

Trainingstipp: Leerer Schupf kein Schuss ins Leere

Gute Beinarbeit, tolle Athletik und eine Technik aus dem Lehrbuch bringen einem im Wettkampf nicht viel, wenn die eigenen Schläge für den Gegner zu leicht ausrechenbar sind. Deshalb gilt es, sein Spielsystem und Schlagrepertoire stetig zu erweitern, um auf diese Weise überraschen zu können. Eine Möglichkeit: Schupfen Sie den Ball nicht immer mit Unterschnitt zurück, sondern fordern Sie Ihren Gegner auch mal mit einem leeren Schupf. Wir erklären, wie es geht!

"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

Grundsätzlich definiert man einen Schupf als Schlag, mit dem man am/über dem Tisch Unterschnitt erzeugt. Nun kann man anmerken „Ein Block mit Unterschnitt ist doch ein Block und kein Schupf!“. Dem pflichte ich grundsätzlich bei und es verdeutlicht, dass beim Begriff „Schupf“ auch eine grundlegende Technikausführung impliziert ist: geöffneter Schläger, Bewegungsrichtung von hinten-oben nach vorne-unten usw. Das wesentliche Merkmal ist aber die eigene Rotationserzeugung, in diesem speziellen Fall handelt es sich um Unterschnitt.

Somit ist ein „leerer Schupf“ eigentlich eine sprachliche Ungenauigkeit, aber auch ein fest verankerter TT-spezifischer Ausdruck. Es handelt sich um einen Schlag, bei dem man den „klassischen Schupf mit Unterschnitt“ in dem Maße variiert, dass man ihn ohne Rotation, also „leer“ spielt. Anwendung kann der leere Schupf nur gegen Bälle mit Unterschnitt finden, da gegen jede andere Rotation der Ball extrem steigen würde. Natürlich kann man auch auf Bälle mit Überschnitt oder ohne Rotation einen Schupf andeuten. Der ausgeführte Schlag wäre aber immer ein Flip. Die angedeutete Schupf-Bewegung müsste man als Finte interpretieren. Je nach ankommender Rotation ist der Übergang leerer Schupf – Flip mit Finte fließend bzw. Definitionssache.

Was zeichnet einen leeren Schupf gegen Unterschnitt, im Vergleich zum Schupf mit Unterschnitt, technisch nun aus?

- Identische Ausholbewegung
- Zentraler Balltreffpunkt; Schläger nur leicht geschlossen
- Kein Handgelenkeinsatz

- Bewegungsrichtung um den Treffpunkt im Wesentlichen von hinten nach vorne

Ist man in der Lage, einen „Schupf ohne Rotation“ spielen zu können, hat man sein Spielsystem erweitert und wird für den Gegner weniger ausrechenbar.

Voraussetzung ist also, dass man einen Schupf mit viel Unterschnitt spielen kann. Dies sollte beim Lernen oder Lehren des TT-Spiels immer der erste Schritt sein.

Nachfolgend nun jeweils zwei Übungen zum Technikerwerb bzw. zur Technikanwendung:

1. Übung

Spieler A: KAS mit US in RH

Spieler B: leerer Schupf in RH/oder Mitte

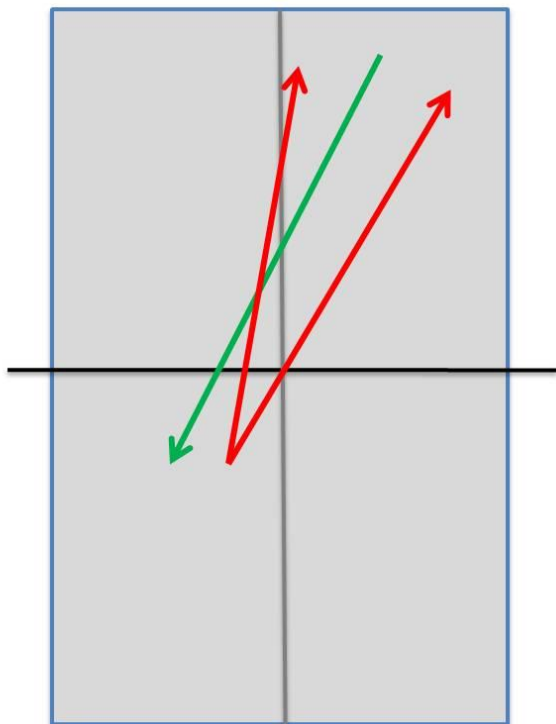
Spieler A: RHT/VHT in VH-Seite

Spieler B: VHT, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

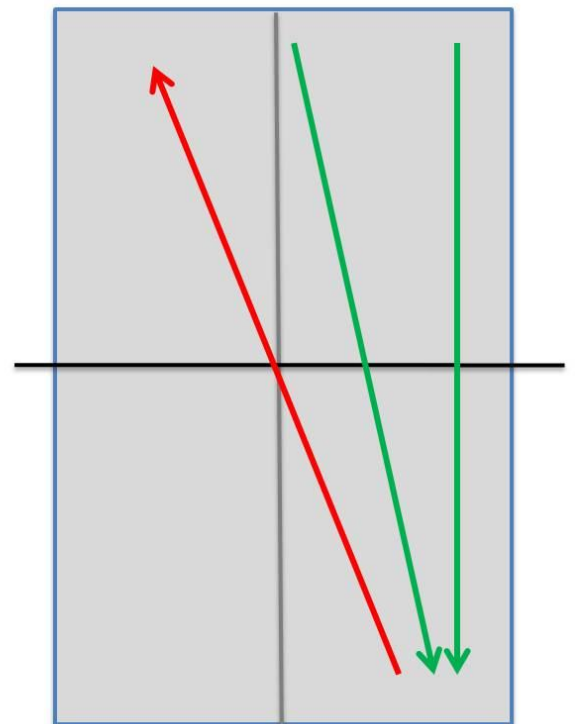
ÜBUNG 1:

KAS mit US in RH



Leerer Schupf in RH/Mitte

RHT/VHT in VH



VHT, dann frei

2. Übung

Spieler A: KAS mit US in VH-Seite

Spieler B: leerer Schupf in Ecke

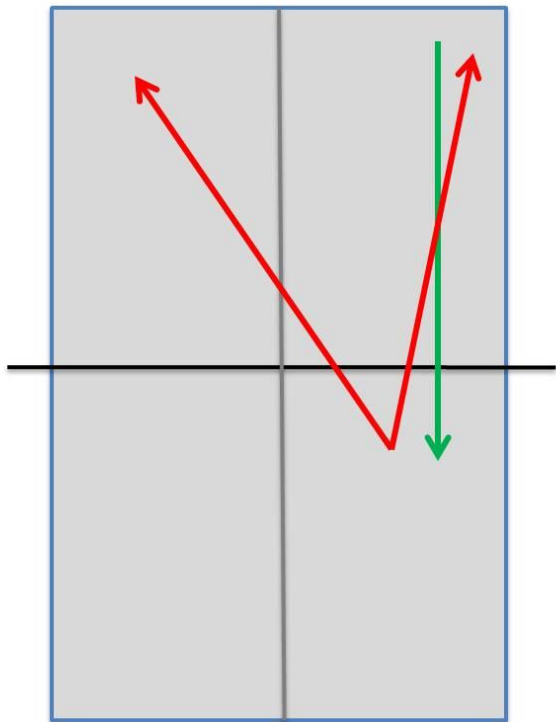
Spieler A: RHT/VHT diagonal

Spieler B: RFHT/VHT parallel oder in Mitte, dann frei

Wechsel: 4 x 4 Minuten

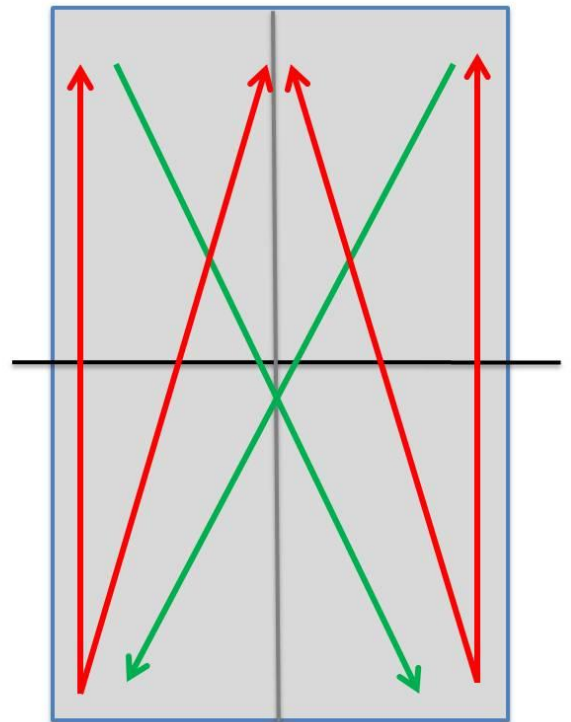
ÜBUNG 2:

KAS mit US in VH



Leerer Schupf in Ecke

RHT/VHT in diagonal



RHT/VHT parallel oder Mitte, frei

3. Übung

Spieler A: KAS/hl-AS mit US in RH

Spieler B: leerer Schupf oder Schupf mit max. US in VH-Seite

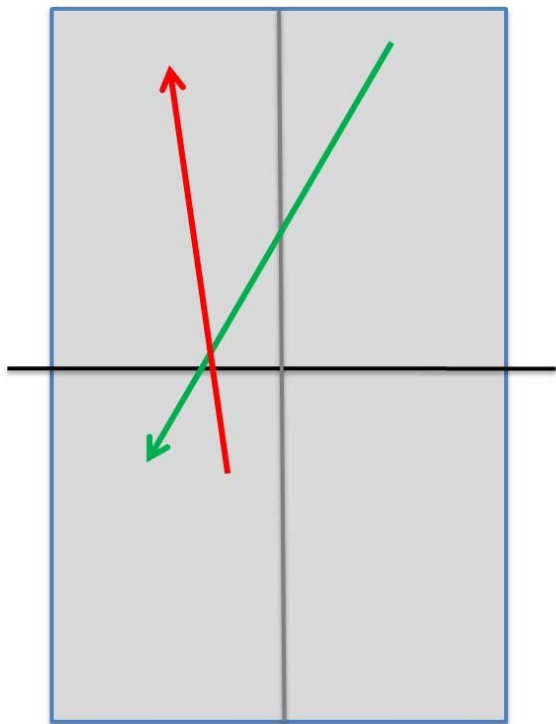
Spieler A: T diagonal

Spieler B: T frei, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler B 5 Punkte gewonnen oder 2 Punkte mit dem RS geholt hat

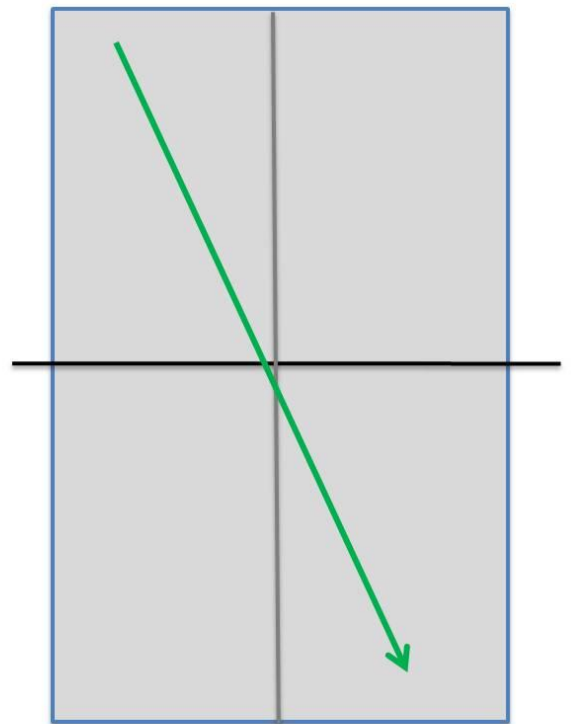
ÜBUNG 3:

KAS/HLAS in RH



Leerer Schupf oder Schupf mit max.
US in VH

T diagonal



T frei, dann frei

4. Übung

Spieler A: KAS/hl-AS mit US außen VH

Spieler B: leerer Schupf oder Schupf mit max. US kurz oder hl in VH Seite

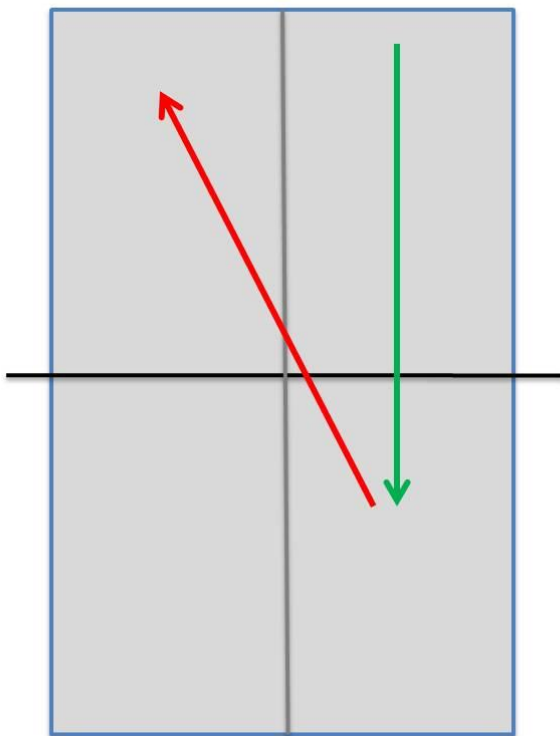
Spieler A: T/F in Mitte

Spieler B: T frei, dann frei

Wechsel immer dann, wenn Spieler B 3 Punkte in Folge gewonnen hat

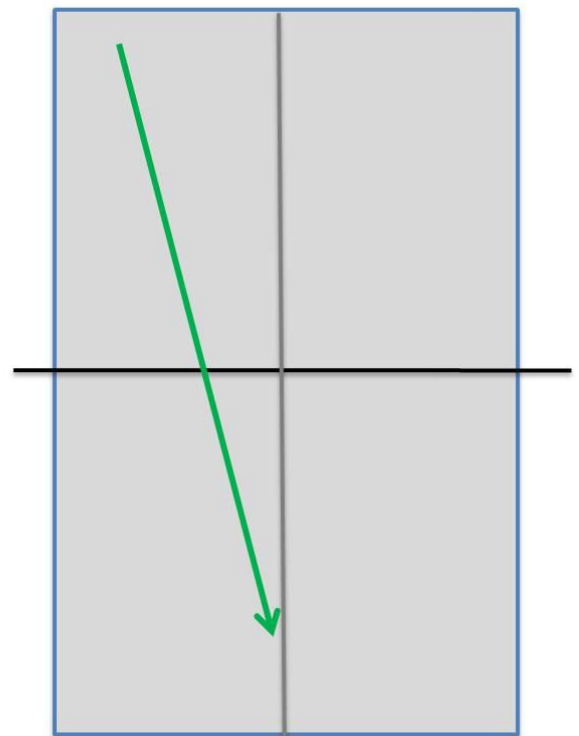
ÜBUNG 4:

KAS/HLAS in VH



Leerer Schupf oder Schupf mit max.
US kurz oder hl in VH

T/F in Mitte



T frei, dann 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
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen