

Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Ball sinnvoll und präzise platzieren

Ein clever und präzise gespielter Ball ermöglicht es, den Punkt direkt zu erzielen oder beim folgenden Schlag die eigenen Stärken anzuwenden. Weitere Ziele sind, die Schwächen des Gegenübers anzuspielen oder den Ball so zu platzieren, dass die gegnerischen Stärken nicht zum Tragen kommen. Gute Spielerinnen können den Ball aus jeder Position an möglichst verschiedene Orte auf der gegnerischen Platte platzieren.



Ballplatzierungen in den Wechsellpunkt oder in die weite Ecke sowie kurze Bälle oder Bälle gegen den gegnerischen Lauf sind besonders sinnvoll. Wer den Ball genau auf den gegnerischen Schläger spielt, hat häufig einen Nachteil.

«Volltreffer»



A und B spielen eine vorgegebene Anzahl Bälle über das Netz, zum Beispiel das Alter der jüngeren Person. Erreichen sie die Zahl, verkleinert sich die Zielzone um eine Handbreite. Dazu platzieren sie ein Springseil oder ein Tuch auf der Tischplatte und verschieben es entsprechend nach links oder rechts.

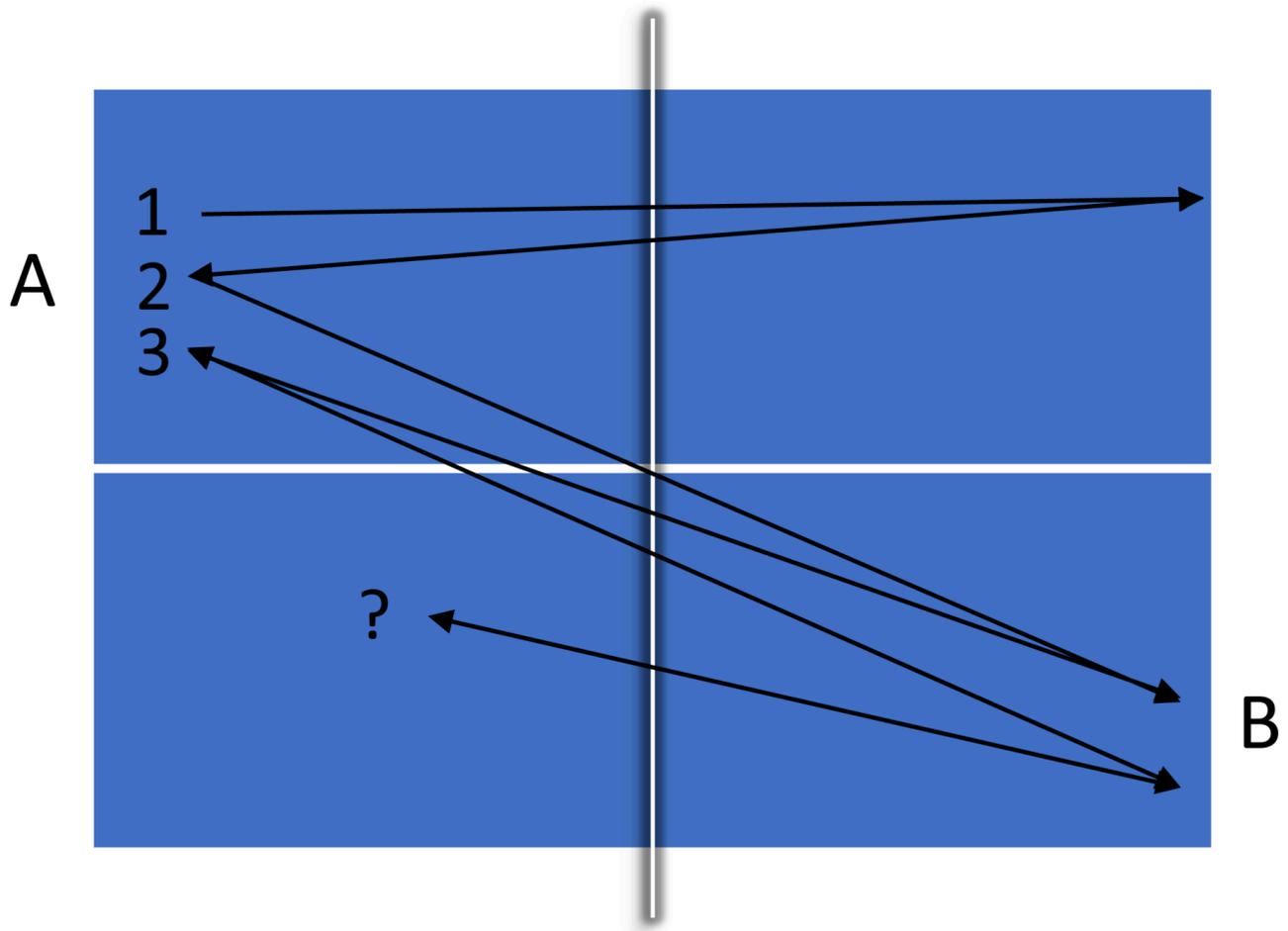
Variation

- Zone in andere Richtung verkleinern
- Zone vom Netz her zur Grundlinie verkleinern

Material: Springseil oder Tuch

«Ins Schwarze treffen»

Video: [Ins Schwarze treffen](#)



A spielt drei Bälle mit der Rückhand: den ersten in die Vorhand von B, den zweiten und dritten in die Rückhand. Beim dritten Ball umläuft B die Rückhand und versucht, mit einer sinnvollen Platzierung den Punkt zu gewinnen.

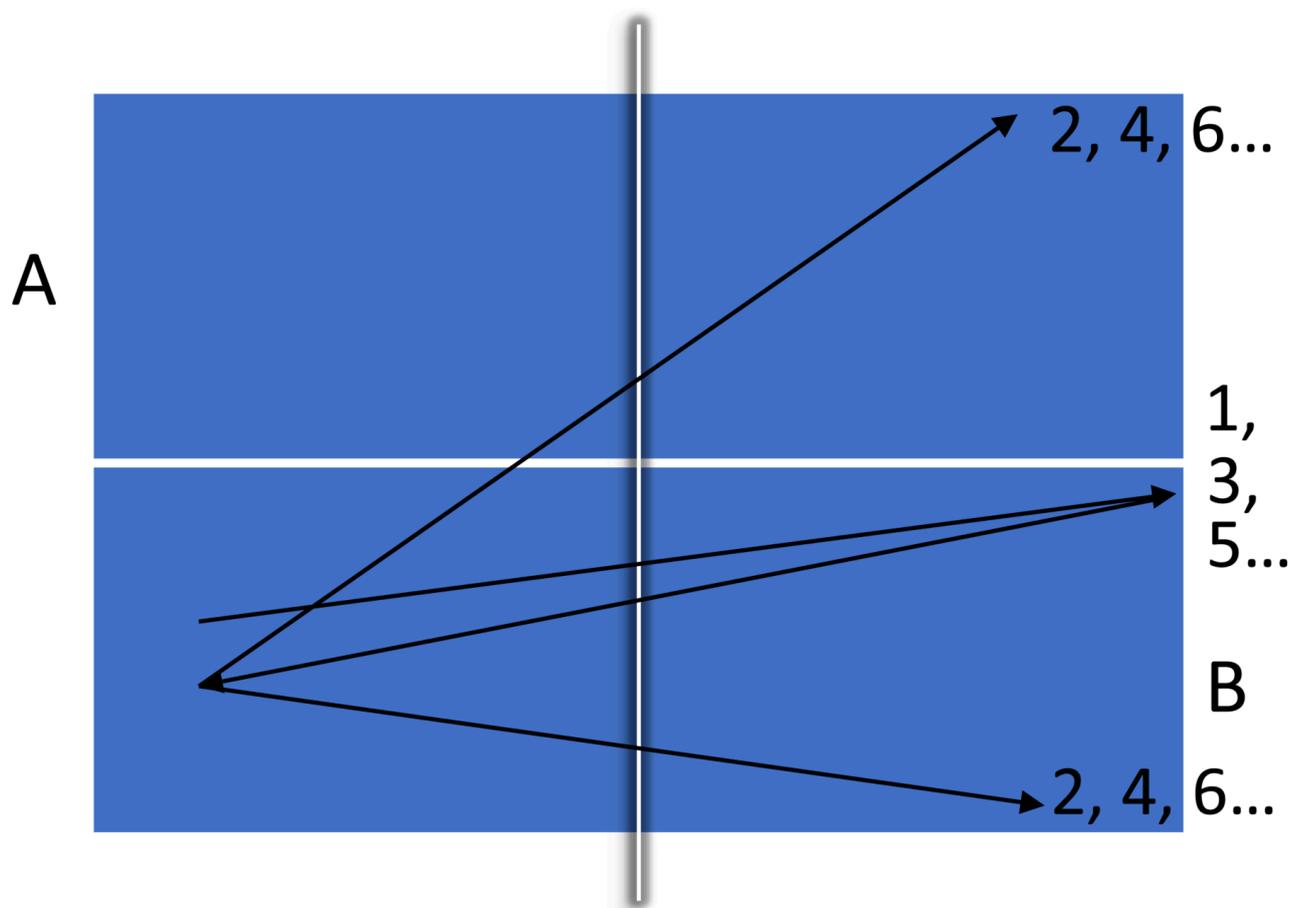
Variation

- Dritten Ball mit der Rückhand frei platzieren
- Auf fünf Punkte spielen. Ballwechsel zählt nur, wenn B mindestens drei Bälle gespielt hat. Danach Rollen wechseln
- Auf acht Punkte spielen. Wie oben, aber den Punkt mit dem dritten Ball doppelt werten

Entwicklungsfrage

- Welche Platzierungen bringen dich in eine vorteilhafte Situation oder ermöglichen gar einen Punktgewinn?

«Wechselpunkt – weite Ecke»



A spielt einen Angriffsball auf den Wechselpunkt von B. Blockt B den Ball mit der Vorhand, greift A den nächsten Ball in die weite Vorhandecke an. Blockt B hingegen mit der Rückhand, greift A den nächsten Ball in die weite Rückhandecke an. Kann B den Ball zurückspielen, beginnt A von Neuem mit dem Angriffsball auf den Wechselpunkt.

Variation

- Nach dem Ball in die weite Ecke Ball in die andere Ecke spielen; danach freies Spiel
- A: mit kurzem Schnittaufschlag beginnen; B: den Ball lange zurückschlagen; A: einen Angriffsball auf den Wechselpunkt spielen
- B: Ballwechsel mit langem Schnittaufschlag beginnen, A: Angriffsball auf den Wechselpunkt spielen
- B: Angriffsbälle spielen, A: Blockbälle wechselweise auf den Wechselpunkt und weite Ecke spielen

Entwicklungsfrage

- Wo befindet sich der Wechselpunkt deines Gegenübers?

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO