

Trainingstipp: Übungen zum aggressiven Vorhandschupf

In der letzten Woche haben wir Ihnen schon im Video-Trainingstipp aufgezeigt, wie Sie den aggressiven Vorhandschupfball spielen. Dieser ist ein geeignetes Mittel, um den Gegner schon von Anfang an unter Druck zu setzen und eventuelle Angriffe gezielt vorzubereiten. Welche Dinge Sie beim Vorhandseitschnittschupfball beachten sollten und welche Übungen es gibt, um ihn gezielt zu trainieren, stellen wir Ihnen wie gewohnt an dieser Stelle 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
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

- ✓ maximaler Unterschnitt - bei hohem Tempo -
Dieses wird durch folgende Technikmerkmale erreicht:
 - schneller Schläger im Balltreffpunkt durch aktiven Unterarm- und Handgelenkeinsatz
 - tangentialer Balltreffpunkt
 - sehr früher Balltreffpunkt (deutlich in der aufsteigenden Phase)

Unterstützt wird die Effektivität des aggressiven Schupfs durch gute Platzierungen, die sich wie folgt darstellen:

- ✓ extrem lang in Ecke
- ✓ extrem nach außen
- ✓ extrem lang auf Ellebogen

1. Übung

Spieler A: KAS mit US/leer in VH-Seite (gelegentlich LAS, dann frei)

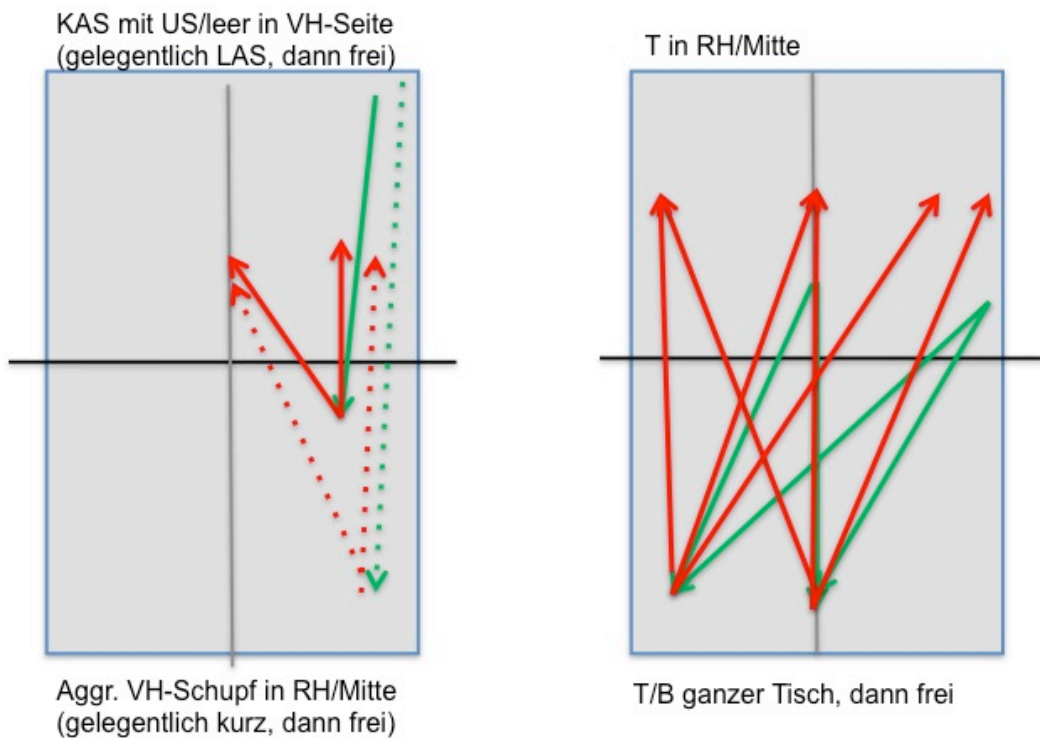
Spieler B: aggr. VH-Sch in RH/Mitte (gelegentlich kurz, dann frei)

Spieler A.: T in RH/Mitte

Spieler B: T/B ganze Tisch, dann frei

Wechsel. 4 x 4 Minuten

ÜBUNG 1:



Wechsel: 4 x 4 Minuten

2. Übung

Spieler A: KAS mit US/leer in VH-Seite (gelegentlich LAS, dann frei)

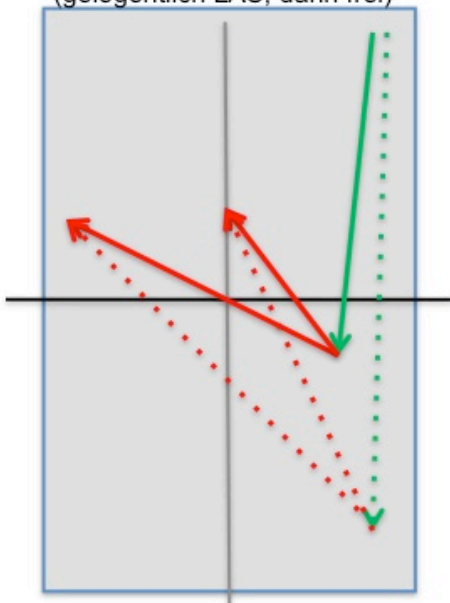
Spieler B: aggr. VH-Sch in VH/Mitte (gelegentlich kurz, dann frei)

Spieler A: T in Ecke, dann frei

Wechsel: 6 x 3 Minuten

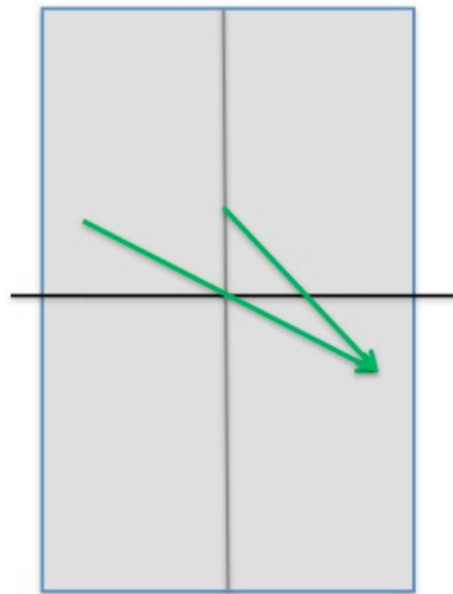
ÜBUNG 2:

KAS mit US/leer in VH-Seite
(gelegentlich LAS, dann frei)



Aggr. VH-Schupf in VH/Mitte
(gelegentlich kurz, dann frei)

T in Ecke, dann frei



Wechsel: 6 x 3 Minuten

3. Übung

Spieler A: KAS mit US/leer in VH-Seite (gelegentlich LAS, dann frei)

Spieler B: aggr. VH-Sch ganze Tisch

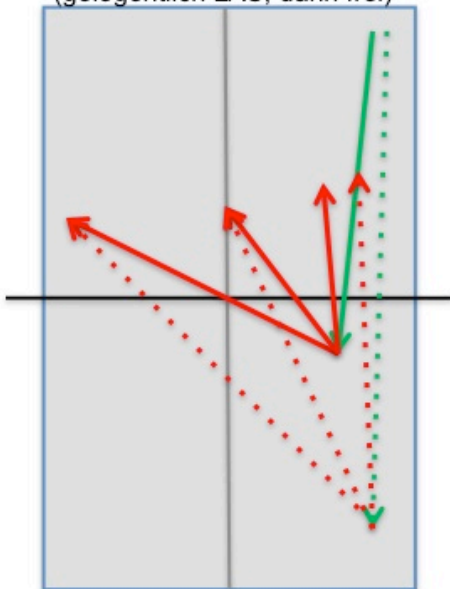
Spieler A.: T in VH/Mitte

Spieler B: T ganze Tisch, dann frei

Wechsel immer dann, wenn der RS 3 Punkte mit/nach aggr. Schupf gewonnen hat

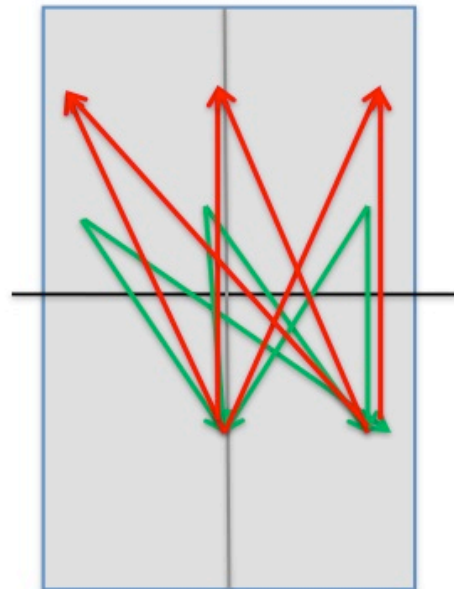
ÜBUNG 3:

KAS mit US/leer in VH-Seite
(gelegentlich LAS, dann frei)



Aggr. VH-Schupf ganzer
Tisch

T in VH/Mitte



T ganzer Tisch, dann frei

Wechsel immer dann, wenn der RS drei
Punkte mit/nach aggressivem Schupf
gewonnen hat

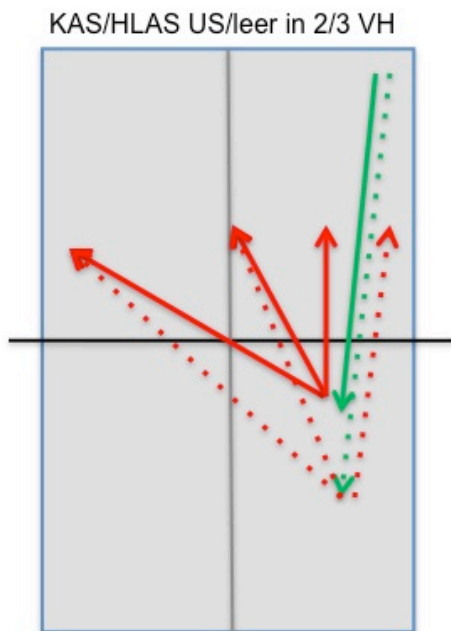
4. Übung

Spieler A: KAS/HIAS US/leer in 2/3 VH

Spieler B: aggr. VH-Schupf oder VHT ganze Tisch, dann frei

Wechsel: 5 Sätze mit der Übung

ÜBUNG 4:



Wechsel: 5 Sätze mit der Übung

Aggr. VH-Schupf oder VHT
ganzer Tisch, dann frei

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

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