

## **Basictipp: Qual der Wahl - Eröffnung oder Schupf?**

Als Rückschläger steht man oft vor der Entscheidung: Soll man den Ball lieber schupfen oder direkt ziehen? Ingo Hansens kümmert sich in seinem aktuellen Basictipp um diese Qual der Wahl und betont, dass Variabilität das A und O ist. Wie man diese Entscheidungsfindung trainieren kann und am Ende den bestmöglichen Rückschlag in der jeweiligen Situation wählt, erzählt der B-Lizenztrainer in seinem Tipp.

**Sichtweise:** rechts/rechts

### **Übung 1**

**Simulation Roboter:** Aufschlag oder Schupf in VH. Der aktive Spieler muss entscheiden, ob er den Ball eröffnet oder zurückschupft.

Oder

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch

**Spieler B:** Entscheidung für Schupf z.B. in RH  
oder Eröffnung mit VHT in RH

frei

**Info:** Die Übung kann variabel gespielt werden. Entweder liegt die Entscheidung direkt beim Rückschläger oder beim Aufschläger. Wenn sie beim Aufschläger liegt, ist es wichtig, dass ein kurzer Aufschlag gespielt wird, damit der Rückschläger auf jeden Fall schupft. Liegt sie beim Rückschläger, sollte der Aufschläger möglichst konzentrierte, variable Aufschläge spielen. Von kurz bis lang.

#### **Technik:**

Die Entscheidung über Schupf oder Eröffnung sollte man nicht zu früh treffen. Die Bewegung des Aufschlägers muss analysiert und daraus die richtige Entscheidung getroffen werden. Wie geht der Aufschläger in den Ball: hart, weich, kommt er flach in den Ball (also springt der Ball auf seiner Seite flach ab)?

### **Übung 2: Variabler Rückschlag**

**Simulation Roboter:** KUA in VH oder RH. Variabler Rückschlag ganzer Tisch

Oder

**Spieler A:** KUA ganzer Tisch oder z.B. in VH

**Spieler B:** Rückschlag z.B. mit  
Schupf in VH

frei

#### **Info:**

Gerade in der Breite ist der Rückschlag häufig zu ähnlich. Mit dieser Übung soll trainiert werden, den Rückschlag variabel zurückzuspielen, um den Gegenspieler dauerhaft mit Neuem zu konfrontieren. Ist der Rückschlag nahezu immer gleich, wird man sich relativ leicht darauf einstellen können.

**Technik:**

- Fest und aggressiv in den Ball stechen
- Mit viel Schnitt lang zurückschupfen
- Mit wenig Schnitt lang zurückschupfen
- Kurz zurückschupfen (der Ball muss auf der anderen Seite min. zweimal aufspringen)
- Halbhang zurückspielen (der Ball fällt das zweite Mal kurz hinter dem Tisch runter oder springt auf der Grundlinie auf. Zur Entscheidung siehe Übung 1)
- Über die Seitenlinie hinaus schupfen (Chance, den Tisch zu öffnen)
- Wichtig ist: Immer was anderes machen!

**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.*

**Abkürzungsverzeichnis:**

<b>VH</b>	Vorhand
<b>RH</b>	Rückhand
<b>Elle/Mi</b>	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
<b>TM</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>KUA</b>	Kurzer Unterschnitaufschlag
<b>KSSA</b>	kurzer Seitschnitaufschlag
<b>KSUA</b>	kurzer Seitunterschnitaufschlag
<b>RS</b>	Rückschlag
<b>US</b>	Unterschnitt
<b>OS</b>	Oberschnitt
<b>SS</b>	Seitenschnitt
<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
<b>WP</b>	Wechselpunkt