

Tipp: Extreme Schupf-Platzierungen beim Rückschlag

Sie nutzen die volle Breite des Tisches nicht aus und haben Hemmungen, einen effektiven Rückschlag auszuführen? Gerade mit einem Schupf in die äußere Seite des Tisches kann man den Gegner unter Druck setzen. Im heutigen Trainingstipp gibt unser Experte Martin Adomeit daher Ratschläge, wie der Rückschlag deutlich weiter nach außen platziert werden kann, und stellt zudem wieder passende Übungen vor.

"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

Der Tisch ist 1,525 Meter breit und das kann, wenn der Gegner es ausnutzt, ganz schön breit sein. Viele Spieler nutzen aber die zehn Zentimeter an jeder Seite nicht aus und wenn man dann noch bedenkt, dass der Treffpunkt am Schläger viel später als das Auftreffen auf dem Tisch ist und durch die Streuwinkel, der Ball so deutlich weiter nach außen fliegt und der Gegner mehr Weg zurücklegen muss, bedeutet dieses Nichtausnutzen in etwa so viel, als ob wir den Gegner beim 100-Meter-Lauf 20 Meter früher starten lassen oder ihm beim Fußball gestatten würden, sein Tor nur mit fünf Meter Breite aufzustellen. Das ist der Fairness dann doch ein bisschen zu viel und so stellt unser Experte Martin Adomeit Übungen vor, bei denen der Rückschlag deutlich weiter außen platziert werden soll.

Diesen Effekt gilt es teilweise mit Seitschnitt nach außen noch zu verstärken. Dass dabei vielleicht auch der ein oder andere Kantenball mehr herauspringt, ist zwar nicht Absicht, aber doch ein gern gesehener Nebeneffekt. Auch beim Fußball sind doch die Schüsse, die genau in den Winkel fliegen, die meist bestaunten Treffer. Dass dabei das Risiko steigt, das Ziel auch mal knapp zu verfehlen und beim Fußball das Aluminium zu treffen oder bei uns knapp über den Tisch zu spielen, ist Folge des größeren Risikos, welches mit Training aber zu minimieren ist. Und auch hier gilt "no risk no fun" oder "wer nichts wagt, kann auch nichts gewinnen". Aber am Ende als Sieger vom Tisch zu gehen ist doch das Ziel jeden Trainings.

Das unsichere Gefühl der Spieler beim Rückschlag, die erst einmal froh sind, den Aufschlag des Gegners überhaupt zu retournieren, ist sicherlich vorhanden und erschwert oft eine bewusste gute Platzierung. Dem gilt es aber mit zwei Maßnahmen zu begegnen. Zum einen psychisch: Wenn der Spieler ein eigenes Ziel vor Augen hat und aktiv mit dem Ball etwas macht, ist er den Auswirkungen des gegnerischen Aufschlages nicht so stark ausgesetzt und zum anderen vermindert dies seine Angst, einen Fehler beim Rückschlag zu machen. Zum anderen verstärkt dies die

Forderungen danach, dass beim Training auch so gut wie möglich aufgeschlagen wird und nicht reduziert aufgrund mangelnder Anspannung oder weil "ja etwas zu Stande kommen soll". Training sollte am Limit sein, jeder macht sein optimal Mögliches und dann steigt sicherlich die Trainingsqualität. Dies schließt bestimmte Maßnahmen nicht aus. So kann beispielsweise ein Spieler den gleichen Aufschlag noch einmal machen, wenn der Rückschläger auf diesen Aufschlag einen Fehler gemacht hat.

Beim Rückschlag auf kurze Aufschläge über extrem außen hat der Spieler die Möglichkeit, mit Schupf oder Flip oder auch mit einer Mischform zu spielen. Natürlich lassen sich Schupf (Unterschnitt) und Flip (Überschnitt) nicht mischen, aber in der Praxis finden wir Schläge, die zumindest in der Schlagausführung einer Mischung ähnlich sehen (Wischtechniken). Dieser Ball hat dann so gut wie keinen Über- oder Unterschnitt.

Ein Mittel, um die Bälle weiter nach außen zu spielen, ist der Treffpunkt am Ball. Die meisten Bälle werden von hinten getroffen. Um nun eine Platzierung weiter nach außen zu erhalten, trifft der Spieler den Ball etwas außen. Also wenn er den Ball mehr nach links spielen will, trifft er ihn mehr rechts vom Ball aus gesehen. Will man ihn nach rechts spielen, mehr links. Dies erreicht er über verschiedene Möglichkeiten. a) die Schlagbewegung kommt mehr von der Seite außen, an der der Ball getroffen werden soll. b) die Schlägerspitze verändert sich etwas.

Will der Spieler z.B. den VH-Schupf weiter nach links setzen, also den Ball etwas mehr rechts treffen, hebt er die Schlägerspitze in der Ausholbewegung etwas mehr an. Durch ein leichtes Rutschenlassen des Schlägers im Griff in Richtung Daumen oder Zeigefinger (RH-Griff oder VH-Griff) trifft man den Ball etwas mehr an der einen oder anderen Seite. Dies sind Techniken, die in der Spitze durchweg durchgeführt werden und auch von jedem, der nicht zu festgefahren ist, automatisch entwickelt werden, wenn er die Zielsetzung der Platzierung so weit wie möglich nach außen verfolgt.

Voraussetzung hierfür sind allerdings Schlägergriffe, die das ermöglichen. Also gerade oder konkave Griffe mit einer der Hand entsprechenden Größe und eine lockere Schlägerhaltung, etwas weg vom Schlägerblatt. Dies ist der Grund, weshalb in der Spitze keine anatomischen Griffe auftauchen. Die Übungen heute beschäftigen sich mit Schupf als Rückschlag in die extrem äußeren Seiten, in der nächsten Woche werden dann Übungen mit Flip und Mischformen vorgestellt.

1. Übung: VHSch nach extrem außen VH

Spieler B: KA in VH (LA in Mitte - frei) Spieler A: VHSch außen VH (Sch lang RH - frei)

VHT in Mitte oder VH

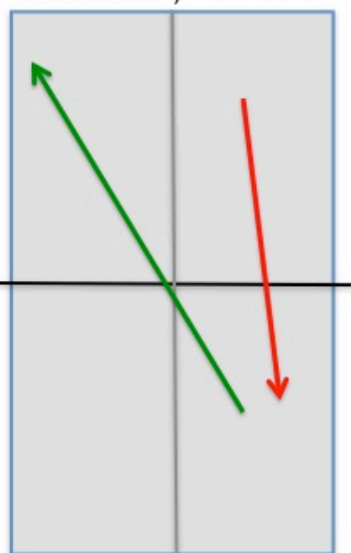
B/VHT in weit RH

frei

Zur Verstärkung der Platzierungsgenauigkeit des Rückschlages wird ein kaputter Ball auf die Seitlinie ca. 10 cm von der Grundlinie entfernt gelegt. Er soll beim Rückschlag getroffen werden. Wenn es gelingt, kommt er ca. 5 cm weiter nach vorne.

Übung 1: Zur Verstärkung der Platzierung wird ein kaputter Ball 10 cm von der Seitlinie platziert, sobald er getroffen wird kommt er 5cm nach vorne

KA in VH (LA in Mitte danach frei)



VHSch außen VH (Sch lang RH danach frei)

VHT in Mitte oder VH



B/ VHT in weite RH

frei

2. Übung: VhSch extrem weit in RH

Spieler B: KA in VH/Mitte (LA in Ecke - frei)

Spieler A: VhSch am besten

Seitschnitt tief in RH

RHT in RH/Mitte

B/T weit in VH I

frei

Zur Verstärkung der Platzierungsgenauigkeit des Rückschlages wird ein kaputter Ball auf die Seitlinie ca. 10 cm von der Grundlinie entfernt gelegt. Er soll beim Rückschlag getroffen werden. Wenn es gelingt, kommt er ca. 5 cm weiter nach vorne.

Übung 2: Zur Verstärkung der Platzierung wird ein kaputter Ball 10 cm von der Seitlinie platziert, sobald er getroffen wird kommt er 5cm nach vorne

KA in VH/ Mitte (LA in Ecke danach frei)



VhSch am Besten
Seitschnitt tief in RH

RHT in RH/ Mitte



B/ T weit in VH

frei

3. Übung: RH Sch extrem eine Ecke

Spieler B: KA in RH/Mitte (LA in RH - frei)

T in RH/Mitte

Spieler A: RHSch extrem außen

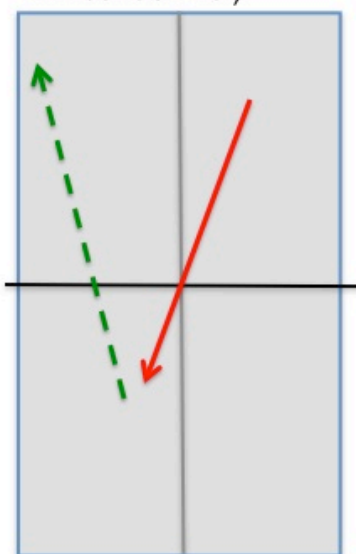
B andere Ecke außen

frei

Je nach Trainingsgruppe können wieder Bälle auf den Seitenlinien als Ziel verteilt werden, für jeden Treffer macht der Gegner dann fünf Hocksprünge.

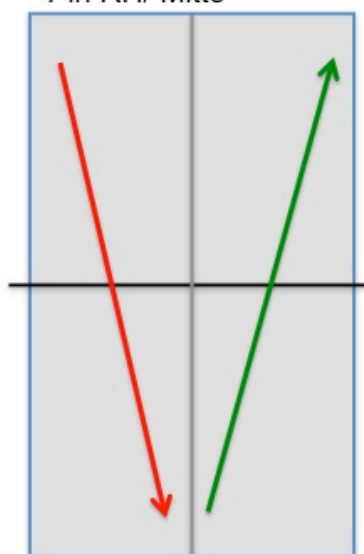
Übung 3: Als Ziel können je nach Trainingsgruppe ebenfalls Bälle benutzt werden, nach jedem Treffer muss der Gegner fünf Hocksprünge machen

KA in RH/ Mitte (LA in RH danach frei)



RH Sch in weite RH/
VH Sch in weite VH

T in RH/ Mitte



B andere Ecke außen

frei

4. Übung: Entscheidungen VH/RH Sch dann extrem weit diagonal

Spieler B: KA überall (LA in Mitte - frei)

Spieler A: Rh Sch in weite RH/VH Sch

in weite VH

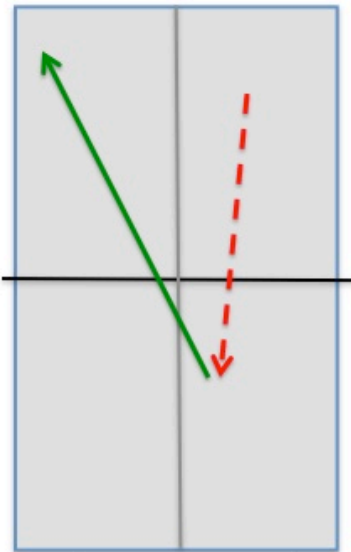
B/T extrem diagonal

T pa.

frei

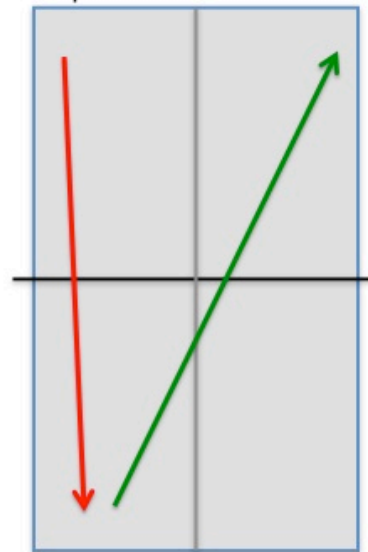
Übung 4:

KA überall (La in Mitte
danach frei)



RH Sch in weite RH/
VH Sch in weite VH

T parallel



B/ T extrem diagonal

frei

5. Übung: Entscheidungen VH/RH Sch in die gefühlten Parallelen

Spieler B: KA überall (LA in VH - frei)

Spieler A: RHSch in VH/VHSch in RH

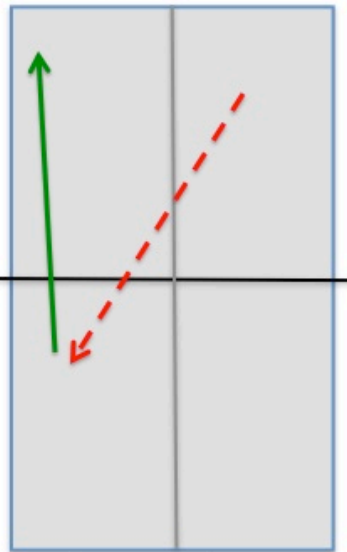
T auf den WP

B/T eine Ecke

frei

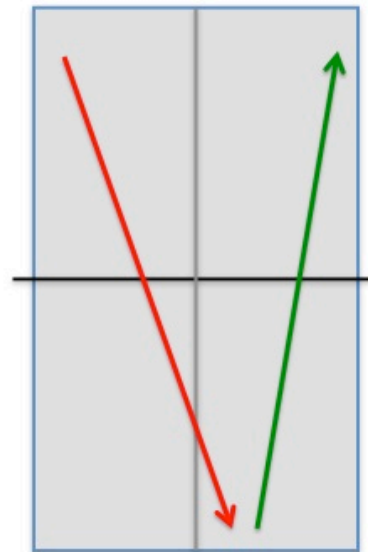
Übung 5:

KA überall (LA in VH,
danach frei)



RH Sch in VH/
VH Sch in RH

T auf WP



B/ T eine Ecke

frei

6. Übung: Entscheidung VH/RH freier Sch, dann extrem über die außen

Spieler B: KA überall (30% LA - frei)

T in VH-Hälfte

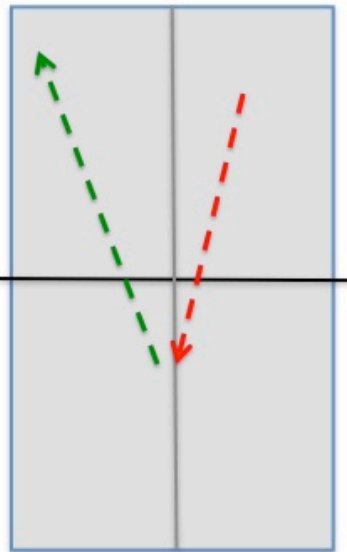
frei

Spieler A: Sch extrem über außen

VHT in andere Ecke als Rückschlag

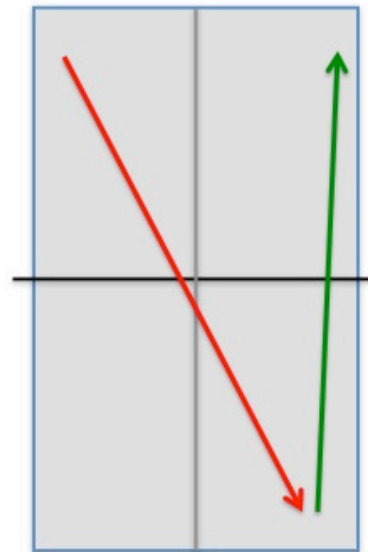
Übung 6:

KA überall (30% LA,
danach frei)



Sch extrem über
außen

T in VH-Hälfte



VHT in andere Ecke
als Rückschlag

frei

7. Übung: Sch extrem außen nach kurz - kurz

1 - 5 x kurz-kurz

Spieler A: Sch extrem weit außen
B/T eine Ecke

Spieler B: T überall

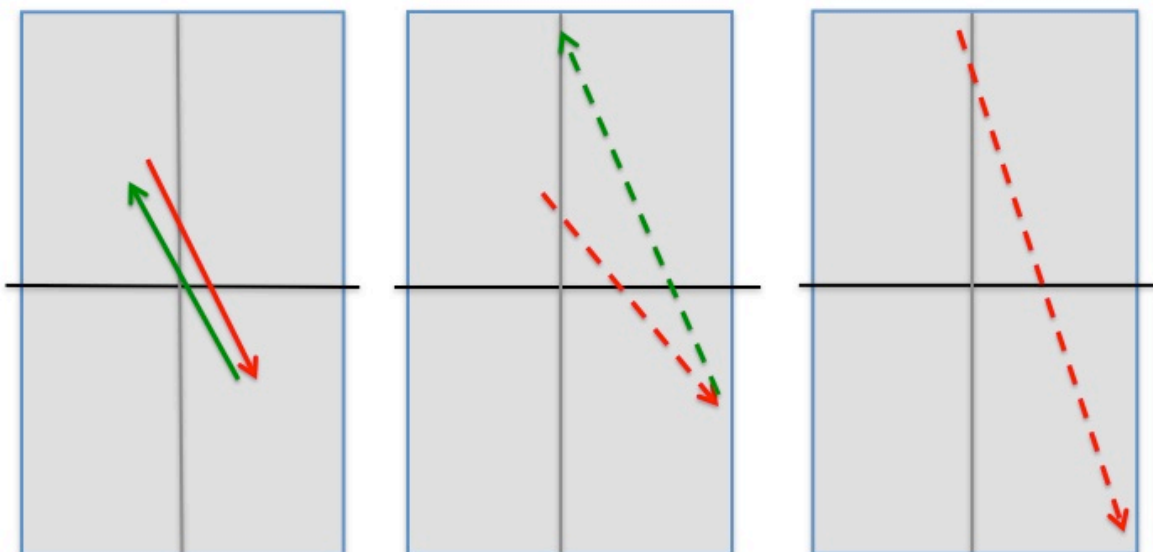
frei

Übung 7:

1-5 x kurz - kurz

Sch extrem weit außen

B/ T eine Ecke



1-5x kurz - kurz

T überall

frei

Der Autor

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Nationen (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. 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.

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