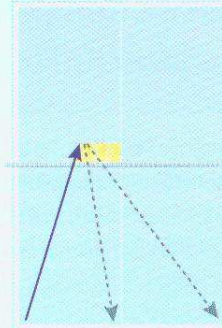


Verwungenes Handgelenk, explosive Beschleunigung: Weltmeister Zhang Jike beherrscht den Rückhand-Flipp meisterhaft

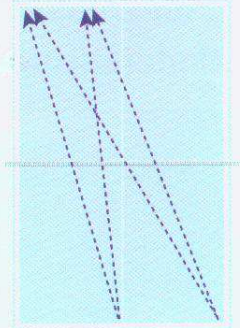
## 1. ÜBUNG ZUM TECHNIKERWERB

2 Rückhand-Flipp (RHF) in VH oder Mitte

4 VHT frei



1 Kurzer Aufschlag (KAS) mit US/leer in Mitte bis Mitte-VH



3 VH-Topspin (VHT) in VH

Foto: Stephan Roscher

Rückhand-Flipp

# Rückhand heißt Freiheit

Weil kurze Bälle viel leichter mit der Rückhand zu eröffnen sind, hat der Vorhand-Flipp enorm an Bedeutung verloren. Auf kurze Rückschläge sollte man möglichst mit der Rückhand-Banane angreifen - teils sogar aus Vorhand

In aktuellen Veröffentlichungen, so auch in *tischtennis*, wird darauf verwiesen, dass aktuell im Hochleistungstischtennis – speziell bei den Herren – der Rückhand-Flipp aus der Mitte und sogar aus der Vorhandseite einen hohen Stellenwert einnimmt. Diese Beobachtung verdeutlicht beispielhaft die Auswertung der Begegnungen einiger Weltklassenspieler, erstellt von Weber/Baumgärtner/Silhak und veröffentlicht in *TTL* (Ausgaben 2, 3 und 4/11 sowie 1/12), dem Fachmagazin des VDTT. Hieraus ergeben sich bemerkenswerte Zahlen, die zwar nicht strengen statistischen Ansprüchen genügen, aber doch eine interessante Tendenz aufzeigen:

- Knapp 45 % aller Rückschläge wurden als Flipp gespielt (der Rest waren: Schupf, kurz, Topspin)
- Fast 80 % der Flippes wurden mit der Rückhand gespielt

Analysiert man diese Spiele genauer, so ist festzustellen, dass die meisten Flippes aus der Mitte oder sogar der Vorhand-Seite gespielt werden. Hier ist eine klare Entwicklung festzustellen: Der dominante Vorhand-Rückschlag (speziell beim Flipp) ist einem dominanten Rückhand-Rückschlag gewichen, ohne dass sich die seitliche Aufschlag-Platzierung bei kurzen oder halb-langen Aufschlägen signifikant geändert hat.

Es ist wichtig anzumerken, dass sich trotz dieser Veränderung die grundlegende Spielidee nicht verändert hat: Die Vorhand-Seite ist auch weiter die dominante Seite, mit der versucht wird, das Spiel zu beherrschen und den Ballwechsel zu beenden. Verändert hat sich die Tatsache, dass es Spieler gibt, die diese Strategie erfolgreich verfolgen können, nachdem sie über dem Tisch mit der Rückhand-Banane eröffnet haben.

ANZEIGE

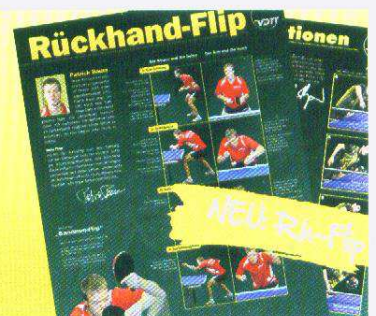


## Neue Trainingshilfen im VDTT Onlineshop

Jetzt bestellen unter [www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)

Neue Telefonnummer!

Die VDTT Geschäftsstelle ist ab sofort unter **067 64/96 07 64** erreichbar.



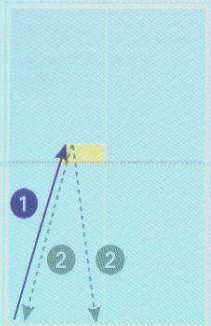


## 2. ÜBUNG ZUM TECHNIKERWERB

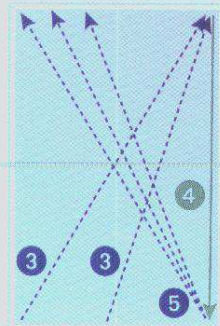
## 3. ÜBUNG ZUR TECHNIKANWENDUNG

2 RHF in RH oder Mitte

4 RHT/RH-Spinblock in VH  
6 T in freie Seite



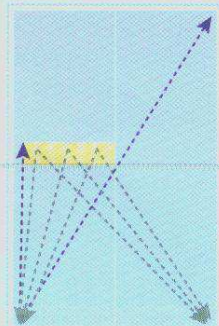
1 KAS mit OS/leer in Mitte bis Mitte-VH



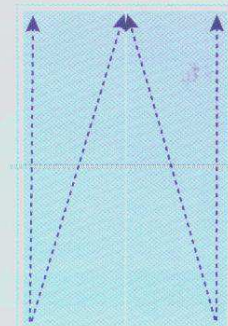
3 T in RH  
5 VHT in VH-Seite

2 RHF in Ecke (ggf. VHF, dann frei)

4 T ganzer Tisch



1 KAS mit US/leer in Mitte bis VH (gelegentlich LAS in RH, dann frei)



3 T parallel oder in Mitte

Nun stellt sich primär die Frage, welchen Vorteil ein RH-Flipp im Vergleich zum VH-Flipp bietet. Der RH-Flipp, eine sichelförmige Bewegung mit extremem Handgelenkeinsatz und einer Verwindung des Handgelenks, der umgangssprachlich in TT-Kreisen gern „Banane“ genannt wird, bietet über dem Tisch deut-

lich mehr Bewegungsspielraum als der VH-Flipp, was der menschlichen Physiologie geschuldet ist. Somit kann man den Ball deutlich besser beschleunigen und ist in der Lage, variable Platzierungen zu spielen. Betrachtet man beispielhaft einen Ball, der kurz in die Mitte der VH-Seite gespielt wird, so ist es möglich, diesen mit einem RH-Flipp in VH, RH oder Mitte zu beantworten – bei gleicher Körperposition. Will man allerdings einen VH-Flipp spielen, so ist das Handgelenk in seiner Bewegungsfreiheit so eingeschränkt, dass eine variable Platzierung nur mit deutlicher Veränderung der Position am Tisch möglich ist. Der RH-Flipp bietet deutlich mehr Möglichkeiten.

### Rückschlagspiel-Analyse: Flipps im Fokus

Paarung	Spieler	VHF	RHF	Rückschl. gesamt
Wang Hao - Zhang Jike	Wang Hao	5	21	36
	Zhang Jike	1	16	40
Ma Long - Oh Sang Eun	Ma Long	3	13	47
	Oh Sang Eun	12	3	46
Timo Boll - Zhang Jike	Timo Boll	5	14	42
	Zhang Jike	2	16	40
Wang Hao - Ma Long	Wang Hao	2	22	55
	Ma Long	5	23	61
Summe		35	128	367
Verhältnis Flipp - sonstige Rückschläge	Flipp	163	367	30,75
	sonst. RS	21,47	78,53	
Verhältnis VHF - RHF in Prozent		VHF 21,47	RHF 78,53	

Was bedeuten diese Beobachtungen und Feststellungen nun für das Training, auch oder speziell im Kindesalter?

1. Variable Rückschläge über dem Tisch, also RH-Flipp aus Mitte bis VH (aber auch VH-Flipp aus RH) müssen zugelassen bzw. eingefordert werden.
2. Das Training der Antizipation/Wahrnehmung ist – spezifisch und speziell – von wesentlicher Bedeutung, da ein flexibles, angepasstes Spiel Grundvoraussetzung für eine sportliche Entwicklung ist.
3. Das physische Training ist Grundlage für die Entwicklung eines modernen Spielers. Man muss in der Lage sein, das Spiel mit der VH-Seite zu dominieren, nachdem man z.B. einen RH-Rückschlag aus der VH-Seite gespielt hat.

### DER AUTOR



**Achim Krämer**

Achim Krämer, 42 Jahre, ist Diplom-Trainer und Chefredakteur des Magazins *Tischtennislehre* des Verbandes Deutscher Tischtennistainer (VDTT) sowie *JOODLA*-Promotion-Manager. Der frühere Landestrainer des TTV Niedersachsen war unter anderem bereits als Honorartrainer für den Westdeutschen und den Hessischen TTV tätig sowie als Vereinstrainer bei den Damen des TuS Jahn Soest (damals 1. Bundesliga) und beim früheren Herren-Zweitligisten ASV Landau.