

Trainingstipp Fortgeschritten: Flip optimal platzieren

Im nächsten Trainingstipp der Fortgeschritten-Reihe beschäftigt sich Martin Adomeit mit der optimalen Platzierung des Flips, der gerade für Amateure im Vergleich zum Schupf eine effektive Alternative sein kann. Mit Hilfe der folgenden Erklärungsansätze geht der langjährige Nationalcoach auch darauf ein, wie hart oder weich der Flip am besten zu spielen ist. Zur Veranschaulichung zeigt Adomeit fünf verschiedene Übungen.

[Über die Risikobereitschaft beim Flip hat Martin Adomeit schon in der Einleitung seines vorangegangenen Trainingstipps berichtet.](#) Aufbauend auf den extremen Rückschlag nach außen kommen diesmal Vorhand- und Rückhandflips zum Einsatz. Der Schwerpunkt liegt auf der optimalen Platzierung sowie richtigen Härte des Flips des Rückhand- und Vorhandflips.

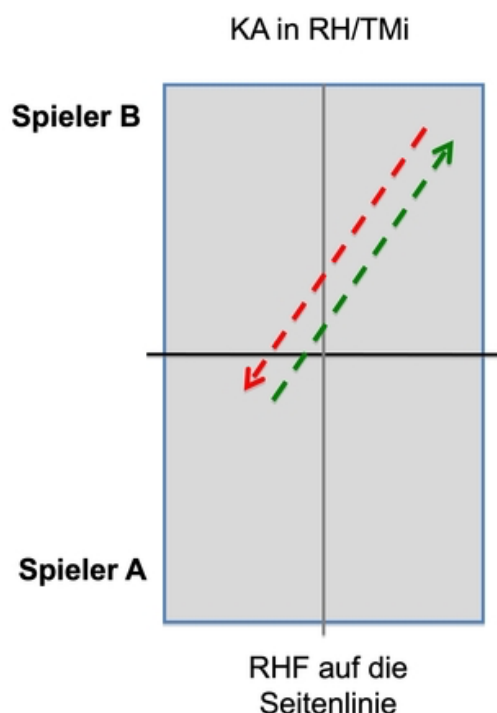
1. Übung: Isoliertes Rückschlagtraining RH-Flip nach außen

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 anzuvissieren 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? Bei dem [exakt selben Übungsaufbau wie im ersten Tipp zum Thema Flip](#) wird jedem schnell klar, welche Variante einem leichter fällt und an welcher man noch etwas feilen sollte.

Übung 1:



2. Übung: Rückschlag mit RHF über außen

Spieler B: KA über 2/3-VH Spieler A: RHF nach außen

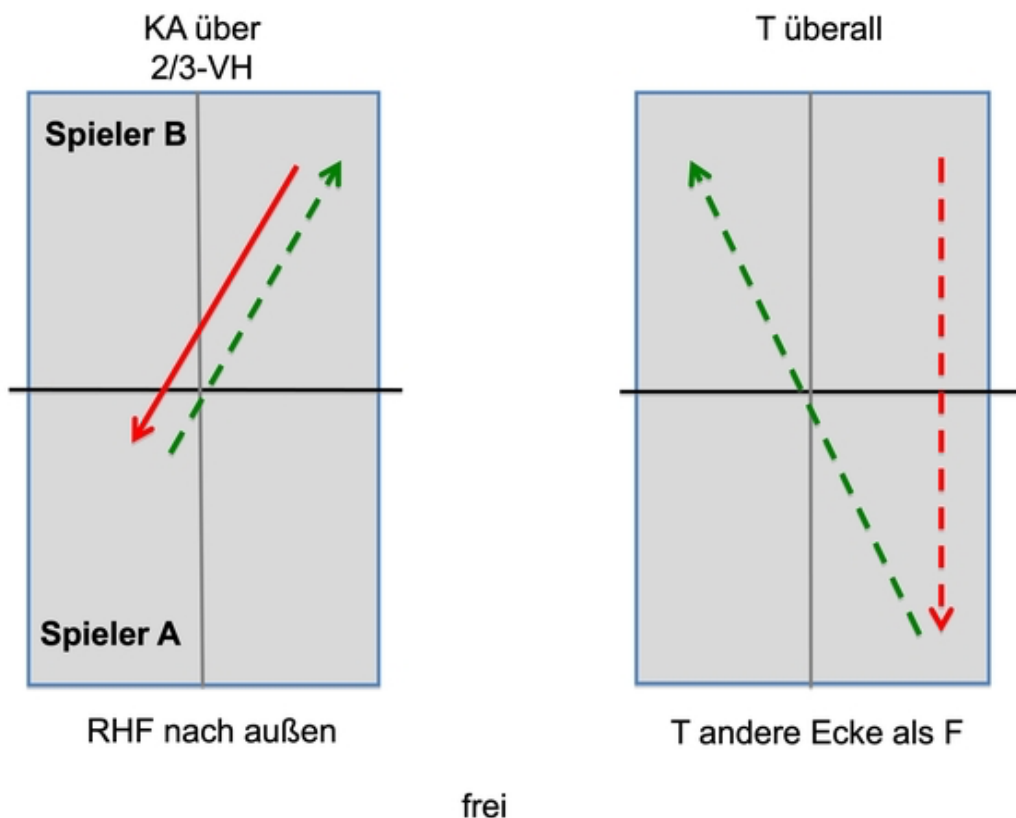
T überall

T andere Ecke als F

frei

Hier geht es natürlich darum, den Flip in die Seite zu steuern, die aufgrund des Aufschlags und der eigenen Fähigkeit leichter anzuspielen bzw. möglich ist. Aber auch die Beobachtung des Gegners gilt es in die Entscheidung, in welche Ecke geflippt werden soll, mit einzubeziehen. Gleichzeitig gilt es die Erfahrung zu sammeln, bei welcher Platzierung welche Antwort erfolgt. Bei dieser Übung in Wettkampfform sollte man direkte Punktgewinne mit Flip mehr belohnen, um sich auch zu überwinden, hart und schnell bzw. mit entsprechenden Täuschungen zu flippen.

Übung 2:



3. Übung: VHF parallel

Spieler B: KA in VH (LA in RH – frei) Spieler A: VHF in RH (KR in VH (30 % - frei))

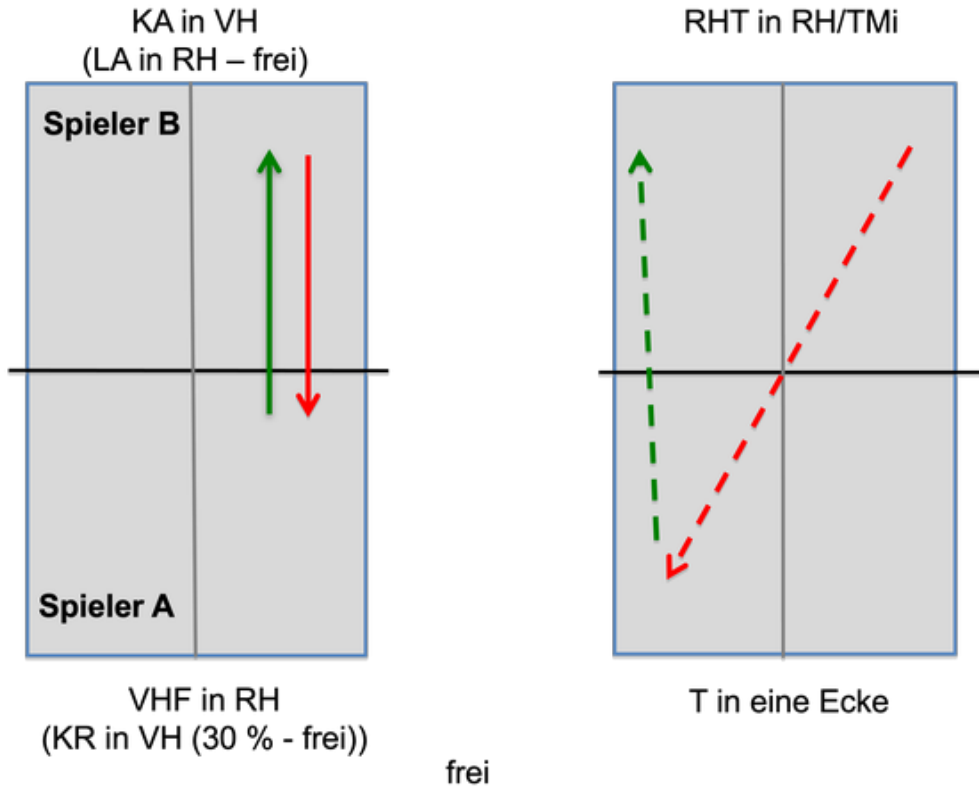
RHT in RH/TMi

T in eine Ecke

frei

Beim Training des parallelen Vorhandflips ergibt sich direkt die Alternative des kurzen Rückschlags in Vorhand. Diese ist nötig, denn nur dann ist der Flip natürlich effektiv, obwohl der Gegner weiß, wohin der Flip platziert wird. Es kommt darauf an, danach druckvoll weiterzuspielen. Dadurch wird der Gegner unter Druck gesetzt und muss auf den Flip mehr riskieren. Er wird dadurch eine höhere Fehlerquote haben.

Übung 3:



4. Übung: F weit nach außen

Spieler B: KA überall (LA - frei) Spieler A: F extrem über Seiten

B/T diagonal

frei

Jetzt gilt es, unabhängig von der gegnerischen Aufschlagplatzierung den Ball über außen zu flippen. Der Gegner soll diagonal antworten, danach folgt freies Spiel. Auch hier gilt es, nach dem Flip aggressiv nachzusetzen.

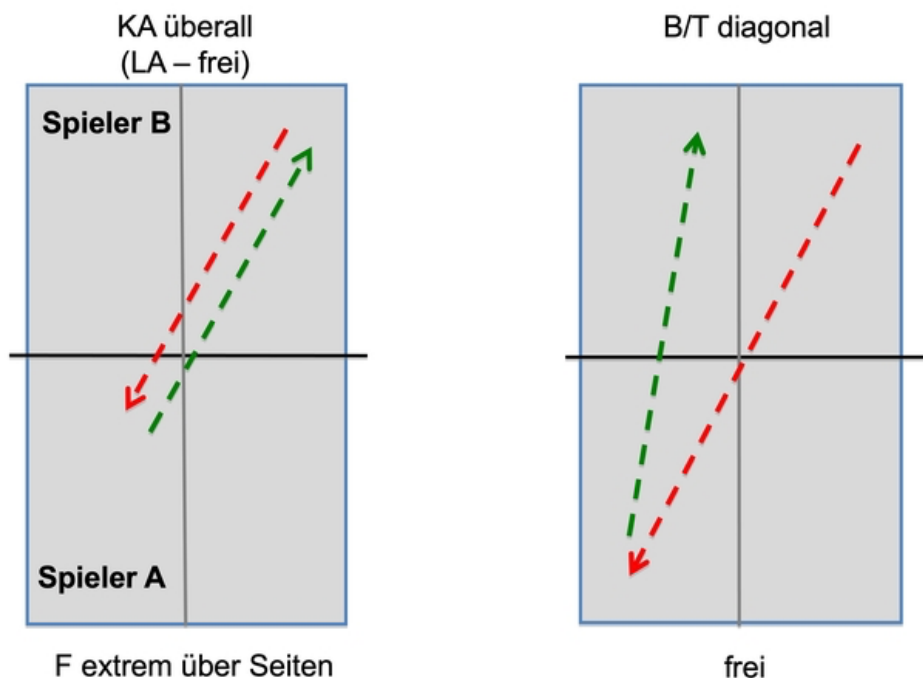
Übung 5: F über extrem außen

Spieler B: KA überall Spieler A: F nach außen

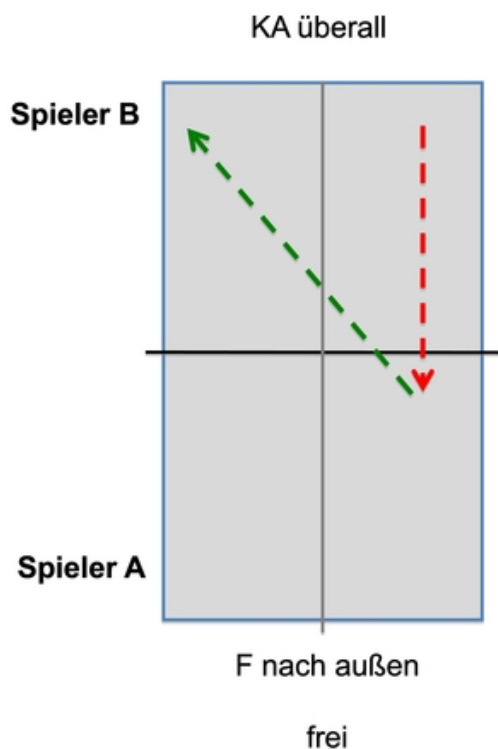
frei

Hiermit werden Sätze gespielt, alle zwei Aufschläge wird wie gewohnt gewechselt. Punkte mit direktem Flip zählen doppelt. Kommt ein Flip auf die seitliche Kante, hat der Spieler den Satz automatisch gewonnen.

Übung 4:



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. Die Adresse der Webseite ist www.lippstadt.tt-store.de. **ados TT-Schule, ttcenterlippstadt@faszination-tischtennis.de, Tel. 02941-273385, Mobil: 0160-8120572** (für Nachfragen, Vereinbarung von Trainingsterminen oder Materialberatung).*

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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
LA	Langer Aufschlag
RS	Rückschlag
KR	kurzer Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SeS	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