

Basictipp: Wertigkeit und richtige Technik des Schupfs

Viele unserer Trainingstipps beschäftigen sich in erster Linie mit dem Thema Angriff. Immer wieder mal kommen zwischendurch aber auch die Defensivspieler unter Ihnen auf ihre Kosten. In seinem neuen Basictipp geht Ingo Hansens vermehrt auf Abwehrschläge ein - genauer gesagt auf den Schupf. Der B-Lizenz-Trainer beschäftigt sich vor allem mit der Wertigkeit und der richtigen Technik des Unterschnittballs, egal ob diagonal oder parallel.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Ingo Hansens spielt die Übung im Video mit dem Bezirksklassenspieler Ralph Groos (VfL Eschhofen/HTTV, TTR-Wert: 1542).

Wertigkeit des Schupfs:

Häufig sehe ich, dass der Schupf eine geringere Wertigkeit innerhalb des Schlagrepertoires eines Spielers hat. Grundsätzlich sollte es so sein, dass alle Schläge die gleiche Wertigkeit haben. Dass der Schupf hintenansteht, sehe ich der Tatsache geschuldet, dass die technische Ausführung häufig unterschätzt wird. Der Schupf ist nicht dafür da, den Ball irgendwie ins Spiel zu bringen. Das muss sich viel deutlicher in die Köpfe der Spieler einbrennen. Der Schupf ist dafür da, um das eigene Spiel so aufzubauen, dass ich mich möglichst in eine gute Position für den weiteren Ballwechsel bringe oder sofort den Punktgewinn erziele. Die Grundlage muss hierfür auch bereits im Jugendtraining vermittelt werden. Um den Schupf technisch korrekt und mit der notwendigen Konsequenz zu spielen, muss dieser genauso trainiert werden wie z.B. ein Topspin. Geringe Wertigkeit und technische Schwächen sehe ich zusammengefasst als die größten Baustellen.

Übung: Ich habe im Video den Vorhandschupf erklärt. Einmal diagonal und einmal parallel mit leichtem Abklappen.

- a) Entweder trainiert ihr den Schupf isoliert, z.B. an der Ballkiste
- b) oder alternativ direkt mit Aufschlag:

Spieler A: KSUA in 1/2 VH
frei

Spieler B: SCH in VH oder RH

Wenn der Aufschlag lang ist, nicht schupfen, sondern frei eröffnen!

Technik Vorhand-Schupf diagonal (Sicht Rechtshänder und kurzer Ball in VH):

- Ausgangsstellung wie im Spiel
- Bei Annahme rechtes Bein nach vorne unter den Tisch, um ideal an den kurzen Ball heranzukommen
- Schläger steht vor dem Körper. Am Anfang in Neutralstellung. D.h. Schlägerspitze schaut nach vorne
- Den Ball möglichst früh nach dem Aufsprung nehmen
- Kurze Bewegung. Schläger steht vor dem Körper
- Die Bewegung geht nach unten/vorne. Ziel: Unterschnitt in den Ball
- Handgelenk einsetzen

- Nadelstich setzen
- Die Ausführung des Schupfs zeigt tendenziell in die Richtung, in die ich spielen möchte
- Nach dem Schupf wieder in Ausgangsposition zurückkommen

Technik Vorhand-Schupf parallel/Abklappen (Sicht Rechtshänder und kurzer Ball in VH):

- Ausgangsstellung wie im Spiel
- Bei Annahme rechtes Bein nach vorne unter den Tisch, um ideal an den kurzen Ball heranzukommen
- Schläger steht vor dem Körper. Am Anfang in Neutralstellung. D.h. Schlägerspitze schaut nach vorne
- Den Ball möglichst früh nach dem Aufsprung nehmen
- Kurze Bewegung. Schläger steht vor dem Körper
- Beim Treffpunkt zeigt meine Schlägerspitze jetzt fast komplett nach rechts. Habe ich z.B. einen roten Belag auf der VH, so zeigt dieser Belag jetzt fast/komplett zu meinem Gegenspieler
- Die seitliche Schlägerrundung wird jetzt auch wieder von oben nach unten/vorne geführt. Ziel: Unterschnitt in den Ball
- Handgelenk einsetzen
- Nadelstich setzen
- So lange wie möglich in der Neutralstellung bleiben und erst **kurz** vorher entscheiden, ob ihr diagonal oder parallel spielen wollt
- Nach dem Schupf wieder in Ausgangsposition zurückkommen

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer 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](#) und seiner [Facebookseite](#).

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TM	Tischmitte
T	Topspin
VHT	Vorhandtopspin

RHT	Rückhandtopspin
K	Konter
B	Block
VHB	Vorhandblock
RHB	Rückhandblock
PB	Press-Block
F	Flip
VHF	Vorhandflip
RHF	Rückhandflip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
LA	Langer Aufschlag
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
KSUA	kurzer Seitunterschnittaufschlag
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
WP	Wechselpunkt