

Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Ball situationsangepasst schlagen

Gute Tischtennisspieler verfügen über ein breites Schlagrepertoire. Mindestens so wichtig wie die Schlagqualität ist die Schlagauswahl. Diese hängt von verschiedenen Faktoren ab, zum Beispiel von den eigenen Fähigkeiten, den beiden Spielerpositionen, der Ballrotation und der Position des Treffpunkts. Auch das eigene und das gegnerische Spielsystem haben einen Einfluss, teilweise sogar der Spielstand.



Das Ziel der Spieler ist, sich in jeder Situation einen Vorteil zu verschaffen und den Punkt zu gewinnen. Auch unter Druck versuchen sie, sich mit angepassten Schlägen zu befreien oder zumindest den direkten gegnerischen Punktgewinn zu verhindern.

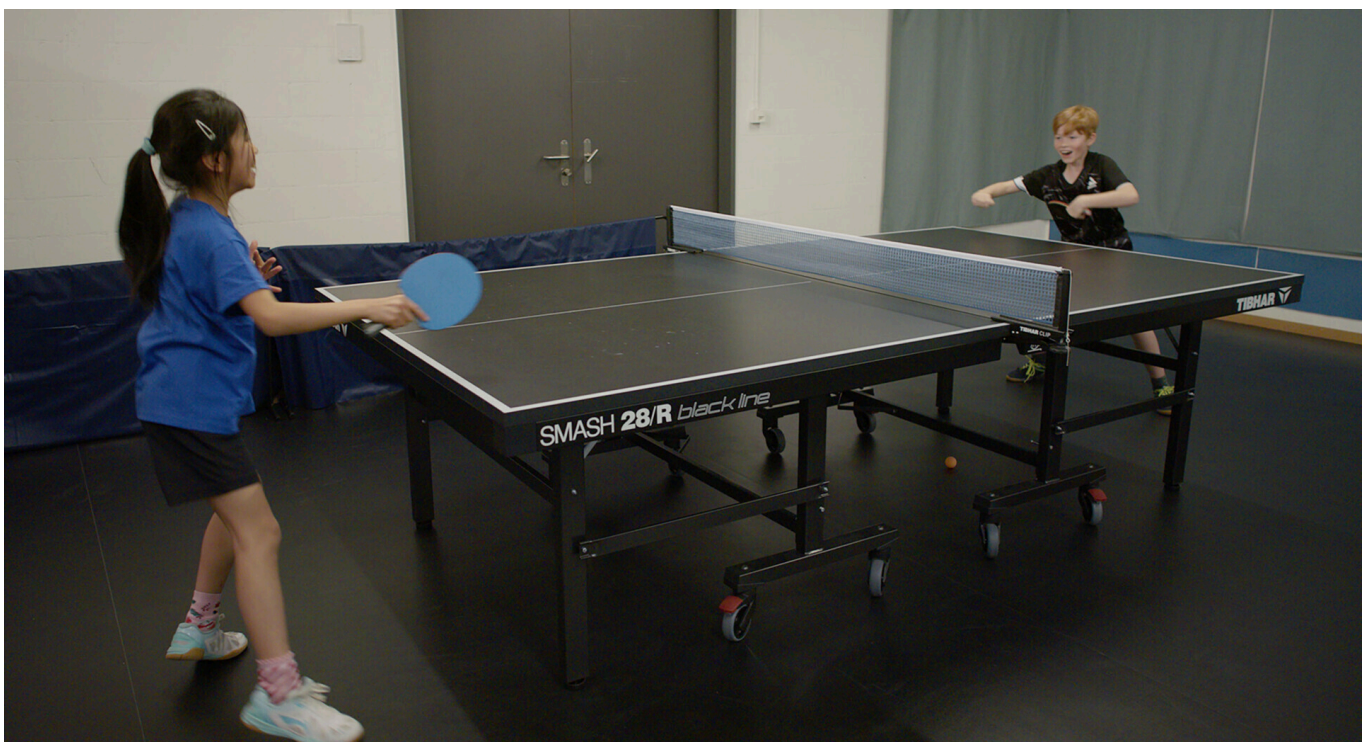
Videos zur Erscheinungsform

- [Vorhand Topspin](#)
- [Rückhand Topspin](#)
- [Vorhand Konter](#)
- [Rückhand Konter](#)
- [Vorhand Schupf](#)
- [Rückhand Schupf](#)
- [Vorhand Block](#)
- [Rückhand Block](#)

- Vorhand Flip
- Rückhand Flip
- Kurzer Vorhand Schupf
- Kurzer Rückhand Schupf
- Vorhand Endschlag
- Vorhand Gegentopspin
- Rückhand Gegentopspin

«Schauspiel»

Video: [Schauspiel](#)



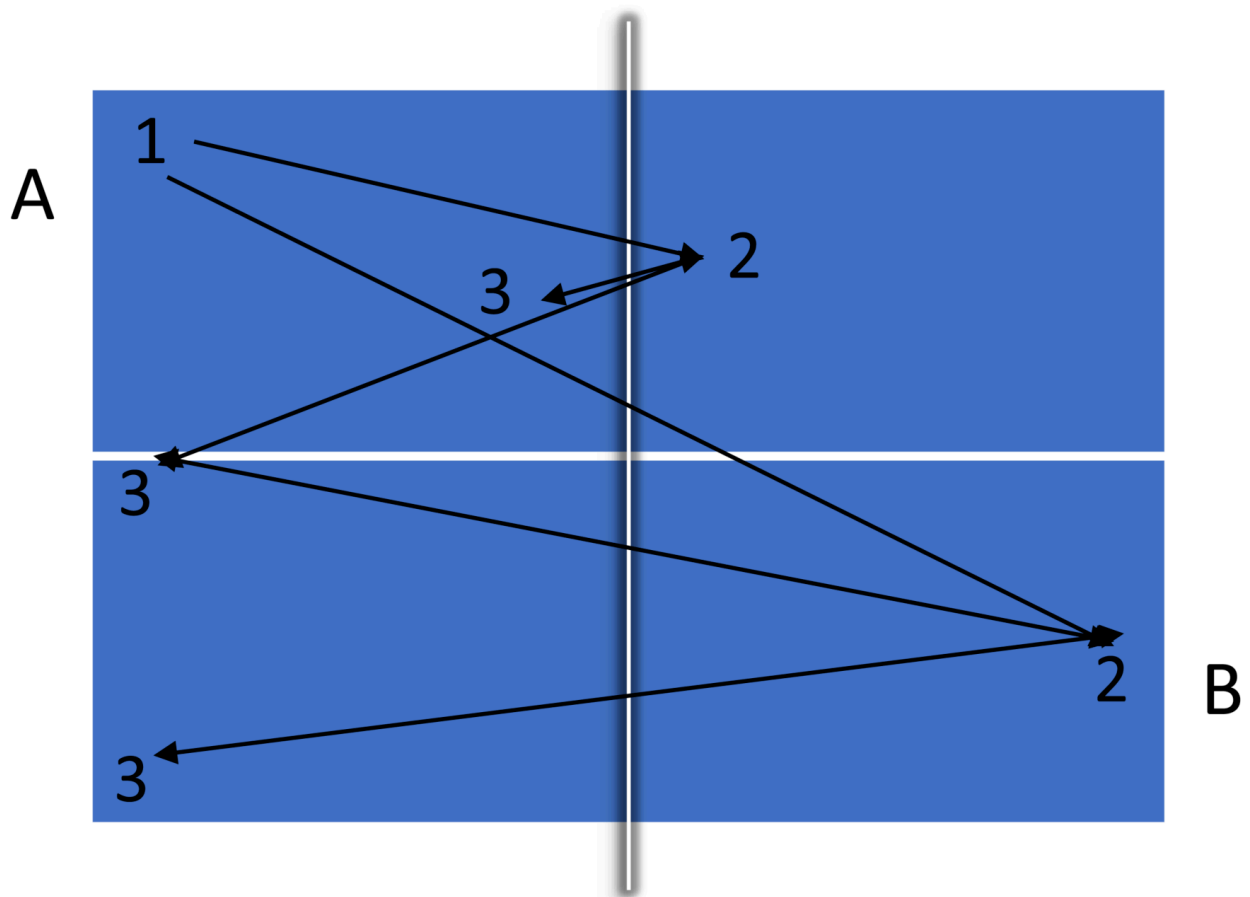
A und B spielen als Pantomime einen Fantasieballwechsel (ohne Ball). Sie antworten jeweils aufgrund des gespielten Balls des Gegenübers mit einem sinnvollen Schlag.

Variation

- Frage-Antwort: A: Schlagbewegung ohne Ball ausführen, B: den imaginären Ball mit einem passenden Schlag zurückspielen. A: unabhängig von B's Ball die nächste Schlagbewegung ausführen, B: wieder eine Antwort finden. Rollen jeweils nach 5 Ausführungen wechseln
- Frage-Antwort mit Ball spielen
- Frage-Antwort mit Trainerin und Balleimer spielen

«Wenn, dann»

Video: [Wenn, dann](#)



A hat zwei Optionen, den eigenen Ball zu spielen (z. B. ein kurzer und ein langer Unterschnittball) und B je einen vordefinierten, sinnvollen Schlag als Antwort (z. B. den kurzen Ball zurückschupfen, den langen Ball mit einem Topspin angreifen).

Variation

- Anzahl Optionen für A erhöhen
- Mehrere Antwortmöglichkeiten für B vorsehen (z. B. kurzen Ball flippen oder schupfen, langen Ball diagonal oder parallel angreifen)
- Übung mit Aufschlag starten (z. B. langer oder kurzer Aufschlag)
- Zusätzliche Optionen für A und B einbauen: variables Tempo, variable Rotation oder variable Flugkurve (z. B. Topspin mit viel oder wenig Rotation, hoher oder flacher Ball, schneller oder langsamer Angriff)

«Nordhalbkugel-Stationentraining»



An den folgenden Stationen erfüllen die Kinder und Jugendlichen die Aufgabe jeweils drei- bis fünfmal. Dann wechseln sie zur nächsten Station. Alle absolvieren mehrere Runden.

- Spiele den Ball mit dem Schläger so an die Wand, dass er nach dem Aufprall am Boden gleich nochmals an die Wand fliegt.
- Lass einen Ball über die Tischhälfte vom Netz weg nach hinten rollen. Spiele den fallenden Ball sofort und direkt auf die andere Tischhälfte.
- Zwei Langbänke schräg nebeneinander an die Sprossenwand anstellen. Im Spalt liegt ein Tennis- oder Unihockeyball: Rolle diesen mit einer Schlagbewegung mit dem Schläger aufwärts.
- Einen Tisch ohne Netz aufstellen: Spielt euch zu zweit mit dem Schläger einen Volleyball zu. Stellt sicher, dass der Schlägerkontakt nicht zu hören ist.
- Zwei zusätzliche Schläger unter dem Netz einspannen, so dass sich ein Tor bildet: Rolle euch zu zweit mit dem Schläger einen Tischtennisball durch das Tor zu. Stellt sicher, dass dies geräuschlos erfolgt.
- Knie am Boden hinter dem Tisch. Lass den Ball auf den Boden prallen, spiele ihn dann direkt auf die eigene Tischplatte. Der Ball soll von dort über die gegnerische Tischplatte fliegen und ohne diese zu berühren auf der anderen Seite zu Boden fallen.

Variation

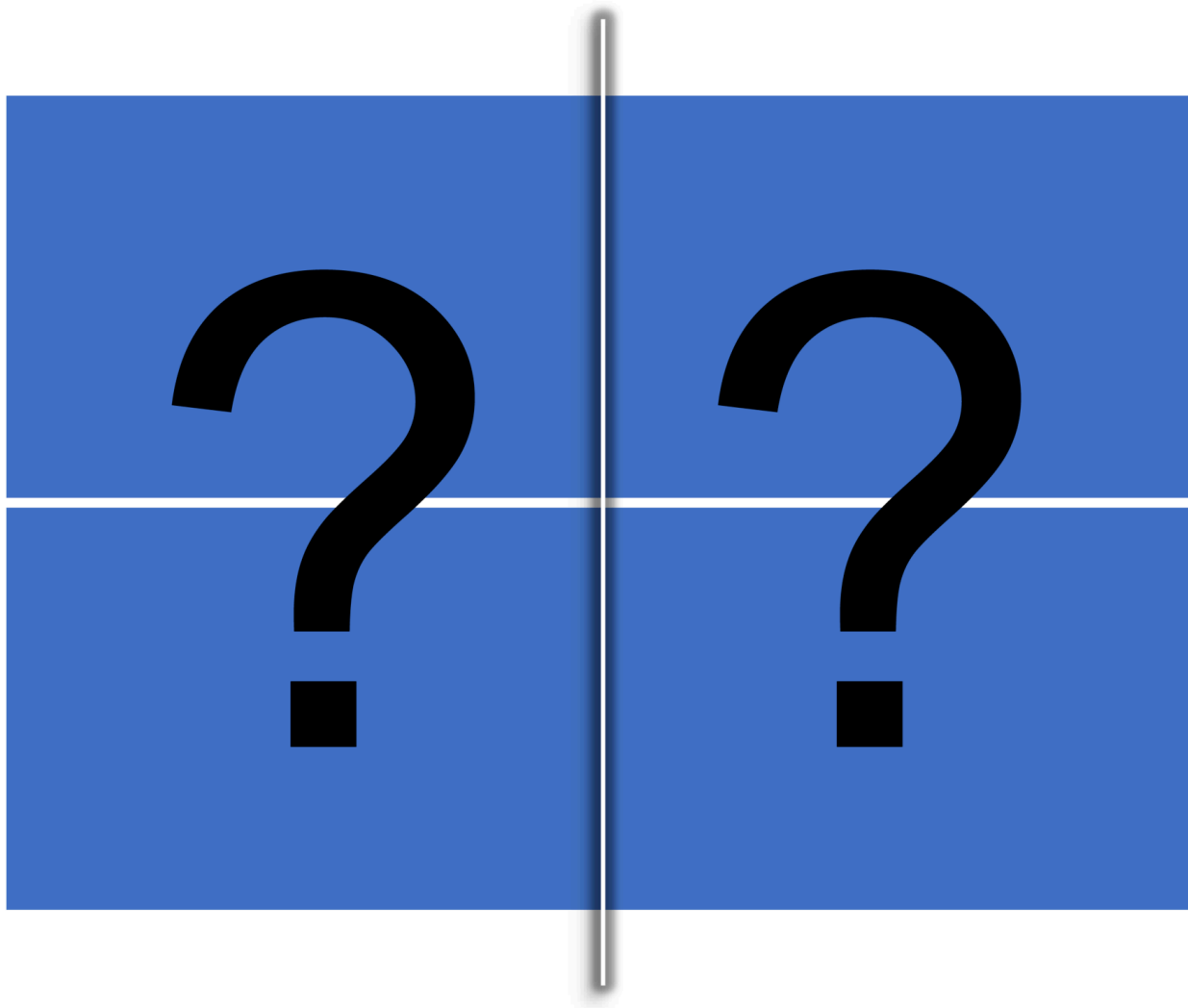
- Erst nach erfolgreich absolvierter Aufgabe zur nächsten Station wechseln; Zusatzaufgabe bei Stau bereithalten
- Alle Aufgaben zu zweit lösen
- Anzahl Wiederholungen pro Posten erhöhen
- Stationen nach bestimmter Zeit wechseln

Entwicklungsfrage

- Wie spielst du den Ball, um die Aufgaben erfolgreich zu lösen?

Material: Zwei Langbänke, Tischtennis- oder Unihockeyball, Volleyball, Zusätzliche Schläger

«Schlagauswahl»



Während je drei Minuten spielen A und B folgende Formen:

- Beide streben möglichst lange Ballwechsel an.
- A spielt Angriffsbälle; B versucht, diese zu retournieren.
- A versucht zu verhindern, dass B Angriffsbälle spielen kann.

Variation

- Nur auf einer Tischdiagonale spielen
- Beide versuchen, zuerst anzugreifen
- Nur lange Bälle spielen

Entwicklungsfrage

- Welche Schlagart wählst du, um einen Ball möglichst sicher zu spielen?
 - Welche Schlagart wählst du, um Angriffsbälle zu spielen?
 - Welche Schlagart wählst du, um gegnerische Angriffe zu verhindern oder zu erschweren?
-

«Miteinander – gegeneinander»

Video: [Miteinander – gegeneinander](#)



A und B spielen einen Ballwechsel. Bis zu einer bestimmten Anzahl Schläge spielen sie miteinander, also kooperativ. Erreichen sie die vorgegebene Anzahl, spielen sie gegeneinander und versuchen, den Punkt zu gewinnen. Erreichen sie die geforderte Anzahl Schläge im «Miteinander», erhalten beide einen Punkt. Endet der Ballwechsel vorher, verlieren beide einen Punkt. Wer im «Gegeneinander» gewinnt, bekommt einen zusätzlichen Punkt. Wer sammelt am meisten Punkte?

Variation

- Anzahl der geforderten Bälle für das «Miteinander» anpassen (z. B. Alter der jüngeren Person, Klassierung)
- Zusätzliche Vorgaben für das «Miteinander» festlegen (z. B. nur Vorhand, Vorhand-Rückhand abwechseln, Topspin auf Block, nur kurze Bälle)

Entwicklungsfrage

- Welche Schläge eignen sich eher für das «Miteinander», welche für das «Gegeneinander»?
-

«Persönlicher Spielzug»

Video: [Persönlicher Spielzug](#)



A gibt B eine bestimmte Schlagabfolge vor, welche in dieser Reihenfolge oft im Wettkampf von A vorkommt.

- Beispiel 1: B macht einen kurzen Aufschlag, A flippt den Ball in die Rückhand, B blockt diagonal, A umläuft die Rückhand und versucht den Ball mit einem Vorhandangriff abzuschliessen.
- Beispiel 2: A macht einen kurzen Unterschnittaufschlag nach aussen in die Rückhand von B, B schupft den Ball in den Rückhandbereich zurück, A zieht den Ball auf den Wechsellpunkt, B blockt frei und A versucht mit weiteren Angriffsschlägen den Punkt zu gewinnen.
- Beispiel 3: B macht einen kurzen Aufschlag, A spielt einen langen Unterschnittball in die Rückhandhälfte, B greift diesen Ball an, A versucht mit einem aktiven Rückhandblock die Initiative zu übernehmen.

Variation

- Spielzüge mit mehreren Optionen trainieren (z. B. B variiert die Schlagauswahl oder A wählt aus verschiedenen Optionen)

Entwicklungsfrage

- Welche Spielzüge funktionieren gegen welches Gegenüber?
- Mit welchen Spielzügen gelingen dir viele Punktgewinne?

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO