

Trainingstipp: Mutig geschupft ist halb gepunktet

Der Schupf - Meistens dient er der Vorbereitung, zuweilen soll er den Gegner aber auch unter Druck setzen. Doch Sprüche wie "wer schupft, verliert" oder "lieber mit einem Topspin verlieren als mit einem Schupf gewinnen" lassen ihn recht schlecht da stehen. Zu Unrecht! Nicht nur bei den Profis, auch oder gerade im Amateur-Tischtennis ist der Schupf ein essentieller Bestandteil des Spiels. Da es ohne den Schupfball kaum geht, sollte man ihn gut trainieren. Hier finden Sie einige Tipps!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grensau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz,
www.tischtennisschule.biz

Auf allen Spielniveaus ist der Schupf ein essentieller Bestandteil des TT-Spiels. Betrachtet man das Hochleistungstischtennis, bei dem der Schupf im Wesentlichen auf kurze Bälle gespielt wird, so stellt man fest, dass den Schupf folgende Merkmale auszeichnen:

- Der Schupf wird aggressiv, mit möglichst hohem Tempo gespielt
- Der Schupf wird mit maximaler Rotation gespielt (ein sogenannter ‚leerer Schupf‘ ist eine Alternative, die nur dann Sinn macht, wenn man mit Unterschnitt schupfen kann)
- Der Schupf wird mit mutigen Platzierungen, weit nach außen und/oder möglichst lang gespielt

Beim Spiel gegen Abwehr treffen nicht alle diese Merkmale unbedingt zu, da man teilweise mit etwas reduziertem Risiko agieren kann.

Betrachtet man die oben genannten Punkte, so ist man auch direkt bei den Defiziten, die viele Spieler in ihrem Schupfspiegel haben. Um diese zu beheben, kann es folgende Ansätze geben:

1. Technische Korrekturen:

Ist man nicht in der Lage, aggressiv mit Unterschnitt zu schupfen, ist der Schläger im Balltreffpunkt zu langsam und der Balltreffpunkt zu zentral. Verstärkter Unterarm- und speziell Handgelenkeinsatz, mit dem der Schläger auf einem kurzen Weg zum Balltreffpunkt beschleunigt wird, kann hier Abhilfe schaffen. Um Unterschnitt zu erzeugen, muss der Ball tangential getroffen werden, wobei der Schläger eine Abwärtsbewegung machen muss. Wie stark das Schlägerblatt geöffnet ist, hängt im Wesentlichen vom Balltreffpunkt, ankommender Rotation und Schlägergeschwindigkeit ab. Seien Sie bereit, hier ein wenig zu experimentieren, um ein Gefühl dafür zu entwickeln.

2. Psychische Komponente

Für viele ist der Schupf ein ‚Sicherheitsschlag‘, der das Ziel hat, Fehler zu vermeiden. Doch mit dieser Haltung spielt man den Schupf oft ängstlich und ohne Qualität. Dies führt dazu, dass der Gegner selber handeln kann und man in eine sehr passive Situation kommt. Es gilt zu erkennen, dass man auch oder speziell mit dem Schupf sein Spiel aktiv bestimmen und gestalten kann. Dann ist man auch bei diesem Schlag bereit, mit hoher Qualität zu spielen, was auch immer ein gewisses Maß an Risiko bedeutet.

Anmerkungen:

- Der Aufschläger darf in allen Übungen gelegentlich lange Aufschläge spielen.
- Der Schupf soll immer aggressiv, mit viel Rotation und mutiger Platzierung gespielt werden. Trotzdem ist darauf zu achten, dass man für sich selber immer realisiert, wie das Verhältnis von Erfolg und Misserfolg ist, damit man seinen aktuellen, sich entwickelnden Leistungsstand realistisch beurteilen kann.

Übung 1:

Spieler A: KAS mit US in RH

Spieler B: RHS in außen RH oder lang auf Ellenbogen

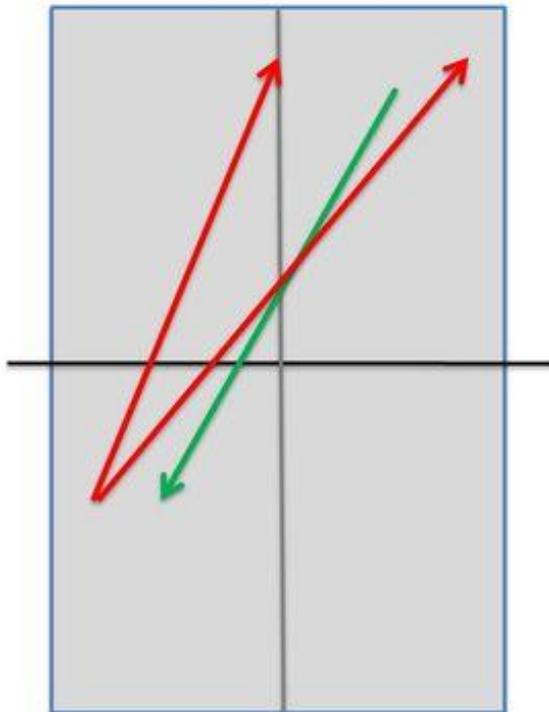
Spieler A: T in RH

Spieler B: B/T in VH oder Ellenbogen, dann frei

Wechsel: 2 x 7 Minuten

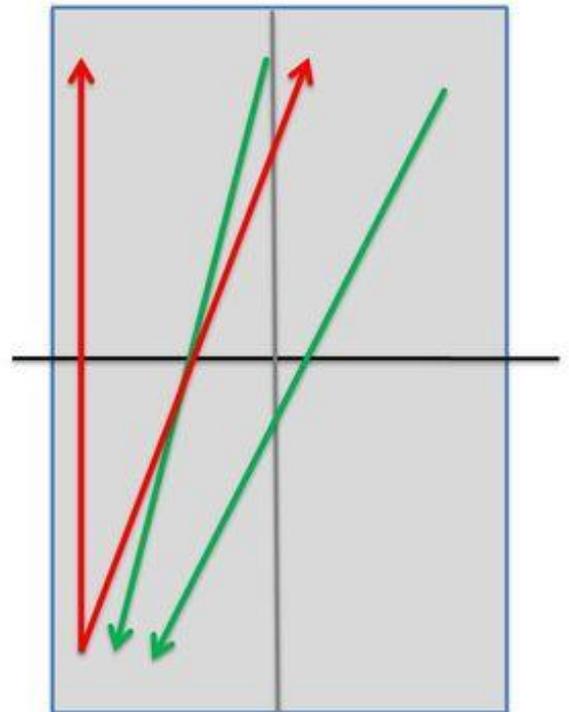
ÜBUNG 1:

KAS mit US in RH



RHS in außen RH oder lang auf Ellenbogen

Topspin in RH



B/T in VH oder Ellenbogen, frei

Übung 2:

Spieler A: KAS mit US/leer in RH

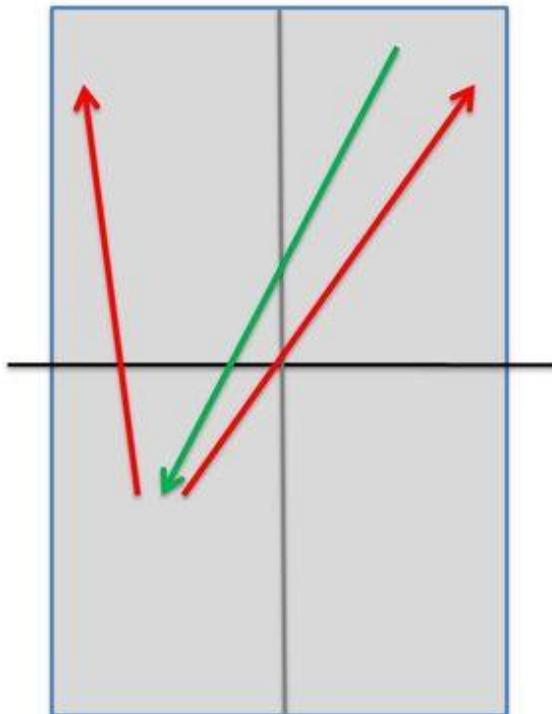
Spieler B: RHS nach außen

Spieler A: T diagonal auf Ellenbogen, dann frei

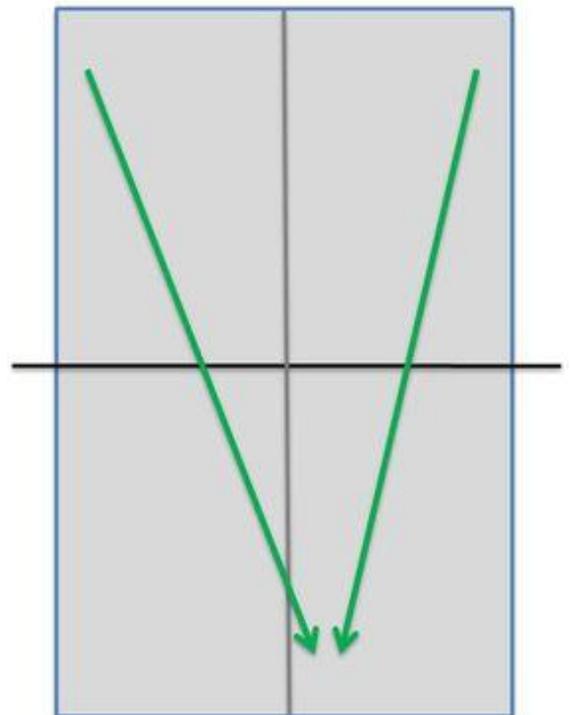
Wechsel immer dann, wenn Spieler B drei Punkte gewonnen hat

ÜBUNG 2:

KAS mit US/leer in Rh



Topspin auf Ellenbogen, frei



RHS nach außen

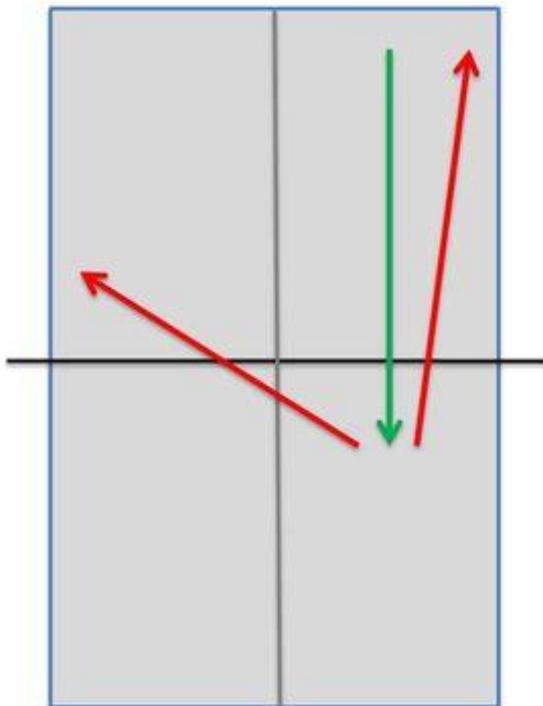
3. Übung

Spieler A: KAS mit US in VH-Seite
Spieler B: VHS lang in RH, oder kurz in außen VH
Spieler A: T in VH-Seite
Spieler B: VHT, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

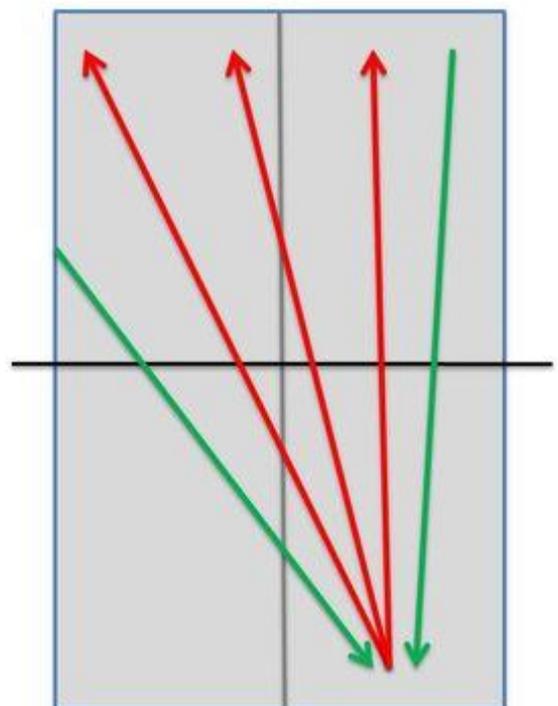
ÜBUNG 3:

KAS mit US in VH



VHS lang in RH, oder kurz in
außen VH

Topspin in VH



VHT, frei

4. Übung

Spieler A: freier KAS in VH-Seite

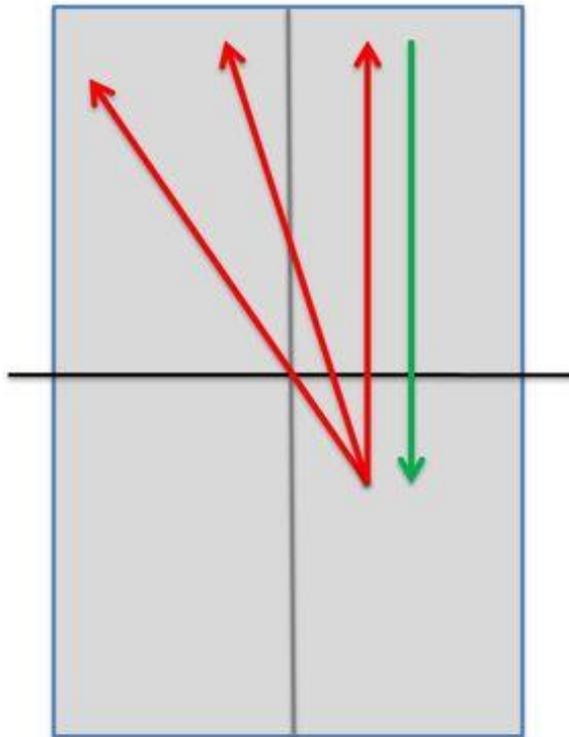
Spieler B: VHS/VHF frei

Spieler A: frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler B direkt mit dem RS einen Punkt gewonnen hat

ÜBUNG 4:

KAS in VH



VHS/VHF, frei

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdtt.de).

Autor: Achim Krämer

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH Vorhand

RH Rückhand

Elle/Mi Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand

TMi Tischmitte

T Topspin

K Konter

B Block

PB Press-Block

F Flip

SCH Schupfball

SSCH aggressiver Schupfball

S Schuss

AS Aufschlag

RS Rückschlag

US Unterschnitt

OS Oberschnitt

SS Seitenschnitt

Leer keine Rotation

NA Noppen Außen

NI Noppen Innen

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/Ellenbogen