

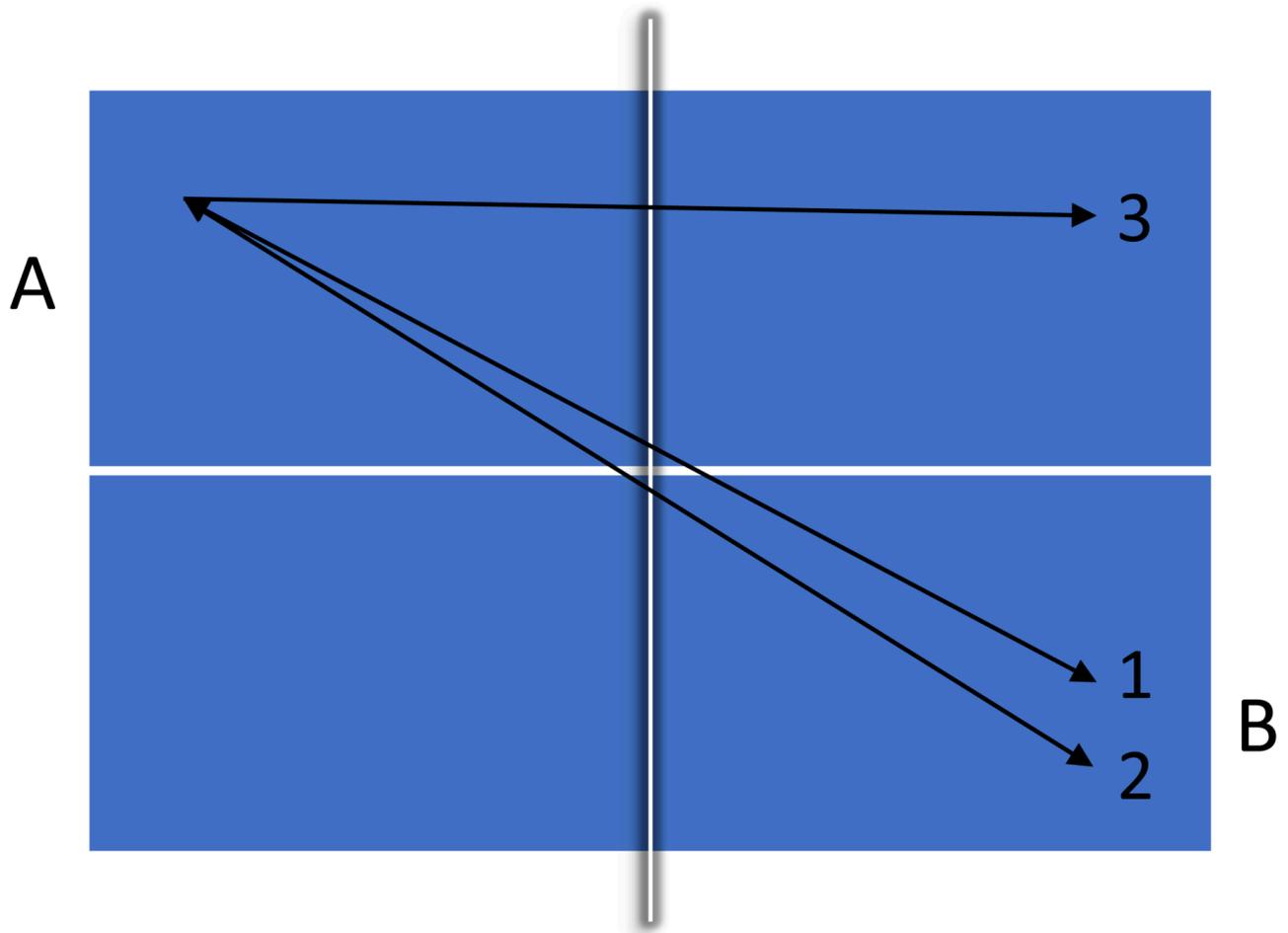
Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Das Spieltempo variantenreich und situationsangepasst gestalten

Tempowechsel gehören zu einem variablen Spiel und können den gegnerischen Spielrhythmus brechen. Tischtennisspieler passen das Spieltempo der jeweiligen Spielsituation an. Mit einem langsameren Ball verschaffen sie sich mehr Zeit, mit einem schnelleren setzen sie das Gegenüber unter Druck.



«Falkenberg»

Video: [Falkenberg](#)



A spielt zwei Bälle in die Rückhandecke von B, dann einen in die Vorhandecke. B spielt den ersten Ball mit der Rückhand, umläuft beim zweiten die Rückhand und spielt ihn mit der Vorhand. Ebenso den dritten Ball. Danach beginnt die Schlagabfolge von vorne.

Variation

- Pro gespielten Durchgang (pro drei Bälle) B einen Punkt geben; Ziel: in vier Minuten mehr Punkte als die anderen Trainierenden sammeln
- Zusätzlich: Gewinn oder Verlust des Ballwechsels mit Plus- oder Minuspunkt für B werten

Entwicklungsfrage

- Welches Spieltempo wählst du, um möglichst viele Punkte zu sammeln?
- Wann spielst du langsamer, um Zeit zu gewinnen?
- Wann spielst du schneller, um den Punktgewinn zu forcieren?

«Mit dem Rücken zur Wand»



Die Spielerinnen stellen sich vor, sie sind jeweils mit 9:10 im Rückstand. Sie spielen Ballwechsel, bis der Satz aus ihrer Sicht beendet ist und beginnen dann wieder beim Spielstand 9:10. Die Kinder und Jugendlichen absolvieren mehrere solcher Sätze gegen eine oder verschiedene Personen.

Variation

- Beide Spielerinnen stellen sich einen individuellen Spielstand vor und gestalten ihr Spiel entsprechend
- Spielstände variieren und Spieltempo analysieren (z. B. 3:3 und 10:10)

Entwicklungsfrage

- Wie spielst du in knappen Situationen: mutiger, risikoreicher, sicherer, schneller oder langsamer?
- Wie unterscheidet sich das Spieltempo deiner Schläge bei einem Spielstand von 3:3 oder 10:10?

Zusatzinformation/Hinweis: Solche fiktiven Spielstände kannst du in die meisten Trainingsformen einbauen.

«Rhythmuswechsel»

Video: [Rhythmuswechsel](#)



A und B spielen ein Duell über eine Diagonale des Tisches. Mit geschickten Rhythmuswechseln versuchen beide, den Punkt zu erzielen.

Variation

- Über die andere Tischdiagonale spielen
- Parallel spielen (z. B. A auf linker, B auf rechter Tischhälfte)

Entwicklungsfrage

- Welcher Spielrhythmus des Gegenübers ist für dich angenehm, welcher unangenehm? Weshalb?

«Unten durch»



Spanne etwa 20 Zentimeter über dem Netz ein Springseil zwischen zwei Pfosten oder installiere eine (Hochsprung-)Stange. Die Kinder und Jugendlichen spielen die ersten vier Bälle des Ballwechsels über das Hindernis. Den fünften Ball wollen sie zwischen Netz und Hindernis zum Punktgewinn verwerten.

Variation

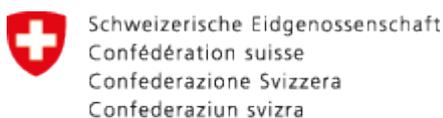
- A: Bälle unter dem Seil spielen, B: über das Seil spielen
- A und B: wechselweise unter bzw. über das Seil spielen

Entwicklungsfrage

- Was veränderst du bei deinem Schlag, damit du den Ball zwischen Netz und Hindernis durchspielen bzw. über das Hindernis spielen kannst?

Material: Pfosten und Springseil, Hochsprungstange

Quelle: Swiss Table Tennis



Bundesamt für Sport BASPO