

## **Trainingstipp Fortgeschritten: Flip extrem nach außen**

Im nächsten Trainingstipp der Fortgeschritten-Reihe beschäftigt sich Martin Adomeit mit dem Flip extrem nach außen, der gerade von Amateuren seltener gespielt wird. Zu oft wird in diesen Situationen geschupft. Wie man die Risikobereitschaft beim Rückschlag von kurzen Aufschlägen dahingehend erhöhen kann, zeigt der langjährige Nationalcoach mit Hilfe der folgenden Erklärungsansätze. Zur Vereinfachung zeigt Adomeit fünf verschiedene Übungen.

Vergleicht man die Weltspitze und die Spielerinnen und Spieler unterhalb Bundesliga, so fällt beim Rückschlag immer noch ein großer Unterschied auf. Während bei den Profis auf kurze Aufschläge sehr oft geflippt wird, um die Initiative direkt zu übernehmen, dem Ball sofort eine Vorwärtsrotation zu geben und auch weniger Probleme beim Rückschlag zu haben, wird von den Klassentiefen immer noch sehr häufig lang geschupft. Dies ist sicherlich Gewohnheit. Bei jüngeren Spielern wird der Flip dafür deutlich häufiger trainiert und somit auch verstärkt eingesetzt.

Im heutigen Trainingstipp beschäftigt sich Martin Adomeit mit einem Flip, extrem weit über die Außenlinien. Gelingt dieser, kann man den Gegner direkt zu weiten Laufwegen zwingen bzw. als Rückschläger direkt punkten. Dies muss auch das erste Ziel sein. Bei dem Versuch, extrem weit nach außen zu flippen, besteht bei kurzen Aufschlägen nach kürzester Zeit eine ungeheure Steigerungsmöglichkeit, um direkte Punktgewinne bei gegnerischem Aufschlag zu erreichen.

Trotzdem wird der Flip von den meistern Spielern als großes Risiko beim Rückschlag gesehen. Wie schafft man es nun, die Risikobereitschaft beim Rückschlag zu vergrößern? Zum einen natürlich über Erfolgserlebnisse und der größeren „Normalität“ bzw. Gewohnheit des Flips als Rückschlag. Zum anderen durch eine geänderte Zielsetzung beim Rückschlag. Wird angenommen, dass der Aufschläger einen Vorteil hat, muss das Ziel lauten, einen Punkt beim gegnerischen Aufschlag zu gewinnen. Erst dann wird ein als risikoreicher empfundener Flip wahrscheinlicher.

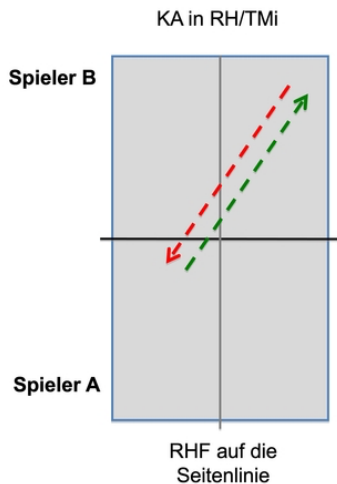
### **1. Übung: Isoliertes Rückschlagtraining RH-Flip nach außen**

Spieler B: KA in RH/TMi

Spieler A: RHF auf die Seitenlinie

Hier geht es darum, das Gefühl für den Rückhand-Flip auf die Seitenlinie zu entwickeln und den Ball im richtigen Winkel von außen zu treffen. Beim Zielen auf die Seitenlinie gilt es zu beachten, die Ecke Richtung Grundlinie anzuvisieren oder auch mal die Seitenlinie deutlich mehr in Netznähe. Man könnte somit Ziele (beispielsweise Markierungshütchen) auf beide Seitenlinien stellen. Sind sie getroffen, nimmt man sie weg. Wer hat nun die meisten Treffer in fünf Minuten?

**Übung 1:**

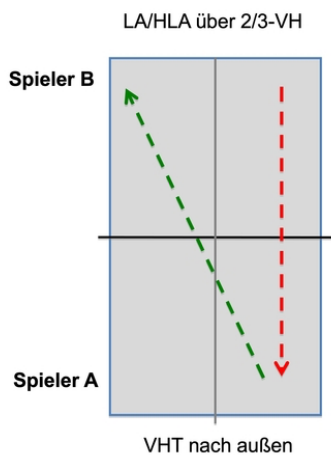


**2. Übung: Isoliertes Rückschlagtraining mit Vorhand-Topspin nach außen**

Spieler B: LA/HLA über 2/3-VH      Spieler A: VHT nach außen

Auf beide Seitenlinien werden je vier Markierungshütchen gestellt. Wird ein Hütchen getroffen, wird es heruntergenommen. Nun stoppt man die Zeit, die der Spieler benötigt, um alle Hütchen zu treffen. Oder aber man gibt dem Spieler, wie oben beschrieben, fünf Minuten Zeit, um alle Hütchen zu treffen. Für jedes Hütchen, das noch steht, macht der Spieler nachher fünf Sit-ups. Hat er alle Hütchen innerhalb der Zeit getroffen, kommen die Hütchen wieder auf den Tisch. Für jedes Hütchen, welches jetzt noch getroffen wird, macht der Aufschläger fünf Sit-ups.

**Übung 2:**



**3. Übung: Eröffnung mit Rückhand-Topspin nach weit außen**

Spieler B: LA/HLA in RH (A in VH – frei)      Spieler A: RHT auf eine Seitenlinie

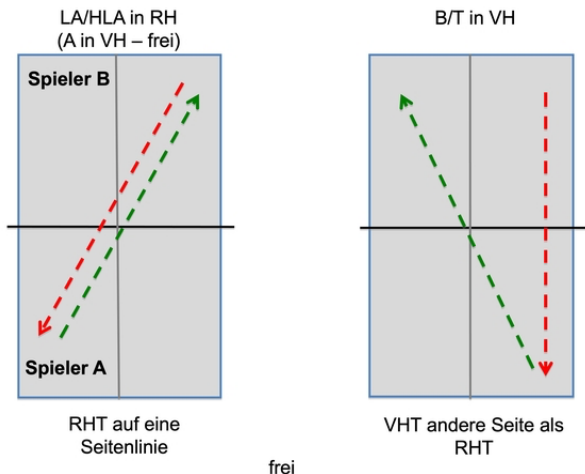
B/T in VH

VHT andere Seite als RHT

frei

Nun gilt es mit der Rückhand auf den langen/halblangen Aufschlag zu eröffnen. Das Nachspielen mit Vorhand soll nun in die andere Ecke erfolgen. Auch mit Rückhand kommt es darauf an, den Ball etwas an der Seite zu treffen. Soll der Ball diagonal kommen, muss der Spieler ihn etwas außen treffen, soll er parallel kommen, etwas innen.

**Übung 3:**

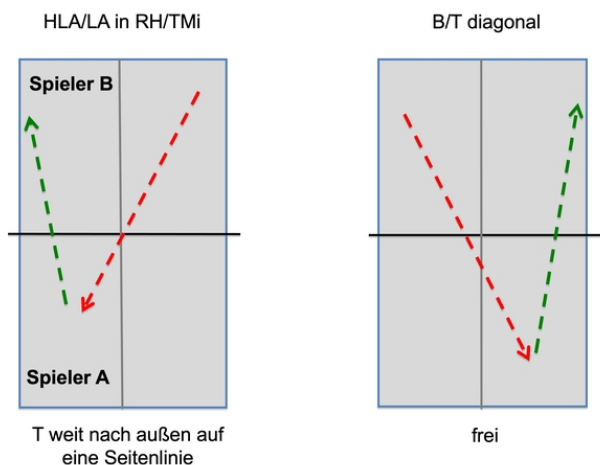


**4. Übung: Rückschlag auf (halb-)langen Aufschlag in Rückhand/Tischmitte**

Spieler B: HLA/LA in RH/TMi      Spieler A: T weit nach außen auf eine Seitenlinie  
 B/T diagonal      frei

Bei dieser Übung geht es neben der Eröffnung der halblangen und langen Aufschläge und der Entscheidung zwischen Rückhand und Vorhand darum, auch das Gefühl dafür zu entwickeln, welche Seitenlinie je nach Position und Schlag die erfolgsversprechende ist. Ist der Spieler mit Vorhand weit in Rückhand gegangen, ist die Vorhand-Ecke sehr weit offen und somit die Platzierung in Vorhand nicht gerade ratsam. Oder mit Rückhand von außen neben dem Körper wird die parallele Platzierung schwierig und fehlerhaft, hier müsste eher die Diagonale gesucht werden...

**Übung 4:**



## Übung 5: Rückschlag auf (halb-)langen Aufschlag von überall

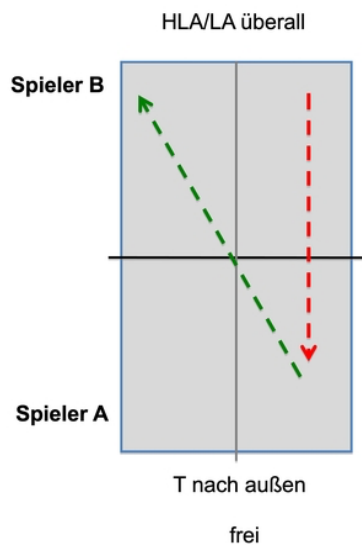
Spieler B: HLA/LA überall

Spieler A: T nach außen

frei

Um die Außenplatzierung zu überprüfen/forcieren, könnte man wieder Ziele platzieren oder aber Zonen abkleben. Bei dieser Ziel-Übung bieten sich durchaus Sätze mit der Übung an. Hierbei könnte man zum Beispiel Kantenbälle seitlich mit dem Rückschlag mit mehr Punkten oder dem Gewinn des ganzen Satzes belohnen.

### 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 59-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. Zudem führte er zuletzt zahlreiche Maßnahmen für den DOSB in Afrika und Asien durch und arbeitet als Berater und Werbeträger von VICTAS. 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, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).

**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>KR</b>	kurzer Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SeS</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