

# Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Das Auf- und Rückschlagspiel clever gestalten

Jeder Ballwechsel startet mit dem Aufschlag. Das ist der einzige Schlag, der ohne gegnerischen Einfluss abläuft. Häufig können Tischtennisspielerinnen das Spiel bereits mit dem Auf- oder Rückschlag vorteilhaft gestalten. Ein clever gespielter Auf- oder Rückschlag setzt das Gegenüber unter Druck.



Ein qualitativ guter Aufschlag zeichnet sich durch eine flache Flugbahn, eine clevere Platzierung und eine schwer erkennbare Rotation aus. Letztere begünstigt das eigene Spielsystem.

## Videos zur Erscheinungsform

- [Pendelaufschlag](#)
- [Hammeraufschlag](#)
- [Schaufelauaufschlag](#)
- [Umgekehrter Pendelaufschlag](#)
- [Rückhandaufschlag](#)
- [Kurzer Aufschlag](#)
- [Langer Aufschlag](#)

## «Aufschlag – Stationentraining»



An den folgenden Stationen erfüllen die Kinder und Jugendlichen die Aufgabe jeweils während zwei bis drei Minuten. Danach wechseln sie zur nächsten Station.

- Spiele den Ball abseits des Tisches über eine zwei Meter entfernte Linie am Hallenboden. Er soll von dort wieder zurück zu dir rollen.
- Pylonen in einem Halbkreis mit einem Durchmesser von zwei bis vier Metern aufstellen: Spiele den Ball am Boden entlang der Pylonen. Versuche dies in beide Richtungen.
- Eine Hochsprungstange über dem Netz des Tisches platzieren: Serviere deine Aufschläge

unter der Stange hindurch.

- Triff mit deinem Aufschlag ein A4-Blatt auf der gegnerischen Tischhälfte. Jedes Mal wenn du es schaffst, faltest du es mittig und versuchst, es weiterhin zu treffen.
- Eine Flasche in der Mitte einer Tischplatte platzieren: Schlag von der anderen Tischseite aus so auf, dass der Ball einen Halbkreis um die Flasche dreht und wieder zurück zum Netz springt. **Video: [zur Station](#)**
- Spiele Aufschläge so, dass sie hinter der gegnerischen Tischplatte zu Boden fallen und unter dem Tisch zurückrollen.
- Spiele Aufschläge so, dass sie die gegnerische Tischplatte über die Seitenlinie verlassen. Der Ball darf die Verlängerung der Grundlinie nicht passieren. Dies kannst du mit Umrandungen kontrollieren. **Video: [zur Station](#)**
- Badmintonshuttles oder andere Gegenstände auf der Linie der gegnerischen Tischhälfte platzieren: Triff sie mit einem präzisen Aufschlag.
- Ein Springseil oder ein Tuch wenige Zentimeter vom Tischrand entfernt platzieren: Mach einen Aufschlag. Sein zweiter Aufprall auf der gegnerischen Tischhälfte muss zwischen Markierung und Tischrand landen.
- Spiele einen Ball über eine zwei bis drei Meter entfernte Umrandung. Er darf diese nur auf der abgewandten Seite treffen.

## Variation

- Weniger oder mehr Stationen für Spin-Gefühl und Präzision einsetzen
- Punkte für erfolgreiches Absolvieren der Stationen vergeben
- Stationen zu zweit als Wettkampf absolvieren und zählen, wer mehr Duelle gewinnt
- Stationen zu zweit absolvieren und gemeinsam Punkte sammeln; Tandems gegenseitig wetteifern oder die Punktzahl von letzter Woche verbessern lassen

## Entwicklungsfrage

- Wie spielst du die Bälle, um die Aufgaben zu lösen?

**Material:** Pylonen, Hochsprungstange, A4-Blatt, Flasche, Badmintonshuttles, Springseil oder Tuch

---

## «Gameplan»



Sechs Kinder oder Jugendliche spielen je drei Minuten paarweise gegeneinander. Dabei probieren sie möglichst viele Aufschlagvarianten aus. Anschliessend messen sie sich gegen jede Person in einem Kurzsatz ohne Verlängerung. Sie beginnen bei 7:7.

### Variation

- Anzahl Paarungen verändern
- Aufschlagvarianten länger ausprobieren
- Kurzsatz mit anderem Spielstand beginnen

### Entwicklungsfrage

- Welche Aufschlagvarianten gegen welches Gegenüber sind am erfolgversprechendsten?  
Wer wendet sie im Kurzsatz erfolgreich an?

## «Ablauf und Ritual»



A und B messen sich im freien Spiel. Beide fokussieren auf den Ablauf vor dem Aufschlag. Sie folgen folgendem Schema:

- den Aufschlag planen: Platzierung, Rotation, Tempo;
- sich immer von derselben Seite her zur Aufschlagposition bewegen;
- Ritual durchführen: z. B. Ball prellen, jonglieren, tief durchatmen, aufschlagen.

### Variation

- Neue Rituale oder Aufschlagpositionen ausprobieren
- Wahrscheinlichen Rückschlag antizipieren

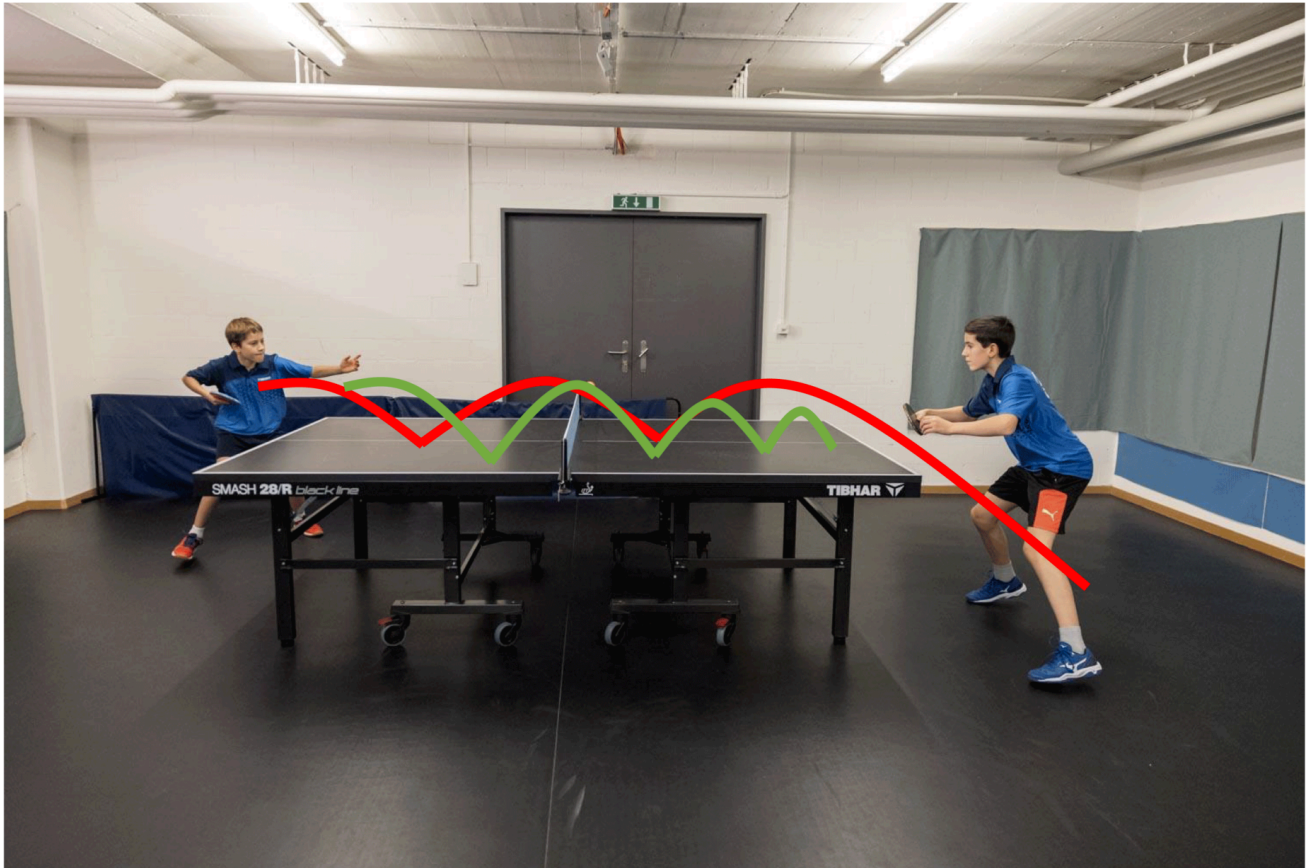
### Entwicklungsfrage

- Wann entscheidest du im Wettkampf, welchen Aufschlag du spielst?
- Weshalb ist ein Ritual beim Aufschlag hilfreich?

---

## «The floor is lava»

Video: [The floor is lava](#)



Im freien Spiel zwischen A und B sind nur kurze Aufschläge mit zweimal Aufspringen erlaubt. Erkennt B einen langen Aufschlag, bei dem der Ball nur einmal auf der gegnerischen Platte aufspringt, lässt er den Ball auf den Boden (Lava) fallen und gewinnt den Punkt.

### Variation

- Langen Aufschlag erkennen und springen lassen, zählt zwei Punkte
- Fälschlicherweise lang eingeschätzter Aufschlag gibt zwei Punkte für Aufschlägerin

### Entwicklungsfrage

- Worauf achtest du beim Rückschlag, um die Länge des Aufschlags einzuschätzen?

---

### «Frage-Antwort-Spiel»

Video: [Frage-Antwort Spiel](#)



A macht einen langen, schnellen Aufschlag und bringt sich in eine Position, um den möglichen Rückschlagwinkel optimal abzudecken. B retourniert frei und die beiden spielen den Ballwechsel aus.

### **Variation**

- Aufgabe mit kurzen Aufschlägen ausführen
- B: Spielzug trainieren (z. B. kurzer Rückschlag, um dann selbst anzugreifen)

### **Entwicklungsfrage**

- In welchem Bereich erwartest du den Rückschlag? Weshalb?
-

## «Versuchslabor»



Eine Spielerin spielt gegen fünf verschiedene Gegnerinnen einen Satz. Dabei wendet sie immer die gleichen zwei Aufschläge an. Sie merkt sich oder notiert, wohin und wie die Gegnerinnen die Aufschläge retournieren.

### Variation

- Anzahl Gegnerinnen verändern
- Anzahl Aufschläge variieren
- Spieldauer auf Zeit oder Punkte festlegen

### Entwicklungsfrage

- Wohin und wie wird deine Gegnerin deinen Aufschlag wahrscheinlich retournieren?
- Welche Rückschläge oder Platzierungen kannst du wahrscheinlich ausschliessen?

## «Farbige Hand»

Video: [Farbige Hand](#)





A schlägt auf, B fängt den Ball mit einer Hand: Schlägt A mit dem schwarzen Belag auf, benutzt B die linke Hand. Nutzt A den farbigen Belag, fängt B mit rechts. Fängt B mit der korrekten Hand, gibt es einen Punkt. Falls nicht, geht der Punkt an A. Nach sechs Punkten wechselt der Aufschlag.

## Variation

- Bei Aufschlag auf die linke Tischhälfte Ball jeweils mit der anderen Hand fangen (auf der rechten Tischhälfte bleibt die Aufgabe gleich)
- Bei Rückwärtsrotation obenstehende Gegenteilsregel entfallen lassen
- Bei langen Aufschlägen die ursprüngliche Regel anwenden, bei kurzen die gegenteilige

## «Return»



A schlägt zehnmal frei auf. B versucht, so viele Aufschläge wie möglich zu retournieren. A schlägt erneut zehnmal frei auf. B versucht, mit dem Rückschlag möglichst viele direkte Punkte zu erzielen. Danach wechseln die Aufgaben.

### Variation

- Punkt mit Rückschlag oder nachfolgendem Ball ermöglichen
- Aufgaben (erfolgreicher Rückschlag oder Punktgewinn mit Rückschlag) bei jedem Aufschlag wechseln

### Entwicklungsfrage

- Mit welchen Rückschlägen retournierst du erfolgreich?
- Mit welchen Rückschlägen erzielst du direkte Punkte?

---

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**