

---

technik  
taktik  
training

# tischtennis



# Inhalt

	Vorwort	4
<b>I</b>	<b>Theorie</b>	<b>5</b>
	Ausrüstung	6
	Physikalische Grundsätze	8
	Bewegungslehre	10
	Regeln	11
	Aufschlagregel 2002/03	13
<b>II</b>	<b>Technik</b>	<b>15</b>
	Grundstellung	16
	Konter	17
	Schupf	18
	Topspin VH	19
	Topspin RH	21
	Block	23
	Flip	24
	Ballonabwehr	25
<b>III</b>	<b>Training</b>	<b>26</b>
	Trainingsperiodisierung	27
	Trainingsgestaltung	28
	Balleimertraining	30
	Übungen I: Schupf und Konter	32
	Übungen II: Topspin und Block	33
<b>IV</b>	<b>Taktik</b>	<b>34</b>
	Coaching	35
	Taktik des Aufschlägers	37
	Taktik des Rückschlägers	38
	Wettkampfvorbereitung	39
	Schlägerpflege	40
	Literatur	41

---

Tischtennis ist ein Sport für jedermann. Doch ebenso wie jeder dieses schnelle Spiel sein ganzes Leben lang spielen kann, ist es unentbehrlich sich an einige Regeln zu halten, will man das Spiel nicht nur immer öfter, sondern auch immer besser praktizieren.

In diesem Sinne ist diese Broschüre zu verstehen: Sie richtet sich in erster Linie an Trainer und Spieler, die mit einer Art Selbstkontrolle Fortschritte erzielen möchten.

So beschränken sich die einzelnen Schlagbeschreibungen denn auch auf wenige prägnante (Kontroll-)Punkte, die einer gesunden Spielentwicklung nur förderlich sein können.

Im taktischen Teil wird primär auf die Beziehung Spieler-Trainer eingegangen, wie sie ihre Zusammenarbeit in Wettkampf und Training optimieren können.

Zuletzt sei erwähnt, dass diese Broschüre laufend erweitert und ergänzt wird. Finden Sie, dass ein bestimmtes Thema noch fehlt, dass gewisse Ausführungen zu knapp sind, dann teilen Sie mir das doch bitte mit.

Viel Spass beim Lesen und Ausprobieren

Christian Waldner

---

# theorie

# Ausrüstung

Das moderne Tischtennis hat nur noch wenig mit dem Spiel gemein, welches bereits um die Jahrhundertwende in vielen Cafés gespielt wurde: So galt es z.B. früher als unanständig, den Ball schnell übers Netz zu spielen!

In den letzten rund zwanzig Jahren aber entwickelte sich der Tischtennissport dank der Erfindungen und Innovationen der Hersteller zu einer „High-Tech-Sportart“. Hier finden Sie einige grundlegende Angaben zu den wichtigsten Tischtennisutensilien.

## Vereinsausrüstung

**Tisch** Der Tisch ist hinsichtlich seiner Masse, Farbe und Ballabsprungeigenschaften genormt. Seine völlig waagrechte, rechteckige Oberfläche ist 2.74 m lang, 1.525 m breit und ist 76 cm vom Boden entfernt.

Tischtennistische für den Wettkampfsport sollten nur bei Fachhändlern gekauft werden, wobei sich das Einholen verschiedener Offerten lohnt.

**Netz** Das Tischtennisnetz teilt den Tisch der Länge nach in zwei gleichgrosse Spielfelder. Seine Höhe beträgt genau 15.25 cm. Beim Kauf sollte darauf geachtet werden, dass robuste Netzgarnituren gekauft werden, da sie vom ständigen Auf- und Abbau in der Halle stark strapaziert werden.

**Ball** Der Ball ist gleichmässig rund. Sein Durchmesser beträgt 40 mm, sein Gewicht 2.7 g. Er ist normalerweise aus Zelluloid hergestellt und weiss oder orange.

## Persönliche Ausrüstung

Die Anforderungen der gängigen Tischtennis-technik an das Material sind hoch: So können viele Schläge nur dann richtig ausgeführt werden, wenn der Belag etwa griffig oder das Holz schnell genug ist. Haben Sie sich gerade entschlossen, aktiv Tischtennis zu betreiben, dann sei es Ihnen wärmstens empfohlen, sich einen neuen „richtigen“ Tischtennisschläger anzuschaffen.

**Holz** Das Schlägerholz besteht aus zwei Teilen: dem Schlägerblatt, auf welchem beidseitig Beläge aufgeklebt sind, und dem Griff. Der Schlägergriff muss so beschaffen sein, dass der Schläger bequem von der Hand umfasst werden kann. Ausserdem sollte der Griff nicht zu stark aus der den Schläger umfassenden Hand „herausschauen“. Das Holz wird normalerweise durch zwei Eigenschaften beschrieben: einerseits der Geschwindigkeit des Holzes (d.h. wie schnell springt der Ball vom Holz zurück?), andererseits von seiner Kontrolle (d.h. wie grosse „technische“ Fehler mag das Holz verzeihen?). Dem Holz kommt eine grössere Bedeutung zu, als im normalerweise beigemessen wird. Achten Sie darauf, dass Ihr Holz wirklich ihrem Spielsystem entspricht. Für Anfänger z.B. ist ein Holz mittlerer Geschwindigkeit mit sehr viel Kontrolle zu empfehlen.

- Belag** Neben den nur wenig verbreiteten Noppen- und Anti-Spin-Belägen, sind primär griffige Noppen-Innen-Beläge üblich. Sie sind durch eine flache Gummioberfläche mit darunter liegender Schwammunterlage charakterisiert. Je nach Beschaffenheit der Belagoberfläche und der Schwammdicke ändern sich die Spieleigenschaften eines Belages stark.  
Man unterscheidet prinzipiell zwischen griffigen und weniger griffigen Belägen: Die Griffigkeit kennzeichnet die Fähigkeit des Belages einem Ball Drall zu verleihen. Aber Achtung: Eine griffige Oberfläche gestaltet auch das Rückschlagen von Schnittbällen schwieriger.  
Ausserdem wirkt sich die Schwammunterlage auf die Schnelligkeit eines Belages aus. Es gilt hier die Regel: Je dicker der Schwamm, desto schneller der Belag, also desto schneller springt der Ball vom Belag ab. Schnelligkeit geht aber immer auf Kosten der Kontrolle. Das Reglement schreibt ausserdem vor, dass jeweils ein Belag des Schlägers rot, die andere schwarz sein muss.
- Beratung** Sie sehen, beim Kauf eines Schlägers gilt es viele Komponenten zu berücksichtigen. Wenn Sie selbst kein erfahrener Tischtennispieler sind, dann lassen Sie sich von einem Fachhändler oder Vereinskameraden beraten: Zusammen werden Sie eine optimale Lösung finden.
- Pflege** Wie Sie Ihren Schläger am besten pflegen, lesen Sie im Kapitel Schlägerpflege.
- Kleidung** Tischtennis wird grundsätzlich in Sportbekleidung gespielt. Achten Sie bei Ihrem Shirt darauf, dass es schweissaufsaugend und nicht zu weit ist. Ihre Shorts hingegen sollten Ihnen genügend Bewegungsfreiheit lassen. Die Schuhe sollten leicht sein und eine griffige Sohle haben. In vielen Hallen sind nur Schuhe mit hellen Sohlen erlaubt.  
Während Sie im Training auch gerne in einem Trainingsanzug spielen können, schreibt es das Regelwerk vor, im Wettkampf kurze Kleidung zu tragen.

# Physikalische Grundsätze

Tischtennis ist eine technisch hochanspruchsvolle Sportart, da sie nicht nur eine Mischung aus Konzentration und Kondition ist, sondern zusätzlich ein Höchstmass an Koordination verlangt. Damit jedoch nicht genug: Im Vergleich mit anderen Rückschlagspielen nimmt der Schnitt, die Rotation des Balles, eine hervorragende Position ein.

Gerade aufgrund der Komplexität des Tischstennispiels ist es jedem zuträglich, sich auch mit den theoretischen Aspekten dieses Sport auseinander zu setzen.

**Kontakt** Der Kontakt des Balles ist extrem kurz: nur etwa 2 Millisekunden (0.002 s). Während dieser Zeit kann der Ball um maximal 1 cm geführt werden: Innerhalb dieser kleinen Wegstrecke wird über Erfolg oder Misserfolg des Schlages entschieden.

Interessant ist auch der Druck, welchen der Spieler mit seinem Schläger und seiner Bewegung auf den Ball ausübt: Bei Schmetterschlägen lastet kurzfristig eine Tonne auf dem Ball, der um einen Drittel verformt – eingedrückt – wird.

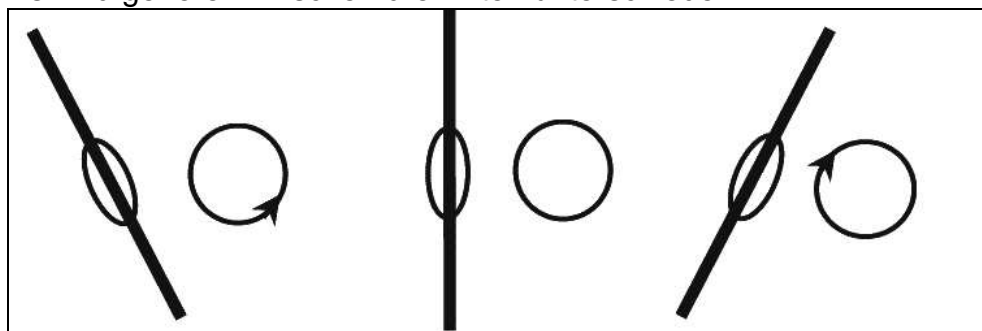
**Tempo** Die Ballgeschwindigkeiten während eines Ballwechsels schwanken nach SKLORZ zwischen 20 und 170 km/h. Dabei kann folgende Grundregel aufgestellt werden:

Bei Schlagarten, die den Ball frontal treffen, werden hohe Geschwindigkeiten erreicht, wogegen Schlagarten, die den Ball nur streifen, niedere Tempi erreicht werden.

Dabei sollte nicht ausser Acht gelassen werden, dass uns unser Auge manchmal täuscht: Wird z.B. der Topspin-Schlag oftmals mit einer sehr grossen, langen und schnellen Bewegung gespielt, ist die Geschwindigkeit doch nur bescheiden (ca. 60 - 80 km/h), da der Hauptteil der Bewegungsenergie des Schlagarmes in Rotationsenergie umgesetzt wird.

**Schnitt** In verschiedenen Schlagarten wird ein Ball nicht frontal getroffen, sondern „angeschnitten“: Die hohe Griffigkeit der Beläge bewirkt eine Rotation des Balles. In der Anhangsphase erreicht ein Ball bis zu 150 Umdrehungen pro Sekunde.

Es wird generell zwischen drei Arten unterschieden:



Unterschnitt

Ohne Schnitt

Überschnitt

**Unterschnitt** Beim unterschnittenen Ball wird der Ball mit geöffnetem Schläger von oben her auf der südlichen Hemisphäre gestreift: Der Ball dreht



sich rückwärts.

Schläge mit Unterschnitt sind grundsätzlich langsam: Es wird viel Wert auf eine gute Platzierung und eine starke Rotation gelegt.

Schläge mit Unterschnitt: Schupf, (Schnittabwehr)

Mögliche Rückschläge: Schupf, (Topspin)

**Ohne Schnitt** Beim Ball ohne Schnitt wird der Ball frontal getroffen, so dass dieser keine Rotation erhält. Die Bewegung des Schlagarms erfolgt bei diesen Schlägen geradlinig von hinten nach vorne. Diese Schläge sind in der Regel schnell.

Schläge ohne Schnitt: Konter, Block, Schmetterschlag, (Flip)

Mögliche Rückschläge: Konter, Flip, Topspin

**Überschnitt** Wird der Ball mit geschlossenem Schläger von unten her auf der nördlichen Hemisphäre gestreift, erhält der Ball eine Vorwärtsrotation und wird beim Gegner besonders flach abspringen. Überschnittbälle dienen dem Angriff, wobei wir hier zwischen schnittbetonten Vorbereitungsbällen und tempobetonten Endschlägen unterscheiden müssen.

Schläge mit Überschnitt: Topspin, (Flip)

Mögliche Rückschläge: Block, Konter, Topspin

# Bewegungslehre

In diesem Abschnitt setzen wir uns mit den theoretischen Grundlagen unserer Bewegungen auseinander: Der Weg vom Erkennen des Balles bis hin zur koordinativ richtigen Ausführen der Bewegung ist ein biologisch komplizierter Vorgang.

## Beobachten – Erfassen – Handeln

- Wahrnehmung** Durch eine starke Konzentration müssen möglichst viele spielrelevante Informationen gesammelt werden: Stellung und Bewegung des Gegners, Flugbahn und Schnitt des Balles.
- Analyse** Unser Hirn ordnet nun die ankommenden Informationen. Je erfahrener ein Spieler ist, desto besser kann der die jeweilige Spielsituation erfassen.
- Lösung** Unter Berücksichtigung der technischen Fähigkeiten und taktischen Mittel wird eine geeignete Reaktion geplant.
- Motorik** Die eigentliche Bewegung bildet den Abschluss der ersten drei Bearbeitungsphasen.
- Reaktion** Unser Sinnesapparat ist in seiner Wahrnehmung durch eine gegebene Reaktionszeit gehemmt: Sie beträgt im Mittel 0.25 s, kann durch Training auf etwa 0.18 s verringert werden. Erlaubt es uns also die Spielsituation nicht, eine adäquate Lösung gemäss den oberen vier Stufen zu fassen, kommt es nur noch zu reflexartigen Bewegungen.  
Die Spitzenspieler verlassen sich in besonders schnellen Ballwechseln auf ihre antrainierten Reflexe!

## Bewegungen lernen

- Kontrolle** Während unserer Bewegung geben Neuronen (Nervenzellen) ständig Informationen in Form von elektrischen Impulsen an unser Gehirn weiter: So erhalten wir auch auf motorisch-nervöser Ebene eine Rückmeldung über Erfolg oder Misserfolg: Bewusstes Wahrnehmen von guten „Bewegungsmustern“ führt zu derer schnelleren Verinnerlichung (Automatisierung).
- Verbesserung** Durch Ihre analytischen Fähigkeiten sind Sie aber nicht nur in der Lage gute Bewegungsmuster zu erkennen, sondern ebenfalls falsche Bewegungen zu optimieren. Daher: Wenn Sie einen technischen Fehler begangen haben, sagen Sie sich nicht, was Sie falsch gemacht haben, sondern führen rasch die richtige Bewegung trocken und bewusst aus, denn aus Fehlern soll man lernen und sich nicht von ihnen Frustrieren lassen!
- Trainer** Die Funktion eines äusseren Verbesserers (Vier Augen sehen mehr als zwei ich-zentrierte) übernimmt der Trainer: Er korrigiert schlechte und lobt gute Bewegungsmechanismen, tadelt aber niemals.

# Regeln

Bevor wir uns im nächsten Kapitel auf die praktischen Aspekte unserer Sportart konzentrieren wollen, wenden wir uns hier dem Regelwerk zu, welches Tischtennis eigentlich erst zum Wettkampfsport macht. Im folgenden sollen nur die wichtigsten Regeln vorgestellt werden.

## Grundsätzliches

Tischtennis ist ein Spiel, welches entweder in Einzel- (1 gegen 1) oder Doppelpartien (2 gegen 2) ausgetragen wird.

**Ziel** Ziel dieser sich rivalisierenden Parteien, ist es den Sieg zu erringen: Im einzelnen Partien kann es niemals ein Unentschieden geben. Ein Spiel gewinnt, wer zunächst insgesamt drei (in Ausnahmefällen: vier) Sätze gewonnen hat: Es werden also maximal fünf (sieben) Sätze gespielt. Die Untereinheit des Satzes nennt sich Punkt.

## Zählweise

**Punkt** Ich gewinne einen Punkt, wenn mein Gegner folgendes macht:

- meinen Ball nicht mehr erwischt
- den Ball nicht mehr zurück auf meine Tischhälfte spielen kann.
- den Ball mehr als einmal auf seiner Tischhälfte aufspringen lässt, bevor er ihn zurückspielt.
- den Ball nie auf seiner Tischhälfte aufspringen lässt und den Ball über seiner Tischhälfte „volley“ schlägt (streng genommen, wenn er den Ball berührt, bevor er auf dem Boden aufgesprungen ist).
- den Ball mehrmals hintereinander berührt, ohne dass ich selbst einen Schlag gemacht habe.
- der Ball so gespielt wird, dass er im Flug die Hallendecke oder – wand berührt.
- während des Ballwechsels den Tisch oder die Netzgarnitur verrückt.
- mit der freien Hand (bei Rechtshändern also die linke) den Tisch berührt (wogegen die Schlaghand als Teil des Schlägers gilt).
- einen falschen Aufschlag macht (vgl. nächstes Kapitel).

Der Ballwechsel wird wiederholt, wenn:

- der Rückschläger unverschuldet durch ein Ereignis gestört, irritiert oder behindert wird.
- der Schiedsrichter das Spiel unterbricht.

**Satz** Einen Satz gewinnt der Spieler, der als erster 11 Punkte erreicht hat, unter der Voraussetzung, dass er mindestens zwei Punkte mehr als sein Gegner erzielt hat.

Beim Spielstand von 10:10 kommt es zu einer sogenannten Verlängerung: Der Aufschläger wechselt nun nach jedem Punkt, bis einer der beiden Spieler zwei Punkte Vorsprung erreicht hat (also im Minimum 12:10)

**Spiel** Ein Spiel gewinnt der Spieler, der als erster drei Sätze für sich entscheiden konnte.

## Aufschlag

**Los** Ein Los – im Normalfall „ein Spieler, der einen Ball in einer Hand unter dem Tisch versteckt hält“ – entscheidet, welcher der beiden Spieler als erste eine der 4 Varianten wählt:

- Er entscheidet sich für Aufschlag
- Er entscheidet sich für Rückschlag
- Er entscheidet sich für die Spielseite
- Er gibt das Los ab.

Der Verlierer des Losentscheides kann anschliessend aus den übriggebliebenen Möglichkeiten, eine zu wählen.

**Reihenfolge** Der Aufschläger des vorhergehenden Satzes ist stets Rückschläger im darauf folgenden.

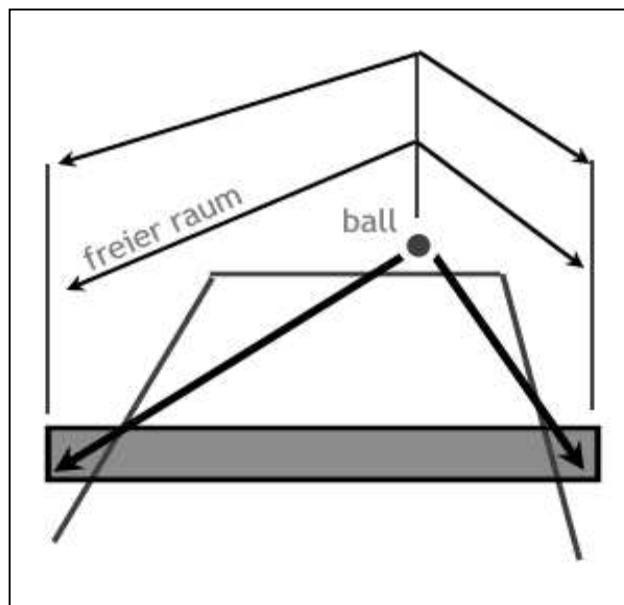
Innerhalb des Satzes wechselt der Aufschläger immer nach zwei Aufschlägen. Hiervon ausgenommen ist die Aufschlagreihenfolge in der Verlängerung, wo nach jedem Punkt gewechselt wird.

# Aufschlagregel

Wie auch in anderen Rückschlagsportarten wie Tennis oder Badminton sind die Vorgaben für einen korrekten Aufschlag klar definiert. Mit dem Ziel, den Aufschlag zu entschärfen, somit längere Ballwechsel zu fördern und Tischtennis damit für „unkundige“ Zuschauer attraktiver zu gestalten, ändert der Internationale Tischtennisverband ITTF seine Regelbestimmungen für den Aufschlag markant: Die wichtigsten Änderungen sind durch **Fettdruck** gekennzeichnet.

## Ablauf

- Der Ball muss zu Beginn auf dem offenen Handteller ruhen.
- Der Ball muss sich **während des gesamten Anspiels über der Tischebene** befinden.
- Der Ball muss senkrecht, **mindestens 40 cm** hochgeworfen werden und darf vom Schläger erst in der fallenden Phase, über der Tischebene, nicht aber über der Tischfläche getroffen werden.
- Der Ball muss **im Zeitpunkt des Ballschlagens frei sichtbar** sein: Sichtbar ist der Ball dann, wenn der Raum, das Prisma, welches Ball und Netzpfosten abgrenzen zu jeder Zeit leer ist (vgl. Abbildung). Verdeckte Anspiele wie bis anhin sind nicht mehr gültig und werden fortan als Fehler geahndet.



- Der Ball muss zuerst einmal auf der eigenen Tischhälfte aufspringen, dann das Netz überqueren und mindestens einmal die gegnerische Tischhälfte berühren.

**Wiederholung** Der Aufschlag wird wiederholt, wenn:

- der Ball beim Aufschlag Netz und/oder Netzpfeile berührt, bevor er jedoch (korrekt) auf die gegnerische Tischhälfte springt.

- der Rückschläger noch nicht zu Abnahme bereit war: Dies bedingt aber, dass diese keine Bewegung zum Ball hin macht!
- der Schiedsrichter den Ballwechsel unterbricht.

## **Kommentar zur bzw. Zusammenfassung der neuen Regel**

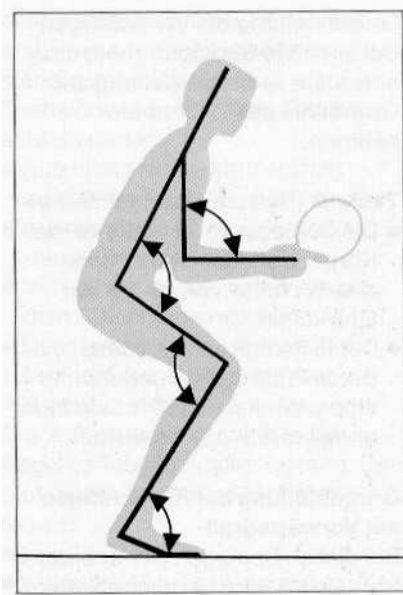
Die neue Regel soll verhindern, dass der Aufschlag für den Rückschläger verdeckt wird.

Dieses Ziel wird dadurch erreicht, dass 1.) der Ball oberhalb der Spielfläche sein muss vom Moment des Hochwerfens bis er geschlagen wird; 2.) kein Teil des Körpers oder der Kleidung des Aufschlägers innerhalb der durch das Netz und gedachter Linien zwischen dem Ball und den Enden des Netzes gebildeten dreieckigen Fläche sein darf, wenn der Ball geschlagen wird.

---

# technik

# Grundstellung



Um schnell auf einen Ball reagieren zu können, muss der Spieler nach jedem seiner Schläge wieder die Grundstellung einnehmen: Die Grundstellung erlaubt es dem Spieler, jede erforderliche Situation schnell zu erfassen und richtig zu (re-)agieren.

Wichtig für das Reaktionsvermögen ist neben dem konsequenten Einnehmen der Grundstellung nach jedem Schlag ein gutes Antizipationsvermögen und ein ständiges „In-Bewegung-Bleiben“.

## Merkmale

- Winkel** Wichtig sind drei Winkelstellungen: Zwischen Fuß und Unterschenkel, Unterschenkel und Oberschenkel, Oberschenkel und Rumpf.
- Fußstellung** Die Füße sind etwa schulterbreit auseinander und stehen im Normalfall parallel zueinander. Wichtig: Bei Rechtshändern steht niemals der linke Fuß hinter dem Rechten (bzw. umgekehrt bei Linkshändern).
- Schlagarm** Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt etwa  $90^\circ$ . Der Schläger befindet sich stets über der Tischhöhe.
- Schlägerblatt** Der Schläger zeigt fast gerade nach vorne, befindet sich also weder in Vor- noch Rückhandposition. Die Schlägerspitze ist leicht nach oben gerichtet.

## Position

- Angriffsspiel** Angriffsspieler nehmen ihre Grundposition etwa 1 m hinter dem Tisch ein.



# Konterschlag

Der Konterschlag ist insbesondere für den Angriffsspieler eine sehr wichtige Grundschlagart des Tischtennis. Da bei dieser Schlagart der Ball früh getroffen wird, kommen auf höherem Niveau sehr schnelle Ballwechsel zustande.

Gutes Reaktionsvermögen und Antizipation (Vorhersehen, wohin der Gegner den Ball spielt) sind ebenso wichtig, wie stets in Bewegung zu bleiben, so dass einen der Gegner nicht überraschen kann.

## Ausgangsstellung

- Vorhand** Leicht geöffnete Fussstellung, d.h. linker Fuss vor rechtem  
**Rückhand** Die Füße stehen parallel zum Tisch, etwa schulterbreit auseinander

## Bewegung des Schlagarms

Die Bewegung ist schnell und kurz, das Schlägerblatt steht während des ganzen Schlages gerade, die Schlägerspitze schaut nach leicht nach oben.

**Ausholphase** VH: Der Arm schwingt nach hinten, bis Schultergürtel und Schlagarm eine Linie bilden.

RH: Der Schläger wird vor dem Bauch eingedreht.

**Treffphase** Kurz vor dem höchsten Punkt des Balles, der Schlagarm schwingt dabei von hinten, nach vorne und oben, das Handgelenk steif: Der Ball wird nicht über das Netz gehoben, sondern geschlagen!

VH: Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen.

RH: Der Ball wird vor dem Körper getroffen, das Handgelenk wird nach rechts-oben in Schlagrichtung ausgelenkt.

**Ausschwingen** Die Ausschwingphase ist kurz, wichtig ist, den Arm nach vorne und nicht auf die Seite ausschwingen zu lassen.

## Bewegung des Körpers

Verlagerung des Körpergewichts vom hinteren auf das vordere Bein  
Hüftdrehung in Schlagrichtung

## Fehlerkorrektur

- ins Netz** Schlägerblatt nur leicht schliessen  
Ball früher treffen  
Bewegung schneller ausführen
- über den Tisch** Schläger mehr schliessen  
Bewegung nicht zu stark gegen oben ausführen
- über die Seite** Korrekte Stellung zum Ball  
Schlagbewegung mehr nach vorne, nicht auf die Seite

# Schupfschlag

Der Schupfschlag wird in allen Spielsystemen angewendet. Er ist in erster Linie ein Sicherheitsschlag. Da der Schlag im Spiel der jungen Spieler sehr häufig auftritt, ist es von vordringlicher Wichtigkeit, diesen Schlag technisch perfekt und sicher zu beherrschen.

Durch den Schupfschlag will man den Ball im Spiel halten und Fehler vermeiden. Da viele weitere Schlagarten auf dem Schupf aufbauen, gilt der Schupf als Unterschnittgrundschlag.

## Ausgangsstellung

- Vorhand** Leicht geöffnete Fussstellung, d.h. linker Fuss vor rechtem  
**Rückhand** Die Füße stehen parallel zum Tisch, etwa schulterbreit auseinander

## Bewegung des Schlagarms

- Die Bewegung ist langsam, der Ball wird gefühlvoll gespielt:  
Gefühlsmässig muss man den Ball streifen und nicht schlagen!
- Ausholphase** VH: Der im Ellbogen gebeugte Schlagarm wird zur rechten Seite des Körpers gebracht, bis etwa auf Schulterhöhe.  
RH: Der Arm wird soweit angewinkelt, bis die Schlägerspitze auf die linke Schulter zeigt.
- Treffphase** im höchsten Punkt des Ballabsprungs, der Schlagarm schwingt dabei von hinten oben, nach unten vorne, wobei der Ball mit einer sehr offenen Schlägerhaltung getroffen wird (den Ball von unten her streifen).  
VH: Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen.  
RH: Der Ball wird vor dem Körper getroffen.
- Ausschwingen** Nachdem der Ball getroffen worden ist, schwingt der Unterarm bis zur Streckung des Armes nach vorne aus, so dass die Schlägerspitze am Ende der Bewegung in die Schlagrichtung und auf Netzhöhe zeigt.

## Bewegung des Körpers

Verlagerung des Körpergewichts vom hinteren auf das vordere Bein  
leichtes Mitdrehen des Oberkörpers

## Fehlerkorrektur

- ins Netz** Schlagarm weit nach vorne durchschwingen  
Stellung des Schlägerblattes beachten
- über den Tisch** Bewegung verlangsamen – den Ball viel weicher schlagen
- über die Seite** Korrekte Stellung zum Ball  
Schlagbewegung mehr nach vorne, nicht auf die Seite  
Nach vorne Ausschwingen: Schlägerspitze in Schlagrichtung!

# Vorhand-Topspin

Der Topspinschlag ist im modernen Tischtennis der wichtigste Angriffsschlag. Dabei wird der Ball vom Schläger nicht frontal getroffen, sondern „angerissen“, wodurch sich ein extremer Vorwärtsdrall entwickeln lässt.

Der Topspin erfordert neben einer schnellen Bewegung des Schlagarms auch eine starkes Mitgehen des Oberkörpers: Nur so können Schnitt und Geschwindigkeit optimiert werden.

## Ausgangsstellung

**Vorhand** Eine extrem seitliche (rechtwinklige) Stellung zum Tisch kennzeichnet die Ausgangsstellung. Die Füße sind mindestens Schulterbreit auseinander, wobei der linke Fuss vor dem rechten steht.  
Ein leichtes „In-die-Hocke-Gehen“ ist vor allem beim retournieren von unterschrittenen Bällen unausweichlich.

## Bewegung des Schlagarms

**Ausholphase** Der Schlagarm schwingt langsam vor das rechte Knie. Der Arm ist nicht ganz gestreckt. Die Schlägerspitze schaut leicht gegen oben. Der Schläger ist leicht geschlossen und bleibt es bis am Ende der Bewegung.

**Treffphase** Der Schlagarm macht eine geradlinige Bewegung von hinten-unten nach vorne-oben, wobei im Moment des Balltreffens – seitlich vor (!) dem Körper, kurz nach dem höchsten Punkt des springenden Balls – durch ein Anziehen des Ellbogens der Ball zusätzlich beschleunigt wird. Wichtig ist es insbesondere, den Ball „fein“ zu treffen. Gefühlsmässig sollte man den Ball nicht zu schlagen versuchen, sondern an ihm vorbeistreichen.

**Ausschwingen** Der Schlagarm schwingt bis auf etwa Kopfhöhe aus, währenddem der Schläger in die Schlagrichtung zeigt.

## Bewegung des Körpers

**Gewicht** Zu Beginn des Schlags ist das gesamte Gewicht auf dem hinteren, rechten Fuss. Mit der Bewegung verlagert es sich auf den vorderen Fuss.

**Oberkörper** Ist die Stellung der Schulterachse anfänglich wie die Beinstellung rechtwinklig zum Tisch, so dreht sich die Schulterpartie während des Schlages derart aus, dass sie bis zur Ausholphase parallel mit der Tischkante steht.

## Fehlerkorrektur

**ins Netz** Ball später treffen  
stärkere „Aufwärtsbewegung“

Ball mehr streifen, weniger schlagen  
Grössere Beschleunigung durch Ellbogenanziehen  
Ball seitlich vor dem Körper treffen  
**über den Tisch** Schlägerblatt mehr schliessen  
Stärkere Gewichtsverlagerung  
Ball seitlich vor dem Körper treffen  
Stärker gegen vorne (als gegen oben) ausschwingen  
**über die Seite** Korrekte seitliche Stellung zum Ball  
Gegen vorne ausschwingen (statt seitlich)

# Rückhand-Topspin

Der Rückhand-Topspin ist – wie könnte es anders sein – das Pendant zum Vorhand-Topspin auf der Rückhandseite. Zusammen mit den Flipschlägen ist der Rückhand-Topspin der einzige Schlag, der einen starken Handgelenkeinsatz verlangt. Aus diesen „Verwandtschaftsbeziehungen“ geht hervor, dass es sich beim RH-Topspin um einen technisch sehr anspruchsvollen Schlag handelt, der erst dann erlernt werden sollte, wenn die Grundschläge (v.a. der Rückhand-Konter) sicher beherrscht werden.

## Ausgangsstellung

- Rückhand** Die Füße stehen parallel zum Tisch, der linke (und nicht wie oftmals gesehen der rechte!) Fuss ist tendenziell leicht vor dem rechten platziert.  
Ein leichtes „In-die-Hocke-Gehen“ ist vor allem beim retournieren von unterschrittenen Bällen unausweichlich.

## Bewegung des Schlagarms

- Ausholphase** Das Handgelenk wird vor dem Bauch eingedreht, wobei der Schläger mittel bis stark geschlossen wird und die Schlägerspitze leicht nach hinten-oben zeigt. Der rechte Ellbogen sollte nicht zu nah am Körper sein, sondern leicht nach vorne-rechts stehen.
- Treffphase** Der Unterarm wird um den Ellbogen nach rechts-vorne-oben ausgedreht (d.h. der Oberarm macht fast keine Bewegung mit, zumindest keine aktive). Der Ball wird gerade und nicht zu nah vor dem Körper geschlagen. Im Moment des Treffpunktes dreht nun auch das Handgelenk nach vorne-oben aus: Hierbei ist besonders zu beachten, dass der Ball wirklich (fein) auf seiner nördlichen Hemisphäre gestreift wird.
- Ausschwingen** Der Schlagarm schwingt nach vorne-rechts weg. Am Ende der Bewegung sollte die Schlägerspitze in Schlagrichtung zeigen.

## Bewegung des Körpers

- Beine** Vor allem beim Retournieren von unterschrittenen Bällen ist es primorditär, zum Beginn in die Hocke zu gehen, den Ball fallen zu lassen und während des Schlages, die Aufwärtsbewegung durch die Beine zu unterstützen.
- Oberkörper** Der Oberkörper ist prinzipiell ruhig. Er geht höchstens ein Bisschen dem zu schlagenden Ball entgegen. Es ist zu achten, dass eine leichte Vorlage den ganzen Körper zu stabilisieren vermag und eine Rücklage unbedingt zu vermeiden ist.

## Fehlerkorrektur

- ins Netz** Ball später treffen  
stärkere „Aufwärtsbewegung“

Ball mehr streifen, weniger schlagen  
Grössere Beschleunigung durch Handgelenkeinsatz  
Ball gerade vor dem Körper treffen  
Rechtes Bein leicht vor linkem  
**über den Tisch** Schlägerblatt mehr schliessen  
Handgelenkeinsatz mehr gegen vorne richten  
Leichte Vorlage, statt Rücklage  
Ball gerade vor dem Körper treffen  
Stärker gegen vorne (als gegen oben) ausschwingen  
**über die Seite** Korrekte seitliche Stellung zum Ball  
Gegen vorne ausschwingen (statt seitlich)

# Block

Beim Block unterscheidet man zwischen passivem und aktivem Block. Während bei jenem nur eine kaum sichtbare Bewegung des Schlagarmes bei der Treffphase zu sehen ist, kommt es bei diesem zu einer wirklichen Bewegung aus dem Unterarm. Der Block ist ein Schlag, der in allen Spielsystemen eingesetzt wird. Mit beiden Schlägen werden alle Arten von Angriffschlägen „abgeblockt“. Da es sich bei den Angriffschlägen meist um sehr schnelle handelt, ist ein gutes Reaktionsvermögen für ein erfolgreiches Blockspiel essentiell.

## Ausgangsstellung

**Vorhand** Fast parallele Fusststellung, jedoch linker Fuss leicht vor rechtem  
**Rückhand** Die Füße stehen parallel zum Tisch, etwa schulterbreit auseinander

## Bewegung des Schlagarms

Die Bewegung ist bei beiden Blockarten sehr kurz und langsam.  
**Ausholphase** Eine Ausholbewegung findet nicht statt! Der Schläger wird direkt über der Platte gehalten.  
**Treffphase** Der Ball wird möglichst früh, noch während der aufsteigenden Phase getroffen. Das Schlägerblatt ist während des gesamten Schlages mittel bis stark geschlossen, das Handgelenk bleibt steif.  
VH: Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen.  
RH: Der Ball wird vor dem Körper getroffen.  
Sowohl bei VH als auch bei RH zeigt die Schlägerspitze schräg nach oben und vorne.  
**Ausschwingen** Der Schlagarm „begleitet“ den geschlagenen Ball langsam und waagrecht zur Tischfläche nach vorne.

## Bewegung des Körpers

Der Körper schwingt während der Schlagbewegung leicht nach vorne mit.

## Fehlerkorrektur

**ins Netz** Ball früher treffen  
stärkere, längere Schlagbewegung  
**über den Tisch** Schläger mehr schliessen  
Ball feiner treffen  
**über die Seite** Korrekte Stellung zum Ball  
Schlägerblatt zeigt gerade nach vorne  
Seitenschnitt des Gegners berücksichtigen

# Flip

Der Flip ist eine Möglichkeit, einen kurz hinter das Netz platzierten Ball anzugreifen. Er wird daher oft als direkte Antwort auf ein kurzes Anspiel verwendet. Im Gegensatz zu allen anderen Schlagarten (mit Ausnahme des RH-Topspin) erfordert er einen starken Handgelenkeinsatz.

## Ausgangsstellung

Der rechte Fuss begleitet den Schlagarm in seiner Bewegung nach vorne: Der rechte Fuss steht also unter dem Tisch, der linke seitlich dahinter.

## Bewegung des Schlagarms

Die Bewegung ist kurz und explosiv. Der Ball wird leicht gestreift (Überschnitt), also nicht ganz frontal getroffen.

**Ausholphase** Es gibt keine direkte Ausholphase. Der Schläger geht geradlinig auf den zu retournierenden Ball zu.

**Treffphase** Der Ball wird im höchsten Punkt vor dem Körper und über der Tischplatte getroffen. Das Schlägerblatt ist gerade bis leicht geschlossen.

VH: Der nach rechts ausgedrehte Unterarm und das Handgelenk machen eine Kippbewegung, so dass die Schlägerspitze anfänglich nach rechts-aussen aussen schaut, am Ende der Bewegung nach vorne-oben in die Schlagrichtung.

RH: Der leicht eingedrehte Unterarm macht über dem Tisch eine Bewegung nach vorne und rechts-aussen. Wichtig ist es durch Ausklappen des Schlägers nach rechts-vorne den Ball über das Netz zu streifen.

**Ausschwingen** Die Ausschwingphase ist sehr kurz. Es ist jedoch sehr wichtig, sofort nach dem Schlag wieder in die Grundstellung zu gelangen und nicht über dem Tisch zu versauern.

## Bewegung des Körpers

Das Körpergewicht verlagert sich schnell auf das rechte, vordere Bein.

## Fehlerkorrektur

**ins Netz** Ball im höchsten Punkt treffen  
Schlagbewegung mehr nach oben  
Ball mehr streifen

**über den Tisch** Handgelenkeinsatz stärker nach vorne  
Ball feiner treffen

**über die Seite** Korrekte Stellung zum Ball  
Schlägerblatt zeigt gerade am Ende nach vorne



# Ballonabwehr

Der Ballonschlag ist eine Form der Abwehr. Sie wird nur in „Notsituationen“ gespielt und ist gekennzeichnet durch die entfernte Position zum Tisch und das möglichst hohe und platzierte (an die Grundlinie) Zurückspielen zum Gegner, um ihn zu einem Schmetterfehler zu verleiten.

## Ausgangsstellung

- Vorhand** Breite Fussstellung, wobei der linke Fuss vorne steht.  
**Rückhand** Die Füße stehen gerade, etwa schulterbreit auseinander

## Bewegung des Schlagarms

Die Bewegungen sind extrem lang und langsam. Während des gesamten Schlages ist das Schlägerblatt stark geöffnet. Der Ball soll möglichst lange geführt werden.

- Ausholphase** VH: Der Arm schwingt langsam nach hinten und unten aus.  
RH: Der Arm schwingt zwischen die Knie.

**Treffphase** Der Ball wird erst am Ende der absteigenden Phase mit stark geöffnetem Schlägerblatt geschlagen.

VH: Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen.

RH: Der Ball wird gerade vor dem Körper getroffen.

Auf beiden Seiten schwingt der Schlagarm von hinten-unten steil nach vorne-oben.

- Ausschwingen** Der Schlagarm begleitet den Ball möglichst lange. Die Bewegung endet schliesslich über Kopfhöhe.

## Bewegung des Körpers

Der Körper schwingt während der Schlagbewegung leicht nach oben mit.

## Fehlerkorrektur

- ins Netz** Längere Bewegung  
**über den Tisch** Bewegung stärker nach oben  
Bewegung langsamer  
**über die Seite** Korrekte Stellung zum Ball  
Seitenschnitt des Gegners berücksichtigen

---

# training

# Trainingsperiodisierung

Eine Saison ist lang – lang genug, um sich in ihr Zwischenziele zu stecken! Es ist unmöglich im Tischtennistraining alles auf einmal zu lernen: Schritt für Schritt, Schlag für Schlag macht man Fortschritte. Um diese sowohl zeitlich als auch spielerisch zu optimieren, ist es unerlässlich, sich in der Trainingsplanung Schwerpunkte zu setzen.

## Vorbereitungsperiode

Mit dieser Periode sind die Wochen unmittelbar vor dem eigentlichen Meisterschaftsstart gemeint. Man kann hierbei zwischen den letzten Wochen vor den Sommerferien und den ersten Wochen nach den Sommerferien unterscheiden und sich für diese Perioden jeweils eigene Schwerpunkte setzen.

**Kondition** In der Vorbereitungsphase muss eine Grundkondition antrainiert werden. Dies wird z.B. durch intensive Laufübungen oder Balleimertraining erreicht.

**Technik** Primäres Ziel dieser Periode ist es, Sicherheit in den Schlagarten zu erreichen: Automatisieren durch „Endlosschlagfolgen“. Ausserdem sollen technische Mängel behoben werden, die sich in der Vergangenheit als Fehlerquellen erwiesen haben. Nicht zuletzt bietet diese Phase auch Möglichkeiten, neue Aufschläge zu erlernen.

## Wettkampfperiode

Ebenfalls diese Periode lässt sich in zwei Teile gliedern: Die Zeit vor und nach der Weihnachtspause.

**Technik** In dieser Periode sollten nicht primär neue Schläge trainiert, sondern wichtige Schläge im eigenen Spielsystem optimiert werden. Hierbei ist es wichtig, sich vor allem aus dem Wettkampf gewonnene Erkenntnisse zu Nutze zu machen. Ausserdem sind die erlernten Aufschläge weiterhin zu verbessern und vor allem in Trainingsspielen konsequent anzuwenden.

**Taktik** Neben den im Spiel erfolgreichen Spielzügen müssen auch neue taktische Varianten trainiert werden, so dass einem immer mehr und mehr taktische Alternativen zur Verfügung stehen.

## Übergangsperiode

Nach einer langen Saison gilt es Abstand zu gewinnen, sich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Deshalb kann in den ersten Wochen nach der Saison sogar das Tischtennis etwas zurücktreten.

**Analyse** Wenn schon nicht auf technischer Ebene gefeilt wird, so sollte man sich trotzdem die Zeit nehmen, die letzte Saison kurz zu analysieren, um Aufschlüsse für die nächste Saison zu erhalten.

**Zielsetzung** Damit verbunden ist auch das Formulieren neuer Ziele in Anbetracht der spielerischen, zeitlichen, z.T. finanziellen Möglichkeiten.

# Trainingsgestaltung

Im hier besprochenen Kapitel soll es sich nicht um eine Trainingsgestaltung im Sinne einer langfristigen Trainingsplanung handeln, sondern um den konkreten Baustein derer: eine einzelne Trainingslektion.

## Trainingsstruktur

**Einleitung** Das Training sollte stets mit einer kurzen Begrüssung durch den Trainer stattfinden: Er fasst schnell zusammen, welches die Grobziele dieser Trainingsphase und dieser speziellen Trainingseinheit bilden.

Ziel dieses ersten und kurzen Teiles ist es neben der Einrichtung der Halle, mit einem gezielten Aufwärmen den Körper der Spieler ideal auf die kommenden Belastungen einzustimmen. Bewährt hat sich das Prinzip mit leichtem Einjoggen und anschliessendem Stretching und abschliessendem Einspielen der Grundschläge am Tisch.

Dauer: 15 – 25 Minuten

**Hauptteil** Dieser Teil dient der technischen und taktischen Weiterbildung der Spieler. Der Trainer gibt Übungen in Form von konkreten Schlagreihen vor, trainiert die Spieler am Balleimer, fördert mit tischtennisnahen Übungsformen (z.B. Wandspiel) koordinative Fähigkeiten.

Nicht nur aus rein sportlicher, sondern vor allem auch als sozialpädagogischer Sicht ist es sinnvoll, die Spieler regelmässig untereinander ihre Partner wechseln zu lassen.

Dauer: 60 – 70 Minuten

**Schlussteil** Das Ziel dieses Teils ist es mittels spielerischer Variationen (z.B. Kaiserspiel, Linke-Hand-Spiel) einen harmonischen Ausklang der Trainingseinheit zu finden, bevor der Trainer am Ende des Trainings den Spielern die wichtigsten Punkte der vergangenen Übungsformen repetiert.

**Gruppen** Da verschiedene Spielstärken verschiedene Trainingsgestaltung bedingen (insbesondere im Hauptteil), hat es sich bewährt, die Spieler in 6er- bis 10er-Gruppen einzuteilen.

**Abwechslung** Der Trainer hat die schwierige Aufgabe, einen Mittelweg zwischen Konstanz in den Übungen und den behandelten Schwerpunkten und spielerischer Abwechslung zu finden. Es ist aber sowohl aus sportlicher, wie auch aus motivationstechnischer Sicht ratsam möglichst viele Übungsformen anzuwenden: Balleimertraining, Wandspiel, Klapptisch, Spiel ohne Netz, Schattentraining.

## Trainingsleitung

**Identifikation** Der Trainer wird zur Identifikationsfigur der Nachwuchsspieler. Daher übt er sehr grossen Einfluss auf Spielermotivation und

- Trainingsklima aus. Dessen muss sich der Trainer stets bewusst sein und somit seine Rolle als Vorbild wahrnehmen.
- Vertrauen** Der Trainer ist die unmittelbar nächste Ansprechperson des Spielers. Es ist wichtig, dass der Spieler das Gefühl erhält, er könne seinem Trainer vertrauen. Er muss wissen, dass er dank und nur zusammen mit seinem Trainer Fortschritte realisieren kann.
- Motivation** Der Schlüssel zum sicheren Lernerfolg der Spieler sind eine gesunde Lernmotivation/Ehrgeiz und Freude am Spiel. Diese Komponenten können gezielt gefördert werden. Konkret heisst das, den Spieler prinzipiell zu loben: Vor jeder Verbesserung hebt der Trainer hervor, was der Spieler bislang gut gemacht hat. Des weiteren soll der Trainer die Spieler dazu anregen, sich auch einmal das Training oder Meisterschaftsspiele der Erwachsenen anzusehen, damit sie einen Eindruck erhalten, was sie erreichen können.
- Disziplin** Bei all dem Wohlwollen, welches der Trainer seinen Spielern entgegenbringen muss, ist es die oberste Regel und das höchste Ziel der Trainingsführung, für ein ruhiges Trainingsklima zu sorgen. Motivierte Spieler müssen die Möglichkeit haben, sich unter optimalen Bedingungen weiterzuentwickeln.
- Verbesserung** Neben den äusseren Rahmenbedingungen, die ein Trainer seinen Spielern offerieren muss, liegt ein Schwerpunkt auf dem Verbessern der technischen und taktischen Fähigkeiten der einzelnen Spieler. Hierbei gelten ähnliche Merkmale wie für das Coaching während des Spiels, weshalb dieses Thema an dieser Stelle nicht eingehend behandelt wird. Ein wichtiger Merksatz speziell für das Nachwuchstraining lautet: „Weniger ist mehr!“ Ein Nachwuchsspieler ist nur selten in der Lage, mehrere Fehler zusammen zu korrigieren. Der Trainer muss darauf bedacht sein, pro Training maximal die zwei grössten Fehler zu „bereinigen“

# Balleimertraining

Das Balleimertraining ist ein unentbehrlicher Teil der gezielten Förderung: Es eignet sich gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Leistungsspieler.

## Grundvoraussetzungen und Grundprinzip

- Material** Um eine sinnvolle Balleimereinheit garantieren zu können, benötigt man 50 bis 80 Trainingsbälle, mindestens zwei Ballbehälter und Spielfeldumrandungen.
- Der Trainer** Das Grundprinzip dieser Lehrmethode geht von einem Trainer aus, der aus seinem Ballbehälter – den er auf seine Tischhälfte platziert hat – dem Spieler regelmässige Bälle zuspielt, damit der Spieler die Schlag- oder auch Lauftechnik gezielt automatisieren kann. Da der Spieler einen Schlag oder eine Schlagfolge in dieser Übungsform ständig wiederholt, hat der Trainer vor allem hier die Möglichkeit, Fehler auszukorrigieren bzw. die Technik zu optimieren.
- Der Spieler** Da es beim Balleimertraining nicht zu Ballwechseln im eigentlichen Sinne kommt, steht für den Spieler nicht das Ausbilden der Antizipationsfähigkeit und des Reaktionsvermögens im Vordergrund, sondern die Konzentration auf seinen Bewegungsapparat, sprich das bewusste Wahrnehmen vorteilhafter, erfolgreicher Bewegungsmuster.
- Bälle sammeln** Es ist vorteilhaft, wenn ein weiterer Spieler die Bälle in der Box zusammensammelt. Somit kann ein speditiver Wechsel gesichert werden, wodurch schliesslich (Trainings-)Zeit gewonnen wird. Der „Sammler“ sollte die Bälle jedoch erst auf dem Boden sammeln und nicht versuchen, hinter der Tischplatte die geschlagenen Bälle direkt zu erwischen: Denn dies irritiert einerseits den Spielenden und andererseits ist diese Form des Bällesammelns bei weitem ineffizienter als die oben erwähnte.

## Übungsaufbau

- Aufbau** Oftmals ist es das sinnvollste, Balleimertraining mit zwei Spielern zu betreiben, wobei jeweils einer am Tisch übt, während der andere die Bälle sammelt. Nach einer Serie von rund 50 bis 60 Bällen sollten Sie Spieler und Sammler austauschen. Achten Sie aber darauf, dass jeder Spieler mindestens zwei Serien spielen kann („Einmal ist keinmal.“): Der Schlüssel zum Erfolg ist die Repetition und damit die Automatisierung.
- Zuspiel** Prinzipiell gibt es diverse Möglichkeiten, wie der Trainer beim Balleimertraining seinem Spieler die Bälle zuspielen kann. Beschränken wir uns hier auf die wohl am weitesten verbreitete und wohl auch einfachste: das indirekte Zuspiel. Der Trainer steht seitlich, in seiner Rückhandhälfte, neben Tisch, etwa in der Höhe der Tischmitte. Der Ballbehälter steht etwa in der Mitte der Tischplatte. Daraus nimmt der Trainer jetzt je drei oder vier

Bälle. Er lässt nun ein Ball nach dem anderen aus ca. 15 cm Höhe auf die Tischplatte fallen und spielt den Ball anschliessend auf die Platte des Spielers.

## Trainingsschwerpunkte

**Anfänger** Beim Training mit einem Anfänger muss das Ziel eines jeden Balleimertrainings sein, die Grundschiess-techniken als solche zu verbessern: Für den Trainer heisst das konkret, dass er die Bälle dem Spieler möglichst regelmässig zuspielt, damit dieser sich wirklich auf die Schlagbewegung konzentrieren kann, ohne dass er der Beinarbeit zuviel Aufmerksamkeit schenken muss: Es ist meistens zweckmässig, den Ball stets an denselben Ort zu platzieren – so dass eigentlich keine Laufarbeit von der Seite des Spielers her nötig sein sollte, was aber nicht heisst, dass dieser nicht ständig in Bewegung bleiben sollte. Ausserdem muss der Trainer dem Spieler nach jedem Schlag genug Zeit geben, sich auf den nächsten vorbereiten zu können. Es macht keinen Sinn, den Spieler in eine „Stresssituation“ zu versetzen!

Daher sollte der Trainer jeweils nach 12 – 20 Bällen eine kleine Pause einschieben und dem Spieler ein Feedback geben: Zuerst alle (!) positiven Punkte hervorheben („Richtige Ausgangsposition, Schlägerhaltung...“, danach einen oder maximal zwei Verbesserungsvorschläge zu machen.

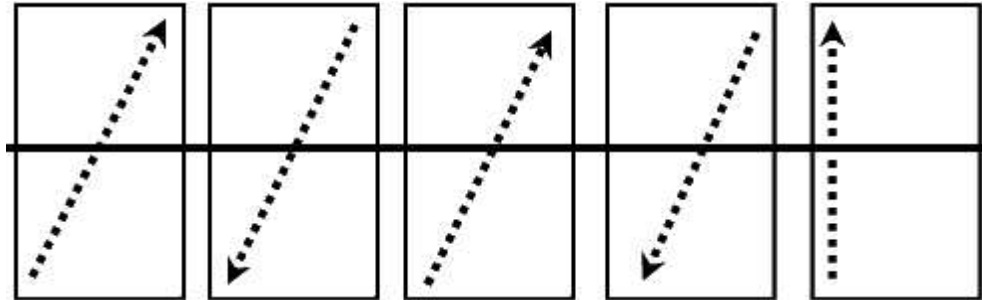
Es zeigt sich meist förderlich, wenn der Trainer seinen Spieler auch während einer Balleimerserie immer wieder an die zuvor zusammen erarbeiteten Verbesserungspunkte erinnert: Hat der Spieler z.B. denn Ball grundsätzlich zu spät gespielt, probiert der Trainer seinen Spieler mit „Jetzt“-Rufen im idealen Balltreffpunkt an das Ziel heranzuführen.

**Fortgeschrittene** Im Gegensatz zum Training mit den Anfängern liegt der Schwerpunkt in der Arbeit mit den Fortgeschrittenen auf der Kombination von Laufarbeit und koordinierter Schlagbewegungen. Der Trainer spielt die Bälle nun nicht mehr regelmässig an nur einen Ort, sondern lässt den Spieler eine vorgegebene Schlagfolge spielen („1. Ball in die Vorhand: Topspin, 2. Ball in die Tischmitte: Laufen, VH-Topsin, 3. Ball in die Rückhand: RH-Konter...“): Ist das Tempo zu Beginn der Übung noch moderat, steigert der Trainer die Spielgeschwindigkeit bis zum Ende der Übung. In einer ersten Phase legt der Trainer sein Augenmerk darauf, allfällige technische Fehler zu korrigieren. Schliesslich sollte der Spieler die letzten 15 – 20 Bälle in einem leicht über seinem normalen Niveau liegenden Rhythmus spielen, damit er mehr und mehr auch lernt, in Stresssituationen gezielt, wenn auch nicht immer technisch perfekt zu reagieren.

# Übungen I: Schupf und Konter

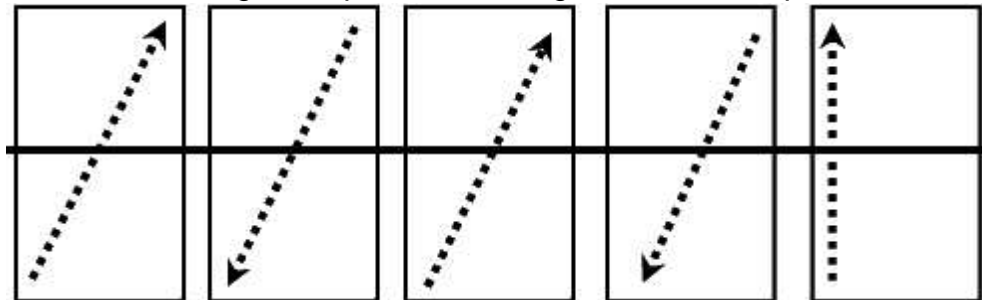
Folgende Übungen eignen sich, um Konter und Schupf zu festigen: Allesamt sind Sicherheitsübungen, so dass das Ziel sein sollte, die Übung mehrmals hintereinander durchzuspielen.

Übung I



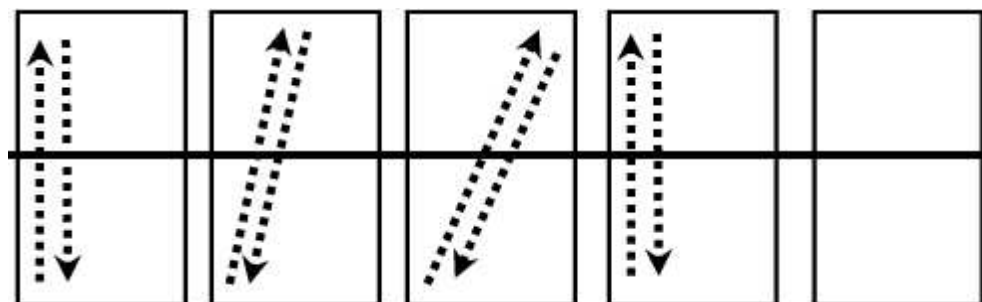
Übung II

Schmetterling – A. spielt immer diagonal, B. immer parallel.



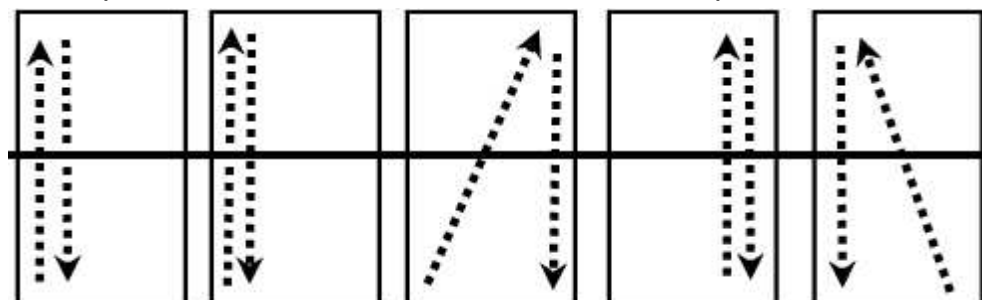
Diagonales Spiel, bis eine Seite parallel spielt. Anschliessend freies Spiel.

Übung III



Übung IV

A spielt Partner 1x in RH, Tischmitte, VH – B spielt Partner in RH



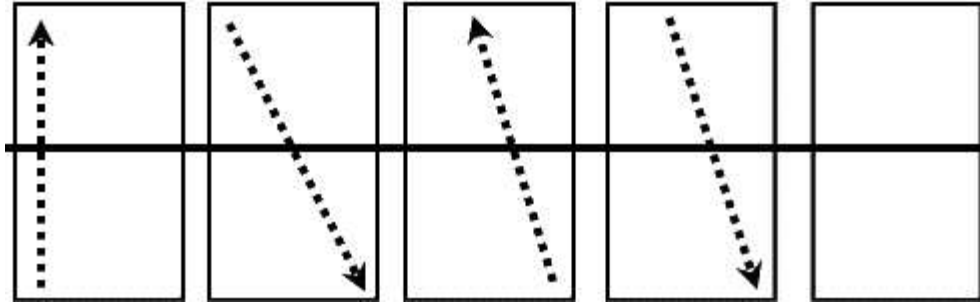
2x paralleles Spiel, Wechsel auf andere Seite, ebenfalls paralleles Spiel und erneuter Wechsel



# Übungen II: Topspin und Block

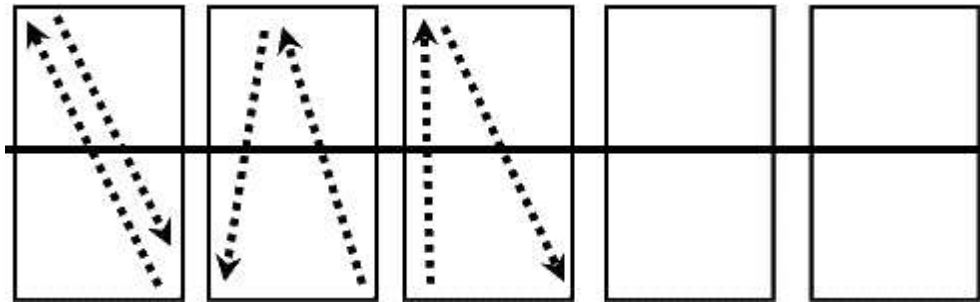
Folgende Übungen eignen sich, um den Topspin und den Block zu festigen: Allesamt sind Sicherheitsübungen, so dass das Ziel sein sollte, die Übung mehrmals hintereinander durchzuspielen.

Übung I



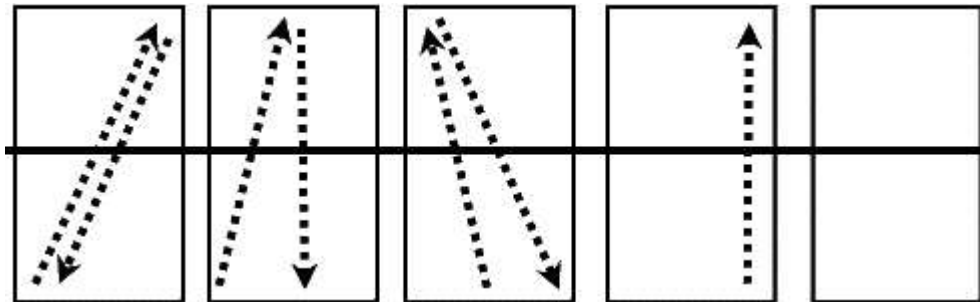
Einmal VH-Topspin aus der VH in die VH, dann VH-Topspin aus Tischmitte in VH

Übung II



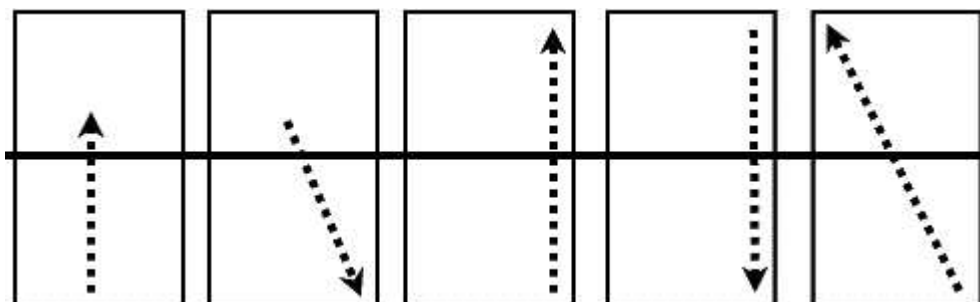
VH-Topspin aus der VH in die VH. Block Tischmitte. Topspin in RH. RH parallel.

Übung III



VH-Topspin aus RH diagonal. Block in Mitte. Topspin auf Ellbogen. Block in VH.

Übung IV



Kurzes Anspiel in die Tischmitte. Schupf in VH. Topspin parallel, dann diagonal.

---

# taktik

# Coaching

Die Aufgabe und vor allem die Einflussmöglichkeiten des Trainers auf den Spieler während eines Matches werden oftmals heiss und nicht zuletzt auch kontrovers diskutiert.

Man kann sich durchaus die Frage stellen, ob die Anwesenheit eines Coachs wirklich nötig ist. Dies gilt speziell für das Erwachsenentischtennis.

## Vor dem Spiel

**Taktik** Manche Spieler mögen es, lange vor dem Spiel mögliche Taktiken zu besprechen, andere erst kurz davor. Die einen möchten Ideen austauschen, die anderen hören lieber zu. Der Trainer muss herausfinden, welche Art von Taktikbesprechung dem Spieler am passendsten ist. Wichtig ist jedoch generell, zwei oder drei wichtige Punkte hervorzuheben und sich beim Spieler auch zu vergewissern, dass er sie verstanden hat.

**Motivation** Neben den taktischen Ratschlägen gehören auch das „Mutzusprechen“ zu den Aufgaben des Trainers. Der Spieler soll das Gefühl haben, dass der Coach auf ihn zählt und auf ihn vertraut. Der Trainer erinnert den Spieler an dessen Stärken und vergangene gewonnene Partien.

## Während des Spiels

**Regelwerk** Der Coach muss sich bewusst sein, dass er aufgrund des strikten Regelwerkes nur wenige Möglichkeiten hat, den Spieler direkt zu betreuen: Der Trainer darf nur während der Satzpausen und des Timeouts seinem Spieler Ratschläge erteilen. Während des Matches hat sich der Trainer ruhig zu verhalten (keine Zwischenrufe, Gesten...) und wird andernfalls vom Schiedsrichter verwarnt.

**Beobachtung** Während der Ballwechsel richtet der Trainer sein Augenmerk auf die Fehler- und Punktequellen des eigenen Spielers und auf die Schwächen des Gegners..

**Betreuung** Zunächst muss sichergestellt sein, dass der Spieler überhaupt bereit ist, Informationen aufzunehmen. Allenfalls muss man ihm dazu noch zusätzliche Erholungszeit geben. Unabhängig von Spielsituation und –ergebnis sollten alle Tipps des Trainers knapp, präzise und positiv sein. Hierbei gilt es primär auf die Formulierung zu achten: keine langatmigen Erklärungen, keine Negativformulierungen („Spiele nie in die Vorhand!“), sondern positive Wendungen („Spiele vermehrt in die Rückhand!“). Ausserdem sollte der Coach nie zögern, auch vor dem Spiel besprochene Punkte zu wiederholen.

**Satzgewinn** Hat der Spieler den Satz gewonnen, muss sich der Trainer vor allem damit befassen, mit welchen Methoden der Gegner im nächsten Satz versuchen könnte, die Oberhand zu gewinnen, und wie man diesen begegnen könnte.

**Satzverlust** Zunächst gilt es hier, darauf zu achten, dass die Einstellung des Spielers positiv bleibt: Er muss mit Zuversicht an den nächsten Satz

herangehen! Ausserdem sollte der Trainer dem Spieler eine oder zwei taktische Varianten bieten, mit welchen der Gegner zu knacken ist.

**Timeout** Der Trainer und sein Spieler müssen vor dem Spiel abmachen, wer den Zeitpunkt eines Timeouts bestimmt. Unter Umständen bringt ein vom Trainer zur falschen Zeit einberufenes Timeout den eigenen Spieler gänzlich aus dem Rhythmus.

## Nach dem Spiel

**Sieg** Die „Nachbearbeitung“ eines Siegs ist leicht zu handhaben. Es soll dabei immer bedacht werden, dass ein Sieg ein Sieg ist – unter welchen Umständen er auch zustande gekommen ist: Ein Sieg darf niemals geschmälert werden.

**Niederlage** Im Falle einer Niederlage gilt es, dem Spieler erst einmal Zeit zur Erholung zu geben: Er ist sowieso enttäuscht und daher ist es auch nicht nötig ihn noch mit weiteren (negativen) Kommentaren zu bewerfen.

Hat sich die erste Enttäuschung gelegt, muss der Trainer versuchen, dem Spieler objektiv die positiven Punkte seines Matches zu zeigen, ihm neue Zwischenziele zu stecken und ihm somit neue Energie und Motivation zu schenken.

# Taktik des Aufschlägers

Im Tischtennis haben Taktik und Technik des Auf- und Rückschlages eine besondere Bedeutung – oft entscheiden diese beiden Schläge über Sieg und Niederlage. Grundsätzlich hat der Aufschläger die besseren Voraussetzungen, den Verlauf des folgenden Ballwechsels zu bestimmen. Daher ist es vordringlich, dass sich jeder Spieler eine Aufschlagtaktik auswählt, die auf sein Spielsystem abgestimmt ist. Im folgenden sind die typischen Aufschlagsverhalten von Angriffs- und Verteidigungsspieler einander gegenübergestellt. Das taktische Verhalten der Allroundspieler hängt stark von dessen Entscheidung ab, ob er im folgenden Ballwechsel in Angriffs- oder Verteidigungsposition gelangen will.

## Stellung vor dem Aufschlag

**Angriff** Der Angriffsspieler steht beim Aufschlag sehr nah am Tisch, typischerweise unmittelbar hinter der Grundlinie, auf seiner Rückhandseite. Diese Position erlaubt es ihm am besten, mit seiner VH in den Angriff zu kommen.

**Verteidigung** Der Verteidiger steht etwas weiter vom Tisch entfernt und etwa in Höhe der Tischmitte, da er von dieser Position aus einen Verteidigungsschlag sowohl mit der VH als auch der RH spielen.

## Aufschlagart

**Angriff** Der Aufschlag des Angriffsspielers ist durch eine starke Variation des Schnittes gekennzeichnet: Durch gezielten Einsatz von Seitenschnitt sollte der Angriffsspieler in der Lage sein, den Rückschlag des Gegners so zu lenken, dass er selbst mit seiner VH ins Spiel zu kommen vermag. Die Aufschläge sind meist kurz, lange Aufschläge dienen oft nur als Überraschungsschlag.

**Verteidigung** Der Verteidiger schlägt grundsätzlich nur mit Unterschnitt auf, wobei der Gegner am Angriff mit Topspin gehindert werden soll. Daher variiert die Länge typischerweise zwischen halblangen und sehr langen Unterschnittaufschlägen in die weite RH des Gegners.

## Grundstellung im Spiel

**Angriff** Nach dem Aufschlag steht der Angriffsspieler tischnah in seiner RH-Seite, so dass er etwa zwei Drittel der Tischplatte mit seiner VH abdeckt.

**Verteidigung** Ein Verteidigungsspieler nimmt seine Grundstellung 1 – 2 m hinter der Grundlinie ein und steht etwa in Höhe der Tischmitte, so dass er nicht nur auf harte Angriffsschläge, sondern auch auf kurz Stopbälle reagieren kann.

# Taktik des Rückschlägers

Im Tischtennis haben Taktik und Technik des Auf- und Rückschlages eine besondere Bedeutung – oft entscheiden diese beiden Schläge über Sieg und Niederlage. Da sich der Aufschläger grundsätzlich im Vorteil befindet, muss der Rückschläger seine Taktik sehr sorgfältig bestimmen: Sein Ziel muss es sein, den Spielzug des Aufschlägers möglichst schnell zu lesen und ihn zu zerstören. Genaues Beobachten des Gegners und ein sehr bewusstes und variantenreiches Returnieren sind die Basistipps zum erfolgreichen Return.

## Stellung vor dem Rückschlag

**Angriff** Der Angriffsspieler steht etwa 1 m hinter der Grundlinie in seiner RH-Seite – allerdings muss er jederzeit auf kurze Aufschläge in seine VH gefasst sein. Daher gilt: Immer in Bewegung sein und den Aufschläger genau beobachten.

**Verteidigung** Der Verteidiger steht in Höhe der Tischmitte etwa 1 m hinter der Grundlinie. Aus dieser Position kann er fast jeden Ball mit einem seiner Verteidigungsschläge returnieren.

## Rückschlagart

**Angriff** Der Return des Angriffsspielers muss darauf angelegt sein, mit einem geschickt platzierten Ball den Gegner am Angriff zu hindern, so dass der Angriffsspieler spätestens im zweiten Schlag mit seinen Topspins das Spiel zu dominieren beginnen kann. Auf kurze Aufschläge reicht meist eine kurze Rückgabe, der risikofolle Flip sollte nur in wirklich guten Positionen gespielt werden.

**Verteidigung** Der Rückschlag des Verteidigers erfolgt meist mit einem starken Unterschnittschlag. Hierbei gilt es auf die Variation der Platzierung besonders zu achten, denn schon bald stellt sich ein Gegner auf einen regelmässigen Rückschlag ein und vermag schnell zu punkten.

## Allgemeine Hinweise

**Fehler** Macht man beim Rückschlag viele Fehler, so ist es wichtig, sich jeweils zwischen den Ballwechseln zu überlegen, weshalb der Fehler passiert ist. Oft macht es keinen Sinn, einen Top-oder-Flop-Rückschlag zu spielen, denn so nimmt man dem Gegner nur die „Möglichkeit“, selbst einen Fehler zu begehen!

**Netzbälle** Um Diskussionen aus dem Wege zu gehen, ist es ratsam, Netzbälle gar nie zurückschlagen zu versuchen und deutlich den Netzball anzuzeigen.

# Wettkampfvorbereitung

Im Tischtennis entscheiden oft Details über den Verlauf eines Spiels. Vor allem in der Endphase eines Spiels hängt die Entscheidung nur an einem dünnen Faden – eine seriöse Vorbereitung steigert nicht nur die Motivation und Freude auf den Wettkampf, sondern schenkt dem Spieler Zuversicht, sich bei der bevorstehenden Aufgabe behaupten zu können.

## Zu Hause

**Essen** Die Ernährung vor einem Spiel ist sehr individuell – die einen schichten Teigwaren in ihrem Magen auf, andere begnügen sich mit einer Scheibe Brot. Jeder Spieler muss für sich entscheiden, welche Nahrungsmittel er vor der sportlichen Belastung am besten verträgt. Allgemein gilt die Regel, dass Kohlenhydrate die wohl besten Energiespender sind. Andererseits gilt es, Zucker zu vermeiden, weil dieser unnötig nervös macht – ebenso sind Milchprodukte während der Wettkampfvorbereitung nicht geeignet, da sie eine muskelentspannende Wirkung besitzen.

**Ruhe** Ein Gehetze vor einem Spiel kann einem die ganze Konzentration nehmen. Aus diesem Grund sollte man vor seinen Wettkämpfen eine grosszügige Zeitplanung vorsehen, bei der auch zehn oder zwanzig Minuten für Entspannung (z.B. Musikhören oder Lesen) bleiben.

## Unterwegs

Die Ankunftszeit in der Halle, sollte so bestimmt sein, dass man frühzeitig, d.h. mindestens eine halbe Stunde oder 20 Minuten vor Spielbeginn, vor Ort ist.

## In der Halle

**Spielstätte** Zuerst sollte man sich mit der neuen Spielstätte bewusst vertraut machen: Wie ist das Licht? Die Tische? Der Boden?

**Einlaufen** Seine volle Leistungsfähigkeit erreicht unser Körper nur, wenn er komplett aufgewärmt ist: Auch ältere Spieler brauchen ihr Einlaufen, wenn sie eine optimale Leistung erbringen wollen! Ausserdem sinkt durch das Aufwärmen das Verletzungsrisiko erheblich.

**Einspielen** Oft bleibt nicht sehr viel Zeit, um einzuspielen, daher: Schon im Training sollte man das Einspielen bewusst auf zehn bis 15 Minuten einschränken: In dieser Zeit müssen die beiden Partner ihre wichtigsten Schläge einspielen können und sich zusätzlich in zwei drei freien Ballwechseln auf das kommende Match vorbereiten.

# Schlägerpflege

Im modernen Tischtennis ist es von hervorragender Bedeutung, immer mit Topmaterial spielen zu können. Jedoch sind gerade die Tischtennisbeläge sehr empfindlich und verlieren bei nachlässiger Pflege schnell an Spinfähigkeit und Tempo. Daher ist es wichtig, durch geeignete Massnahmen die „Lebensdauer“ eines Belages zu verlängern.

## Reinigen der Beläge

Die Beläge sind aufgrund ihrer hohen Griffigkeit, z.T. sogar Klebrigkeit, sehr anfällig auf Staub, welcher in kürzester Zeit die Spinfähigkeit eines Belages wegfrisst. Es ist daher ratsam, seine Beläge nach jedem Training oder Spiel zu reinigen.

**Chemie** Im Tischtennisfachhandel gibt es eine Fülle von Schäumen und Sprays, die versprechen, den Belag perfekt zu reinigen: Diese Produkte entfernen tatsächlich mit grosser Zuverlässigkeit Staub und andere Verunreinigungen, jedoch strapazieren sie die Beläge auf die Dauer stark.

**Wasser** Lauwarmes Wasser ist die nachhaltigste Art und Weise, wie man seinen Schläger reinigen kann. Es entfernt Verschmutzungen sicher und belastet den Belag nicht. Jedoch ist es sinnlos, den Belag zu „wässern“ – drei, vier Tropfen reichen für den ganzen Belag!

**Schwamm** Zur Belagreinigung benötigt man im allgemeinen einen Schwamm oder ein feines Baumwolltuch, mit welchem man das Wasser oder ein industrielles Produkt auf dem Belag gleichmässig verteilt und solange fein und gleichmässig reibt, bis der Belag wieder vollständig trocken ist.

## Aufbewahrung des Schlägers

**Hülle** Eine Schlägerhülle bietet dem Schläger in ersten Linie Schutz vor Staub, extremen Temperaturen und einem allfälligen Schlägerbruch.

**Schutzfolie** Eine spezielle Schutzfolie (z.B. ein kleiner Plastiksack) kann die Beläge am wirkungsvollsten gegen Staub schützen.

## Weitere Tipps

**Sonnenlicht** Die Beläge reagieren empfindlich auf Sonnenlicht, werden leicht spröde und verlieren an Spinfähigkeit. Daher: Nie im Freien mit dem „Matchschläger“ spielen!

**Schweiss** Ebenso gilt es, den Kontakt mit der Schlagfläche und verschwitzten Händen, T-Shirts usw. zu verhindern



# Literatur

- GADAL Der Weg zum Erfolg, 1997, Transnet, Ottawa
- GOTTLÖBER Tischtennis, 1980, Sportverlag, Berlin
- ÖSTH/FELLKE Wie wird man Nr. 1 im Tischtennis?, 1995, Meyer und Meyer, Aachen
- SKLORZ/MICHAELIS Richtig Tischtennis spielen, 1988, BLV Sportpraxis, München

technik taktik training