

## Fortgeschrittenentipp: RH-Flip, dann VH-Gegentopspin

In den Trainingstipps für Fortgeschrittene wurde schon häufiger über den Rückhandflip als einen der Schläge diskutiert, die den Unterschied zwischen einem guten Spieler und einem Spitzenspieler ausmachen. Zudem wurde auch die immer höhere Bedeutung dieses Schläges in unserer Sportart angesprochen. In dieser Ausgabe widmet sich Martin Adomeit der unmittelbaren Kombination des Rückhandflip mit dem Gegentopspin.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)



Der Druck, der mit dem Flip über das Tempo aufgebaut wird, soll dazu genutzt werden, um den Gegner zu schlechten Topspins zu verleiten, deren Platzierung errahnt werden kann und die dann mit VH-Gegentopspin beantwortet werden. Dies sollte den Rückschläger in eine klar vorteilhafte Lage versetzen. Neben der guten und aggressiven Durchführung des F gehört hierzu besonders die kraftvolle Beinarbeit zum VHT. Wichtig ist dabei vor allem, dass beim Flip Druck auf das vordere Bein ausgeübt wird, um sich dann tief aber kraftvoll zurückzustoßen und so gute Positionen zum Gegentopspin zu haben.

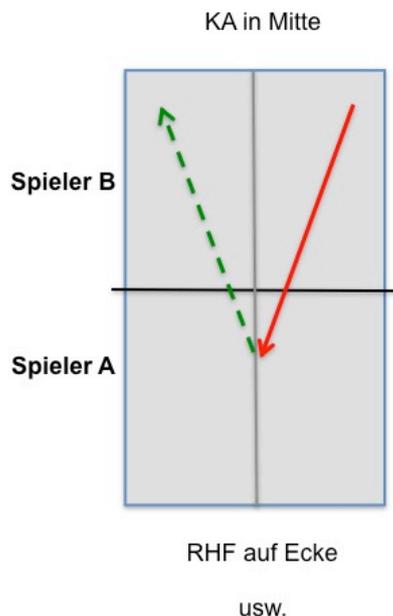
### 1. Übung: isoliertes Training des RHF

Spieler B: KA in Mitte

Spieler A: RHF auf die Ecke

In dieser Übung soll der RHF isoliert trainiert werden. Der eine Spieler schlägt auf, der andere spielt nur den RHF. Hier wird darauf geachtet, dass der RHF mit möglichst hohem Tempo gespielt wird. Möglich sollte dies in beide Ecken sein. Beherrscht der Spieler dies in beide Ecken, versucht er seinen RHF zu variieren und die ausgewählte Ecke dem Aufschlag, seinem Schnitt und seiner exakten Platzierung anzupassen.

#### Übung 1:



## 2. Übung: Balleimer Training RHF – VHT

Nun wird die Kombination am Balleimer trainiert. Der Zuspieler spielt zunächst einen Ball kurz in Mitte, der Spieler RHF in VH. Dann kommt ein langer Ball mit leichtem OS in VH. Den spielt Spieler A mit VHT. Beherrscht man diese Kombination, wird die andere Kombination trainiert. Kurz in Mitte - RHF in RH, Oberschnitt in RH – VHT überall.

## 3. Übung: RHF in VH – VH Gegenzieher aus VH

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

Spieler A: RHF in VH

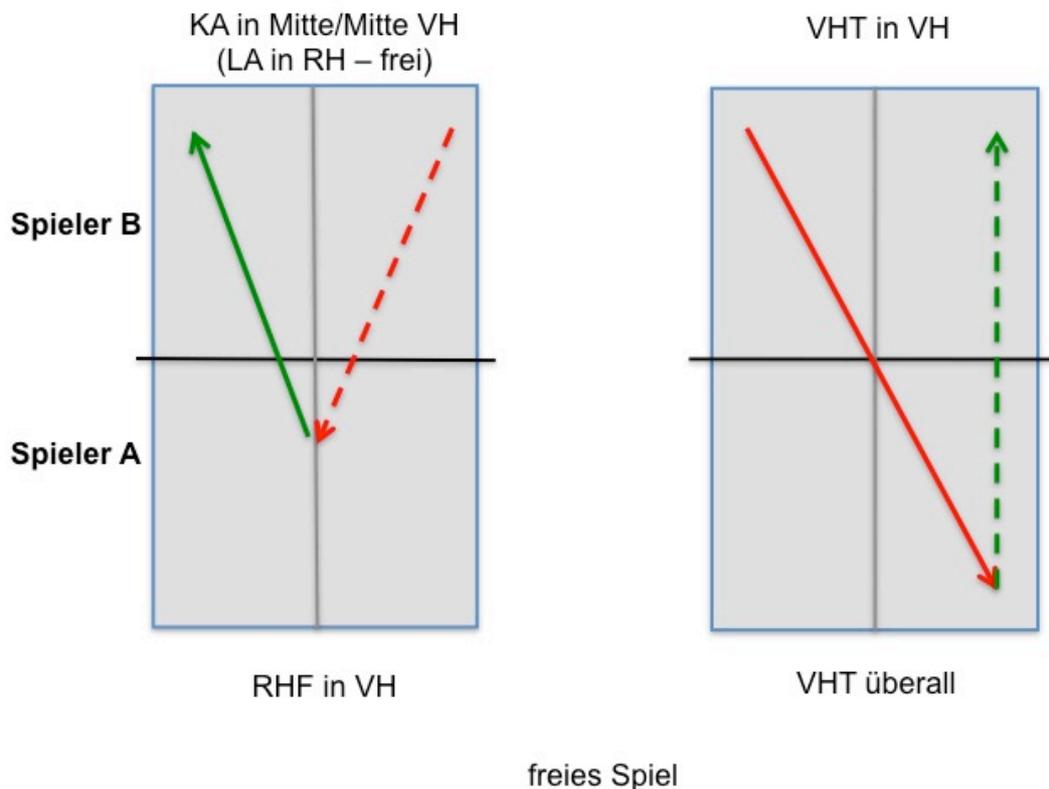
VHT in VH

VHT überall

freies Spiel

Hier soll die Kombination trainiert werden. Entscheidend ist, sich nach dem RHF weit genug vom Tisch abzustößten, um auf VHT jeden Tempos und jeder Länge nachspielen zu können. Um genug Kraft zu entwickeln, darf die Rückwärtsbewegung aber auch nicht zu früh eingeleitet werden, denn dann richtet sich der Spieler zu früh auf. Der Flip wird langsamer oder fehlerhafter.

### Übung 3:



#### 4. Übung: RHF in RH – VH-Gegenzieher aus RH

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

Spieler A: RHF in RH

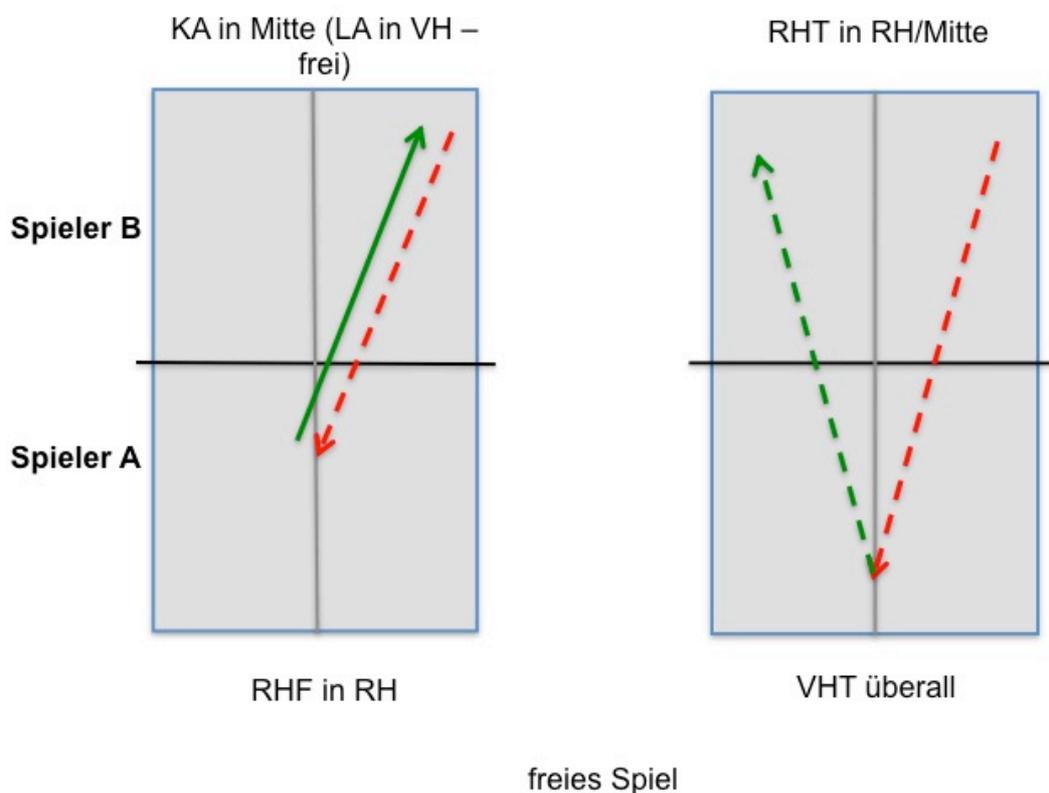
RHT in RH/Mitte

VHT überall

freies Spiel

Diese Übung setzt eine gute Qualität des RHF voraus. Dann kann der Aufschläger nicht platziert eröffnen und tut dies in den meisten Fällen diagonal. Die Eröffnung kommt bei gutem F auch nicht so schnell und das ermöglicht das direkte Umspringen des Rückschlägers zum VHT.

#### Übung 4:



## 5. Übung: RHF aus kurz – kurz dann VHT

0 – 3 x kurz-kurz

Spieler A: RHF in eine Ecke

Spieler B: T diagonal

VHT überall

frei

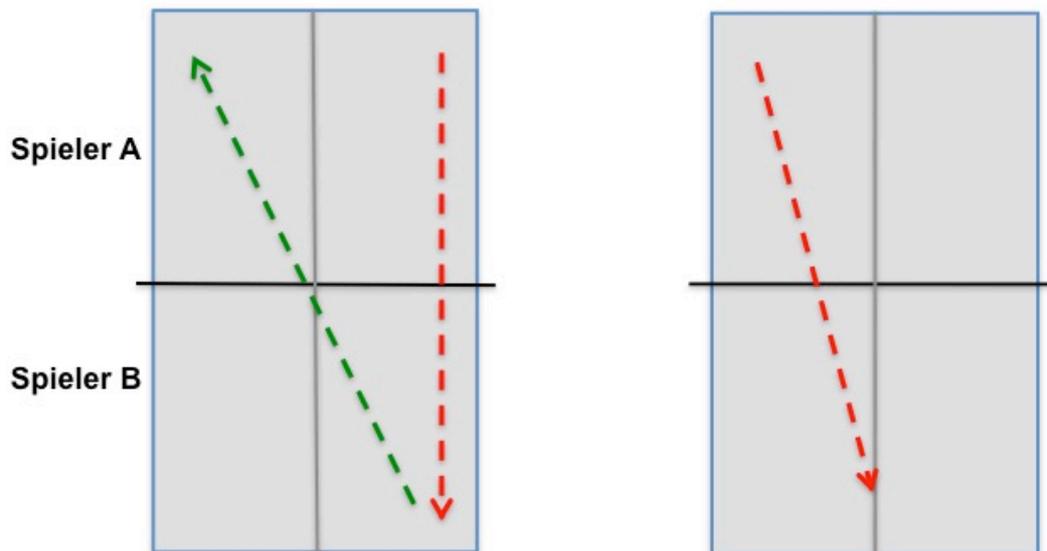
Jetzt bestimmt Spieler A, wann er den RHF spielt und in welche Ecke. Danach wartet er auf den diagonalen Ball mit VH-Gegenzieher.

### Übung 5:

0 – 3 x kurz-kurz

RHF in eine Ecke

VHT überall



T diagonal

frei

### **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](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de). **ados TT-Schule**, [ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de](mailto:ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de), Tel. 02941-273385



Der Trainingsbereich von [myTischtennis.de](http://myTischtennis.de) wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennisport. 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:

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

<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>KUA</b>	kurzer Unterschnittaufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen