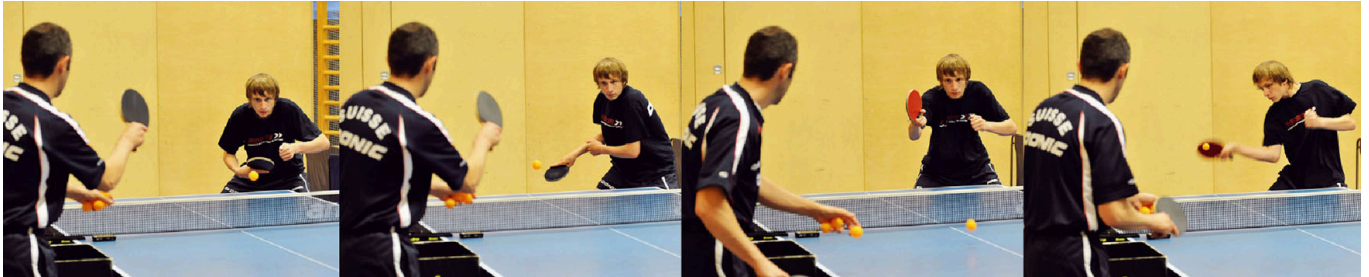


Tischtennis: Schiessbude

Bei dieser Übung handelt es sich um eine Wettkampfform, um den Punktgewinn mit der Vorhand zu trainieren bzw. die Technik und Präzision im Spiel zu verbessern.



Es wird in der Rückhanddiagonalen gespielt. Den vierten Ball platziert Spieler A halbhoch in die Vorhand. Spieler B versucht mit einem Vorhandschuss den Ballwechsel abzuschliessen. Gelingt ihm das, erhält er einen Punkt. Macht er den Fehler, verliert er einen Punkt. Bringt A den Ball zurück, wird kein Punkt verteilt. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Pluspunkte?

Variationen

- Spieler A darf frei wählen, wann er den Ball in die Vorhand spielt.
- Spieler A spielt den Ball flach in die Vorhand, um B den Abschluss zu erschweren.
- Das Spiel bleibt in der Rückhanddiagonalen. Bei einem geeigneten Ball umläuft B die Rückhand (Umspringen) und schießt mit der Vorhand.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO