

Tischtennis: Schlaggenauigkeit der Rückhand trainieren

In dieser Übung geht es darum, durch verschiedene Schlagformen der Rückhand die Präzision im Spiel zu verbessern.



Mit präzisen Schlägen zum Ziel kommen.

Die Spielerinnen streifen den Ball in einer Abwärtsbewegung mit der Rückhand. Der Ball wird in der Rückhanddiagonalen gespielt. Hilfreich ist eine zur Grundlinie parallele Stellung, ein leicht geöffnetes Schlägerblatt sowie eine Streckung des Armes Richtung Netz. Wer schafft die meisten Wiederholungen ohne Fehler?

Variationen

- Je ein Springseil halbiert die Tischhälften in der Tiefe. Dadurch sind verschiedene Platzierungen und entsprechende Zählweisen möglich.
- Wer kann dem Ball mit Handgelenkeinsatz so viel Unterschnitt geben, dass der Ball der Gegnerin im Netz landet?
- Auf beiden Seiten sind je zwei Spielerinnen. Nach jedem Schupfball muss die Spielerin um einen hinter dem Paar stehenden Malstab laufen.
- Nach einer festzulegenden Anzahl Ballberührungen darf der Ball frei platziert werden und der Ballwechsel wird zu Ende gespielt.

Material: evtl. Seil



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO