

# Tischtennis – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Effizient und schnell zum Ball laufen

Um zielgerichtet zu schlagen, verschieben Tischtennisspielerinnen ihren ganzen Körper in eine optimale Stellung zum Ball. Dazu nutzen sie die passende Beinarbeit (Sidestep, Ministep, Ausfallschritt, Umlaufen, Kreuzschritt, Vor- und Rückwärtsbewegung). Diese Verschiebungen erfolgen effizient, in sehr kurzer Zeit und beinhalten schnelle Richtungswechsel.



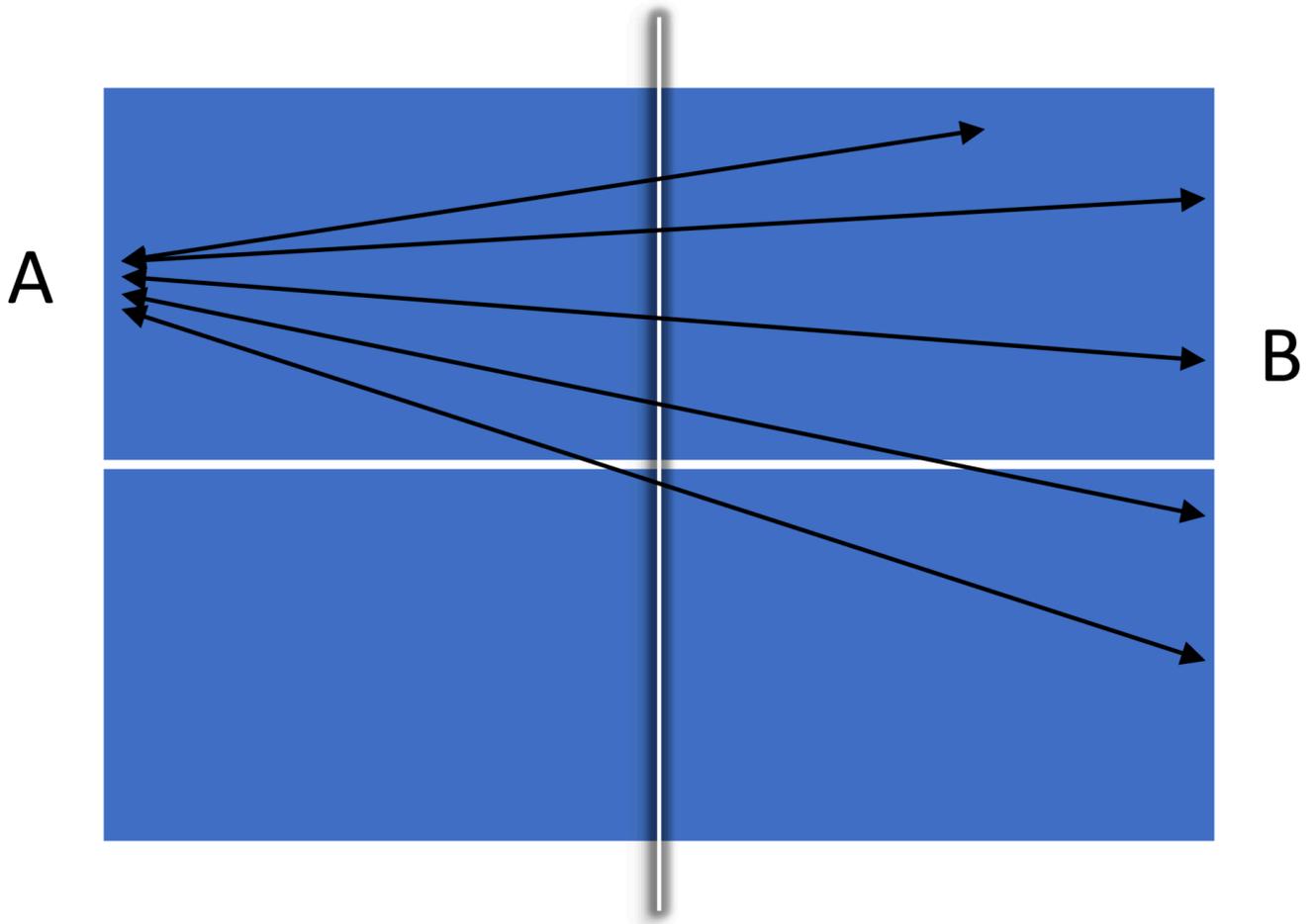
Idealerweise antizipieren die Spielerinnen die optimale Schlagposition aufgrund des gespielten Balls und der gegnerischen Position.

## Videos zur Erscheinungsform

- [Sidestep](#)
- [Ausfallschritt](#)
- [Ministep](#)
- [Kreuzschritt](#)

## «Fächer»

Video: [Fächer](#)



A wählt eine Seite und spielt die Bälle in eine Zone von zwei Dritteln der Tischbreite. B positioniert sich mit der passenden Beinarbeit optimal zum Ball. Das Tempo soll lange Ballwechsel ermöglichen, das heisst A und B spielen mehr als acht Mal hin und her.

### Variation

- Tempo erhöhen oder verlangsamen
- B: die Bälle ebenfalls über zwei Drittel des Tisches verteilen
- Zielzone vergrössern oder verkleinern

### Entwicklungsfrage

- Wie kannst du die Bälle rechtzeitig erreichen?
- Welche Stellung zum Ball unterstützt dich dabei, den Ball ohne Fehler zurückzuspielen?

---

### «Rückhandduell»

Video: [Rückhandduell](#)



A und B spielen ein Rückhandduell. Beide dürfen einen beliebigen Ball umlaufen und Vorhand spielen. Wer erspielt sich danach im freien Spiel den Punkt?

### Variation

- A: Rückhand auf Signal hin umlaufen, zum Beispiel wenn B Schläger dreht und Rückhandball mit anderer Belagfarbe spielt
- A: im Rückhandduell irgendwann langsameren, höheren Ball spielen;
- B: diesen umgehend mit der Vorhand angreifen
- Duell mit Aufschlag und Eröffnung beginnen

### Entwicklungsfrage

- Hat dir das Umlaufen einen Punktgewinn oder einen Vorteil gebracht?
- Warum hast du dich dazu entschieden, diesen Ball zu umlaufen?

---

### «Lichtsignal»

Video: [Lichtsignal](#)



Fünf verschiedenfarbige Hütchen (oder andere Gegenstände) liegen auf der Tischplatte (kurze Vorhand, kurze Rückhand, lange Vorhand, Mitte und lange Rückhand). Du nennst eine Farbe. Auf dieses Kommando bewegt sich der Spieler mit einer effizienten Lauftechnik aus der Grundstellung zur genannten Farbe. Dort führt er eine Schlagbewegung ohne Ball durch. Dann positioniert er sich wieder in der Grundstellung.

## Variation

- Statt Farben Zahlen oder Rechenaufgaben verwenden
- Mit zwei Spielern ausführen; B: dieselben Hütchen auf der Tischplatte anders anordnen als A; A: sich zu einem Hütchen bewegen, B: umgehend zum gleichfarbigen Hütchen laufen
- Mit Abfolgen mehrerer Farben spielen

## Entwicklungsfrage

- Wie gelangst du am schnellsten in die Schlagposition und stehst stabil, um eine Bewegung auszuführen?

**Material:** Fünf Hütchen oder verschiedenfarbige Gegenstände

Quelle: Swiss Table Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**