

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2008)
Heft: 43

Artikel: Tischtennis
Autor: Silberschmidt, Georg / Näf, Matthias
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992386>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 18.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sto.

Tischtennis

mobile
praxis

43

4|08 BASPO & SVSS



Zugegeben, diese Sportart muss man etwas üben, um Meister darin zu werden. Aber es ist ein ungefährlicher Sport, der Kindern und Erwachsenen bis ins hohe Alter viel Spass und Freude bescheren kann.

Georg Silberschmidt, Matthias Näf

Redaktion: Francesco Di Potenza

Fotos: Michael Trummler, Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

► Es gibt wenige Sportarten, die so vielseitig eingesetzt werden können: als Feriensport am Strand, als körperlicher Ausgleichssport, als Familiensport, als Schulsport aller Altersstufen und als Behindertensport im Leistungs- und Freizeitbereich. Darüber hinaus fordert und fördert dieses Spiel auf verschiedenen Gebieten, da sowohl körperlich als auch geistig und sozial einiges gelernt werden kann.

Da Tischtennis sowohl eine Individualsportart als auch ein Mannschaftssport ist, kann der Spieler eigene Ziele verfolgen und gleichzeitig die Zusammenarbeit in der Gruppe erleben und erlernen. Dadurch fördert das Spiel auch die soziale Kompetenz bei Kindern und Jugendlichen.

Wie Schach, aber mit über 100 km/h

Als eine der schnellsten Sportarten der Welt mit einem hohen Anteil an feinmotorischen Abläufen, fördert das Tischtennisspiel Beweglichkeit, Koordinationsfähigkeit, Gleichgewichtsgefühl, Reaktionsfähigkeit und Schnellkraft. Das Verletzungsrisiko ist deutlich geringer als in vielen anderen Sportarten, da Beeinträchtigungen durch Einwirkungen des Gegners praktisch ausge-

schlossen sind. Wenn sich der Spieler vor dem Spielbeginn gut aufwärmst, sind auch sonstige Verletzungen selten. Im Leistungssport oder im fortgeschrittenen Alter kann es bei manchen Spielern zwar zu gewissen Beeinträchtigungen kommen, normalerweise hält sich dies aber in Grenzen. Im Allgemeinen kann das Tischtennisspiel bis ins Rentenalter auf einem guten Niveau betrieben werden.

Die technischen Übungen dieser Praxisbeilage sollen zunächst das Gefühl für den Schläger und für den Ball verfeinern. Nach koordinativen Formen auf der ersten Doppelseite gehen wir auf den folgenden je von einer Spielsituation, bzw. einer taktischen Absicht, aus. Dabei folgen wir dem chronologischen Ablauf eines Ballwechsels, also den Ballwechsel eröffnen (Aufschlag), den Ballwechsel fortsetzen (Rückschlag), den Ball im Spiel halten (3. und folgende Bälle mit Risikoeinschätzung) und nicht zuletzt den Punkt gewinnen (Formen eines «Winners»). Dieser Aufbau wird durch einige Wettkampfformen in der Heftmitte unterbrochen und abgerundet durch die Organisationsformen am Schluss. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006432795



Stephan Roscher

Schläger und Ball kennenlernen

Ohne Tisch

Jonglieren à la carte

Wie? Den Ball rhythmisch auf dem Schläger tippen.

Variationen: Mit Vorhand, mit Rückhand, im Wechsel, auf der Schlägerkante, verschieden hoch, möglichst viele Berührungen in einer vorgegebenen Zeit, mit Absitzen und Aufstehen, mit Prellen auf dem Boden, mit geschlossenen Augen, mit Drehen um die eigene Achse, mit der anderen Hand und/oder mit Wechsel des Schlägers von der einen in die andere Hand, mit verschiedenen Schlägerhaltungen, den Ball hoch spielen und mit dem Schläger so auffangen, dass er nicht mehr springt, mit Laufen, auch rückwärts, dem Partner den Ball mit der freien Hand weg schlagen, ohne den eigenen Ball zu verlieren, Spielformen zu zweit.

Mit Gefühl durch den Raum

Wie? Stafette mit Tippen oder Balancieren des Balles.

Variationen:

- Über eine Langbank.
- Slalom um Malstäbe.
- Durch einen Reifen schlüpfen.
- Hüpfend auf einem Bein, etc.

Mini-Tennis

Wie? Der Ball wird wie im Tennis über ein Hindernis mit maximal einer Bodenberührung hin und her gespielt.

Variationen:

- Volley ist erlaubt.
- Als Wettkampf.
- Als Doppel.
- Eine Hochsprungmatte als Netz.
- Verschieden grosse Felder.
- Markierte Zielfelder auf dem Boden.
- Nur mit einer Schlägerseite.
- Zu zweit gegen die Wand wie im Squash.

Weniger ist mehr

Wie? Eine Spielfläche wird in zwei Zonen eingeteilt. Jede Gruppe schlägt die Bälle mit dem Schläger ins gegnerische Feld. Sieger ist die Mannschaft, die nach einer gewissen Zeit weniger Bälle in der eigenen Hälfte hat.

Variationen:

- Mit der linken Hand.
- Der Ball muss zuerst einem Mitspieler zugespielt werden, der ihn direkt in die gegnerische Hälfte spielt.

ETH-ZÜRICH

30. Juli 2008

BIBLIOTHEK

Am Tisch**Tischlein verwandle dich****Wie?** Fortlaufendes Spiel an unterschiedlich aufgestellten Tischen.**Variationen:**

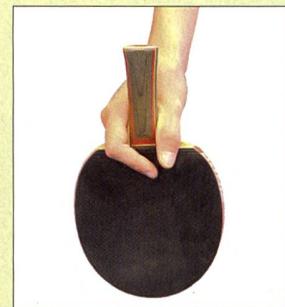
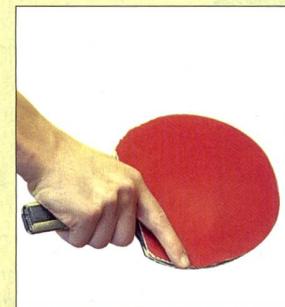
- Die beiden Tischhälften werden 1 bis 2 Meter auseinander gezogen (Grabentisch).
- Eine Hälfte wird auf den Boden gelegt (Berg- und Taltisch).
- Eine oder beide Tischhälften werden in der Mitte erhöht (Zelttisch).
- Die Tischhälften werden am Ende erhöht (Muldentisch).
- Die Tischhälften werden seitlich erhöht (auf der gleichen oder auf den gegenüberliegenden Seiten).
- Spiel auf nur einer Tischhälfte (mit oder ohne Netz).
- Zu dritt an drei Tischhälften, welche im Dreieck aufgestellt sind (Triangeltisch).

Zirkus**Wie?** Im fortlaufenden Spiel wird nach jeder Ballberührung eine Zusatzaufgabe gelöst. Beispiele:

- Den Schläger um den Körper herum oder unter dem Bein durch reichen (in welcher Richtung geht es schneller?).
- Einmal in die Hände klatschen.
- Den Schläger in der Hand drehen.
- Den Schläger auf den Tisch ablegen (nicht werfen) und sofort wieder mit korrekter Schlägerhaltung in die Hand nehmen.
- Einmal um die eigene Achse drehen.
- Mit dem Schläger und/oder der freien Hand den Boden berühren.
- Einen hinter dem Spieler befindlichen Gegenstand berühren.
- Mit der freien Hand dem Partner eine Zahl zeigen, die dieser laut sagen muss.
- Immer zuerst auf die eigene Hälfte spielen.
- Jeden dritten Ball Volley spielen.

Meister aller Bälle**Wie?** Im fortlaufenden Spiel wird zusätzlich mit dem Fuss unter dem Tisch ein Tennisball hin und her gespielt.**Variationen:**

- Den Tennisball mit der freien Hand hin und her werfen.
- Beide Spieler tippen mit der freien Hand einen Volleyball.
- Mit der freien Hand einen Luftballon jonglieren.

Fest im Griff

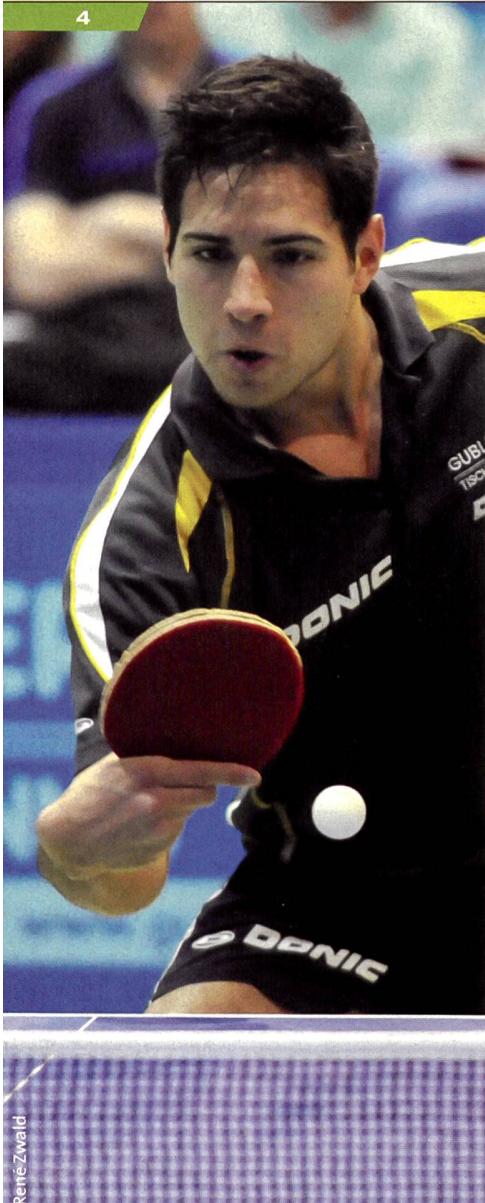
■ **Shakehandhaltung («Grüezigriff»):** Die meisten Spieler in Europa spielen mit diesem Griff. Der Schläger wird so gehalten, wie wenn man jemandem die Hand reicht, aber der Zeigefinger liegt gestreckt auf der Rückhand- und der Daumen auf der Vorhandseite. Die drei anderen Finger umschließen locker den Griff.

■ **Penholderhaltung («Bleistiftgriff»):** Bei dieser vor allem in Asien üblichen Schlägerhaltung wird der Schläger wie ein Stift in die Hand genommen. Dabei liegen Daumen und Zeigefinger in einer offenen Zange auf der Vorhandseite. Die drei andern Finger liegen leicht gekrümmt übereinander auf der Rückhandseite.

Matthias Näf ist J+S Experte, Mitglied der Fachkommission J+S sowie Verantwortlicher von SwissPing.
Kontakt: matthias.naef@swisstabletennis.ch

Georg Silberschmidt ist Sportlehrer ETH und Fachleiter J+S Tischtennis
Kontakt: georg.silberschmidt@swisstabletennis.ch





ReneZwald

Eine starke Eröffnung

Der Anfang entscheidet

Wie? Der Ball muss beim Aufschlag eine Zielfläche auf der eigenen Tischhälfte berühren.

Variationen:

- Mit Vor- und Rückhand.
- Diagonal oder parallel.

Schnell wie ein ICE

Wie? Wer kann am schnellsten aufschlagen? Der Ball berührt möglichst weit hinter der Grundlinie den Boden.

Variation: Wer kann so schnell aufschlagen, dass der Gegner den Ball mit seinem Schläger nicht mehr berührt?

Genau, bitte!

Wie? Auf der gegnerischen Hälfte liegt ein Papier im A3-Format. Nach einem Treffer wird es einmal gefaltet, etc.

Variation: So lange aufschlagen, bis der auf dem Tisch liegende Schläger des Partners (oder eine kleine Belohnung) getroffen wird.

Wahrheit und Mythen

- 1 Darf der Ball nach dem Hochwerfen wieder gefangen werden?
- 2 Darf ich mich beim Aufschlag neben das Netz stellen?
- 3 Darf ich den Ball während des Aufschlags mit dem freien Arm oder dem Körper verdecken?
- 4 Darf ich den Ball wie im Tennis direkt ins gegnerische Feld spielen?
- 5 Darf ich den Ball überall hin platzieren?
- 6 Gibt es wie im Tennis bei einem Fehler einen zweiten Aufschlag?
- 7 Wird ein ansonsten korrekter Aufschlag wiederholt, wenn der Ball das Netz streift?
- 8 Wechselt das Aufschlagrecht jeweils nach zwei Aufschlägen?

- 1 Nein.
- 2 Nein, ich muss hinter der Grundlinie oder der Verteilungslinie stehen.
- 3 Nein, der Gegner muss den Ball während des Aufschlags stehen.
- 4 Nein, er muss zuerst die eigene Tischhälfte berühren.
- 5 Ja, der Ball darf auch ganz kurz, über die Seite, parallel oder diagonal gespielt werden.
- 6 Nein, aufgeschlagen werden.
- 7 Ja, aber beim Stand von 10:10 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt.
- 8 Ja, aber beim Stand von 10:10 wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt.

Bumerang

Wie? Ohne Tisch: Den Ball unten (zwischen Äquator und Südpol) so streifen (Unterschnitt), dass er über eine zuvor passierte Linie auf dem Boden wieder zurück rollt.

Variation: Am Tisch: Der Ball hat soviel Schnitt, dass er stehen bleibt oder ins Netz zurück rollt.

Banane

Wie? Ohne Tisch: Den Ball seitlich so streifen (Seitenschnitt), dass er im Bogen um einen auf dem Boden stehenden Kegel rollt.

Variation: Am Tisch: Der Kegel wird auf die Mittellinie der gegnerischen Tischhälfte gestellt. Der Ball soll nach dem Kegel mit Seitenschnitt die Mittellinie überqueren.

Überdurchschnittlicher Schnitt

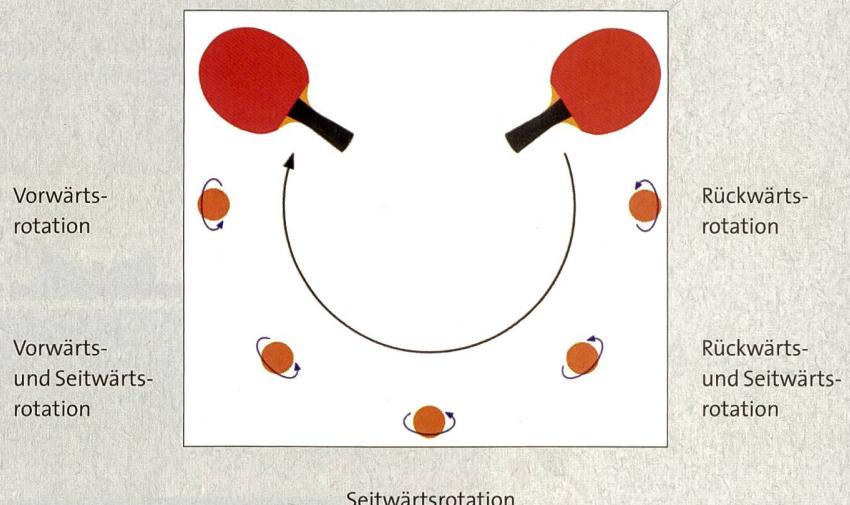
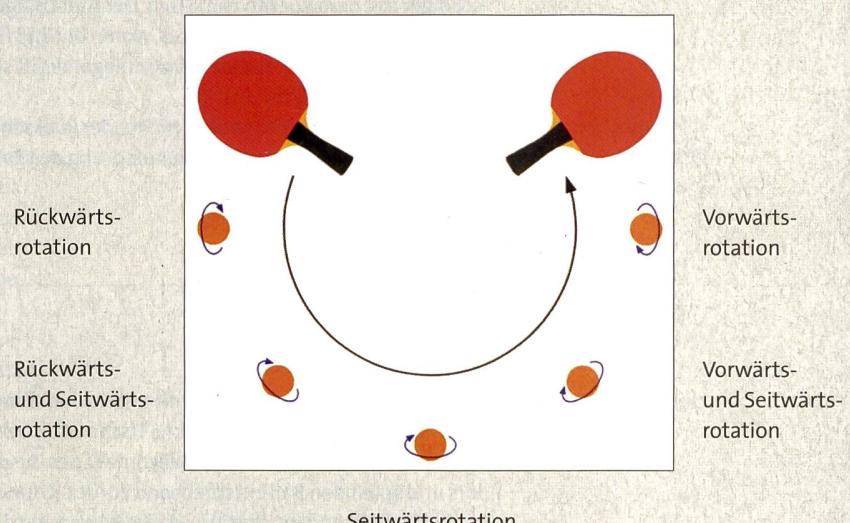
Wie? Auf dem ganzen Tisch mit bewusster Variation der Rotation (Unter-, Über-, Seiten- und kombiniertem Schnitt) aufschlagen.

Variationen:

- Zusätzlich eine bestimmte Platzierung auf der gegnerischen Tischhälfte vorschreiben.
- Zusätzlich die Geschwindigkeit variieren.

Das Geheimnis des Anschneidens

► Gute Spieler variieren den Balltreppunkt und den Handgelenkeinsatz. Dadurch erreichen sie bei gleich aussehenden Halbkreisbewegungen unterschiedlichen Schnitt, was den Gegner zu Fehlern verleitet.



Die passende Antwort

Be quick

Wie? Im Abstand von einem Meter steht der Rückschläger mit dem Rücken zum Tisch. Der Aufschläger ruft im Moment des Ballkontaktees, wohin der Ball fliegt («Rückhand», «Vorhand»), der Rückschläger dreht sich um und spielt den Ball zurück.

Variation: der Aufschläger sagt nichts, der Rückschläger reagiert, sobald er den ersten Aufsprung des Balles auf dem Tisch hört.

Catch the ball

Wie? Der Aufschläger serviert fünf Mal mit unterschiedlicher Geschwindigkeit. Der Rückschläger steht ohne Schläger in der Grundstellung. Fängt er alle Bälle mit der Spielhand, werden die Rollen getauscht.

Spin or no spin?

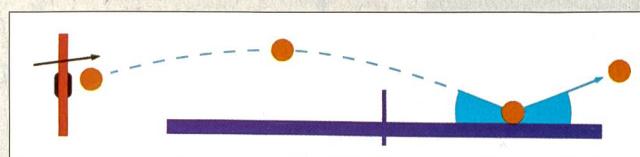
Wie? Der Trainer spielt 10 Bälle mit unterschiedlicher Rotation direkt auf die gegnerische Tischhälfte. Der Spieler beobachtet genau den Ballkontakt des Zuspielers und spielt den Ball entsprechend zurück (Grundregel: der Ball tendiert dorthin, wo die Bewegung des Trainers endet. Somit muss der Ball in Richtung des Be-

wegungsanfangs gespielt werden; zum Beispiel muss ein Ball mit Unterschnitt leicht nach oben gespielt werden). Wie viele Bälle können erfolgreich zurückgespielt werden?

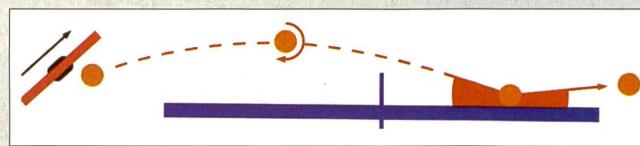
Variation: Der Rückschläger benennt nur die Ballrotation ohne zu spielen.

Die Kunst der Schläge

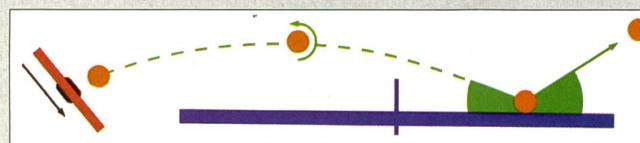
► Je nach Art des Ballkontaktees hat der Ball unterschiedliche Rotation. Diese erlaubt eine Einteilung der Schläge in drei Familien:



■ **Schläge (fast) ohne Rotation:** der Ball wird mit einer Vorwärtsbewegung frontal getroffen (die Schlagarten heißen Block, Konter und Endschlag).



■ **Schläge mit Vorwärtsrotation:** der Ball wird mit einer Aufwärtsbewegung in der oberen Hälfte gestreift (die wichtigste Schlagart ist hier der Topspin).



■ **Schläge mit Rückwärtsrotation:** der Ball wird mit einer Abwärtsbewegung in der unteren Hälfte gestreift (die Schlagarten heißen Schupfball und Unterschnittabwehr).

Herr und Hund

Wie? Zwei Spieler stehen sich in der Grundposition gegenüber. Der Herr verschiebt sich mit unregelmässigen Richtungswechseln im Sidestep nach links und rechts, der Hund kopiert seine Bewegungen spiegelbildlich.

► Der Aufschläger hat einen grossen Vorteil. Um diesen mit einer passenden Antwort zunichte zu machen, muss der Rückschläger Platzierung, Rotation und Geschwindigkeit des Balles genau einschätzen können.

1, 2 oder 3?

Wie? Je nach Aufschlag und eigener taktischer Absicht ist es sinnvoll, den Ball zu unterschiedlichen Zeitpunkten zurückzuspielen. Es wird zwischen steigender Phase, höchstem Punkt und fallender Phase unterschieden. Bevor A einen langen Aufschlag macht, sagt B, in welcher Phase er den Ball zurück spielen soll (1: steigende Phase; 2: höchster Punkt; 3: fallende Phase).

Variationen: B entscheidet vor dem Aufschlag über den Zeitpunkt der Ballannahme bei seinem Rückschlag. A muss diesen erkennen und ihn B sagen. B entscheidet frei über den Zeitpunkt und erklärt nachher den taktischen Hintergrund seiner Wahl.

1:1

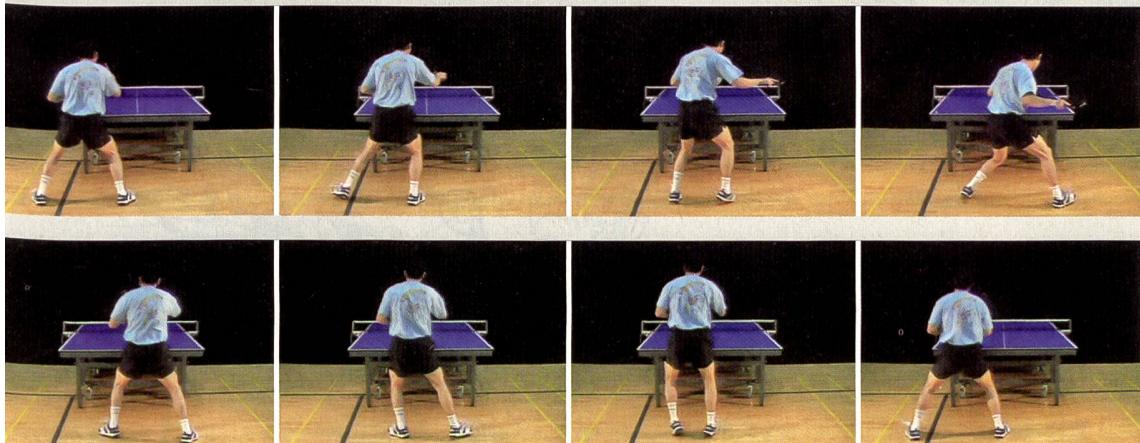
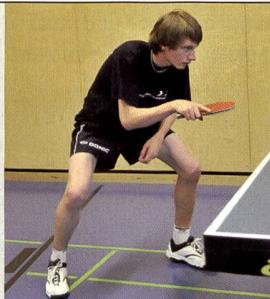
Wie? A verteilt regelmässig einen Ball in die Vorhand und einen Ball in die Tischmitte von B. Dieser verschiebt sich mit Sidesteps und spielt alle Bälle mit seiner Vorhand auf die Vorhandseite von A.

Variationen:

- A verteilt einen Ball in die Vorhand und einen Ball in die Rückhand von B. Dieser spielt diagonal mit der Vorhand und parallel mit der Rückhand in die Vorhand von A.
- Gleiches Grundschema, A darf ab und zu zweimal an die gleiche Stelle spielen.

Grundstellung

► Den Aufschlag erwartet man in der Grundstellung. Sie ermöglicht schnelle Positionswechsel und somit alle Rückschlagsmöglichkeiten. In der Mitte der Rückhandseite, etwa eine Armlänge vom Tisch entfernt, steht der Rückschläger gut schulterbreit mit dem Gewicht auf den Fussballen. Beim Rechtshänder ist der rechte Fuss leicht zurückgesetzt. Die Schlägerspitze zeigt zum Netz.



Das Spiel der schnellen Beine

► Für eine optimale Schlagausführung muss der Spieler stets den Gegner und den Ball beobachten, antizipieren und reagieren, um sich schnell richtig zum Ball zu stellen. Am häufigsten kommt hierzu der Sidestep (Gleitschritt) zur Anwendung.

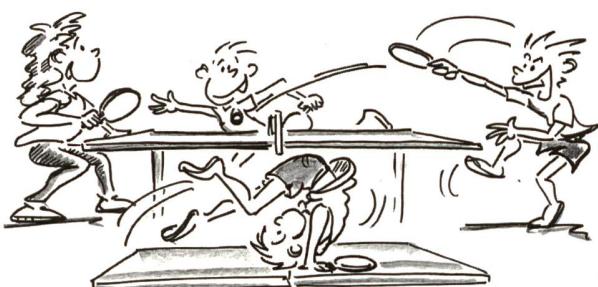
Auf zum Wettbewerb

Rundlauf

Wie? Auf jeder Seite des Tisches sind etwa gleich viele Spielende. Der Aufschlag erfolgt wie im Doppel über Kreuz. Nach dem Schlag läuft die Spielerin im Gegen-uhzeigersinn auf die andere Seite. Alle haben drei Leben. Nach dem dritten Fehler scheidet man aus und macht neben dem Tisch eine Zusatzaufgabe, z.B. jonglieren. Die beiden zuletzt im Spiel befindlichen bestreiten mit ihren verbliebenen Leben das Finale.

Variationen:

- Die Spielenden müssen auf dem Weg zur anderen Seite Hindernisse passieren (z.B. Slalom laufen, über eine Bank springen, um den benachbarten Tisch laufen, etc.).
- Zweimal zwei Tische sind ohne Netz aneinander gestellt, dazwischen steht als Netz eine aufgestellte Hochsprungmatte.
- Pro Tischseite steht nur ein Schläger zur Verfügung, der nach dem Spielen sofort wieder hingelegt werden muss.
- Im Uhrzeigersinn laufen.
- Mit jedem Leben muss unterschiedlich gespielt werden (Shakehand, Penholder, mit der andern Hand, wobei man selber die Reihenfolge bestimmen kann).
- Amerikanisch: man hat nur ein Leben und muss so lange aussetzen, bis der Spieler, der einen eliminiert hat, einen Fehler macht.



Teamarbeit zählt

Wie? Zwei Mannschaften mit je 5 bis 7 Spielerinnen. Jede Spielerin der einen Mannschaft fordert eine Gegnerin der anderen Mannschaft. Es wird ein Satz gespielt. Dann werden alle erzielten Punkte (nicht die Siege) jeder Mannschaft zusammengezählt. In der zweiten Runde wählen die Spielerinnen der anderen Mannschaft ihre Gegnerinnen aus.

Gentlemanturnier

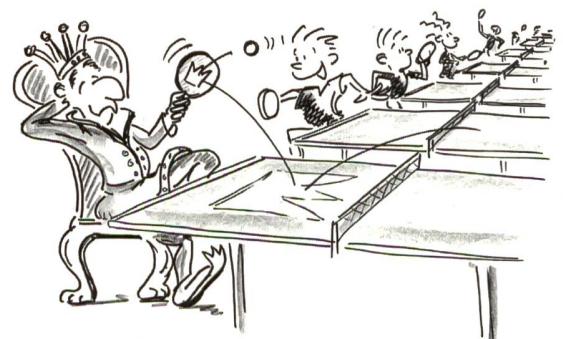
Wie? Zwei Zweiermannschaften (A/B : X/Y) spielen 50 Punkte. Zuerst spielt A gegen X 10 Punkte, danach B gegen Y, wobei jetzt und bei den weiteren Wechseln der Spielstand übernommen wird. Anschliessend werden 10 Punkte im Doppel ausgetragen, danach spielen A : Y und B : X.

Kaiserspiel

Wie? Immer zwei spielen gegeneinander, wobei das Aufschlagrecht jedes Mal wechselt. Sobald die Lehrperson das Spiel stoppt, steigt die Siegerin um einen Tisch auf, die Verliererin um einen Tisch ab. Die Siegerin des ersten Tisches sowie die Verliererin des letzten behalten ihre Plätze. Bei unentschiedenem Spielstand wird ein Entscheidungspunkt gespielt.

Variationen:

- Unterschiedlich lange Spielzeiten wählen.
- Einen normalen Satz spielen. Die Paarung, die zuerst den Satz beendet, ruft für alle «Stopp».
- Nach alten Volleyballregeln (nur der Aufschläger kann punkten, bei einem Fehler wechselt das Aufschlagrecht).
- Wer zwei Ballwechsel hintereinander gewinnt, erhält einen Punkt.





Stephan Roscher

Daviscupformel

Wie? Zwei Zweiermannschaften spielen in einer Begegnung vier Einzel und ein Doppel.

Coolman

Wie? Der Satz beginnt beim Spielstand von 6:8 gegen den Aufschläger. Kann er das Spiel noch wenden?

Cleverman

Wie? Jeder Spieler hat zwei A4-Blätter, die er nach seinem Wunsch auf den Tisch legen kann. Spielt der Gegner auf eines der Blätter, verliert er den Punkt.

Speedy Gonzales

Wie? Spiel mit normalen Regeln, es darf aber nur mit der Vorhand gespielt werden.

Nimm zwei

Wie? Auf dem Tisch werden mit Kreide Zonen markiert. Die Punkte, die in diesen Zonen gewonnen werden, zählen doppelt.

► Mehr dazu

Unter dem link

http://www.sport.admin.ch/dok_js/upload/771_turnierp_d_d.pdf
sind die Turnierpläne der J+S Broschüre «Turnierformen» als Download erhältlich.

Die Fortsetzung des Zweikampfs

Klop die Schulter

Wie? Die Spieler schlagen frontal den Ball mit der Vorhand in der Vorhanddiagonalen und berühren mit dem Schläger am Ende der Bewegung jedes Mal die Schulter des freien Arms (Vorhand-Konter). Hilfreich sind eine leicht geöffnete Stellung zum Tisch, eine Gewichtsverlagerung und eine Oberkörperdrehung während des Schlages. Wer schafft die meisten Wiederholungen ohne Fehler?

Variationen:

- Gleiche Übung über die Rückhanddiagonale (mit der Vorhand) oder entlang der Mittellinie.



- Welches Paar schafft in einer Minute die meisten Ballberührungen?
- In der Mitte der Vorhandseite liegt je ein A-4 Blatt. Wer trifft es in einer vorgegebenen Zeit am häufigsten?
- Spieler A verteilt den Ball regelmässig einmal in die weite Vorhand und einmal

auf die Mittellinie, Spieler B spielt alles mit Vorhand-Konter zurück.

- Gleich wie die Grundübung aber mit zwei Meter Abstand zum Tisch.
- Fortgeschrittene stoppen die Bewegung, bevor sie die Schulter berühren.

Schupf den Ball

Wie? Die Spielerinnen streifen den Ball in einer Abwärtsbewegung mit der Rückhand. Der Ball wird in der Rückhanddiagonalen gespielt. Hilfreich ist eine zur Grundlinie parallele Stellung, ein leicht geöffnetes Schlägerblatt sowie eine Streckung des Armes Richtung Netz. Wer schafft die meisten Wiederholungen ohne Fehler?

Variationen:

- Je ein Springseil halbiert die Tischhälften in der Tiefe. Dadurch sind verschiedene Platzierungen und entsprechende Zählweisen möglich.



- Wer kann dem Ball mit Handgelenkeinsatz so viel Unterschnitt geben, dass der Ball der Gegnerin im Netz landet?
- Auf beiden Seiten sind je zwei Spielerinnen. Nach jedem Schupfball muss die Spielerin um einen hinter dem Paar stehenden Maßstab laufen.

■ Nach einer festzulegenden Anzahl Ballberührungen darf der Ball frei platziert werden und der Ballwechsel wird zu Ende gespielt.

► Wir stellen hier zwei Grundschläge vor. Gemäss der Grafik auf Seite 6 gehört der Konterball zur Familie der Schläge ohne Rotation, der Schupfball zu den Schlägen mit Rückwärtsrotation (Unterschnitt).

Diese und alle anderen Schlagarten sind in der Swissping – Technikbroschüre in Wort und Bild genau beschrieben. Sie kann bei www.swisstabletennis.ch unter SwissPing bestellt werden.

Regeln

- Ein Tischtennismatch geht in der Regel über drei Gewinnsätze (best of five). Einen Satz gewinnt, wer zuerst 11 Punkte hat und wenn mindestens zwei Punkte Differenz bestehen.
- Nach jedem Satz wechseln die Spielerinnen die Seite, ebenso im Entscheidungssatz, sobald die erste Spielerin fünf Punkte erreicht hat.
- Wer mit der freien Hand die Tischfläche berührt, verliert den Punkt.
- Einen Ball Volley abzunehmen ist nicht erlaubt; hinter dem Tisch darf er aber mit der freien Hand gefangen, mit dem Schläger gestoppt oder mit dem Körper berührt werden.
- Ein Ball, der die Oberkante, aber nicht die Seite des Tisches berührt, ist gültig.
- Berührt ein sonst korrekt gespielter Ball das Netz, geht das Spiel weiter.



Stephan Roscher



Alles, wirklich alles
für das Tischtennis



alder + eisenhut

Der Punktgewinn zum Schachmatt

Topspin

Wie? Spieler A serviert mit Unterschnitt in die Rückhand. Spieler B schupft den Ball in die Vorhand von A, welcher mit einem diagonal gespielten Topspin den Punkt sucht. Wie viele Punkte macht A bei 20 Versuchen?

Variationen:

- A spielt den Topspin möglichst schnell.
- A spielt den Topspin mit hoher Flugkurve und viel Vorwärtsrotation.
- A platziert den Topspin auf den Ellbogen (Wechselpunkt) von B.
- A kann die Platzierung taktisch geschickt wählen.



Schiessbude

Wie? Es wird in der Rückhanddiagonalen gespielt. Den vierten Ball platziert Spieler A halbhoch in die Vorhand. Spieler B versucht mit einem Vorhandschuss den Ballwechsel abzuschliessen. Gelingt ihm das, erhält er einen Punkt. Macht er den Fehler, verliert er einen Punkt. Bringt A den Ball zurück, wird kein Punkt verteilt. Wer hat nach fünf Minuten am meisten Pluspunkte?

Variationen:

- Spieler A darf frei wählen, wann er den Ball in die Vorhand spielt.
- Spieler A spielt den Ball flach in die Vorhand, um B den Abschluss zu erschweren.
- Das Spiel bleibt in der Rückhanddiagonalen. Bei einem geeigneten Ball umläuft B die Rückhand (Umspringen) und schießt mit der Vorhand.

Kurzer Prozess

Wie? Es werden zwei Sätze gespielt: Im 1. Satz schlägt immer A auf, im 2. Satz immer B. Der Aufschläger hat nur drei Ballberührungen (den Aufschlag und die nächsten zwei Schläge) zur Verfügung, um den Punkt zu erzielen, d.h. wenn B den Ball dreimal zurückspielen kann, gewinnt er den Punkt. Wer macht in beiden Sätzen zusammen mehr Punkte?

Warmup zum Punkten

► Für das taktische Ziel des aktiven Punktgewinns stehen vor allem der Schuss und der Topspin zur Verfügung. Letzterer gehört zur Familie der Schläge mit Vorwärtsrotation. Diese kann mit folgender Vorübung erworben werden.

Wie? Der Ball wird mit einer Aufwärtsbewegung in der oberen Hälfte so gestreift und gegen die Wand gespielt, dass sein Aufsprung auf dem Boden hinter einem im Abstand von 1,5 m parallel zur Wand liegenden Seil erfolgt und er dieses danach wieder Richtung Wand überquert.



Stephan Roscher

Doppelte Rendite

Wie? Es werden Sätze gespielt, Aufschlag nur mit Unterschnitt. Der Ball wird von beiden mindestens dreimal auf dem ganzen Tisch geschupft. Erzielt eine Spielerin danach mit dem Topspin direkt den Punkt, zählt er doppelt.

Variationen:

- Berührt die Gegnerin den Ball beim Topspin nicht, zählt der Punkt dreifach. Geht der Topspin ins Aus, zählt der Fehler ebenfalls doppelt.
- Der Ball wird kurz-kurz gespielt, auf den ersten langen Ball erfolgt die Eröffnung mit einem Topspin.

Rückhandhammer

Wie? Das Spiel findet nur in der Rückhanddiagonalen statt. Bei einem geeigneten Ball spielt Spielerin A einen druckvollen Ball in die Vorhandseite der Gegnerin. Wieviele direkte Punkte erzielt sie aus 10 Versuchen?

Variationen:

- A darf den druckvollen Ball frei platzieren.
- Beide Spielerinnen dürfen den Abschluss mit der Rückhand suchen.

Material

► Grösse, Form und Gewicht des Schlägers sind nicht reglementiert. Dennoch haben alle im Handel erhältlichen Schläger mehr oder weniger die gleiche Form. Für Einsteiger ist ein Allroundholz (nicht zu harte Holzarten, deshalb ist die Ballkontrolle besser) zu empfehlen. Die verschiedenen Griffarten (gerade, konkav und anatomisch) haben keinen Einfluss auf das Spiel, es soll darauf geachtet werden, dass der Schläger bequem in der Hand liegt und der Griff möglichst von der ganzen Hand umschlossen wird.

Der Einsteiger soll mit nicht zu griffigen Backsidebelägen (glatt, Noppen nach innen) spielen, deren Schaumgummi 1.5mm dick ist. Im Handel gibt es eine Vielzahl von Belägen, die sich nur für gute Spielerinnen und spezielle Spielsysteme eignen.

Die Grundlage des Trainings

► Balleimer

Vom Einsteiger bis zum Weltmeister ist auf jeder Stufe das Balleimertraining nicht mehr wegzudenken, sei es beim präzisen Zuspiel für das Erlernen von Schlagarten bei Einsteigern, sei es durch die hohe Ballzahl zur Festigung von Schlagarten und -kombinationen,

Beinarbeit und taktischen Spielzügen, sei es sogar beim Training von konditionellen und mentalen Faktoren. Dabei können der Trainer oder auch die Spieler selbst das Einspielen übernehmen.



Mit zwei Spielern

Wie?

- Spieler A spielt, Spielerin B sammelt Bälle.
- Beide Spieler stehen einander gegenüber am Tisch, der Trainer spielt den Ball ein, danach wird der Punkt zu Ende gespielt.
- A spielt auf der Vorhandseite, B auf der Rückhandseite. Die Trainerin spielt je eine Ball oder Ballserie auf A, dann auf B (ideal bei einem Links- und Rechtshänder).

Mit drei Spielern

Wie?

- Zwei Spielerinnen spielen, die dritte sammelt die Bälle ein.
- Zwei Spielerinnen auf der einen Seite spielen abwechselnd wie im Doppel, C spielt auf der anderen Seite die Bälle zurück.
- Spielerin A spielt, B kopiert hinter A stehend die Bewegungen (Schattenspiel), C spielt zurück oder sammelt ein.

Mit vier Spielern

Wie?

- 2 bis 3 Spieler spielen gemäss den obigen Formen, der vierte löst eine koordinative oder konditionelle Aufgabe neben dem Tisch.
- Drei Spieler stehen auf einer Seite, der vierte auf der anderen Seite. Nach einer gewissen Anzahl Schläge löst der Spieler eine andere Aufgabe und stellt sich danach wieder hinten an.

Doppelregeln

- Im Doppel muss in der rechten Diagonale aufgeschlagen werden. Die beiden Spielerinnen eines Paares müssen den Ball abwechselnd zurückschlagen. Aufschlagwechsel: A hat 2 Aufschläge auf X, danach schlägt X zweimal auf B auf, nun folgen 2 Aufschläge von B auf Y, dann von Y auf A, etc. Im folgenden Satz wird auf die jeweils andere Spielerin aufgeschlagen.



Doppel

Das Doppel stellt eine attraktive Alternative dar, die sich auch bei knapper Tischzahl anbietet. Neben dem herkömmlichen Doppel-Spiel gibt es auch abwechslungsreiche Spielformen:

- Mit nur einem Schläger pro Paar, entweder abwechselnd oder gemeinsam gehalten.
- Die Spielerinnen sind je an einem Bein zusammengebunden.
- Auf der einen Seite spielt jemand allein (ideal bei ungerader Spielerzahl).

- Wie im Tennis: Es muss nicht abwechselnd gespielt werden.
- Beide Paare schlagen gleichzeitig mit je einem Ball auf, danach muss nicht abgewechselt werden.
- Die beiden Paare sitzen auf einem Schwedenkasten oder einer Langbank, es muss nicht abgewechselt werden.
- Die Spieler müssen sich an der Hand halten.

Literatur

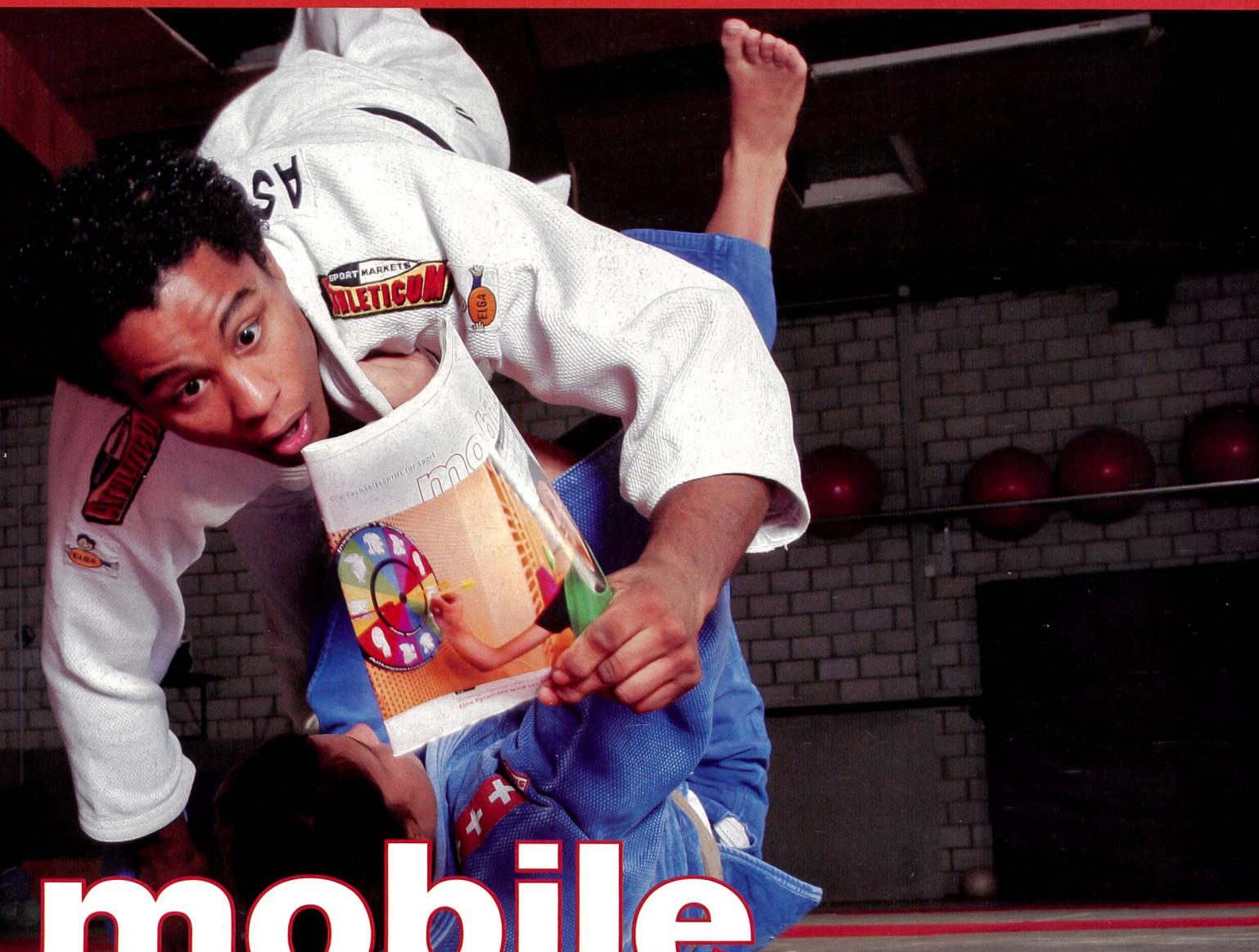
- Bucher, W. (ed.); Harry Blum, H. (red.): **1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis**. Hofmann Schorndorf, 1997.
- SwissPing: **Lehrmittel/Ausbildungskonzept mit sechs Stufen und Tests**, swissstabletten.ch. Bern, 2004.
- Leitfaden mit exakter Stufenbeschreibung und Fehlerdiagnostik.
 - Pass für Kinder.
 - Praxisheft: Übungssammlung und Methodik auf den einzelnen Stufen.
 - Technikbroschüre mit Beschreibung der Schlagarten und der Beinarbeit
- J+S-Leiterhandbuch Tischtennis**, 2004
- Deutscher Tischtennisbund (ed.): **Tischtennis im Grundschulalter**. Frankfurt, 2006.

Links

- www.swissstabletten.ch: Swiss Table Tennis
- www.swissping.ch: Ausbildungskonzept in sechs Stufen
- www.school-trophy.ch: Schweizer Schülermeisterschaft
- www.suissechallenge.ch: Mannschaftsmeisterschaft für Unlizenzierte
- www.jugendundsport.ch: Jugend+Sport – Sportarten NG1 – Tischtennis
- www.springate.de: Technikfilme im Internet

Kontakt: info@swissstabletten.ch

Der rechte Dreh



mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+ Porto).
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: _____ Thema: _____ Anzahl: _____

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum, Unterschrift: _____

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch