollte wieder auf das Tempo der Bewegung geachtet werden und besonders auf den Zeitpunkt. Die meisten Spieler starten zu früh mit der Schlagbewegung, dadurch wird diese mehr nach vorne ausgeführt (man will den Ball ja treffen), sodass der Ball im Netz landet. Der Schlägerwinkel muss also verändert werden, damit sich der Ball in den Belag ‚hereingräbt‘ und von ihm Katapult erfährt. Voraussetzung ist natürlich ein griffiger Noppen-Innen-Belag.

Nach dem prinzipiellen Beherrschen des Schlages kann man nun unterschiedliche Platzierungen, vielleicht auch auf Ziele, als Wettkampf durchführen. Zudem kann der Aufschläger unterschiedliche Platzierungen wählen. Am Ende geht es ja darum, kurze Aufschläge, egal wo, mit dem RHF anzunehmen. Lange Aufschläge, die in dieser Phase eingestreut werden können, werden mit Topspin beantwortet.

3. Übung: RHF in RH Beinarbeit in RH- Seite

Spieler B: KA in Tischmitte (LA – frei)

Spieler A: RHF in RH

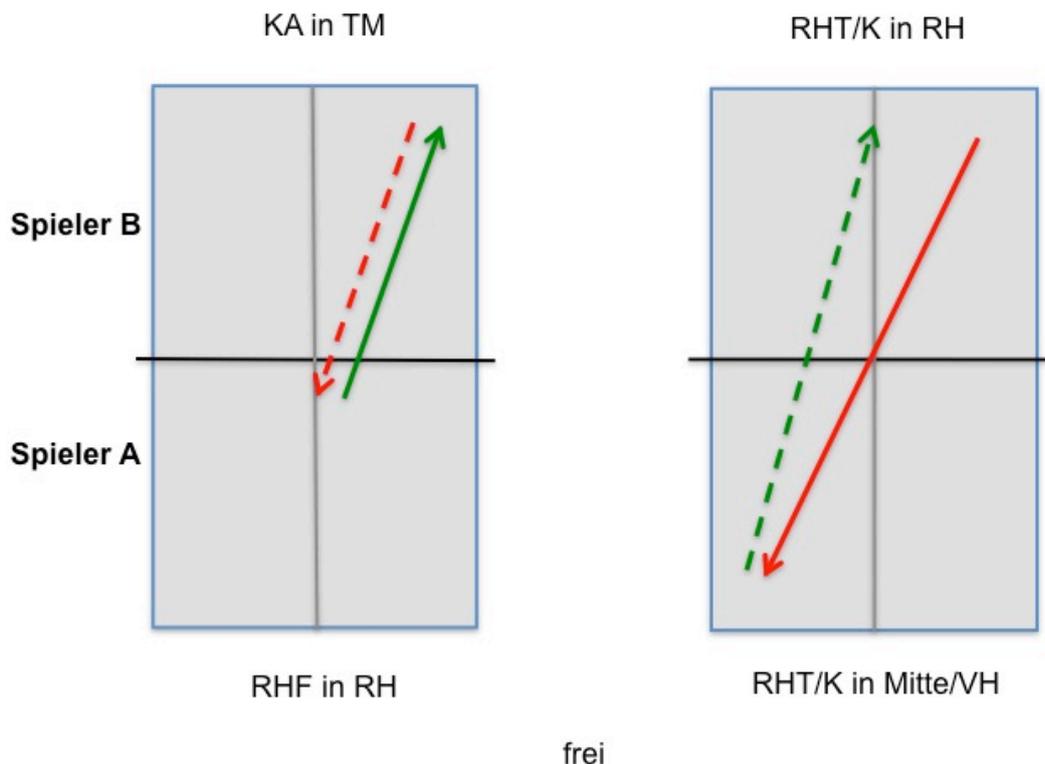
RHT/K in RH
Mitte/VH

RHT/K in

frei

Hier geht es darum, den RHF in der Kombination mit der Beinarbeit zu trainieren. Bei der Übung gehen wir von den Standardantworten des Gegners aus, der meist diagonal platziert. In den Variationen der Übung kann ich den Gegner sicherlich auch andere Antworten als in Mitte/RH oder auch in eine von beiden Ecken spielen lassen. Bei der Durchführung kommt es nun darauf an, während des Flips genug ‚Abdruckkraft‘ im rechten Bein (Rechtshänder) zu erzeugen, um mit der genügenden Explosivität zurückzukommen. Auch hierbei hilft ein bestimmend und mit Druck gespielter Flip. Die Rückwärtsbewegung darf natürlich erst beginnen, wenn der Ball den Schläger verlassen hat. Denn sonst öffnet sich das Schlägerblatt.

Übung 3:



4. Übung: RHF in VH – Beinarbeit – VHT

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

Spieler A: RHF in VH

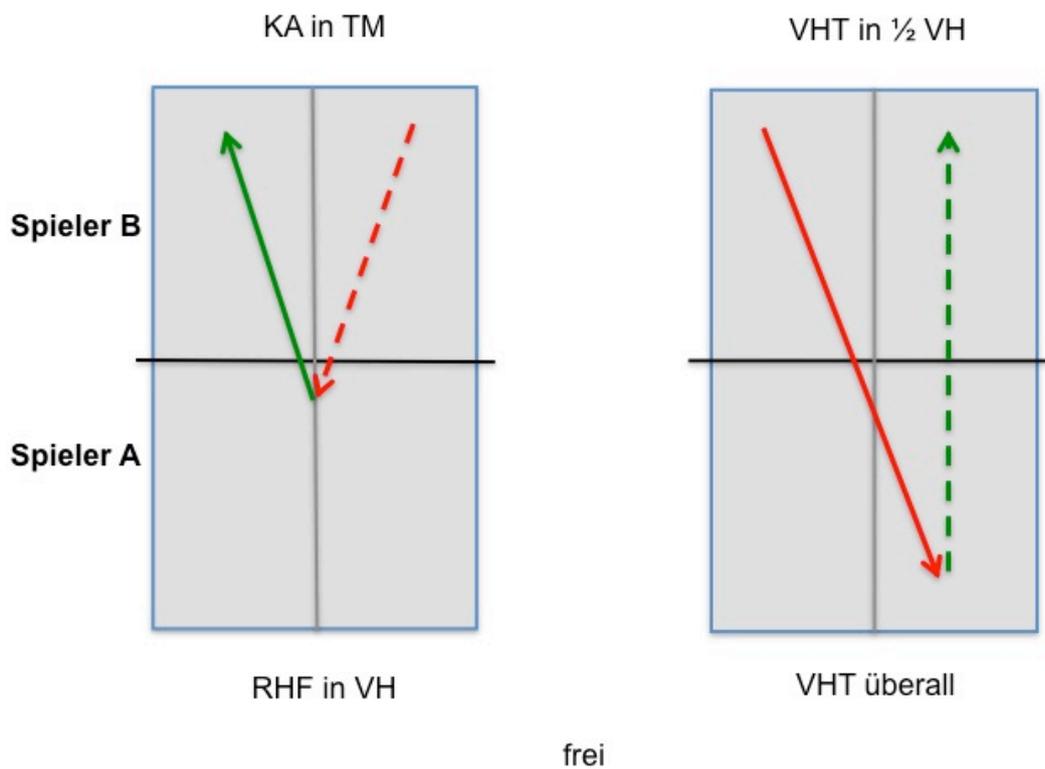
VHT in $\frac{1}{2}$ VH

VHT überall

frei

Nun wird der RHF in VH gespielt. Damit verändert sich die wahrscheinliche Antwort des Gegners und somit auch die Beinarbeit des Rückschlägers. Denn die wahrscheinliche Antwort geht in die VH-Hälfte. Die Schlagbewegung verändert sich dabei so gut wie nicht, nur das Timing. Treffe ich den Ball etwas früher in der Bewegung und etwas mehr an der Schlägerspitze, geht der F in VH. Auch nun gilt es, wieder mit Druck aus dem Tisch herauszukommen, um die richtige Distanz zum Tisch für den VH-Gegentopspin zu haben.

Übung 4:



5. Übung: RHF in eine Ecke – Beinarbeit

Spieler B: KA in 2/3 Tischmitte (LA in Mitte – frei) Spieler A: RHF eine Ecke

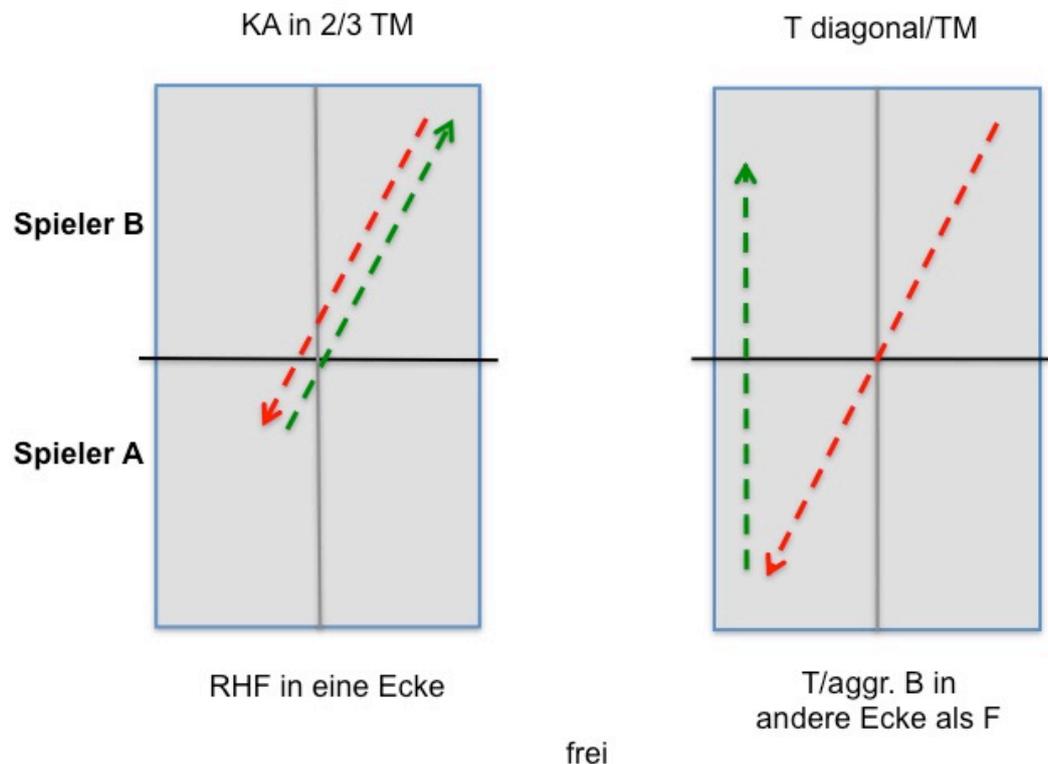
T diagonal/Mitte
Ecke als F

T/aggressiver B andere

frei

Nun soll der Spieler auch seinen Gegner beobachten und davon die Platzierung seines F abhängig machen. Dementsprechend muss er anschließend seine Beinarbeit anpassen. Je mehr Qualität er beim F spielt, desto leichter ist der nächste Ball zu spielen.

Übung 5:



Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in vier verschiedenen Nationen (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 56-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. 2015 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. Der jüngste Erfolg des Coaches war die Deutsche Meisterschaft mit den Schülern des TuS Sundern 2017.

Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter lippstadt@tt-store.de. Die Adresse der Webseite ist lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule**, lippstadt@tt-store.de, Tel. 02941-273385



Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der VDTT-Webseite.

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin
RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock

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
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
Ab	Abwehr