

Basictipp: Vorwärts-rückwärts-Bewegung mit Flip

In seinen neuen Trainingstipp der monatlichen Basic-Reihe geht Ingo Hansens in dieser Woche erneut auf die Wünsche der myTischtennis-User ein und widmet sich dem Vorwärts-rückwärts-Spiel mit Flip. Dabei zeigt der B-Lizenz-Trainer ein Übung über die Vorhandseite mit Aufschlag sowie über die Rückhandseite mit Einspielen. Worauf es bei der Technik ankommt und welche Variante der Coach empfiehlt, erfahren Sie im neuen Basictipp!

Die Wunsch-Übungen im Video wurden von Stefan Knopp (TuS 08 Lintforf, TTR-Wert: 1561, kurze RH-Noppe 1,5 mm, VH: andro Rasanter R45 2,0 mm) eingespielt und im Anschluss von Hansens analysiert!

Sichtweise: rechts/rechts

Info: Die Übung (vorwärts-rückwärts) wurde sowohl mit kurzem Einspielen (Ballkiste) als auch mit kurzem Aufschlag aufgenommen. Bei letzterem ist jeweils ein kurzer Rückschlag erforderlich, damit es zum Flip kommt.

Übung über Vorhand mit Aufschlag

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Kurzer Rückschlag in VH

Spieler A: Kurzer SCH in VH

Spieler B: VHF in VH

Spieler A: VHT aus VH in VH

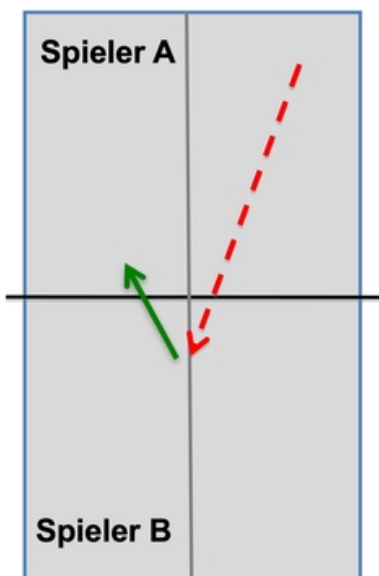
Spieler B: B aus VH in VH

Spieler A: VHT aus VH auf WP

Spieler B: B frei

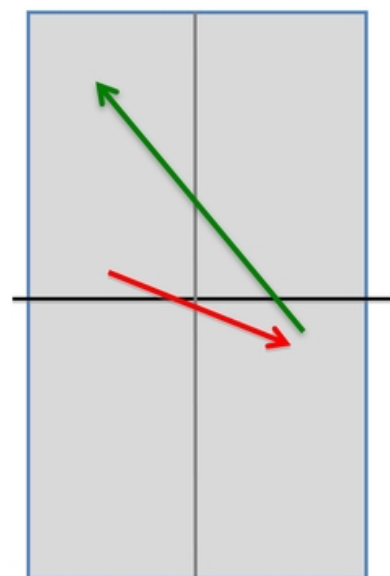
Übung 1:

KUA ganzer Tisch



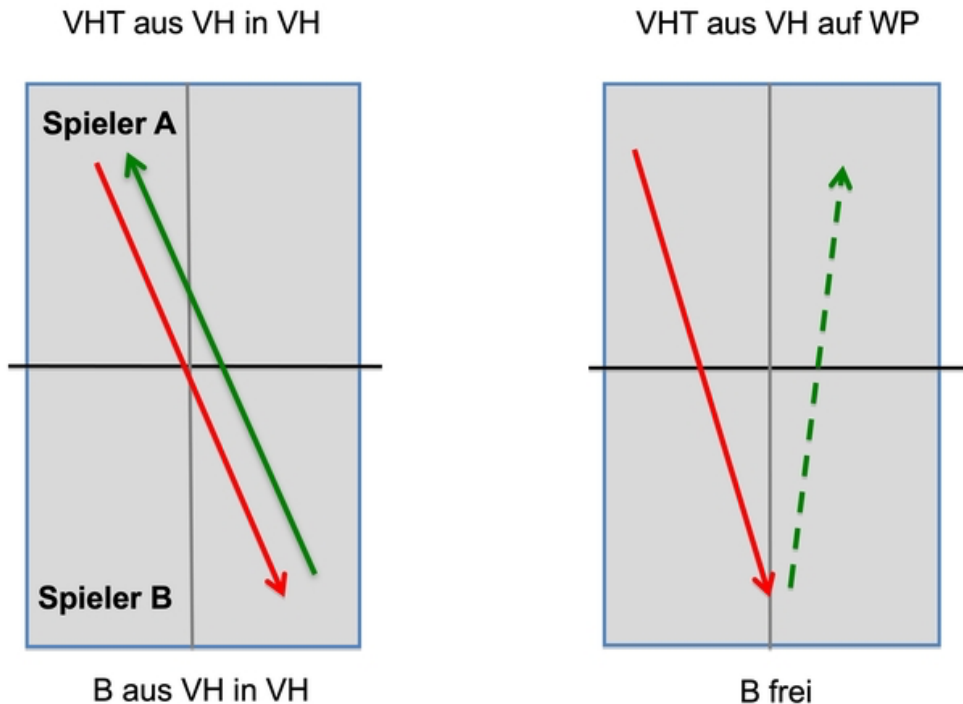
kurzer Rückschlag in VH

Kurzer SCH in VH



VHF in VH

Fortsetzung Übung 1:



Übung über Rückhand mit Einspielen

Spieler A: Kurzes Einspielen mit US in RH Spieler B: Kurzer SCH in RH

Spieler A: RHF aus RH in RH Spieler B: RHT oder Konter aus RH in RH

Spieler A: RHB oder Konter aus RH in RH Spieler B: RHT oder Konter aus RH auf WP

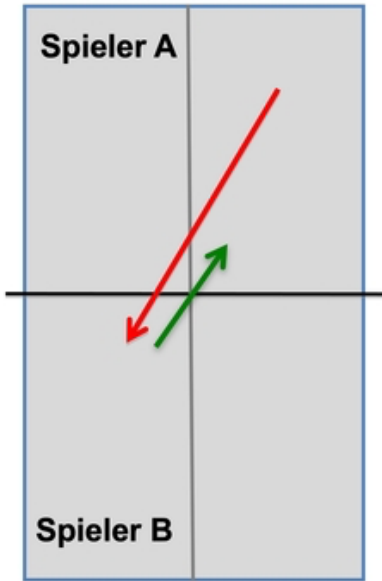
Spieler A: B frei

Technik: Wenn die Übung mit Aufschlag gespielt wird, hohen Wert auf den kurzen Aufschlag legen. Der kurze VH-Rückschlag sollte mit dem rechtem Bein nach vorne kommen. Beim RH-Schupf die Platzierung überprüfen, dieser Ball sollte aus stark seitlicher RH-Position ggf. mit dem rechtem Bein nach vorne kommen. Aus VH- oder RH-Position jeweils dynamisch zurück und etwas weg vom Tisch bewegen. Wir brauchen eine gute Position, um einen aktiven und qualitativ guten Ball spielen zu können. Den zweiten Ball mit VH oder RH jeweils auf den WP des Partners spielen. Dafür immer im Blick haben, wo sich der Partner befindet. Die Tischmitte ist nicht automatisch der WP. Für den Flip ist jeweils ein gutes Timing erforderlich. Den Schupf nicht fallen lassen. Der Treffpunkt liegt kurz vor dem höchsten Punkt. Wichtig: Viel mit dem Handgelenk arbeiten.

Variante: Zum Beispiel nach dem ersten aktiven RH- oder VH-Ball kann der Blockspieler auch auf eine Ecke blocken. Wenn die Übung nicht mit kurzem Aufschlag funktioniert, dann auf das „Einspielen“ ausweichen. Zwischendurch kann der Flip-Spieler auch noch mal kurz zurücklegen.

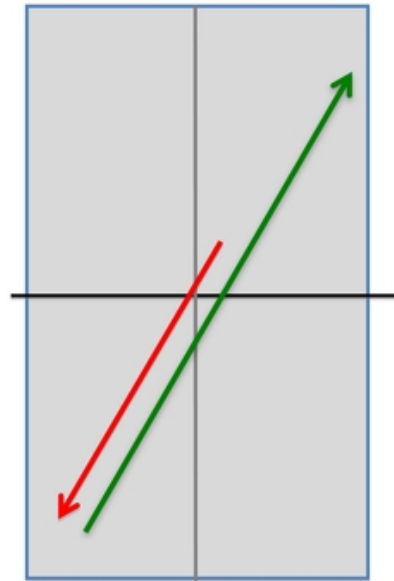
Übung 2:

Kurzes Einspielen
mit US in RH



Kurzer SCH in RH

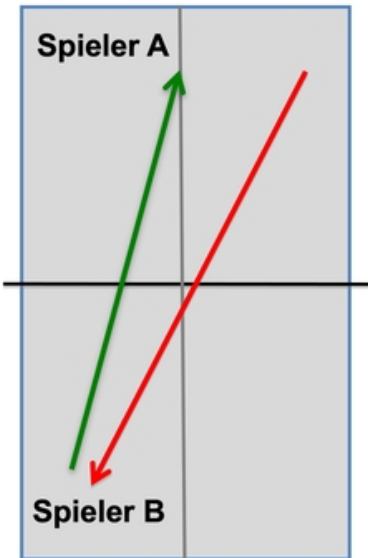
RHF aus RH in RH



RHT oder Konter
aus RH in RH

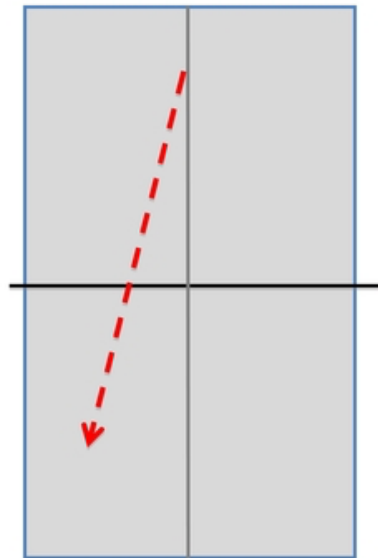
Fortsetzung Übung 2:

RHB oder Konter
aus RH in RH



RHT oder Konter
aus RH auf WP

B frei



Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner [Webseite](#) und seiner [Facebookseite](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	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
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
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
WP	Wechsellpunkt