

## **Basictipp: Aus dem Schupfen die Initiative ergreifen**

Der Schupfball ist ein Schlag, der im Training gerne links liegen gelassen wird. Dabei kommt diesem gerade in den unteren Ligen eine große Bedeutung bei. Dieser Meinung ist auch Ingo Hansens und stellt deshalb im aktuellen Basictipp eine Trainingseinheit vor, die den Schupfball als wichtiges Element aufgreift und bei der es zudem darauf ankommt, aus dem Schupfen die Initiative zu ergreifen.

### **"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick**

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://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](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)

Der Übungsleiter muss darauf achten, dass Materialspieler den angegebenen Ballweg sowohl aktiv als auch passiv einhalten. Ggf. spielt der Materialspieler passiv mit „normalem“ Belag (sofern vorhanden). Ggf. kann er auch wechseln. Rücksicht auf den Partner nehmen.

Gesamtdauer der Trainingseinheit: 100 Minuten

### **Aufwärmen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

### **Handball**

Aus aktuellem Anlass (Handball-WM in Deutschland) möchte ich die Gelegenheit nutzen, dass wir uns im Handballstyle aufwärmen. Was wir benötigen, sind rund 3-4 Bälle die man mit einer Hand greifen kann. Nach einer kurzen Einlaufzeit teilt der Trainer je nach Gruppengröße die Spieler auf. 2-3 Gruppen. Dann wird rotiert. Ein Spieler wirft zu, der andere Spieler fängt den Ball und wirft aus einem vorgegebenen Abstand auf eine Weichmatte (damit der Ball sanft herunterfällt). Hilfsmittel können sein z. B. Ringe oder Banden. Variante auch mal mit der „falschen Hand“.

### **Einspielen:**

**Dauer:** ca. 10 Minuten

Intensives Einspielen diagonal. Der Schupfball muss dabei vorkommen.

Ziel: Viele Ballwechsel mit einem Ball und volle Konzentration.

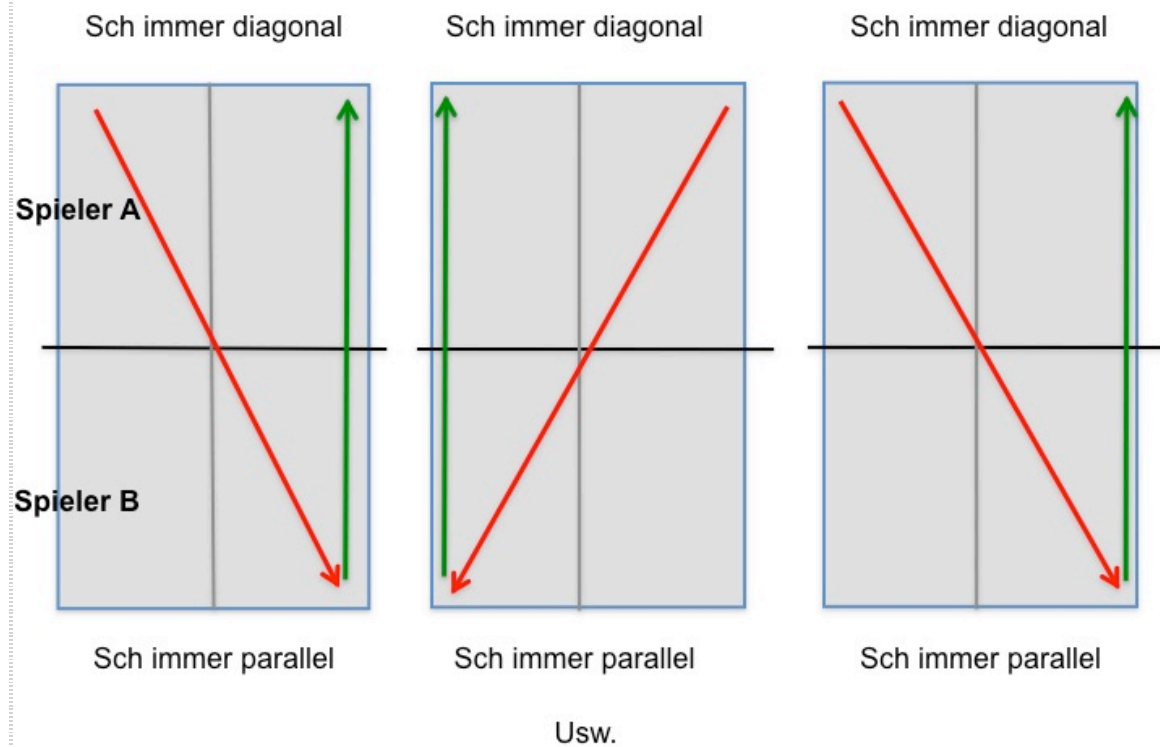
**Übung 1:**

**Dauer:** ca. 5 Minuten

Schupfen in einer 8er-Form. D. h. ein Spieler schupft immer diagonal, der andere parallel. Nach der Hälfte der Zeit wird gewechselt.

**Ziel:** Viele Ballwechsel. Den Schlag nicht unterschätzen.

**Übung 1:**



**Übung 2:**

**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

KA ganzer Tisch (Wettkampf) mit US. Rückschlag Schupf in VH. Jeder Spieler schupft min. 2x diagonal (kann auch mehr sein). Ziel ist es, dass der Aufschläger die Initiative ergreift und mit einem rotationsreichen VHT diagonal eröffnet. Danach ist der Ballwechsel frei.

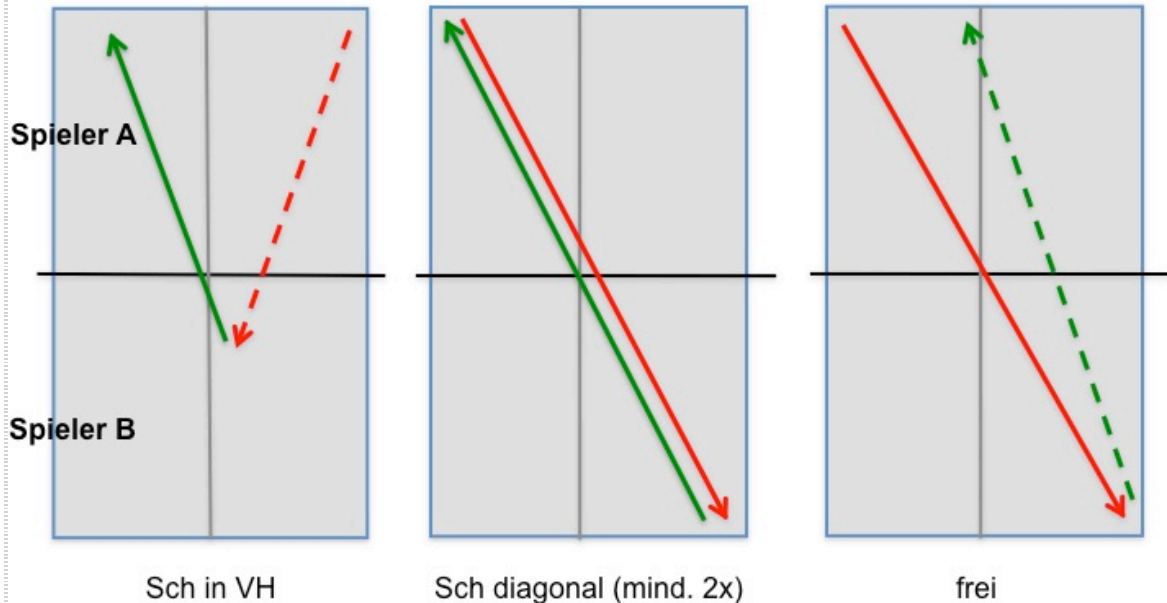
**Ziel:** Ganz genau schupfen. Keine Fehler machen. VHT mit viel Rotation.

**Übung 2:**

KA ganzer Tisch mit US

Sch diagonal (mind. 2x)

Rotationsreicher VHT diagonal



**Übung 3:**

**Dauer:** ca. 16 Minuten – 8 Minuten je Seite

KA ganzer Tisch (Wettkampf) mit US. Rückschlag Schupf in RH. Jeder Spieler schupft min. 2x diagonal (kann auch mehr sein). Ziel ist es, dass der Aufschläger die Initiative ergreift und mit einem rotationsreichen RHT oder VHT diagonal eröffnet. Danach ist der Ballwechsel frei.

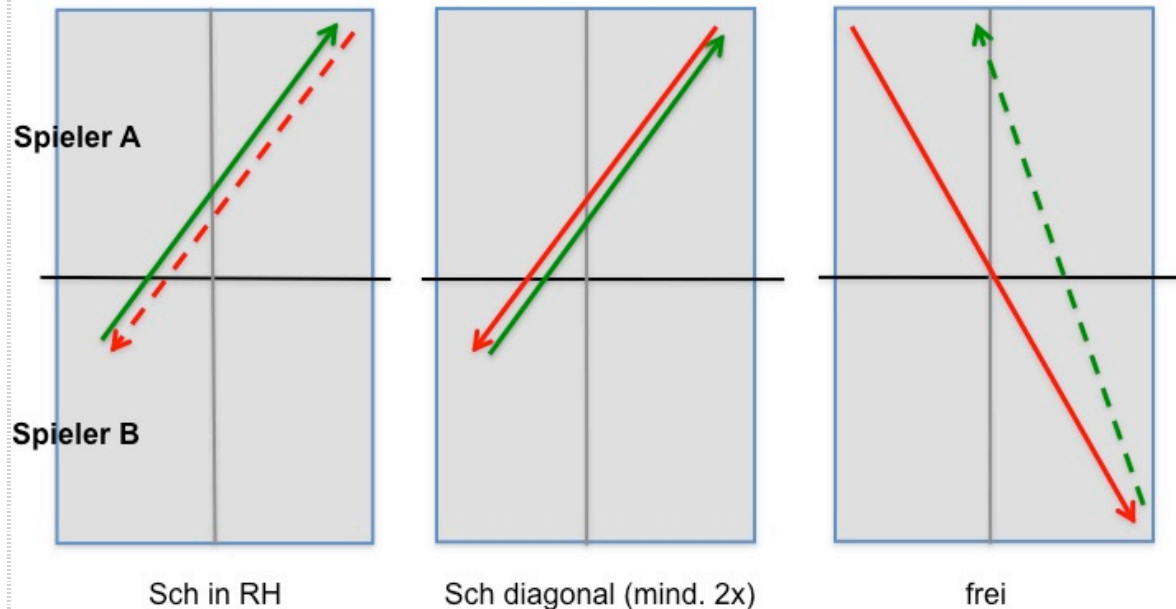
**Ziel:** Ganz genau schupfen. Keine Fehler machen. RHT/VHT mit viel Rotation.

**Übung 3:**

KA ganzer Tisch mit US

Sch diagonal (mind. 2x)

Rotationsreicher RHT  
oder VHT diagonal



Sch in RH

Sch diagonal (mind. 2x)

frei

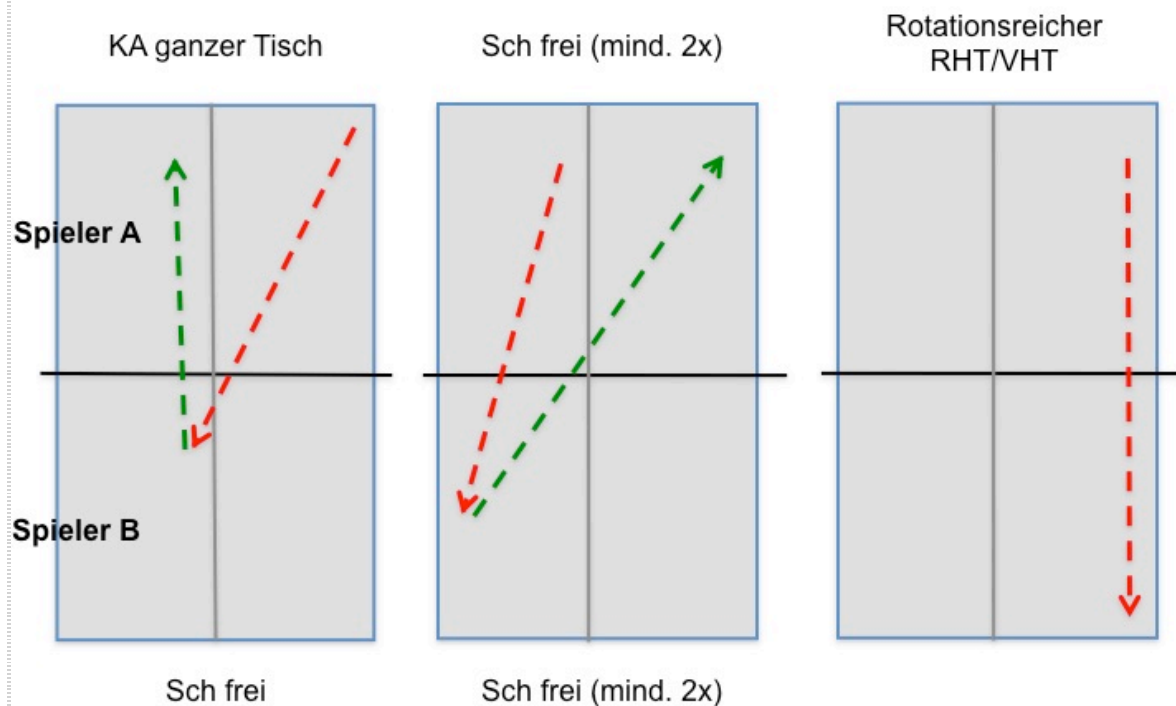
**Übung 4:**

**Dauer:** ca. 8 Minuten

KA ganzer Tisch von beiden Spielern. Jeder 2-4 Aufschläge im Wechsel. Jeder Spieler schupft min. 2x frei über den ganzen Tisch. Danach kann jeder Spieler mit einem rotationsreichen VHT/RHT die Initiative ergreifen und dann den Ballwechsel eröffnen.

**Ziel:** Ganz genau schupfen. Keine Fehler machen. RHT/VHT mit viel Rotation. Ballwechsel.

**Übung 4:**



*Aufschlag oder Eröffnung können auch von Spieler B kommen*

**Abschluss:**

Kaisertisch in Spielform:

Jeder Spieler macht einen KA über den ganzen Tisch. Danach muss über die RH geschupft werden. Min. 2x jeder Spieler. Jeder Spieler hat jetzt folgende Möglichkeiten:

1. Schupf weiter über RH -> Schupffehler = drei Punkte für den Gegner
2. Schupf in VH. Gegner muss mit VH eröffnen. Schupft er = direkter Punktgewinn. Eröffnet er mit VHT und der Gegner macht einen Fehler = zwei Punkte. Wird der Punkt ausgespielt = ein Punkt
3. Umlaufen und VHT aus RH. Direkter Punktgewinn mit VHT = zwei Punkte. Wird der Punkt ausgespielt = ein Punkt.

Der VHT kann frei über den ganzen Tisch gespielt werden.

Der Trainer sagt Start/Stop.

**Dauer:** ca. 20 Minuten

**Gesamtdauer:** ca. 90 Minute

**Der Autor**

*Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennistrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite ([www.tischtennis-ingohansens.de](http://www.tischtennis-ingohansens.de)) und seiner Facebookseite ([www.facebook.com/ingohansenstischtennis/](http://www.facebook.com/ingohansenstischtennis/)).*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>WP</b>	Wechsellpunkt
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TMi</b>	Tischmitte
<b>T</b>	Topspin

<b>VHT</b>	Vorhandtopspin
<b>RHT</b>	Rückhandtopspin
<b>K</b>	Konter
<b>B</b>	Block
<b>VHB</b>	Vorhandblock
<b>RHB</b>	Rückhandblock
<b>PB</b>	Press-Block
<b>F</b>	Flip
<b>VHF</b>	Vorhandflip
<b>RHF</b>	Rückhandflip
<b>SCH</b>	Schupfball
<b>SSCH</b>	aggressiver Schupfball
<b>S</b>	Schuss
<b>AS</b>	Aufschlag
<b>KA</b>	kurzer Aufschlag
<b>LA</b>	Langer Aufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<b>SUS</b>	Seitunterschnitt
<b>Leer</b>	keine Rotation
<b>l</b>	lang
<b>k</b>	kurz
<b>HL</b>	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
<b>freies Spiel</b>	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen