

Trainingstipp: Der aggressive Schupfball

Vor ein paar Wochen, haben wir uns in unserem Trainingstipp von Martin Adomeit mit der Eröffnung auf lange Schupfbälle beschäftigt. Im modernen Profi-Tischtennis wird der Schupf immer mehr verdrängt und durch den (Bananen-)Flip ersetzt. Aber warum ist das so und kann ich mein Spiel mit dem der Top-Athleten vergleichen? Macht ein Schupf für mein Spiel eventuell mehr Sinn als ein Flip? Mit diesen Fragen wollen wir uns heute beschäftigen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
www.zugbruecke.de
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Wie bereits erwähnt, wird der (aggressive) Schupf immer weniger von Spielern eingesetzt. Auch der Nachwuchs wird immer früher an den Flip als Eröffnungsball gewöhnt. Ein Profispieler, der es anders macht, ist Patrick Baum. Der hat in vor kurzem sein sehr erfolgreiches Comeback bei den European Games in Baku gegeben und wieder einmal gezeigt, dass und warum er mit einem aggressiven Schupf besser ins Spiel findet. Auch in „Keini’s Corner“ (<http://mytischtennis.de/public/blog/4029/quot-keini--39-s-corner-quot---kleiner-plausch-mit-saive-und-baum>) erwähnt Patrick Baum, dass er mit dem Schupf einfach besser ins Spiel kommt als mit einem „Bananenball“. Vielleicht also auch das richtige für Sie?

Was muss ich aber bei einem aggressiven Schupf beachten und wie verändert sich das Spiel, wenn ich schupfe statt zu flippen?

Ein gut gespielter, aggressiver Schupf kann ähnlich schnell sein wie ein Flip. Dennoch wird das Spiel etwas langsamer. Unser Gegner muss nach einem Schupf auf Unterschnitt eröffnen. Ist der Ball flach, kann er dies nicht so schnell oder fest wie auf einen Flip mit Oberschnitt. Zusätzlich wird der Ball mehr Rotation enthalten bzw. die Rotation wird durch die langsamere Geschwindigkeit stärker wirken. Darauf müssen wir uns einstellen, damit müssen wir klarkommen. Wollen wir das Spiel lieber mit weniger Rotation gestalten, sollten wir vielleicht einen leeren Schupf oder doch einen Flip wählen.

Spielen wir den Schupf mit einer guten Qualität, so ist es wahrscheinlich, dass wir einen schlechten Topspin oder sogar einen weiteren Schupf als Antwort bekommen. Hier können wir dann das Spiel übernehmen. Auch Patrick Baum agiert sehr oft so.

Natürlich kann man nicht jeden Ball so aggressiv schupfen, wie man es gerne würde. Ein aggressiver Schupf ist stets mit Risiko verbunden und kann zu Fehlern führen. Daher muss dieser Schlag auch separat trainiert werden.

Mit den nachfolgenden Übungen wollen wir nun also trainieren, wie man seinen Gegner idealerweise anspielt, um diesen auch mit einem Schupf gut unter Druck setzen zu können. Die Übungen sind sehr einfach gewählt, damit man sich genau auf die ankommende Rotation und seine Platzierung konzentrieren kann.

Übung für das isolierte Training am Balleimer:

Der Zusprieler spielt Bälle mit unterschiedlicher Rotation ein. Der Spieler beobachtet den Ball genau und spielt einen aggressiven Schupf. Hier muss der Spieler genau auf die Rotation und seinen Schlägerwinkel achten.

1a. Übung: Immer auf den Ellenbogen

A: KAS mit US in Tischmitte

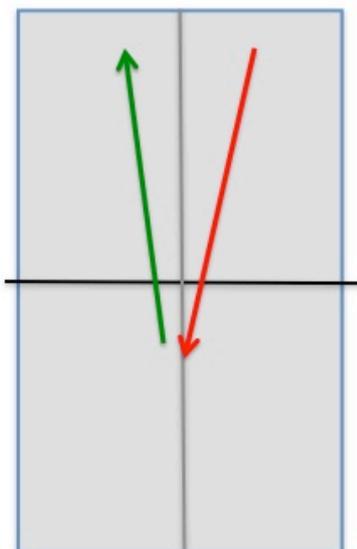
B: aggressiver Schupf auf den Ellenbogen

A: Eröffnung aus dem Ellenbogen, frei.

Hierbei ist genau darauf zu achten ob Spieler B „wandert“. Ist dem so, „wandert“ logischerweise auch der Ellenbogen mit. Die Übung soll mit bestmöglicher Qualität und hohem Risiko im Schupfball gespielt werden. Der Aufschläger versucht immer, mit ähnlicher Rotation aufzuschlagen. 10 Aufschläge im Wechsel

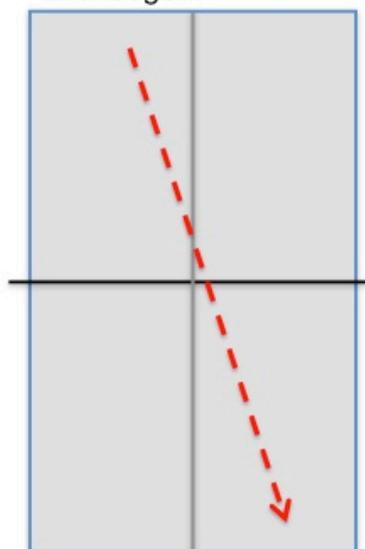
Übung 1a:

KAS mit US in Tischmitte



Aggressiver Schupf auf Ellenbogen

Eröffnung aus dem Ellenbogen



frei

1b. Übung: Immer auf den Ellenbogen, Teil 2

Wie Übung 1b, jedoch darf der Aufschläger die Menge der Rotation variieren. Der Rückschläger darf 2 von 10 Bällen kurz legen. Ebenfalls 10 Aufschläge im Wechsel

2. Übung: Ellenbogen und Ecken

A: KAS mit US in Tischmitte

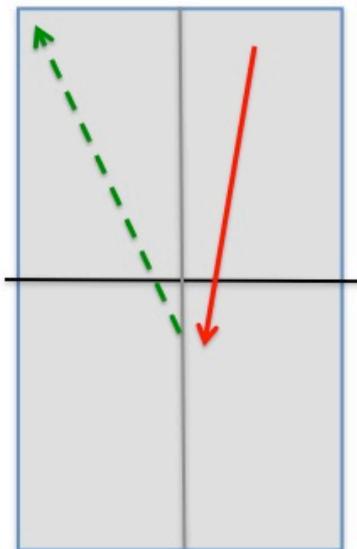
B: aggressiver Schupf auf den Ellenbogen oder in eine Ecke

A: Eröffnung auf den aggressiven Schupf, frei

Auch bei dieser Übung soll die Rotationsmenge im Aufschlag variieren.
10 Aufschläge im Wechsel

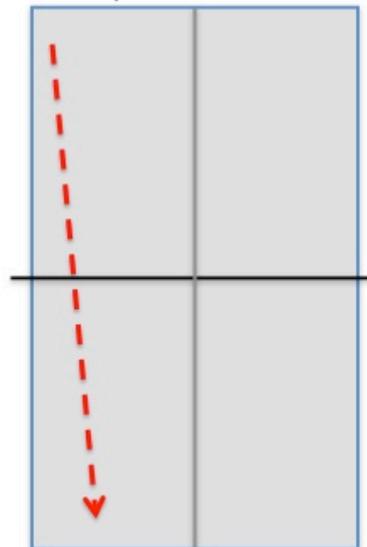
Übung 2:

KAS mit US in Tischmitte



Aggressiver Schupf auf
Ellenbogen oder in
eine Ecke

Eröffnung auf dem freien
Schupf



frei

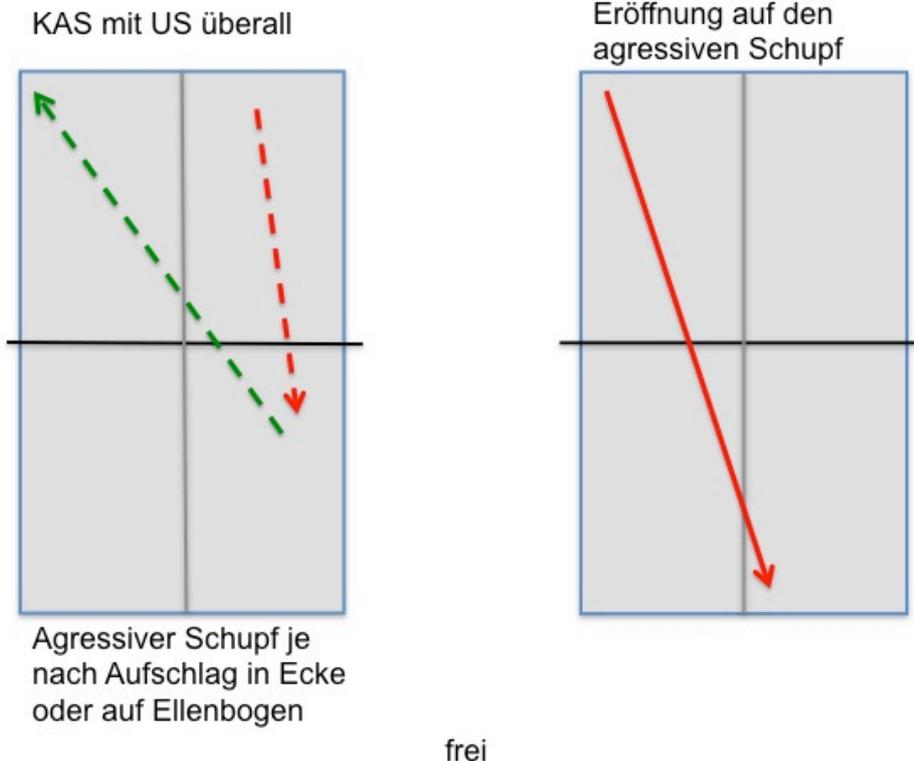
3. Übung: Ellenbogen und Ecken

A: KAS mit US über ganzen Tisch

B: aggressiver Schupf, je nach Aufschlag, in eine Ecke oder auf den Ellenbogen

A: Eröffnung auf den aggressiven Schupf, frei

Übung 3:



Hier soll ebenfalls die Rotationsmenge vom Aufschläger variiert werden. Der Aufschläger hat 15 Aufschläge. Er kann bis zu drei lange, schnelle Aufschläge einstreuen, der Rückschläger gelegentlich kurz legen. Gewechselt wird, wenn der Rückschläger mindestens acht der 15 Ballwechsel gewonnen hat, oder aber nach drei Aufschlagserien eines Spielers.

Abkürzungsverzeichnis:

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