

Basictipp: Der Schupf und der Flip

Es sind Schläge, die eigentlich in das Schlagrepertoire jedes Spielers gehören: Der Schupf und der Flip. Doch auch diese vermeintlichen Basisschläge sind – technisch sauber – gar nicht so einfach zu spielen. Deshalb widmet sich Ingo Hansens in diesem Basictipp erneut dem Thema Schupfen, gegen wenig Schnitt, und hat auch den Flip miteingebaut. In der Breite und im Jugendbereich sieht der B-Lizenz-Trainer in dieser Hinsicht sehr großen Nachholbedarf.

Aufwärmen:

Ein typisches Beispiel: Der Aufschläger macht einen „leeren“ Aufschlag. bzw. einen Aufschlag mit wenig Schnitt. Was passiert? Der Rückschläger schupft den Ball zu hoch oder teilweise auch über den Tisch.

In diesem Tipp möchte ich euch zeigen, wie man einen Ball mit wenig Schnitt trotzdem flach, platziert und mit Schnitt zurückschupfen kann. Diese Übung ist auch sehr gut im Jugendbereich geeignet, um den Schupf isoliert zu üben.

Beispiel Schupf: Ich rolle mir den Ball flach (ca. in Netzhöhe) ein. Platzierung = Richtung Netz. Auch das ist teilweise schon eine schwierige Aufgabe.

Technik: Schlagansatz beim VH-Schupfen ist vorne. Nicht von der Seite oder von hinten. Kurze Bewegung. Aus unserer Neutralstellung rechtes Bein nach vorne. Der Schupf geht jetzt Richtung Tisch. Ich „stochere“ in den Ball. Nicht zu langsam. Ggf. das Handgelenk einsetzen. Den Ball von unterhalb treffen --> sonst gibt es keinen Unterschnitt. Beim RH-Schupf unbedingt beachten, von wo ich den Ball schupfe. Ist der Ball weit rechts, gehe ich mit dem linken Bein nach vorne. Kommt der Ball in RH-Hälfte, Schlagausführung wie beim VH-Schupf. Nach unten stochern.

Variante: Auf Ziel schupfen. Abwechselnd, z. B. jeder zwei Versuche.

Beispiel VH-Flip: Ich rolle mir den Ball flach (ca. in Netzhöhe) ein. Platzierung = Richtung Netz. Auch das ist teilweise schon eine schwierige Aufgabe.

Technik: Schlagansatz ist oben. Da wir ja nicht gegen US schupfen, kann der Schläger schon hoch gehalten werden und leicht geschlossen. Wieder mit dem rechten Bein nach vorne und mit dem Unterarm und Handgelenk arbeiten. KLEINER KONTER. Bewegung nach vorne.

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 Basictipps 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
TMi	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
SUS	Seitunterschnitt
S	Schuss
AS	Aufschlag
KA	kurzer Aufschlag
KUA	kurzer Unterschnittaufschlag
KSSA	kurzer Seitschnittaufschlag
LA	Langer 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