

# Tischtennis: Schlaggenauigkeit der Vorhand trainieren

In dieser Übung verbessern die Spielerinnen und Spieler durch verschiedene Schlagformen ihre Präzision im Vorhand-Spiel.



Die Spieler schlagen frontal den Ball mit der Vorhand in der Vorhanddiagonalen und berühren mit dem Schläger am Ende der Bewegung jedes Mal die Schulter des freien Arms (Vorhand-Konter). Hilfreich sind eine leicht geöffnete Stellung zum Tisch, eine Gewichtsverlagerung und eine Oberkörperdrehung während des Schlages. Wer schafft die meisten Wiederholungen ohne Fehler?

## Variationen

- Gleiche Übung über die Rückhanddiagonale (mit der Vorhand) oder entlang der Mittellinie.
- Welches Paar schafft in einer Minute die meisten Ballberührungen?
- In der Mitte der Vorhandseite liegt je ein A-4 Blatt. Wer trifft es in einer vorgegebenen Zeit am häufigsten?
- Spieler A verteilt den Ball regelmässig einmal in die weite Vorhand und einmal auf die Mittellinie, Spieler B spielt alles mit Vorhand-Konter zurück.
- Gleich wie die Grundübung aber mit zwei Meter Abstand zum Tisch.
- Fortgeschrittene stoppen die Bewegung, bevor sie die Schulter berühren.

**Material:** evtl. A4-Blatt



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**