

Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Wettkampf selbstbewusst meistern

Ein gesundes Selbstbewusstsein ermöglicht es, die eigenen Fertigkeiten im Wettkampf anzuwenden und in diesem zu bestehen. Attraktive Spiel- und Wettkampfformen im Training dienen als wichtige Vorbereitung.



«Schiri»



In Dreiergruppen spielen jeweils zwei Kinder oder Jugendliche einen Satz gegeneinander; das dritte Gruppenmitglied ist in der Schiedsrichterrolle. Sie wechseln die Rollen mit jedem Satz.

Variation

- Zwei Schiedsrichter pro Spiel einsetzen
- Abgekürzten Satz spielen (z. B. ab 4:4)

Entwicklungsfrage

- Gab es Situationen, in denen du bezüglich einer Regel unsicher warst?
-

«Spielformen-Potpourri»



Die Kinder und Jugendlichen spielen unterschiedliche Spielformen:

- Der Match endet nach sechs gespielten Punkten. Danach würfelt die jüngere Person: Die Augenzahl entscheidet, welcher der sechs Ballwechsel den Sieg bestimmt. Dabei bedeutet zum Beispiel eine Vier, dass der vierte Ballwechsel massgebend ist.
- Ein-Punkte-Turnier: Jedes Spiel besteht nur aus einem einzigen Ballwechsel.
- A führt 7:0, die Punkte von B zählen dreifach. Wer gewinnt den Satz? Das Los entscheidet, wer die Rolle wählen darf.
- Zwei Zweierteams spielen gegeneinander einen Satz auf elf Punkte. Jemand des Teams beginnt; hat eine der beiden Spielerinnen sechs Punkte erreicht, übernehmen die jeweiligen Teamkolleginnen den Spielstand und spielen den Satz zu Ende.
- Gambling: Alle spielen Matches gegen alle und beginnen mit je fünf Gamblingpunkten. Diese können sie vor einem Spiel auf den eigenen Sieg setzen. Wer siegt, erhält die gesetzte Anzahl gutgeschrieben; bei einer Niederlage sinken die Gamblingpunkte entsprechend. Wer auf null fällt, erhält einen Reservepunkt. Wer sammelt am meisten Punkte?

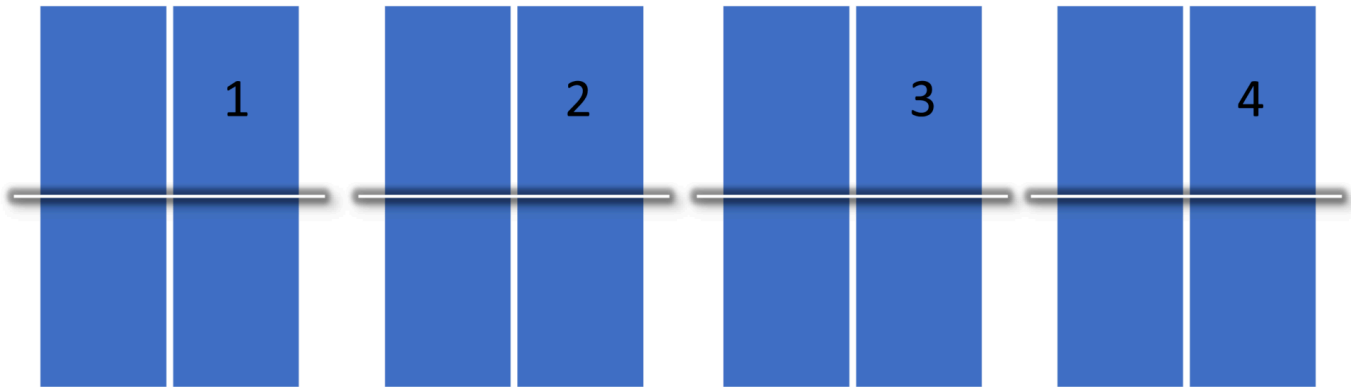
Variation

- Wettkampfdauer anpassen

Entwicklungsfrage

- Wie und warum beeinflussen die Vorgaben deine Spielweise?
-

«Tisch rauf, Tisch runter»



An jedem Tisch starten gleichzeitig Wettkämpfe. Die Trainerin bestimmt den Spielstopp. Wer zu diesem Zeitpunkt gewinnt, steigt einen Tisch auf; wer verliert, steigt einen Tisch ab. Wer am obersten Tisch siegt oder am untersten Tisch verliert, bleibt dort.

Variation

- Wechseln, wenn am obersten Tisch jemand fünf Punkte erreicht
- Wechseln, wenn jemand acht Punkte erreicht
- Mit ungeübter Hand spielen
- Mit traditionell asiatischer «Penhold»-Schlägerhaltung spielen
- Nur mit schwarzem Belag spielen
- Joker: vor Ballwechsel einmalig auf eigenen Punktgewinn wetten und dreifach Punkte sammeln
- Nach einigen Runden Position des obersten Tisches und somit Auf- bzw. Abstiegsrichtung wechseln
- Rückschläger: drei Bälle zurückspielen ergibt einen Punkt
- Ballwechsel nur mit Rückhandaufschlägen starten

Entwicklungsfrage

- Wie gehst du mit diesen spezifischen Regeln um?
-

«Champions Warm-up»



Alle wärmen sich während zehn Minuten zu viert an einem Tisch auf und spielen sich ein. Danach starten sie das erste Spiel gegen jemanden aus der Trainingsgruppe.

Variation

- Gruppengrösse pro Tisch ändern
- Einspielzeit anpassen

Entwicklungsfrage

- Wie spielst du dich ein, wenn Zeit und Platz knapp sind?

Zusatzinformation/Hinweis: Trag dem Umstand Rechnung, dass an Turnieren Zeit und Platz für das Einspielen oft limitiert sind. Thematisiere dies in der Trainingsgruppe und sucht zusammen sinnvolle Lösungen.

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO