

Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Angepasst und wertschätzend mit dem Umfeld umgehen

Tischtennis zählt zu den Einzelsportarten. Dennoch gilt: Der positive Umgang mit dem Umfeld fördert die Trainingsqualität und führt zum gemeinsamen Erfolg. Das gute Verhältnis mit den Trainingspartnern und die gegenseitige Unterstützung im Team und im Verein sind entscheidend.



Wer dem Trainerteam vertraut und respektvoll mit den Gegenspielern umgeht, legt die Basis für optimale Leistungen, Erfolgserlebnisse und Freude am Sport.

«XXL-Rundlauf»



In einem Rundlauf um mehrere Tische versucht die ganze Trainingsgruppe, die Ballwechsel an allen Tischen gleichzeitig aufrechtzuerhalten. Wer gespielt hat, wechselt zum nächsten Tisch.

Variation

- Rundlauf in andere Richtung
- Anzahl Tische verändern

Entwicklungsfrage

- Wie schafft ihr es als Team, diese Aufgabe zu lösen?

«Teamspirit»



Team A und Team B spielen gegeneinander. An jedem Tisch spielt ein Teammitglied aus Team A gegen eines aus Team B. Team B beginnt den Ballwechsel mit langen Unterschnittaufschlägen. Team A hat die Aufgabe, diese mit der Rückhand anzugreifen. Wer aus Team A erfolgreich ist, ruft «eins», der nächste erfolgreiche Spieler «zwei». Macht jemand aus Team A dreimal nacheinander einen Angriffsfehler, ruft der Gegenspieler aus Team B «null». Team A muss mit den Angriffsversuchen wieder bei null starten. Nach einer festgelegten Zeit wechseln die Aufgaben. Welches Team erreicht die höhere Zahl, bevor es zurückgesetzt wird?

Variation

- Statt Zahlen den Teamnamen rufen; Trainer notiert Punkte
- Aufgabe ändern (z. B. Vorhandangriff, kurzer Aufschlag, erfolgreicher Endschlag, bestimmte Anzahl Rückschläge)

Entwicklungsfrage

- Wie änderst du deine Spielweise nach zwei Fehlern, damit das Team nicht auf null fällt?

«Fairplay»



A und B spielen einen Satz gegeneinander. Dabei schütteln sie sich vor und nach dem Match die Hand und halten Augenkontakt. Bei Netz- und Kantenbällen entschuldigen sie sich. Bei Uneinigkeiten finden sie gemeinsam eine Lösung und bleiben immer fair. Bei gut gespielten Punkten gratulieren oder applaudieren sie dem Gegenüber.

Variation

- Wettkampfform anpassen

Entwicklungsfrage

- Hast du dich fair verhalten?
- Hat sich dein Gegenüber fair verhalten?

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO