

TischTennis...



...der schnellste Ballsport der Welt!

TischTennis

Mirco De Roni, 2012



Inhaltsverzeichnis

1	Tischtennis-Geschichte	4
1.1	Wie alles begann	4
1.2	Tischtennis wird zum Wohnzimmersport	4
1.3	“Raum-Tennis“ entwickelt sich zu “Ping-Pong“	4
1.4	Die Erfindung der Gummibeläge	5
1.5	Die ITTF wird gegründet	5
1.6	Eine Europameisterschaft mit Beteiligten aus der ganzen Welt	5
1.7	Unsere heutige Spielweise entsteht	5
2	Die wichtigsten Tischtennis-Regeln	6
2.1	Vorschriftsmässiger Aufschlag	6
2.2	Vorschriftsmässiger Rückschlag	6
2.3	Der Tisch	6
2.4	Der Satz	7
2.5	Das Spiel	7
2.6	Spielkleidung während einem Wettkampf	7
3	Ausrüstung	8
3.1	Tischtennisschläger	8
3.1.1	Schlägerholz	8
3.1.2	Schlägerbeläge	8
3.2	Frischkleben - (Erlaubtes) Doping für den Schläger	9
3.2.1	Die Geheimnisse des Frischklebe-Effekts	9
3.2.2	Vorteile	10
3.2.3	Nachteile	10
3.3	Schlägerpflege	10
3.3.1	Reinigen der Beläge	10
3.3.2	Aufbewahrung des Schlägers	11
3.3.3	Weitere Tipps	11
3.4	Ball	11
4	Technik	12
4.1	Allgemein	12
4.2	Physikalische Grundsätze	12
4.2.1	Schnittarten	12
4.3	Grundstellung	13
4.3.1	Merkmale	13
4.3.2	Position	13
4.4	Aufschlag	13
4.5	Konterschlag	14
4.6	Schupfschlag	15
4.7	Vorhand-Topspin	16
4.8	Rückhand-Topspin	17
4.9	Spezialschläge	18
4.9.1	Ballonschlag	18
4.9.2	Flip	18
5	Taktik	20
5.1	Allgemein	20
5.2	Die Platzierung	20
5.2.1	Ellbogen	21
5.2.2	Streuwinkel	21
5.2.3	Spielsysteme	22
5.2.3.1	Kennzeichen eines vorhanddominanten Spielers	22
5.2.3.2	Kennzeichen eines rückhanddominanten Spielers	23
5.3	Das Tempo	24
5.3.1	Schnell oder langsam?	24



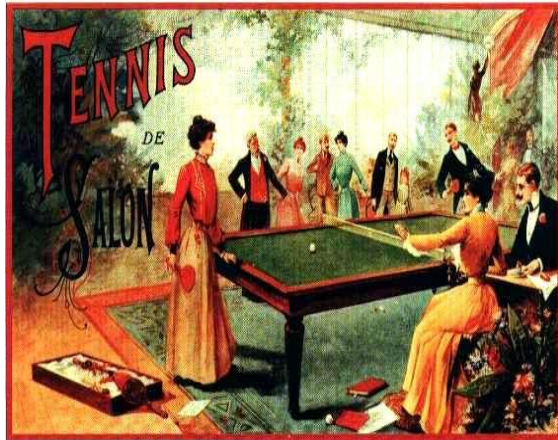
5.3.2	Tempowechsel.....	25
5.4	Die Flughöhe.....	25
5.4.1	Allgemeines	25
5.4.2	Die Ballonabwehr	26
5.4.3	Das Zeitproblem.....	27
5.4.4	Spiel gegen Abwehr	27
5.5	Die Rotation	27
5.5.1	Erzeugen von Rotation.....	27
5.5.2	Erkennen von Rotation.....	28
5.6	Aufschlagtaktik	32
5.7	Rückschlagtaktik	33
5.8	Wettkampfvorbereitung	34
5.8.1	Zu Hause	34
5.8.2	Unterwegs.....	34
5.8.3	In der Halle.....	34
5.9	Time - out.....	35
5.10	Doppel	35
5.10.1	Was unterscheidet das Doppel vom Einzel?	35
5.10.2	Teamwork	35
5.10.3	Gibt es erfolgsversprechende Doppel-Kombinationen?	36
5.10.4	Beinarbeit.....	36
5.10.5	Aufschlag	37
5.10.6	Rückschlag	37
5.10.7	Weitere Besonderheiten im Doppel	37
6	Training	38
6.1	Systemtraining	38
6.1.1	Die drei Grundelemente des Tischtennis-Trainings	38
6.1.2	Spielformen.....	39
6.2	Trainingsplanung.....	40
6.3	Trainingsperiodisierung	41
7	Weitere Grundlagen des Erfolgs	42
7.1	Die „unsichtbaren“ Faktoren.....	42
7.1.1	Wahrnehmung – Antizipation	42
7.1.2	Stressbewältigung.....	42
8	Weltmeisterschaften (ITTF).....	44
8.1	Geschichte	44
8.2	Ergebnisse	44
9	Abschlussfragebogen	46
9.1	Fragen.....	46
9.2	Antworten.....	48
10	Quellenverzeichnis	49
10.1	Adressen	49
10.2	Literatur	49
10.3	Internet	49
A.	Anhang	50
	Trainingsplan.....	50



1 Tischtennis-Geschichte

1.1 *Wie alles begann*

Von wo das Tischtennis kommt, weiss man nicht so genau. Tischtennis entwickelte sich Ende des 19. Jahrhunderts in Indien und verbreitete sich schnell nach England. Gespielt wurde vorwiegend in den Anwesen der englischen High Society. Das Spiel verlagerte sich im Laufe der Zeit von draußen nach drinnen. Aus Tennis wurde Tischtennis. Doch vorher wurde im Jahre 1874 von dem englischen Major Walter Clopton Wingfield das sogenannte "spharistike" auf den Markt gebracht. Dabei handelte es sich um nichts anderes als einen Holzkasten. Dieser enthielt die Spielregeln und Zubehör, das benötigt wurde um das Netz auf englischem Rasen zu befestigen. Nun stellte sich nur noch eine Frage: Was ist mit dem Ball?



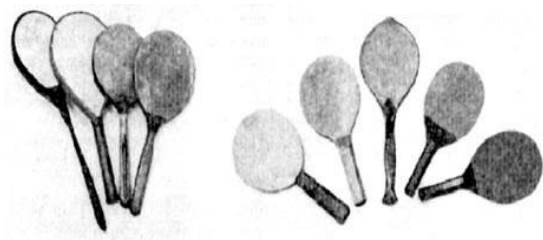
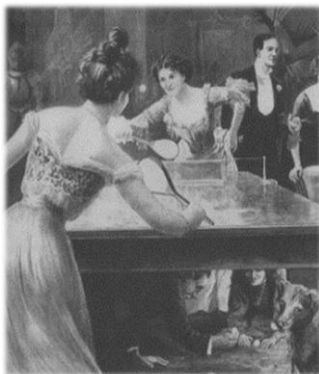
Anfangs verwendete man einen Gummiball mit Flanellüberzug. Dieser besaß gute Flugeigenschaften, konnte allerdings nur bei schönem Wetter verwendet werden. Dennoch eroberte "spharistike" schnell die englischen Gärten und wurde schließlich in "Lawn-Tennis" ("Rasen-Tennis") umbenannt.

1.2 *Tischtennis wird zum Wohnzimmer sport*

Die heutige Art Tischtennis zu spielen, haben wir den häufigen Regengüssen in England zu verdanken. Der Sport wurde immer häufiger auf den Esszimmertisch verlegt. Das Netz wurde durch eine zwischen zwei Flaschen oder Stühle gespannte Schnur ersetzt. In den Universitäten sollen Studenten Bücherreihen in der Mitte des Tisches aufgestellt haben. Man spielte mit Federballschlägern oder, wenn diese nicht aufzutreiben waren, mit Büchern, Zigaretenschachteln, ja sogar mit Bratpfannen. So nahm Tischtennis seinen Weg von draußen nach drinnen. Aus "Rasen-Tennis" wurde "Raum-Tennis".

1.3 *“Raum-Tennis“ entwickelt sich zu “Ping-Pong“*

Wurde bisher noch mit einem flanellüberzogenen Gummiball gespielt, sollte sich das 1890 ändern. Der englische Ingenieur Gibb erfand den Zelluloidball. Ein Meilenstein in der Tischtennishistorie. Der erstmals 1878 angewandte Begriff "Ping-Pong" (zurückzuführen auf die Geräusche des Balls beim Spiel) verdrängte die Bezeichnung "Raum-Tennis" zunehmend. Tischtennis war nunmehr als gesellschaftliches Unterhaltungsspiel etabliert. Als Wettkampfsport setzte es sich jedoch erst nach dem 1. Weltkrieg durch.





1.4 Die Erfindung der Gummibeläge

Zum Tischtennispiel, wie wir es heute kennen, fehlte noch ein wichtiger Schritt: Die Erfindung der Gummibeläge. Während eines Turniers im Jahre 1920 quälten den englischen Spieler Good schlimme Kopfschmerzen. Um weiterspielen zu können, begab er sich in eine Apotheke, um Tabletten zu kaufen. Sein Wechselgeld bekam er auf einer kleinen Gummimatte mit Noppen zurück. Diese brachte ihn auf eine revolutionäre Idee. Good besorgte sich zwei dieser Gummimatten und klebte sie auf seinen Schläger. Das Turnier konnte er übrigens auch fortsetzen: Er gewann es am nächsten Tag mit Hilfe seiner Erfindung. In den folgenden Jahren gelang es nur noch wenigen Spielern mit Holz- oder Korkschlägern, einen solchen Erfolg zu feiern. Seit dieser Zeit veränderte sich Tischtennis nur noch geringfügig und auch die Regeln von damals werden bis heute angewandt.

1.5 Die ITTF wird gegründet

Nun, da sich Tischtennis auch als Wettkampfsport immer größerer Beliebtheit erfreute und bereits nationale Verbände gegründet worden waren, war es an der Zeit, einen internationalen Dachverband ins Leben zu rufen. Zu diesem Zweck trafen sich 1926 Vertreter der nationalen Verbände Österreichs, Ungarns, Englands, Schwedens und Deutschlands u. a. in Berlin und hoben die Internationale Tischtennisföderation ITTF aus der Taufe. Als erste Maßnahme wurde die Durchführung einer internationalen Meisterschaft, zunächst einer Europameisterschaft, beschlossen. Diese fand noch im selben Jahr statt.

1.6 Eine Europameisterschaft mit Beteiligten aus der ganzen Welt

Kurz vor Beginn der europäischen Titelkämpfe bekamen die Veranstalter ein Problem. Neben zahlreichen Spielern aus europäischen Mitgliedsverbänden, hatte auch ein in England lebender Inder um die Teilnahmeberechtigung gebeten. Diese wollte man ihm nicht verweigern und machte aus der Europameisterschaft kurzerhand eine Weltmeisterschaft. Im Endspiel standen sich zwei Ungarn gegenüber: Roland Jacobi und Zoltan Mechlovits. Jacobi spielte sich gerade warm. Dabei trug er eine lange Hose, ein weißes Hemd und eine Fliege. Auf die Bemerkung, dass er ja in diesem Aufzug kein WM-Endspiel bestreiten könne, meinte er nur, dass er noch nie in kurzen Hosen aufgetreten wäre und das auch heute nicht zu tun gedenke. Zu Spielbeginn nahm er einzig und allein seine Fliege ab und schlug seinen Landsmann im Anschluss mit 3:0. Damit war ein Ungar mit Bügelfaltenhose der erste Tischtennisweltmeister.

1.7 Unsere heutige Spielweise entsteht

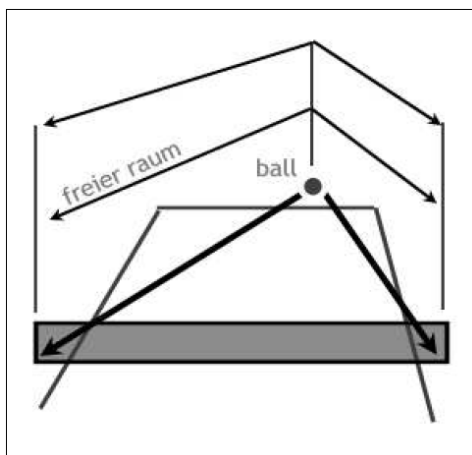
Man verbot die neuen Beläge und beschränkte die Gesamtdicke der Beläge auf 4 mm. Zudem wurde Schaumstoff als Oberbelag verboten und so der Weg zu den heute üblichen Belägen mit Schaumstoffunterlage und Obergummi gewiesen. Im Zuge dessen entwickelte sich auch das heutige Offensivspiel, das ebenfalls von den Japanern geprägt wurde. Sie erfanden einen Schlag der den Europäern zunächst arge Probleme bereitete, den Topspin. Irgendwann konnten die europäischen Spieler wieder zu den Asiaten aufschließen. Doch das dauerte seine Zeit. Zwischen 1954 und 1989 kamen bis auf eine Ausnahme alle Weltmeister aus Asien.



2 Die wichtigsten Tischtennis-Regeln

2.1 *Vorschriftsmässiger Aufschlag*

- Der Aufschläger wirft den Ball, ohne ihm dabei einen Effet zu versetzen, nahezu senkrecht hoch, so dass er nach dem Verlassen des Handtellers der freien Hand mindestens 40 cm aufsteigt und dann herabfällt, ohne etwas zu berühren, bevor er geschlagen wird.
- Wenn der Ball herabfällt, muss der Aufschläger ihn so schlagen, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann über das Netz direkt in das Spielfeld des Rückschlägers springt oder es berührt. Im Doppel muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers und dann die rechte Spielhälfte des Rückschlägers berühren.



Der Ball muss zur gesamten Zeit des Aufschlags frei sichtbar sein. Sichtbar ist der Ball dann, wenn der Raum, das Prisma, welches Ball und Netzpfosten abgrenzen zu jeder Zeit leer ist (siehe Abbildung). Verdeckte Anspiele werden fortan als Fehler geahndet.

Der Aufschlag wird wiederholt, wenn:

- der Ball beim Aufschlag das Netz oder den Netzpfosten berührt, bevor er jedoch korrekt auf die gegnerische Tischhälfte springt.
- der Rückschläger noch nicht zur Abnahme bereit war: Dies bedingt aber, dass dieser keine Bewegung zum Ball hin macht.

Im Gegensatz zum Tennis hat man hier keinen zweiten Versuch. Dies gilt auch dann, wenn der Aufschläger den Ball lediglich hochwirft und mit dem Schläger verfehlt.

2.2 *Vorschriftsmässiger Rückschlag*

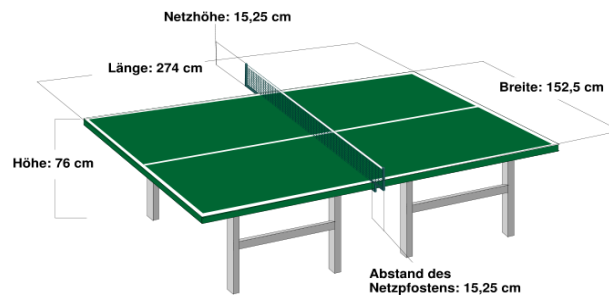
Ein auf- oder zurückgeschlagener Ball muss so geschlagen werden, dass er über die Netzgarnitur oder um sie herum in das gegnerische Spielfeld springt oder es berührt und zwar entweder direkt oder nach berühren der Netzgarnitur.

2.3 *Der Tisch*

Ein wettkampftauglicher Tisch muss eine Länge von 2,74 m und eine Breite von 1,525 m haben. Die Oberfläche muss genau 76 cm über dem Boden liegen. Der Tisch wird in der Mitte mit einem 15,25 cm hohen Netzes in zwei gleichgroße (1,37 m x 1,525 m) Hälften geteilt. Auf ihm muss ein Tischtennisball, der aus 30 cm Höhe fallengelassen wird, 22 bis 25 cm hoch springen. Jede Hälfte wird der Länge nach noch einmal in der Mitte mit einer 3 mm breiten Linie in zwei Hälften unterteilt. An den Kanten des Tisches verläuft außerdem noch eine 20 mm



breite weiße Linie. Die Oberfläche des Tisches muss nicht reflektierend und dunkel sein. Gebräuchlich sind in der Regel dunkelgrüne und blaue Tische.



2.4 Der Satz

Ein Satz endet, wenn ein Spieler elf Gewinnpunkte erreicht hat und dabei mindestens zwei Punkte Vorsprung hat, zum Beispiel 11:9, 12:10, 13:11 usw. Beim Stand von 10:10 geht der Satz in die Verlängerung. Dabei wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Der Satz endet dann, wenn sich ein Spieler zwei Punkte Vorsprung erkämpft hat.

2.5 Das Spiel

Ein Spiel besteht aus mehreren Sätzen, die entweder beim 11. Punkt enden oder - nach einem Spielstand von 10:10 - wenn ein Spieler zwei Punkte Vorsprung erreicht. Bei Mannschaftskämpfen sind in der Regel drei Gewinnsätze vorgeschrieben, d.h. das Spiel endet, wenn einer der Gegner drei Sätze gewonnen hat ("Best of Five"). Dies ist nach höchstens fünf Sätzen der Fall (3:2). Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten Satz, also zum Beispiel bei einem Stand von 2:2, werden die Seiten gewechselt, sobald ein Spieler fünf Punkte erreicht hat. Im Profibereich werden aber auch 4 Gewinnsätze gespielt ("Best of Seven").

Der Ballwechsel wird wiederholt, wenn:

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

2.6 Spielkleidung während einem Wettkampf

Abgesehen von Ärmeln oder Kragen des Trikots muss sich die Hautfarbe von Trikot und Shorts eindeutig von der Farbe des Balls unterscheiden (nicht weiss oder orange). Es gäbe Turniersperren, Verweis oder Bussen können die Folge sein, wenn man sich nicht daran hält!!! Bei einem Match ist es wichtig, die Bekleidung des Clubs zu tragen.

Alle Verzierungen, Einfassungen vorn oder an der Seite eines Kleidungsstücks, sowie irgendwelche Gegenstände (z.B. Schmuck), die ein Spieler an sich trägt, dürfen nicht so auffällig oder glänzend reflektierend sein, dass sie den Gegner ablenken könnten.



3 Ausrüstung

3.1 Tischtennisschläger

3.1.1 Schlägerholz



Der Tischtennisschläger dient als Verlängerung der Hand des Spielers. 85% des Blattes müssen aus Holz sein, Fasermaterial wie Karbon oder ähnliches darf höchstens 7,5% ausmachen oder maximal 0,35 mm dick sein. Ausserdem muss das Blatt eben und unbiegsam sein.

Die maximale Schlägerblattgrösse ist durch die Masse der industriell gefertigten Schlägerbeläge eingeschränkt, die eine Fläche von maximal 18 x 18 cm haben.

Schlägergriff-Formen

Für den Europäer mit der klassischen Shakehand-Haltung gibt es fünf gängige, unterschiedliche Griff-Formen: Gerade, konkav, anatomisch, konisch und ergonomisch. Die Asiaten spielten früher mit der Penholder-Haltung.



3.1.2 Schlägerbeläge

Es gibt verschiedene Beläge: Noppen-Innen, Noppen-Aussen, Anti-Spin, kurze Noppen und Langnoppen.

Belagvielfalt:

- Es gibt glatte Noppen-innen-Beläge, Antispin-Beläge sowie kurze, mittellange und lange Noppen.
- Es gibt Beläge mit dicken oder dünnen Schwammunterlagen (Schwamm) und auch welche ohne Schwamm.
- Es gibt Beläge mit weichem Schwamm und solche mit einem harten Schwamm.
- Es gibt langsame Beläge und schnelle und es gibt griffige Beläge und weniger griffige.

Nachfolgend einige Regeln, die auf alle Belagtypen zutreffen:

- **Je dicker der Schwamm, desto schneller der Belag!**
- **Je weicher der Schwamm, desto mehr Ballgefühl!**
Wenn der Ball auf den Schläger trifft, bleibt er etwas länger am Schläger, bevor er diesen wieder verlässt. Obwohl es sich hierbei nur um Bruchteile von Sekunden handelt, merkst du es daran, dass du eine bessere Kontrolle über den Ball hast.
- **Je griffiger, desto mehr Spin!**



Achte aber auf eine wichtige Doppelwirkung: Du kannst zwar einerseits selbst mehr Schnitt erzeugen, bist aber andererseits auch viel fehleranfälliger bei gegnerischem Schnitt.

- **Je länger die Noppen, desto grösser der „Störeffekt“!**
- **Je grösser der Störeffekt, desto schwieriger ist der Belag zu kontrollieren!**
Nicht jeder Spieler mit langen Noppen weiss auch immer, wo seine Bälle hinfliegen.

Hier noch ein weiterer Tipp: Spiele nicht zu früh dicke und damit schnelle Beläge. Denke daran – gerade beim Erlernen der Grundtechniken (z.B. Kontern, Topspin usw.) ist es wichtig, einen etwas langsameren Schläger zu haben, der kleine technische Fehler verleiht und dir erst einmal das Gefühl für den Schlag gibt. Darauf solltest du auch bei der Wahl deines Schlägerholzes achten!

Am besten lässt du dich von einem Fachhändler beraten. Dazu solltest du ihm auch möglichst viele Informationen über dich und dein Spiel geben. Natürlich kann diese Funktion auch dein Trainer übernehmen.

3.2 Frischkleben - (Erlaubtes) Doping für den Schläger



Durch das Frischkleben lassen sich Geschwindigkeit und Rotation erheblich erhöhen. Der Ball wird vom Schläger schneller und mit wesentlich mehr Spin auf die gegnerische Tischhälfte katapultiert und ist somit insgesamt gefährlicher.

Seit dem 1. September 2008 ist das Frischkleben im Vereins- und Profisport nach den Regeln der International Table Tennis Federation ITTF nicht mehr erlaubt!

3.2.1 Die Geheimnisse des Frischklebe-Effekts

Die speziellen Klebesubstanzen, die zum Frischkleben verwendet werden, bewirken zwei Effekte, die ineinandergreifen und nicht eindeutig voneinander zu trennen sind.

- Das in jedem Frischkleber enthaltene Lösungsmittel dringt (flüssig oder als Gas) von der Oberfläche des Holzes durch den Schwamm bis in das Obergummi ein. Die Moleküle des Lösungsmittels zwingen sich in die Hohlräume zwischen die vorhandenen Kautschuk- und Schwefelmoleküle und dadurch quellen Schwamm- und Obergummischicht stark auf. Durch diesen Prozess wird der Innendruck des Belags beträchtlich gesteigert.
- Da der Kleber noch nass ist, „schwimmt“ der Belag sozusagen auf dem Holz. Trifft der Ball nun auf den Belag, gibt es durch die erhöhte Elastizität einen verstärkten Katapulteffekt.

Beide Effekte bewirken, dass der Ball schneller und mit mehr Rotation gespielt wird, vor allem, wenn er nicht diametral (wie etwa beim Konterschlag), sondern tangential getroffen wird, wie vor allem beim Topspin. Sicher der Hauptgrund, warum in der Weltspitze fast alle Noppen-Innen-Angreifer Frischkleben, Noppen-Aussen-Spezialisten dagegen entschieden weniger. Die Auswirkungen sind für jeden Belagtyp unterschiedlich. Besonders stark sind die Frischklebe-Effekte bei hoch elastischen Noppen-Innen-Belägen mit weicher Schwammunterlage.



3.2.2 Vorteile

Frischgeklebt ist eine höhere Beschleunigung und Rotation mit kürzeren - also auch schneller zu wiederholenden - Schlagbewegungen möglich.

Viele Experten sehen neben der Verfeinerung des Rückhand-Topspins in der Entwicklung des Frischklebens einen der Hauptgründe für die Renaissance der vornehmlich topspinorientierten Europäer in der Weltspitze.

Aber auch das charakteristische „Klicken“ bei jedem Schlag bringt dem Spieler positive Effekte. Durch diesen Klang erhält der Akteur eine wichtige Rückmeldung darüber, ob er den Ball bei seinem Schlag optimal getroffen hat oder nicht. Ein Effekt, der nicht zu unterschätzen ist.

3.2.3 Nachteile

- **Frischkleben ist durchaus nicht für jeden Spielertyp empfehlenswert**
Eindeutig lässt sich sagen, dass frischgeklebte Schläger nur etwas für technisch ausgereifte Spieler sind. Anfängern und Hobby-Spielern ist vom Frischkleben grundsätzlich abzuraten, weil die Kontrolle zu sehr leidet. Mit einem frischgeklebten „Turbo“-Schläger kann man einfach die verschiedenen Grundtechniken nicht erlernen.
- **Frischkleben ist teuer**
Frischgeklebte Beläge nutzen wesentlich schneller ab als in herkömmlicher Methode geklebte Rackets. Die Verbindung zwischen Obergummi und Schwamm wird durch das eingedrungene Lösungsmittel angegriffen. Stücke des Obergummis brechen aus oder Blasen bilden sich und der Belag muss sehr schnell wieder ersetzt werden. In der Weltspitze ist ein Verschleiss von zwei Belägen pro Tag durchaus üblich.
- **Frischkleben hat gesundheitliche Risiken**
Aggressive, hochgiftige Lösungsmittelbestandteile wie Toluol und Trichlorethylen wiesen toxikologische Gefahren (Vergiftungen) und neurologische Probleme (Kopfschmerzen, Beeinträchtigung von Wahrnehmung, Wachsamkeit und Konzentration) auf. Heute, mit einer verbesserten, zweiten Generation von Klebern sind diese Gefahren zum Teil eingegrenzt. Trotzdem muss nach wie vor von einer negativen Belastung für die Gesundheit ausgegangen werden.

Grundsätzlich gilt:

- **Den Kleber niemals mit den blossen Fingern auftragen, sondern immer Handschuhe und einen Pinsel verwenden.**
- **Niemals in der Sporthalle oder in den Umkleideräumen, sondern nur in einem gut belüfteten, ausdrücklich als Kleberaum ausgewiesenen Raum kleben.**

3.3 Schlägerpflege

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

3.3.1 Reinigen der Beläge

Die Beläge sind aufgrund ihrer hohen Griffigkeit, sogar Klebrigkeit, sehr anfällig auf Staub, welcher in kürzester Zeit die Spinfähigkeit eines Belages wegfrisst. Daher ist es 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 sinkt die Lebensdauer eines Belages stark.
Wasser	Lauwarmes Wasser ist die nachhaltigste Art und Weise, wie man seinen



	Schläger reinigen kann. Es entfernt Verschmutzungen sicher und belastet den Schläger nicht. Jedoch ist es sinnlos, den Belag zu „wässern“ – drei, vier Tropfen genügen 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.

3.3.2 Aufbewahrung des Schlägers

Hülle	Eine Schlägerhülle bietet dem Schläger 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.

3.3.3 Weitere Tipps

Sonnenlicht	Die Beläge reagieren empfindlich auf Sonnenlicht. Sie werden dabei leicht spröde und verlieren an Spinfähigkeit. Daher: Nie im Freien mit dem „Matchschläger“ spielen!
Schweiss	Man sollte den Kontakt mit der Schlagfläche und verschwitzten Händen, T-Shirt usw. verhindern!

3.4 Ball



Der Ball ist gleichmässig rund. Sein Durchmesser beträgt 40 mm, sein Gewicht 2.7 g. Er ist normalerweise aus Zelluloid hergestellt. Die Farbe ist weiss oder orange. Er ist in verschiedenen Qualitäten erhältlich, die ursprünglich durch die Anzahl der Sterne voneinander unterschieden wurden. Die beste Qualität mit den geringsten Abweichungen von der Norm in Gewicht, Härte und Rundung erhält 3 Sterne. Seit der Entscheidung des DTTB, für den Wettkampfbetrieb nur noch diese beste Qualität zuzulassen, gibt es, außer im Hobbybereich, keinen Markt mehr für Bälle der Kategorien mit 1 oder 2 Sternen. Der Rest der Fertigung, auch die Bälle, die früher wegen nur geringer Abweichungen die Kennzeichnung mit 1 oder 2 Sternen erhalten hat, wird seitdem häufig den Trainingsbällen zugeordnet. Für den Spielbetrieb zugelassen sind Bälle in den Farben mattweiss und matorange. Beim Training, besonders beim Einsatz von Balleimer oder Trainingsroboter, werden häufig die billigeren Trainingsbälle benutzt, weil hier der Ballverbrauch durch Abnutzung in der Maschine und Zertreten sehr hoch ist. Im Anfängertraining werden ausserdem noch mehrfarbige Bälle eingesetzt, damit die Spieler den Spin des Balles besser erkennen können. Bei harten Schüssen kann der Ball bis auf knapp 200 km/h beschleunigt werden, bevor er mit diesem Irrsinn tempo auf ein Hindernis trifft. Bei gefühlvollen Spinschlägen erreicht die Kugel kurzzeitig bis zu 150 Umdrehungen pro Sekunde. Beim Aufprall auf den Schläger wird der Ball um bis zu 40% seines Durchmessers eingedrückt, formt sich danach aber innerhalb weniger Tausendstel Sekunden zu seiner ursprünglichen Form zurück.



4 Technik

4.1 Allgemein

Wozu brauche ich eine gute Technik?

Eine gute Technik ist dazu da sich sportlich weiter zu entwickeln.

Bei einer schlechten Technik kann es zu Verrenkungen, Zerrungen oder ähnlichen Folgen kommen. Durch die besondere Tischtennishaltung kommst du schneller voran und Verletzungen kommen weniger vor, da die Bewegungen im Kopf gespeichert werden. Der Tischtennissport ist ein Hochleistungssport, man siehe es an einem Beispiel:

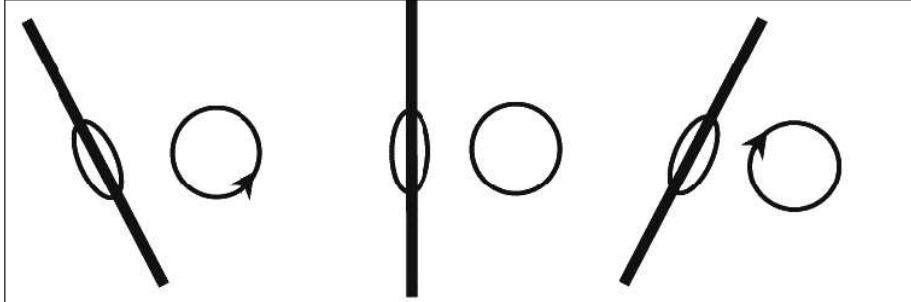
- ein Profispieler verbraucht während eines Satzes ungefähr die doppelte Energie eines Leichtathleten, der 100 Meter in 10,2 Sekunden läuft. Bei einer Europameisterschaft betrug der höchste Gewichtsverlust eines Tischtennisspielers 8 Kg.

4.2 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 Tischtennispiels ist es jedem zuträglich, sich auch mit den theoretischen Aspekten dieses Sports auseinander zu setzen.

4.2.1 Schnittarten

Schnitt	<p>In verschiedenen Schlagarten wird ein Ball nicht frontal getroffen, sondern „angeschnitten“: Die hohe Griffigkeit der Beläge bewirkt eine Rotation des Balles. In der Anfangsphase erreicht ein Ball bis zu 150 Umdrehungen pro Sekunde.</p> <p>Es wird generell zwischen drei Arten unterschieden:</p>  <p style="text-align: center;">Unterschnitt Ohne Schnitt Überschnitt</p>
Unterschnitt	<p>Beim unterschnittenen Ball wird der Ball mit geöffnetem Schläger von oben her auf der südlichen Hemisphäre gestreift (siehe Bild): Der Ball dreht sich rückwärts. Schläge mit Unterschnitt sind grundsätzlich langsam: Es wird viel Wert auf eine gute Platzierung und eine starke Rotation gelegt.</p> <p>Schläge mit Unterschnitt: Schupf (Schnittabwehr)</p> <p>Mögliche Rückschläge: Schupf, Topspin</p>
Ohne Schnitt	<p>Der Ball wird frontal getroffen, dabei hat dieser keinen Schnitt und erhält keine Rotation. Die Bewegung des Schlagarms erfolgt bei diesen Schlägen geradlinig von hinten nach vorne. In der Regel sind diese Schläge schnell.</p> <p>Schläge ohne Schnitt: Konter, Block, Schmetter Schlag, (Flip)</p> <p>Mögliche Rückschläge: Konter, Flip, Topspin</p>

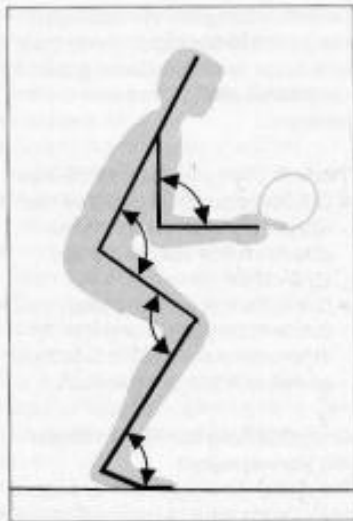


Überschnitt

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

4.3 Grundstellung



Jeder Spieler muss nach jedem seiner Schläge wieder die Grundstellung einnehmen, um schnell auf einen Ball reagieren zu können. Die Grundstellung erlaubt es jedem Spieler, jede erforderliche Situation schnell zu erfassen und richtig zu reagieren.

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

4.3.1 Merkmale

Winkel	Wichtig sind drei Winkelstellungen: Zwischen Fuss und Unterschenkel, Unterschenkel und Oberschenkel, Oberschenkel und Rumpf.
Fussstellung	Bei Rechtshändern steht der linke Fuss vor dem rechten (bzw. umgekehrt bei Linkshändern). Die Füße stehen Schulterbreit auseinander.
Schlagarm	Der Winkel zwischen Ober- und Unterarm beträgt etwa 90°. Der Schläger befindet sich stets über der Tischhöhe.
Schlägerblatt	Der Schläger zeigt fast gerade nach vorne, befindet sich also wieder in Vor- noch Rückhandposition. Die Schlägerspitze ist leicht nach oben gerichtet.

4.3.2 Position

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

4.4 Aufschlag

Ein Ballwechsel beginnt immer mit einem Aufschlag. Der Spieler, der den Ball ins Spiel bringt, wird daher Aufschläger genannt. Der Spieler, der den Ball annimmt und zurückspielt, wird als Rückschläger bezeichnet.

Der Aufschlag ist ein wichtiger Schlag. Hat man einen guten Aufschlag, kann man den Ballwechsel vorteilhaft zu seinen Gunsten entscheiden. Ausserdem unterscheidet sich der Aufschlag von der Spielsituation her ganz wesentlich von den übrigen Schlagarten. Nur beim Aufschlag hat der Spieler die Möglichkeit, sich Zeit zu lassen, sich zu konzentrieren und sich



gedanklich mit dem Spiel auseinanderzusetzen. Ist der Ball erst einmal im Spiel, steht man ständig unter Zeitdruck.

Tipp

- Aufschlag ruhig, konzentriert ausführen.
- Aufschlag als Konzentrationspause benutzen.
- Vorher überlegen, was man mit dem Aufschlag erreichen will.
- Den Partner in Unkenntnis lassen, welchen Aufschlag man durchführen will.

Das Aufschlagspiel sollte verschieden gestaltet werden. Es bieten sich folgende Möglichkeiten an:

- kurz und lang
- weich und hart bzw. langsam und schnell
- ohne Rotation
- mit Vorwärts-, Seiten- und Rückwärtsrotation
- in verschiedene Richtungen
- mit der Vor- und Rückhandseite

Grundsätzlich ist zu beachten, dass es beim Aufschlag sehr viele Varianten gibt. Besonders Fortgeschrittene sollten Techniken vermeiden, die zu leicht vom Gegner zu analysieren sind. Vielmehr kommt es darauf an, den Gegner möglichst lange über Rotation, Tempo und Länge des Balles im Unklaren zu lassen.

Man sollte den Aufschlag auch regelmässig trainieren. Eine Viertelstunde konzentriertes Aufschlagtraining reicht völlig aus.

4.5 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.

Um erfolgreich kontern zu können, müssen vor allem folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- gute Beweglichkeit
- schnelle Bewegung des Schlagarms
- gutes Reaktionsvermögen
- Antizipationsfähigkeit (Vorhersehen, wohin der Gegner den Ball spielt)

Fussstellung

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

Arm- und Handgelenkeinsatz

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	Der Ball wird am höchsten Punkt (oder etwas früher) getroffen. Die Bewegung erfolgt von hinten nach vorne oben, wobei der Ball zentral auf dem Schlägerblatt getroffen wird. 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.
Ausschwungphase	Die Ausschwingphase ist kurz. Der Schläger und Unterarm zeigen in Richtung Netz. Der Schlagarm wird in die Ausgangstellung zurückgeführt. Wichtig ist, den Arm nach vorne und nicht auf die Seite ausschwingen zu lassen.

Körper/Rumpfbewegung

VH-Konter:

Ausholphase	Die rechte Schulter und Hüfte sind hinter dem Körper. - Körpergewicht verlagert sich auf das Hinterbein
Treffphase	Es erfolgt eine Hüft- und Schulterdrehung bis Hüfte und Schulter eine parallele Linie mit der Grundlinie des Tisches bilden. - Körpergewicht ist auf beide Beine verteilt
Ausschwungphase	Der Oberkörper bleibt gebeugt - schnell zurück in die Grundstellung. - Körpergewicht verlagert sich auf das Hinterbein

4.6 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. Deshalb sollte man ihn „sicher“ spielen. Da viele weitere Schlagarten auf dem Schupf aufbauen, gilt der Schupf als Unterschnittgrundschlag.

Fussstellung

Vorhand	Leicht geöffnete Fussstellung, d.h. linker Fuss vor dem rechten.
Rückhand	Die Füße stehen parallel zum Tisch, ungefähr schulterbreit auseinander.

Arm- und Handgelenkeinsatz

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. - Das Schlägerblatt ist geöffnet. RH: Der Arm wird soweit angewinkelt, bis die Schlägerspitze auf die linke Schulter zeigt.
Treffphase	Der Ball wird auf dem höchsten Punkt (oder etwas früher), bei geöffnetem Schlägerblatt getroffen (den Ball von unten her streifen), der Schlagarm schwingt dabei von hinten-oben, nach unten-vorne. VH: Der Ball wird seitlich vor dem Körper getroffen. RH: Der Ball wird vor dem Körper getroffen.
Ausschwungphase	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. Der Schlagarm wird in die Ausgangstellung zurückgeführt.



Körper/Rumpfbewegung

VH-Schupf:

Ausholphase	Die rechte Schulter leicht zurück nehmen und den Oberkörper leicht nach vorn beugen.
Treffphase/ Ausschwungphase	<ul style="list-style-type: none"> • Bei einem kurzen Ball die rechte Schulter und Hüfte leicht nach vorne bewegen. • Bei einem langem Ball ist die Schulter und Hüfte parallel zum Tisch.

4.7 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.

Fussstellung

Vorhand	Eine extrem seitliche (rechtwinklige) Stellung zum Tisch kennzeichnet die Ausgangstellung. 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.
----------------	--

Arm- und Handgelenkeinsatz

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 Ball wird seitlich vor dem Körper in der fallenden Phase der Flugbahn des Balles getroffen und der Unterarm beschreibt eine Bewegung nach oben und wird durch Anwinkeln des Ellenbogengelenks stark beschleunigt. Die Schulter und der Oberarm unterstützen die Beschleunigung und der Ball wird seitlich vor dem Körper, je nach Topspinvariante, mit geschlossenem Schlägerblatt getroffen. Wichtig ist es insbesondere, den Ball „fein“ zu treffen. Gefühlsmässig sollte man den Ball nicht zu schlagen versuchen, sondern an ihm vorbeistreichen.
Ausschwungphase	Der Schlagarm schwingt bis auf etwa Kopfhöhe aus, während dem der Schläger in die Schlagrichtung zeigt. Der Schlagarm wird in die neutrale Stellung zurückgeführt.

Körper/Rumpfbewegung

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.



Anmerkung

Gute Spieler verstärken Tempo und Spin durch einen ausgeprägten Handgelenkeinsatz. Dabei ist zu Beachten, dass der Handgelenkeinsatz nur in Bewegungsrichtung erfolgen darf.

4.8 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.

Fussstellung

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.
-----------------	---

Arm- und Handgelenkeinsatz

Ausholphase	Das Handgelenkt 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 Handgelenkt nach vorne-oben aus: Hierbei ist besonders zu beachten, dass der Ball wirklich (fein) auf seiner nördlichen Hemisphäre gestreift wird.
Ausschwungphase	Der Schlagarm schwingt nach vorne-rechts weg. Am Ende der Bewegung sollte die Schlägerspitze in Schlagrichtung zeigen. Der Schlagarm wird in die Ausgangstellung zurückgeführt.

Körper/Rumpfbewegung

Beine	Vor allem beim Retournieren von unterschrittenen Bällen ist es wichtig, zu 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.



4.9 Spezialschläge

Diese Schlagarten werden sowohl im Angriffs- als auch im Halbdistanzsystem angewendet. Ballon- und Blockschläge gehören auch zum Schlagrepertoire eines Abwehrspielers. Die Spezialschlagarten stellen an den Spieler sehr hohe Anforderungen im technischen und konditionellen Bereich. Sie sollten vor allem vom Fortgeschrittenen und vom Könnern trainiert werden. Ohne ihre Anwendung kann man im Leistungssport nicht mehr erfolgreich sein. Aber auch der Anfänger sollte sie in der Grobform erlernen.

4.9.1 Ballonschlag

Der Ballonschlag wird angewendet, um einen Schmetterschlag zu retournieren. Der Spieler befindet sich weit hinter der Grundlinie. Um den Ballonschlag erfolgreich spielen zu können, ist vor allem eine gute Beinarbeit erforderlich.

Fussstellung

Vorhand	Weite Schrittstellung, linker Fuss vor dem rechten.
Rückhand	Schrittstellung, rechter Fuss etwas vor dem linken.

Arm- und Handgelenkeinsatz

Ausholphase	VH und RH: Der Arm schwingt nach hinten-unten bis etwa Kniehöhe aus. Der Körper vollzieht eine Hoch-Tief-Bewegung, indem die Knie gebeugt werden. Das Körpergewicht verlagert sich auf das hintere Bein.
Treffphase	Der Schlagarm wird steil nach vorne-oben geführt, wobei die Beine in den Knien gestreckt werden und der Oberkörper sich aufrichtet. Der Ball wird in der fallenden Phase etwa in Hüfthöhe seitlich neben (VH) bzw. vor (RH) dem Körper getroffen.
Ausschwungphase	VH und RH: Der Arm schwingt bis über Kopfhöhe aus, das Körpergewicht verlagert sich auf das vordere Bein.

Tipp

Zwei Grundsätze sollten beachtet werden:

- Der Ball muss möglichst hoch gespielt werden.
- Der Ball muss möglichst in den gegnerischen Grundlinienbereich platziert werden. Dadurch wird ein gefährlicher Rückschlag des Gegners nur bedingt gegeben sein.

4.9.2 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.

Fussstellung

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

Arm- und Handgelenkeinsatz

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



	<p>machen eine Kippbewegung, so dass die Schlägerspitze anfänglich nach rechts-aussen schaut, am Ende der Bewegung nach vorne-oben in die Schlagrichtung.</p> <p>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.</p>
Ausschwungphase	<p>Die Ausschwingphase ist sehr kurz. Es ist jedoch sehr wichtig, sofort nach dem Schlag wieder in die Grundstellung zu gelangen.</p>

Körper/Rumpfbewegung

	<p>Das Körpergewicht ist auf das rechte Bein verlagert und der Oberkörper gegebenenfalls stark nach vorne gebeugt.</p>
--	--



5 Taktik

5.1 Allgemein

„Ein Spiel ist erst verloren, wenn Du es auch im Kopf verloren hast“ (Bohumil Vana)

Tischtennis ohne Taktik ist kein Tischtennis. Das „Schachspiel mit 180 Stundenkilometer“ bietet sich in seiner ganzen Komplexität für gedankliche Winkelzüge und den gewinnbringenden Einsatz der berühmten grauen Zellen förmlich an.

Wie kommt es, dass beispielsweise die Nummer 200 der Weltrangliste gegen einen Spieler aus der Top Ten gewinnen kann? Technisch ist der Underdog eindeutig unterlegen, was macht ihn plötzlich zum Gewinner? Nun, vielleicht hat er einfach schlauer gespielt. Hat den Favoriten daran gehindert, seine besten Schläge zu spielen und dafür seine eigenen Stärken ausgespielt. Egal ob man es nun „Taktische Handlungskompetenz“, „Spielintelligenz“ oder „Instinkt“ nennt:

Eine gute taktische Einstellung hilft dir besser zu spielen - und zu gewinnen. Bei zwei ansonsten in etwa gleich starken Spielern gibt das taktische Verständnis sehr oft den Ausschlag.

Was ist denn Taktik ganz genau?

Taktik bedeutet, dass der Spieler alle seine theoretischen, konditionellen, technischen, psychischen und intellektuellen Fähigkeiten einsetzt, um die eigenen Stärken zur Geltung zu bringen und die Schwächen des Gegners auszunutzen. Einfacher gesagt:

Spiele nicht einfach drauflos. Führe ganz bewusst erfolgsversprechende Spielsituationen herbei und lass den Gegner möglichst nicht zu seinem Spiel kommen.

5.2 Die Platzierung

Es ist sehr wichtig die Schläge richtig auf der gegnerischen Tischhälfte zu platzieren. Zur Orientierung werden zwei verschiedene Zoneneinteilungen für den Tisch benutzt.

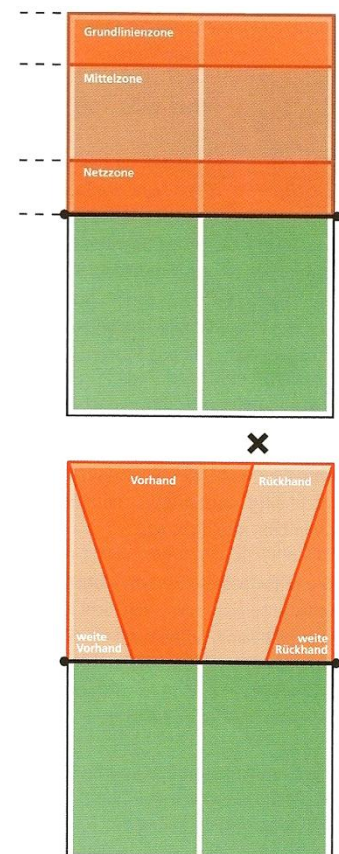
Bei der ersten Zoneneinteilung wird eine Tischhälfte in drei Zonen unterteilt und zwar in

- **Netzzone,**
- die **Mittelzone** und
- die **Grundliniengzone.**

Bei der zweiten Zoneneinteilung wird die Tischhälfte in vier Bereiche aufgeteilt und zwar (von links nach rechts) in

- **weite Vorhand,**
- **Vorhandbereich,**
- **Rückhandbereich** und
- **weite Rückhand.**

Die vier Bereiche werden durch den Platzierungspunkt „Ellbogen“ komplettiert (siehe schwarzes Kreuz). Die beiden dargestellten Tischaufteilungen ergänzen sich gegenseitig sehr gut, da du dadurch Platzierungen genauer beschreiben kannst, z.B. „lang (Grundliniengzone) in die tiefe Vorhand“.





Mit welchen Techniken können die verschiedenen Zonen am erfolgreichsten angespielt werden?

Die **Netzzone** kannst du mit kurzen Aufschlägen, Schupfbällen und Stoppbällen anspielen. Ein Ball gilt als kurz, wenn er mindestens 2x auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt – natürlich vorausgesetzt, man lässt ihn aufspringen, nimmt ihn also nicht an.

Die **Mittelzone** solltest du möglichst nur in der weiten Vorhand- oder Rückhandseite anspielen, sowie mit Schlägen, bei denen dein Gegner nicht zweifelsfrei erkennen kann, ob sie noch ein zweites Mal auf dem Tisch aufspringen oder lang sind, also hinter dem Tisch herunterfallen würden. Andere Platzierungen in die Mittelzone sind nicht anzustreben, weil sie deinem Gegner in der Regel keine Probleme bereiten werden, da sie für ihn einfach zu erreichen sind.

Die **Grundliniengzone** solltest du besonders in der weiten Vorhand- und der weiten Rückhandseite, sowie auf dem Platzierungspunkt „Ellbogen“ anspielen, denn Bälle mit derartiger Platzierung sind für deinen Gegner nur schwer zu erreichen. Du kannst sie mit allen Schlagtechniken ausser kurzem Schupfball und Stoppball anspielen.

Besonders dein Topspin wird viel gefährlicher, wenn du ihn möglichst lang (in die Grundliniengzone) spielst!

5.2.1 Ellbogen

Diesen Platzierungspunkt solltest du dir unbedingt merken, denn er kann deinem Gegner grosse Probleme bereiten!

Der Ellbogen ist der Punkt, an dem sich ein Spieler mit Shakehandschlägerhaltung entscheiden muss, ob er den ankommenden Ball mit der VH- oder der RH-Seite zurückspielt.

Da diese Entscheidung oft unter grossem Zeitdruck getroffen werden muss und meistens ein seitlicher Schritt notwendig ist, um günstig zum Ball zu stehen, bereitet eine solche Platzierung besonders grösseren und unbeweglicheren Spielern Schwierigkeiten.

Dieser Punkt ist bei jedem Spieler von seiner Stellung zum Tisch abhängig, welche sich auch im Ballwechsel verändert!

Der Platzierungspunkt Ellbogen verschiebt sich immer mehr nach rechts (zur Vorhandseite), desto kürzer der anzunehmende Ball auf dem Tisch aufspringt und angenommen wird. Dieser Sachverhalt lässt sich durch die grössere Reichweite und Beweglichkeit, besonders im mittleren Tischbereich, der Rückhandseite über dem Tisch erklären.

Besonders gegen gute Blockspieler, die sowohl auf der VH- sowie auf der RH-Seite dicht sind, ist es ratsam, öfter die Platzierung Ellbogen anzuspielen! Aber auch ein gut platzierter Schupfball oder Block auf den Ellbogen kann selbst Weltklassenspieler in arge Bedrängnis bringen!

5.2.2 Streuwinkel

Durch den Streuwinkel werden alle Platzierungsmöglichkeiten dargestellt, die von einem Balltreffpunkt auf dem Tisch aus möglich sind. Folglich kann jedem Balltreffpunkt ein **Streuwinkel** zugeordnet werden.



Streuwinkel der Balltreffpunkte können sein:

- lang in die weite Vorhand
- lang in die weite Rückhand
- lang in Tischmitte
- kurz in Tischmitte

Fazit zum Thema Streuwinkel

Stelle dich nach Beendigung deines eigenen Schlags immer umgehend so zum nächsten gegnerischen Ball, dass du dich mit deinem Schläger auf der Winkelhalbierenden des jeweiligen Streuwinkels befindest!

Dies führt dazu, dass sich deine Laufwege auf ein Minimum begrenzen und du deine Tischhälfte auf beiden Seiten jederzeit gleich gut abdeckst.

Bewege dich so lange zur Winkelhalbierenden des Streuwinkels, bis du sie erreicht hast oder du die Platzierung des nächsten gegnerischen Schlags erkennst!

5.2.3 Spielsysteme

5.2.3.1 Kennzeichen eines vorhanddominanten Spielers

Ein vorhanddominanter Spieler (dominant = vorherrschend / überwiegend) versucht, möglichst viele Schläge mit seiner stärkeren Vorhand – daher auch der Name – auszuführen.

Aus diesem Grund umläuft er seine schwächere Rückhandseite bei jeder sich bietenden Gelegenheit.

Einen typischen vorhanddominanten Spieler (Rechtshänder) erkennst du an den folgenden vier Kriterien:

Schlägerhaltung	Der Schläger wird hauptsächlich mit einem Vorhandgriff gehalten!
Fussstellung	Der rechte Fuss befindet sich deutlich nach hinten versetzt!
Stellung zum Tisch	Der Spieler befindet sich in der Rückhandseite!
Ellbogen	Der Platzierungspunkt Ellbogen befindet sich etwas mehr in der Rückhandseite! Dies bedeutet, dass sich der vorhanddominante Spieler mit dem Ellbogen meistens links neben der Winkelhalbierenden des Streuwinkels befindet, da er ja den Tisch weitestgehend mit seiner stärkeren Vorhand abzudecken versucht.

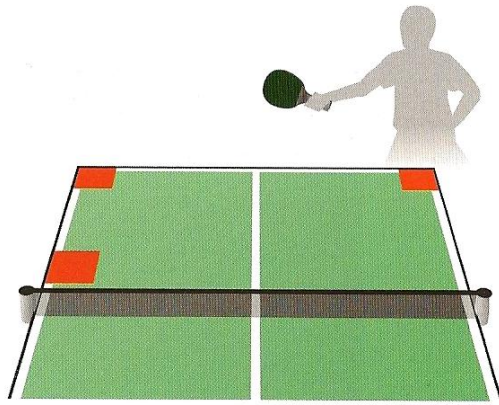
Tipps für das Spiel gegen vorhanddominante Spieler

Durch die oben aufgeführten Kriterien ergeben sich für die vorhanddominanten Spieler folgende Schwachpunkte, die gegen sie besonders häufig angespielt werden sollten:

- **Lang in die weite Vorhand- und Rückhandseite!**
- **Kurz in die weite Vorhandseite!**

Bei diesen Platzierungen wird es der vorhanddominante Spieler sehr schwer haben, seine Vorhandschläge wirkungsvoll einzusetzen, da er weite Wege gehen muss und auch oft gezwungen wird, mit seiner schwächeren Rückhandseite zu spielen.

Achte in Zukunft gegen solche Spieler nicht nur darauf, mit welchen Schlägen sie am gefährlichsten sind, sondern auch, von welcher Platzierung aus sie diese spielen!



Schwachpunkte des vorhanddominanten Spielers

5.2.3.2 Kennzeichen eines rückhanddominanten Spielers

Ein rückhanddominanter Spieler verfügt über stärkere Rückhandschläge. Deshalb umläuft er seine Rückhandseite nur selten und spielt Bälle, die in seine Tischmitte gespielt werden, vorzugsweise mit seinen stärkeren Rückhandschlägen zurück.

Einen typischen rückhanddominanten Spieler erkennst du an den folgenden vier Kriterien:

Schlägerhaltung	Der Schläger wird hauptsächlich mit einem Rückhandgriff gehalten!
Fussstellung	Die Füße stehen parallel zum Tisch auf gleicher Höhe!
Stellung zum Tisch	Der Spieler steht ca. in der Mitte des Tisches!
Ellbogen	Der Platzierungspunkt Ellbogen befindet sich etwas mehr in der Vorhandseite! Dies bedeutet, dass sich der rückhanddominante Spieler mit dem Ellbogen meistens rechts neben der Winkelhalbierenden des Streuwinkels befindet, weil er ja seine Rückhandseite sowie den grösseren Teil der Tischmitte mit der Rückhand abzudecken versucht.

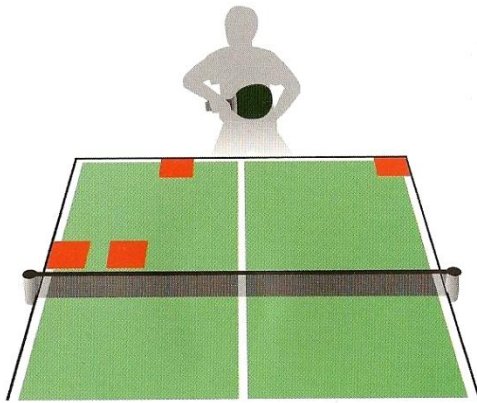
Tipps für das Spiel gegen rückhanddominante Spieler

Durch die oben aufgeführten Kriterien ergeben sich für den rückhanddominanten Spieler folgende Schwachpunkte, die gegen ihn besonders häufig angespielt werden sollten:

- **Lang auf den Ellbogen und (danach) in die weite Rückhandseite!**
- **Kurz auf die Vorhandseite und auf den Ellbogen!**

Besonders mit der Platzierung auf den Ellbogen hat der rückhanddominante Spieler grosse Probleme, da er dadurch seine Rückhandseite öffnen muss und somit sehr anfällig für einen Ball in die weite Rückhand ist.

Achte dabei darauf, dass sich der Platzierungspunkt Ellbogen bei der kurzen Platzierung noch weiter in der Vorhandseite befindet als bei der langen Platzierung!



Schwachpunkte des rückhanddominanten Spielers

Bedingt durch die Rückhandgriffhaltung ist der rückhanddominante Spieler ausserdem nicht in der Lage, gut mit der Vorhand zu flippen, da die Rückhandgriffhaltung die Bewegungsfreiheit beim Flippen mit der Vorhand stark einschränkt. Gute, parallele Flippbälle sind mit der Rückhandgriffhaltung fast ganz auszuschliessen.

5.3 Das Tempo

Der Tischtennissport ist in den letzten Jahren immer schneller geworden. Ein Beispiel ist die Tatsache, dass ein Abwehrspieler heutzutage keine Chance mehr hat, wenn er nicht auch über einen guten Angriff verfügt.

5.3.1 Schnell oder langsam?

Es geht darum, dem Gegner durch einen Schlag mit möglichst hohem Tempo keine Zeit für eine angemessene Reaktion zu lassen.

Er steht nicht richtig zum Ball oder kann den Schläger nur noch unkontrolliert hinhalten, falls er den Ball überhaupt noch erreicht. Somit wird sein Ball ungefährlich sein, denn ihm bleibt keine Zeit mehr, zu entscheiden, wie er den Ball schlägt, wohin er ihn platziert und mit welcher Rotation er ihn spielt.

Versuche also, alle Angriffsschläge möglichst schnell zu spielen!

Dabei musst du allerdings abwägen, ob das Risiko für einen schnellen Ball nicht zu hoch ist. Denke daran - ein Punkt durch einen einfachen Fehler deines Gegners zählt genauso viel, wie ein „tödlicher“ Topspin!

Spiele also nur sehr schnell, wenn du dir sicher bist und du gut zum Ball stehst!

Das meiste Tempo kann man mit Schüssen oder harten Topspins erzielen. Aber auch Konterbälle sowie aktive Blockbälle können sehr schnell sein. Sogar lange, aggressive Schupfbälle und schnelle, variable Aufschläge können, in Verbindung mit einer guten Platzierung, den Gegner in Zeitnot bringen.

Aber auch besonders tempoarme - also ganz langsame Bälle - können den Gegner vor Probleme stellen.



Wenn dein Gegner sich also vom Tisch weg nach hinten bewegt bzw. sich schon dort befindet, spiele ruhig einen langsamen Block oder Stoppball oder schupfe kurz, aber flach!

Bei guter Ausführung wird dein Gegner oft nicht mehr in der Lage sein, diese Bälle zu erlaufen oder er kann sie nur unkontrolliert und ungefährlich zurückspielen!

5.3.2 Tempowechsel

Spiele nicht ständig nur schnell oder nur langsam, sondern variiere die Geschwindigkeit deiner Schläge!

So verhinderst du, dass sich dein Gegner auf dich einstellen kann.

Du musst deinem Gegner immer dein Spiel aufzwingen.

Dabei ist es besonders schwierig, vom langsamen Spiel deines Gegners auf ein schnelles umzuschalten. Hier spielt vor allem das Blocken eine grosse Rolle.

Während du bei schnell ankommenden Bällen deinen Schläger einfach nur möglichst früh passiv hinhalten musst, ist es bei langsamen Bällen schon etwas schwieriger.

Im ersten Fall kannst du das Tempo des gegnerischen Schlags mitnehmen.

Im zweiten Fall musst du den langsamen Ball selbst beschleunigen. Dies erreichst du durch einen stärkeren Einsatz von Unterarm und Handgelenk beim Blocken.

5.4 Die Flughöhe

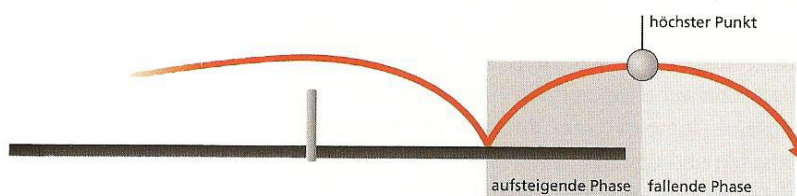
5.4.1 Allgemeines

Prinzipiell gilt: Spiele den Ball bei allen Schlägen möglichst flach!

Grundsätzlich sollten alle Schlagtechniken so gespielt werden, dass die Flughöhe, die ja auch mitverantwortlich für die Absprunghöhe des Balls auf dem Tisch ist, möglichst flach gehalten wird. Dadurch verhinderst du, dass dein Gegner den Ball ohne grosses eigenes Risiko hart schiessen oder mit Topspin ziehen kann.

Darum auch die alte, wenn auch nicht ganz ernst gemeinte taktische Anweisung: flach spielen – hoch gewinnen!

Um selbst möglich flach spielen zu können, ist es wichtig, dass du die verschiedenen **Balltreffpunkte** nach dem Absprung des gegnerischen Balls auf deiner Tischhälfte beachtest. Diese sind in der folgenden Abbildung dargestellt:



In der ersten Phase nach dem Absprung vom Tisch befindet sich der Ball in der



(auf-)steigenden Phase. Bälle, die sich in dieser Flughöhe befinden, eignen sich besonders für folgende Schlagtechniken:

- Zum Blocken – auf gegnerische Topspins, Schüsse oder Konterschläge.
- Zum Kontern – auf gegnerische Konterschläge.
- Zum frühen Topspin am Tisch – auf gegnerische Topspins.
- Zum kurzen Schupfen – auf kurze gegnerische Schupfbälle.

Nachdem ein Ball die aufsteigende Flugphase beendet hat und bevor er in die fallende Phase kommt, befindet er sich für einen kurzen Moment am **höchsten Punkt**. Bälle, die sich an diesem Punkt befinden, eignen sich:

- Zum Schiessen – besonders auf höhere gegnerische Schupf-, Block- und Konterbälle, sowie auf zu hohe, halblange Topspins.
- Zum harten Topspin – auf gegnerische Block- und Konterbälle, sowie auf etwas höher abspringende, halblange und lange Schupfbälle.
- Zum Flipp – auf kurze Schupfbälle und auf kurze gegnerische Aufschläge aller Art.
- Zum langen, aggressiven Schupfen – auf kurze gegnerische Schupfbälle.

Die letzte Flugphase heisst **fallende Phase** und beginnt sofort, nachdem der Ball über den höchsten Punkt hinausfliegt. Bälle in dieser Flugphase eignen sich für die nachfolgenden Schlagtechniken – sollten aber in der Regel nicht tiefer als in Tischhöhe getroffen werden:

- Für Ballonabwehrschläge – auf gegnerische Schüsse.
- Für lange, halbhohe Topspins – auf lange, flache Schupfbälle.
- Für Unterschnittabwehrschläge – auf gegnerische Topspins und Schüsse.

Um einen höheren Absprungwinkel für deine langsamen Topspins zu erreichen, solltest du die Bälle – wie oben aufgeführt – erst etwa in Tischhöhe treffen!

5.4.2 Die Ballonabwehr

Wer schon einmal gegen gute Ballonabwehrspieler antreten musste, weiss, dass es sehr schwierig sein kann, richtig hohe und sehr lange Ballonabwehrbälle zu schiessen oder abzustoppen. Wenn die Bälle zusätzlich noch Topspin, also Überschnitt haben, werden sie noch gefährlicher.

Falls du also in die Situation kommen solltest, Ballonabwehr spielen zu müssen, achte auf die eben erwähnten Punkte:

Spiele den Ball

- **möglichst hoch,**
- **möglichst lang und**
- **möglichst mit Spin!**

Zum Nachdenken: Warum geht man eigentlich in die Ballonabwehr?

Dies geschieht meistens, nachdem man einen Ball zu hoch und schlecht platziert zurückgespielt hat – aus welchem Grund auch immer!

Wenn man nun am Tisch stehen bleiben würde, hätte man kaum eine Chance, einen harten Schuss noch zu erreichen. Da man sich aber mehrere Meter vom Tisch entfernt, gewinnt man Zeit und ist nun nicht mehr in einer ganz so aussichtslosen Position.



5.4.3 Das Zeitproblem

Auf der einen Seite wissen wir, dass wir unserem Gegner durch flache Bälle (die nicht so lange fliegen wie hohe) keine Zeit für einen guten Schlag lassen wollen. Auf der anderen Seite können wir dies natürlich auch für uns selbst nutzen.

Wenn z.B. dein Topspin weit in deine Vorhandseite zurückgeblockt wird, du ihn nur mit Mühe erlaufen kannst und du somit nicht gut zum Ball stehst, spiele einfach einen langen, weichen und halbhohen Topspin zurück!

Damit gewinnst du Zeit, um wieder in eine günstige Ausgangsstellung für den nächsten Schlag zu gelangen. Spielst du zu fest bzw. hart, gehst du das Risiko ein, dass der Ball in die andere Ecke zurückkommt und du ihn nicht mehr erlaufen kannst!

5.4.4 Spiel gegen Abwehr

Ein letzter Bereich, in dem die Flughöhe eine besondere Rolle spielt, ist das Spiel gegen die Abwehr.

Oft haben Abwehrspieler Probleme, langsame, halbhoch Topspins flach mit Unterschnitt zurückzuspielen!

Diese können auch halblang sein, wenn sich der Abwehrspieler (zu) weit vom Tisch entfernt hat! Jetzt kennst du eine gute taktische Möglichkeit, einen harten Schuss bzw. Topspin vorzubereiten!

5.5 Die Rotation

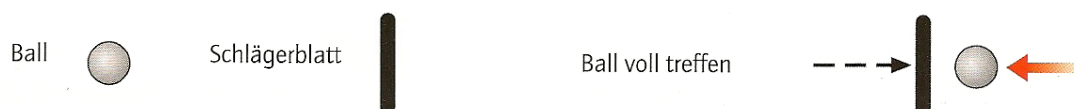
Es gibt auf alles eine Antwort!

Natürlich haben wir es in unserer Sportart bezüglich der Rotation eindeutig schwerer als in anderen Rückschlagspielen, wie Tennis oder Badminton. Und zudem macht uns Tischtennisspielern die riesige Materialvielfalt mit ihren verschiedensten Wirkungen das Leben schwer. Deshalb ist es wichtig, die Rotation, die dein Gegner dem Ball verleiht, zu erkennen.

5.5.1 Erzeugen von Rotation

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, den Ball mit dem Schläger zu treffen:

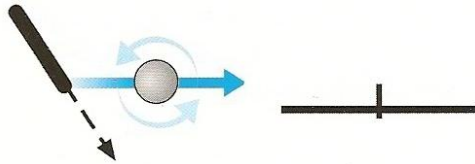
- voll treffen und
- streifen bzw. schneiden oder reiben.



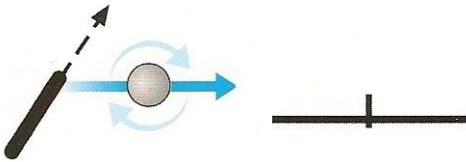
Wenn du den Ball voll, zentral in seiner Mitte, triffst, verlässt er deinen Schläger quasi ohne Rotation. Streifst du ihn nur, erhält er Rotation.



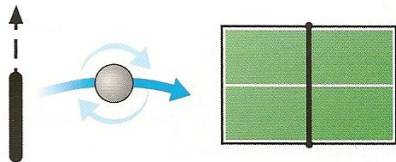
Streifst du den Ball von oben nach unten, erhält er Rückwärtsrotation – besser bekannt als Unterschnitt. Während der Ball fliegt, dreht er sich rückwärts (um die eigene Achse).



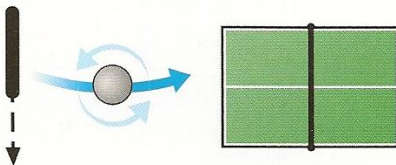
Streifst oder ziehst du den Ball von unten nach oben, erhält der Ball Vorwärtsrotation oder besser gesagt Überschnitt oder Topspin bzw. Spin. Während der Ball fliegt, dreht er sich vorwärts.



Streifst du den Ball von rechts nach links, erhält er Seitenschnitt. Während der Ball fliegt, dreht er sich nach rechts.



Streifst du den Ball von links nach rechts, erhält er natürlich ebenso Seitenschnitt, dreht sich aber nach links.



Selbstverständlich kann man Überschnitt und Unterschnitt mit Seitenschnitt vermischen. Dazu musst du den Ball sowohl seitlich als auch von unten nach oben streifen, um Seitenüberschnitt zu erzeugen bzw. den Ball seitlich und von oben nach unten streifen, um Seitenschnitt zu erzeugen.

Zum Abschluss noch zwei Merksätze zum Erzeugen von Rotation:

Du bekommst mehr Schnitt in den Ball,

- wenn du ihn nur ganz leicht streifst!
Je schwächer du den Ball triffst, desto mehr Schnitt wird er erhalten.
- je grösser die Geschwindigkeit deines Schlags ist!
Langsame Topspins haben weniger Überschnitt als Schnelle.

5.5.2 Erkennen von Rotation

Nur, wenn du weißt, welchen Schnitt der ankommende Ball hat, kannst du darauf auch richtig reagieren.

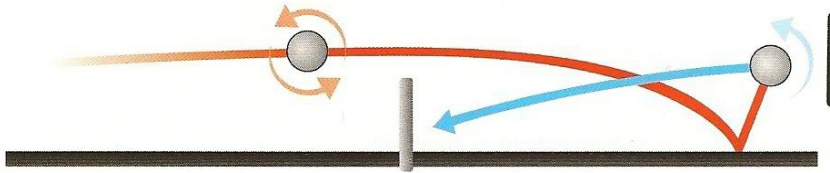
Deshalb gilt es, genau auf die Schlagbewegung deines Gegners sowie auf die Flugbahn des ankommenden Balls zu achten, denn manchmal kann man die Bewegungsrichtung – z.B. bei Aufschlagfinten – nicht genau erkennen.



Unterschnitt

Unterschnitt kommt nicht nur in Aufschlägen, sondern auch in Schupf- bzw. Schnittabwehrbällen vor.

Die Frage ist: Wie springt der Ball an deinem Schläger ab, wenn du ihn einfach nur gerade hältst?



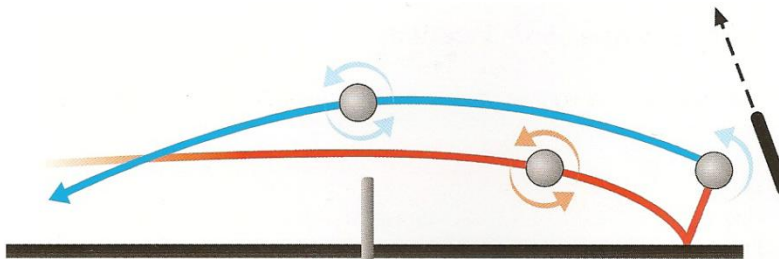
Gerades Hinhalten an Unterschnitt

Wenn du deinen Schläger gerade an einen Unterschnittball hältst, wird der Unterschnitt dafür sorgen, dass der Ball ins Netz fliegt.

Um dies zu verhindern, hast du drei Möglichkeiten:

Du antwortest mit einem Schupfball, d.h. du streifst den Ball von oben nach unten. Dadurch wird der Unterschnitt neutralisiert bzw. du verleihst dem Ball quasi neuen Unterschnitt und kehrst damit die Rotationsrichtung um.

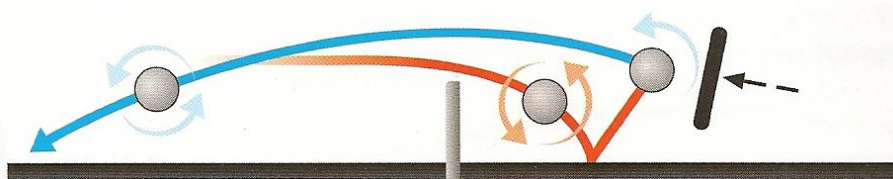
Du antwortest mit einem Topspin, d.h. du ziehst den Ball von unten nach oben. Somit bleibt die Rotationsrichtung gleich und dein Ball erhält Überschnitt.



Beibehalten der Rotationsrichtung

Du spielst mit der Rotation deines Gegners und flippst den Ball (bei kurzen Bällen) oder schiesst ihn (bei langen Bällen). Dabei triffst du den Ball am höchsten Punkt und voll!

Achte darauf, dass du den Ball sozusagen etwas über das Ziel (Grundlinienzone des Tisches) hinaus schlägst. Dein Ball wird aber nicht über das Ziel hinaus ins Aus fliegen, sondern sich nach unten auf den Tisch senken. Dies liegt daran, dass die Rotation durch das volle Treffen weitestgehend erhalten bleibt. Da sich aber die Flugrichtung ändert, hat der Ball nun Vorwärtsrotation – also Überschnitt. Dieser Überschnitt bewirkt dann das rechtzeitige Senken des Balls.



Flugbahn beim Flipp auf einen Unterschnittball

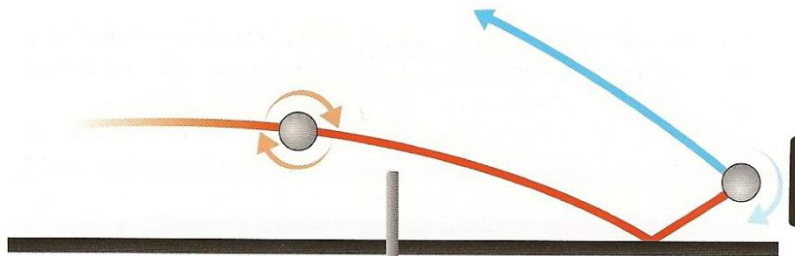
Das Schiessen auf Unterschnitt – besonders auf flache Bälle – ist relativ schwierig und wird vorwiegend von Angriffsspielern mit Kurzen-Noppen-aussen-Belägen und von attackierenden



Abwehrspieler praktiziert. Der Flipp auf kurze, stark unterschrittene Bälle ist dagegen relativ einfach zu erlernen.

Überschnitt

Der Typischste aller Bälle mit Überschnitt – wie der Name schon sagt – der Topspin. Aber auch beim Aufschlag wird er immer häufiger eingesetzt (Kickaufschlag). Hältst du deinen Schläger an einen Ball mit Überschnitt, geht er, je nach Stärke der Rotation, über den Tisch hinaus ins Aus.

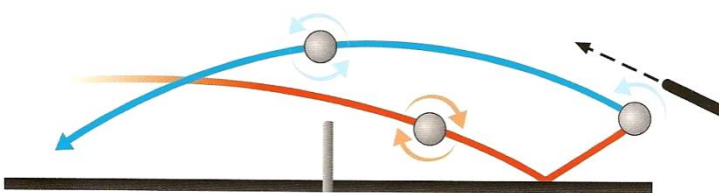


Gerades Hinhalten an Überschnitt

Hier gibt es als Antwort zwei Möglichkeiten:

Du blockst den Ball mit geschlossenem Schlägerblatt. Du triffst ihn voll. Je mehr Spin der Ball hat, desto mehr musst du das Schlägerblatt schliessen!

Du antwortest mit einem Topspin, d.h. du streifst den Ball von unten nach oben mit extrem geschlossenem Schlägerblatt. Die Schlagrichtung muss dabei mehr von hinten nach vorne als von unten nach oben verlaufen, da dein Topspin sonst über den Tisch hinausfliegt. Dadurch wird die Rotationsrichtung umgekehrt. Der Ball enthält aber weiterhin Überschnitt!



Umkehren der Rotationsrichtung

Wenn man die Rotationsrichtung umkehrt, bleibt die Schnittart erhalten (z.B. Topspin auf Topspin → der ankommende Ball hat Überschnitt → dein Ball hat auch Überschnitt).

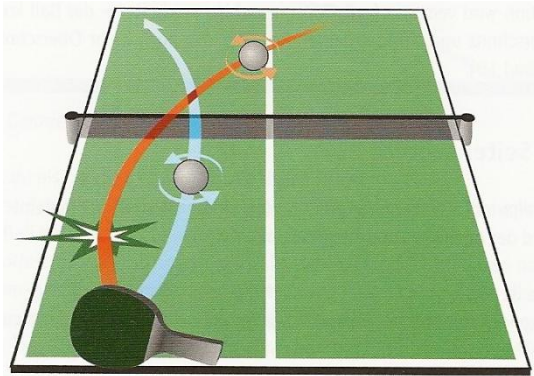
Wenn man die Rotationsrichtung beibehält, verändert sich die Schnittart und die Rotation wird verstärkt (z.B. Topspin auf Unterschnitt → der Ball kommt mit viel Unterschnitt und verlässt deinen Schläger mit noch mehr Oberschnitt).

Seitenschnitt

Die Schlagarten, bei denen starker Seitenschnitt besonders Probleme bereiten kann, sind der Aufschlag und der Sidespin.

Die Frage stellt sich auch hier wieder: Wie springt der Ball an deinem Schläger ab, wenn du ihn einfach nur gerade hinhältst?

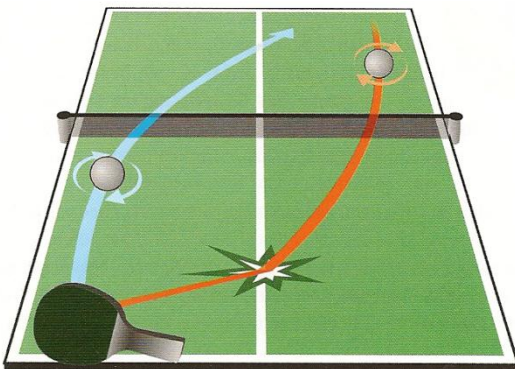
Wenn du deinen Schläger nur gerade hinhältst, wenn ein Ball mit viel Seitenschnitt kommt, geht er natürlich bei dir seitlich ins Aus. An welcher Seite er ins Aus geht, hängt von der Bewegungsrichtung des Schlägers deines Gegners ab.



Rückschlag bei gegnerischem Aufschlag mit Linksdrall

Es kommt nicht so sehr darauf an zu wissen, ob der Ball nun Rechts- oder Linksdrall hat, sondern darauf, die Rotationsrichtung (Richtung, in welche die Bewegung des Schlägers deines Gegners geht) zu kennen.

Wenn du das verstanden hast, spiele z.B. einen Aufschlag mit viel Seitenschnitt einfach weich nach vorn in Rotationsrichtung zurück. Bei richtiger Ausführung bleibt die gegnerische Rotation erhalten bzw. sie wird sogar noch verstärkt.



Rückschlag bei gegnerischem Aufschlag mit Rechtsdrall

Übrigens: Falls du die Bewegung deines Gegners nicht genau erkennen kannst, spiele den Ball einfach in Richtung Mittellinie! Versuche, ihn hierbei nur möglichst kurz zu berühren.

Dann wirkt sich der Schnitt nicht so sehr auf deinen Rückschlag aus. Wenn du dann immer noch Probleme haben solltest, warte etwas länger, bevor du an den Ball gehst. Die Stärke des Schnitts nimmt im Laufe der Zeit immer mehr ab. Trau dich ruhig! Du hast mehr Zeit, als du denkst!

Auch hier wieder zum Abschluss einige Merksätze zum Erkennen von Rotation:

- Je weniger du hörst, wenn dein Gegner den Ball schlägt, desto mehr Rotation hat der ankommende Ball!. Versuche also, genau auf das Geräusch zu achten, wenn dein Gegner den Ball trifft!
- Du kannst auch versuchen, am Stempel(aufdruck) des Balls – z.B. bei der Aufschlagannahme – zu erkennen, wie schnell er sich dreht bzw. ob er viel oder eher wenig Schnitt hat!
- Je schneller der Ball gezogen oder unterschritten wurde, desto mehr Rotation erhält er! Achte also genau auf die Bewegungsgeschwindigkeit des Schlägers deines Gegners!
- Wenn zwei Topspins mit gleicher Geschwindigkeit gespielt würden, hätte der, welcher die gekrümmte Flugbahn hat, den meisten Spin! Dieser Vergleich gilt auch für Sidespins. Achte deshalb genau auf die Flugkurve des ankommenden Balls!



- Je länger der Ball fliegt, desto weniger Rotation hat er! Die Rotation nimmt während des Ballflugs ab, d.h. je länger du mit deiner Antwort wartest, desto weniger spielt die Rotation eine Rolle! Nimm beim Rückschlag den Ball etwas später an, wenn du mit dem Schnitt im Aufschlag nicht zurechtkommst!

5.6 Aufschlagtaktik

Im modernen Tischtennis kommt dem Aufschlag grosse Bedeutung zu, denn er ist der einzige Schlag im Tischtennis, bei dem nicht auf einen vorherigen gegnerischen Schlag reagiert werden muss und der aus diesem Grund ohne jeglichen Zeitdruck ausgeführt werden kann.

Was wollen wir mit einem guten Aufschlag erreichen?

Mit einem guten Aufschlag wollen wir:

- (am Besten) direkt punkten.
- gut ins Spiel kommen, d.h. der Aufschlag soll einen guten ersten Ball vorbereiten bzw. dafür sorgen, dass wir unsere Stärken einsetzen können.
- gezielt die Schwachpunkte unseres Gegners anspielen bzw. ihn zumindest aber daran hindern, seine Stärken einzusetzen.

Damit die oben genannten Ziel erreicht werden, solltest du vor jedem eigenen Aufschlag folgendes bedenken:

- **Wohin möchte ich meinen Aufschlag auf der gegnerischen Tischhälfte platzieren?**
Lange Aufschläge solltest du auf deiner eigenen Tischhälfte so nah und so flach wie möglich im Grundlinienbereich platzieren! Nur so bist du in der Lage, gleichermassen lang, flach und hart aufzuschlagen - ganz egal, für welche Rotation du dich entschieden hast.
Kurze oder halblange Aufschläge, bei denen der Gegner erst sehr spät erkennen kann, ob sie ohne Annahme noch ein zweites Mal auf dem Tisch aufspringen würden, solltest du etwa 30 - 50 cm vor dem Netz auf deiner Tischhälfte platzieren!
- **Welches Tempo soll mein Aufschlag haben?**
Spiele lange Aufschläge mit möglichst hohem Tempo, ohne aber dabei die Kontrolle zu vernachlässigen!
Kurze und halblange Aufschläge müssen relativ tempoarm ausgeführt werden, da sie sonst zu lang geraten!
- **Welche Flughöhe sollte mein Aufschlag haben?**
Spiele alle Aufschläge, ganz egal, für welche Platzierung, Tempo und Rotation du dich entscheidest, so flach wie möglich über das Netz!
- **Welche Rotation soll mein Aufschlag haben?**
Beim Aufschlag sind alle Schnittarten möglich. Beobachte deinen Gegner aber ständig, bei welcher Rotation er die grössten Schwierigkeiten hat - achte hier auch auf seine Schlägerhaltung!
Variiere bei deinen Aufschlägen sowohl die Rotationsrichtung als auch deren Stärke!

Grundsätzlich gilt:

Deine Aufschläge müssen zu deinem Spielsystem passen, d.h. es sinnvoll unterstützen!
Überprüfe deine Aufschläge daraufhin, ob du mit ihnen zum direkten Punktgewinn kommen kannst oder aber mit den möglichen gegnerischen Rückschlägen etwas anfangen kannst!

Am besten ist es, dein Aufschlagspiel möglichst variabel zu gestalten, d.h. oft Platzierung, Rotation und Tempo zu wechseln, damit sich dein Gegner nicht auf deine Aufschläge einstellen kann!



Im Nachwuchsbereich ist allerdings häufig genau das Gegenteil zu beobachten. Ohne nachzudenken, werden ständig die gleichen Aufschläge gespielt.

Denke auch daran, deine Aufschlagserien nicht immer mit dem gleichen Aufschlag zu beginnen bzw. zu beenden!

Merke dir die Aufschläge, mit denen dein Gegner die meisten Probleme hat und heb sie dir für wichtige Spielsituationen bzw. bis zum Schluss auf!

Somit hat dein Gegner nicht die Möglichkeit, im Laufe des Spiels herauszufinden, wie er diese Aufschläge anzunehmen hat und du hast am Ende immer noch die Möglichkeit mit einem Ass zu punkten!

Die Effektivität deines Aufschlags wird aber nicht allein durch die Rotation, die Platzierung und das Tempo bestimmt, sondern hängt entscheidend davon ab, ob es dir gelingt, deinem Gegner das Erkennen der Rotation und der Platzierung zu erschweren oder sogar unmöglich zu machen.

Tipps zum Aufschlagtraining

- Versuche, das Aufschlagtraining fest in dein wöchentliches Trainingsprogramm zu integrieren!
- Innerhalb eines Aufschlagtrainings kannst du entweder mehrere verschiedene Aufschläge trainieren oder aber ganz gezielt einen bestimmten Aufschlag einüben bzw. verbessern!
- Probiere ruhig auch neue Aufschläge aus!

5.7 Rückschlagtaktik

„Der kann ja nur Aufschläge!“ Dieses Zitat hat vermutlich jeder Spieler schon einmal während eines Wettkampfs gehört. Es bringt die Tatsache zum Ausdruck, dass der Gegner deutliche Vorteile durch sein Aufschlagspiel hat. Die vermeintliche Analyse, die hinter dieser Aussage steckt, ist allerdings falsch.

Die richtige Erkenntnis wäre hingegen: „Mein Rückschlagspiel ist zu schlecht!“ Grundsätzlich ist das Eingestehen von Schwächen immer der erste Schritt in Richtung Verbesserung. Eine Akzeptanz für Probleme im eigenen Spiel ist Grundlage für ein Training mit dem Ziel der Leistungssteigerung.

Die Verbesserung des Rückschlagspiels ist eine der komplexesten Anforderungen im Tischtennis. Grundsätzlich gibt es zwei unterschiedliche Problemansätze:

- Man erkennt Rotation und Platzierung des Aufschlags, aber man ist technisch nicht in der Lage, einen Rückschlag zu spielen.
- Man ist nicht in der Lage, den Aufschlag zu lesen und wendet daher die falsche Rückschlag-Technik an.

Training von Rückschlag-Techniken

Beim Rückschlag kommen die Techniken Schupfball, Flip und Topspin zur Anwendung. Grundsätzlich können diese Techniken gegen alle Rotationsformen angewendet werden. Geht es um das Erlernen von Rückschlag-Techniken sollte man nachfolgende Grundregeln beachten:

- Den **Schupfball** spielt man bei Bällen, die Unterschnitt haben und über dem Tisch gespielt werden müssen. Man kann ihn kurz, halblang oder aggressiv lang platzieren.
- Den **Flip** setzt man gegen Aufschläge mit Seiten- und Überschnitt, und wenn man über dem Tisch agiert, ein. Der Flip wird grundsätzlich lang und aggressiv gespielt. Auf der



Rückhand spielt man den Flip immer als „kleinen Topspin“ - also mit tangentialem Balltreffpunkt. Der Vorhand-Flip wird als „kleiner Schuss“ gespielt - der Balltreffpunkt ist zentral.

- **Topspin** wird immer dann gespielt, wenn die Flugbahn des Balles so ist, dass die Tischkante kein Hindernis mehr bedeutet.

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 versuchen zurückzuschlagen und deutlich den Netzball anzuzeigen.

5.8 Wettkampfvorbereitung

Im Tischtennis entscheiden oft Details über den Verlust eines Spiels. Die Entscheidung eines Spiels hängt vor allem in der Endphase nur an einem dünnen Faden. Um sich bei der bevorstehenden Aufgabe behaupten zu können, muss sich jeder Spieler seriös vorbereiten. Daher steigert sich nicht nur die Motivation und Freude auf den Wettkampf, sondern schenkt dem Spieler Zuversicht.

5.8.1 Zu Hause

Essen	Die Ernährung vor einem Spiel ist sehr individuell. Die einen essen Teigwaren, andere begnügen sich mit einer Scheibe Brot. Jeder Spieler muss sich für sich entscheiden, welche Nahrungsmittel er vor der sportlichen Belastung am besten verträgt. Die Kohlenhydrate sind in der Regel die wohl besten Energiespender. Man sollte Zucker 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 viel Zeit einplanen, bei der auch zehn oder zwanzig Minuten für Entspannung (z.B. Musikhören oder Lesen) bleiben.

5.8.2 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.

5.8.3 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! Durch das Aufwärmen sinkt ausserdem 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.



5.9 Time - out

Im Jahre 2000/2001 wurde im Tischtennis die Time-out-Regel eingeführt. Jeder Spieler hat einmal pro Spiel die Möglichkeit, eine einminütige Auszeit zu nehmen, in der er sich mit seinem Trainer oder Betreuer besprechen darf. Die Auszeit kann vom Spieler oder von seinem Betreuer genommen werden. Natürlich darf man sich auch in der Auszeit des Gegners von seinem Betreuer beraten lassen.

Die Auszeit soll dir ermöglichen, wieder ins Spiel zu finden, deine Taktik zu überdenken und deine Konzentration zurückzugewinnen. Überlege dir also gut, in welcher Phase des Spiels du deine Auszeit nimmst, um das Spiel zu unterbrechen.

- Verschwende deine Auszeit nicht schon im ersten Satz. Es werden noch wichtigere und entscheidende Phasen im Spiel kommen.
- Nimm die Auszeit nur in einer wirklich kritischen Phase des Spiels.
- Nimm sie nur dann, wenn es dazu dient, den Satz oder das Spiel noch zu gewinnen.
- Es macht Sinn, eine Auszeit in Anspruch zu nehmen, wenn du einen Konzentrationsverlust bei dir bemerkst.
- Es ist besser, die Auszeit beim Aufschlag des Gegners zu nehmen, um dessen Rhythmus zu unterbrechen.

5.10 Doppel

Die Zeiten, wo gute Einzelspieler automatisch auch erfolgreiche Doppelspieler waren, sind lange vorbei. In den letzten Jahren ist das Spiel immer schneller geworden und die Anforderungen - gerade im Doppel - haben sich verändert.

Heute können Doppel nur noch erfolgreich sein, wenn beide Spieler keine erkennbare Schwäche mehr haben und hundertprozentig aufeinander eingestellt sind und zwar technisch und taktisch.

Doppel sind alles andere als „Rahmenwettbewerbe“, denn Titel zählen hier genau wie im Einzel und gerade in den Mannschaftswettbewerben kommt den Doppeln eine grosse, oft sogar die entscheidende Rolle zu.

5.10.1 Was unterscheidet das Doppel vom Einzel?

1. Beim Aufschlag ist die Platzierung zwingend vorgegeben. Es muss diagonal von der rechten Tischseite aufgeschlagen werden.
2. Die beiden Spieler einer Kombination müssen immer abwechselnd schlagen.
3. Den beiden Spielern steht der gleiche Platz zur Verfügung wie im Einzel, pro Spieler ist also weniger Platz da.
4. In jedem Satz schlägt der Spieler auf einen anderen Gegner auf und er nimmt auch von einem anderen Gegner an als im Satz zuvor. Im Entscheidungssatz gilt dies sogar, sobald der Spielstand von 10 Punkten erreicht ist.
5. Beide Spieler müssen mehr laufen als im Einzel, denn nach dem Schlag muss für den Partner Platz gemacht werden.
6. Der Spieler ist nicht nur für sich, sondern auch für seinen Partner verantwortlich. Beide müssen eine Einheit formen. Das gilt sowohl in technischer, als auch in spieltaktischer und vor allem in zwischenmenschlicher Hinsicht.

5.10.2 Teamwork

Im Doppel ist Teamwork angesagt und das erklärt, warum ein glänzender Individualist nicht automatisch auch ein guter Doppelspieler ist. Bei allen Aktionen muss der Spieler berücksichtigen, welche Möglichkeiten sein Partner hat, sonst spielt er mehr gegen als mit ihm. Ein guter Doppelspieler versucht den Ball in jeder Situation so zu platzieren, dass sein Partner bei seinem nächsten Schlag die bestmögliche Ausgangsposition hat. Dies kann in der Praxis so aussehen:



1. Ist der Partner Linkshänder - oder ist er Rechtshänder mit einer Super-Rückhand - dann empfiehlt es sich, den Ball möglichst oft über die Rückhanddiagonale zu spielen.
2. Ist der Partner Rechtshänder, dann ist es oft vorteilhafter, die Vorhanddiagonale zu suchen.

Den eigenen Mitspieler stark machen ist die eine Hälfte der Strategie, den Gegner so anspielen, dass er sich bewegen muss und so nicht seine besten Bälle spielen kann, ist die andere. Ein bewährtes Mittel ist fast immer, den Ball in die tiefe Vorhand des Gegners zu spielen.

Die meisten Spieler sind stark vorhandorientiert und versuchen, einen möglichst grossen Teil des Tisches mit der Vorhand abzudecken. Dadurch entsteht in der weiten Vorhand ein grosses Loch. Wird der Gegner da angespielt, hat er erstens grosse Schwierigkeiten, den Ball überhaupt zu erlaufen und zweitens steht er danach zum folgenden Ball völlig falsch. Von diesem Gesichtspunkt aus gesehen ist es auch logisch, dass heutzutage in praktisch allen Spitzendoppeln Spieler stehen, die Vor- und Rückhand gleichermaßen einsetzen können und dementsprechend nicht so einfach auszuspielen sind.

Spieler mit einer starken Rückhand brauchen im Doppel weniger Angst zu haben. Sie können die eine Hälfte des Tisches mit der Rückhand und die andere Hälfte mit der Vorhand bestreichen, ersparen sich weite Wege und können viel schneller in die günstige Neutralposition zurückkehren, um von da aus den Gegner mit kraftvollen Bällen wieder aufs Neue unter Druck zu setzen.

5.10.3 Gibt es erfolgsversprechende Doppel-Kombinationen?

Bei der Zusammensetzung von Doppeln bieten sich Kombinationen an, die sich ergänzen und lauftechnisch möglichst wenig in die Quere kommen:

- Ein Vorbereiter und ein Punktemacher
- Ein Rückhand- und ein Vorhandspieler (bei zwei Rechts- oder Linkshändern)
- Ein Links- und ein Rechtshänder
- Ein Halbdistanzspieler mit einem Partner, der sehr nahe am Tisch agiert
- Zwei technisch „komplette“ Spieler mit ungefähr gleich starker Vor- und Rückhand

5.10.4 Beinarbeit

Um dem Mitspieler die Möglichkeit zu geben, den nächsten Ball aus möglichst optimaler Position spielen zu können, ist im Doppel eine besondere Beinarbeit nötig, die sich von der des Einzels stark unterscheidet.

1.) Der Kreis

Nach dem Schlag bewegt sich der Spieler nach hinten und versucht, während sein Partner schlägt, nach einer kreisförmigen Laufbewegung wieder von der Rückhandseite zum Tisch zurückzukehren, um den nächsten Ball möglichst mit der normalerweise stärkeren Vorhand schlagen zu können.

2.) Die liegende Acht

Spielt die gegnerische Mannschaft oft zwei Bälle in die gleiche Ecke und wechselt dann in die andere Seite, ähneln die Laufwege automatisch einer liegenden Acht.

3.) Die T-Form

Vor allem Kombinationen, bei denen ein Spieler nahe am Tisch und einer etwas weiter entfernt agiert, bewegen sich in Form eines grossen T. Während sich der tischnahe Spieler seitlich bewegt, überwindet der Halbdistanzspieler ständig die Entfernung von hinten nach vorne.



4.) Das umgekehrte V

Das typische Laufschemata für Links-Rechtskombinationen. Jeder versucht, nach dem Schlag in seine Rückhanddecke zurückzukehren, um den nächsten Ball mit der Vorhand spielen zu können.

Seit einigen Jahren sind Duos, die aus einem Links- und einem Rechtshänder bestehen auf Weltklasse-Niveau absolut führend. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Beide Spieler können einen grösseren Teil des Tisches - wenn nicht den ganzen Tisch - mit der Vorhand abdecken, ohne sich in die Quere zu kommen. Dies setzt den Gegner unter Druck und zwingt ihn, mehr Risiko einzugehen.

5.10.5 Aufschlag

Anders als im Einzel hat der Aufschlag im Doppel oft einen eher defensiven Charakter. Da direkte Punktgewinne kaum möglich sind - immerhin weiss der Gegner ja im Voraus, in welchem Bereich der Aufschlag gespielt wird - beschränkt sich die Taktik meistens darauf, den Service so zu spielen, dass die Gegner nicht viel damit anzufangen wissen.

Überwiegend werden im modernen Spitzentischtennis kurze und halblange Aufschläge mit wechselnder Rotation eingesetzt, die den Gegner an einer schnellen, druckvollen Eröffnung hindern.

Linkshänder spielen die Aufschläge im Doppel praktisch ausschliesslich mit der Vorhand, von den Rechtshändern wird relativ oft der Rückhandaufschlag eingesetzt.

Sehr wichtig ist die Absprache untereinander, welcher Aufschlag als nächster gespielt werden soll. Hier hat sich auf oberer und mittlerer Ebene allgemein eingebürgert, dass Informationen etwa über Länge und Rotation des nächsten Service per Handzeichen unter dem Tisch - unsichtbar für die gegnerische Mannschaft - weitergegeben werden.

5.10.6 Rückschlag

Im modernen Doppel-Spiel werden fast alle Rückschläge mit der Vorhand gespielt, um ein zu lang geratener Service direkt mit einem Vorhand-Topspin beantworten zu können.

Rechtshänder haben dabei den Nachteil, zur Neutralposition einen recht weiten Weg zu haben und ausserdem vor ihrem rechtshändigen Partner kreuzen zu müssen und ihm so die Sicht zu nehmen. Linkshänder dagegen orientieren sich zur anderen Seite, behindern so ihren (rechtshändigen) Partner nicht und stehen auch zum nächsten Ball richtig.

5.10.7 Weitere Besonderheiten im Doppel

- Gewinne die Aufschlagwahl, solltest du den Rückschlag wählen, um sich nach dem Gegner richten zu können. Üblicherweise fängt man in der wahrscheinlich schlechteren Stellung an, um in einem eventuellen Entscheidungssatz nach dem Seitenwechsel beim Punktstand von 10 die Entscheidung in der stärkeren Stellung suchen zu können.
- Ein bewährtes Mittel ist, den Ball immer in Richtung des Spielers zu spielen, der gerade geschlagen hat, dadurch stehen sich die gegnerische Partner im Wege und behindern sich gegenseitig.
- Ein Grundsatz, der natürlich auch im Einzel gilt: Versuche immer wieder die Schwachpunkte des Gegners anzuspielen.



6 Training

„**Trainiere gegen Schwächere, gewinne gegen Bessere**“ (V. Barna). Ohne Training keine Verbesserung. Vom wissenschaftlichen Standpunkt her nennt man es Superkompensation. Gehe im Training bewusst an die Grenzen deiner momentanen Leistungsfähigkeit, dann trifft durch diesen **Belastungsreiz** eine vorübergehende Leistungsminderung ein. In der darauffolgenden Ruhepause kann der Körper sich wieder erholen. Ist diese **Regenerations-Phase** abgeschlossen, wird die alte Leistungsstärke nicht nur erreicht, sondern es entsteht sogar ein **Leistungszuwachs**. Durch die ständige Anpassung an die steigenden Trainings-Belastungen wird er Sportler stetig besser. Soweit die Theorie – in der Praxis gestaltet sich die ganze Angelegenheit nicht so ganz einfach.

Tischtennispielen lernt man nur durch Tischtennispielen?

Die Methode, in der man versucht, ausschliesslich durch regelmässige Trainingsspielchen (Standardfrage: „Spielen wir um ein Bier?“) besser zu werden, ist allerhöchstens die zweit- oder drittbeste Methode.

Das Zauberwort heisst Systemtraining.

Auf Tischtennis bezogen ist zuerst einmal die Schlagsicherheit – die Kontrolle – der ausschlaggebende Punkt. Im Anfängerbereich werden oft „Einschleifübungen“ mit hoher Wiederholungszahl gespielt, um eine gewisse Automatisierung der Schlagbewegungen zu erreichen.

Später geht es dann vorwiegend darum, dass du deine technisch-taktischen Möglichkeiten möglichst variabel gegen jeden Gegner anwenden kannst.

6.1 Systemtraining

Systematisches Training ist ein unerlässliches Hilfsmittel auf dem steinigen Weg, ein besserer Spieler zu werden. Technik, Taktik, Kondition und andere leistungsbestimmende Faktoren wie beispielsweise Antizipation und Reaktion lassen sich mit Systemtraining gezielt und kontinuierlich verbessern. Die eigenen Stärken werden noch mehr herausgearbeitet und Schwächen können gezielt angegangen werden. Allerdings darf das Üben nicht zum Selbstzweck werden. Immer muss der Grundgedanke des Wettkampfs – das Erzielen von Punkten – vorhanden sein.

Der Lernprozess im freien Spiel geht wesentlich zufälliger – und vor allem langsamer – voran. Trotzdem hat das freie Spiel absolut seine Berechtigung, denn hier werden Wettkampfhärte und Wettkampfrhythmus simuliert. Grundsätzlich sollte in jeder Trainingseinheit beides vorkommen, Systemtraining – also gezielte Übungen unterschiedlicher Natur – und freies Spiel. Der Anteil von Systemtraining zu Wettkampftraining kann schwanken, je nach Können des Spielers und Saisonphase. Ein Könnler wird wesentlich mehr Wettkampftraining brauchen als Anfänger, die noch Mühe mit den einzelnen Schlagtechniken haben. Ausserdem wird der Anteil von freiem Spiel in der Vorbereitungsphase wesentlich geringer sein als während der Saison.

6.1.1 Die drei Grundelemente des Tischtennis-Trainings

1.) Basisübungen stellen die unerlässliche Grundlage für jeden Spieler dar. Die Grundelemente des Spiels sollen sicher beherrscht werden. **Kontrolle** (oder **Schlagsicherheit**) ist hier der entscheidende Faktor, aber auch Elemente wie **Beinarbeit**, **Koordination** und **konditionelle Faktoren** sind darin zu einem unterschiedlichen Prozentsatz enthalten. Basisübungen werden in jeder Trainingsphase gespielt, am höchstens ist der Anteil in der Grundlagenperiode und in der Formbringenden Periode. Aber auch in der Wettkampfperiode sollen gewisse Basisübungen regelmässig gespielt werden.

2.) Technisch-Taktisches Training umfasst Übungen, die deutlich zum Wettkampf hinführen. Standardspielzüge, das so beträchtlich wichtige Herausarbeiten von erfolgsversprechenden Situationen, aber auch das Verhalten gegenüber bestimmten Spielsystemen gehören in diesen



Bereich. Technisch-Taktisches Training nimmt während des ganzen Trainingsjahres einen hohen Umfang ein.

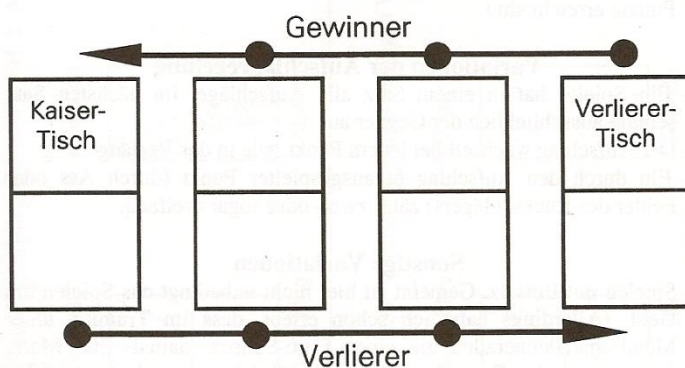
3.) Freies Spiel kann bedeuten, einfach „nur so“ zu spielen, ohne die Punkte zu zählen. Oft geht dabei der Grundgedanke des Tischtennis – das (Wett-)Spielen um Punkte- verloren. Das Training läuft einfach nur so dahin, der Trainingseffekt ist sehr niedrig. Da bietet es sich an, ein Spiel über zwei oder drei Gewinnsätze zu machen und sich so unter realitätsnahen Bedingungen auf den „Ernstfall“ Wettkampf vorzubereiten. Sinnvoll sind sehr oft aber auch Variationen der Zählweise oder der Rahmenbedingungen oder man stellt zur Abwechslung Mannschaften zusammen, die gegeneinander spielen.

6.1.2 Spielformen

Kaiserspiel

Die Tische sind in einer Reihe aufgestellt. An einem Ende befindet sich der „Kaisertisch“, an dem anderen Ende der Verlierertisch. Die Spiele beginnen an allen Tischen gleichzeitig. Gewechselt wird entweder zu einem abgemachten Zeitpunkt – etwa nach zwei Minuten, oder wenn der erste Spieler eine abgemachte Punktzahl erreicht hat - oder willkürlich bei Unterbrechung durch den Trainer. Der führende Spieler rückt eine Position in Richtung auf den Kaisertisch vor, der Verlierer geht in die andere Richtung. Am Ende spielen die besten Spieler am Kaisertisch das Endspiel, die anderen an den übrigen Tischen um die Plätze.

Das Kaiserspiel macht auch im Doppel grossen Spass.



Schwarz gegen Weiss

Die Spieler der schwarzen Mannschaft spielen auf einer Tischseite, die weissen auf der anderen. Gespielt wird bis zu einem abgemachten Zeitpunkt. Dann werden die Punkte an allen Tischen zusammengezählt und notiert. Danach bleiben beispielsweise die Weissen stehen, die Schwarzen rücken jeweils eine Position weiter und es wird mit neuen Paarungen weitergespielt. Sind alle Kombinationen absolviert, werden die Punkte addiert. Die Mannschaft mit den meisten Punkten ist Sieger.

Laufendes Band

Die Tische stehen in einer Reihe. Jedes Spiel dauert eine vorher festgelegte Zeitspanne, bis zu einem bestimmten Punktstand oder solange, bis der Trainer unterbricht. Der jeweils führende Spieler erhält einen Bonus-Punkt. Alle rücken eine Position weiter und das Spiel setzt sich fort. Sieger ist am Ende der Spieler mit den meisten Bonus-Punkten. Variationen für Doppel: Nur ein Spieler rückt weiter, der andere bleibt stehen, so kommen immer neue Paarungen zustande.

K.O.-System

Entsprechend der Teilnehmerzahl wird mit einem Raster von 8, 16, 32 oder mehr Teilnehmern gespielt. Die stärksten Teilnehmer werden gesetzt, damit sie nicht direkt aufeinander treffen, die anderen werden dazu gelost. Wer ein Spiel verliert, scheidet sofort aus. Am Ende bleibt der einzige ungeschlagene Spieler als Sieger übrig.



Jeder gegen jeden

Die wohl fairste und genaueste Turnierform. Ein direkter Leistungsvergleich mit einer exakten Reihenfolge. Alle spielen gleich oft.

Gruppensystem

Zuerst wird in Vierergruppen im System „Jeder gegen jeden“ gespielt, danach kommen die ersten beiden jeder Gruppe weiter. In der zweiten Phase wird im K.O.-System weitergespielt. Ein faires System, bei dem jeder Spieler mindestens drei Spiele absolviert. „Spätstarter“ haben nach einer Auftaktniederlage noch eine Chance.

6.2 Trainingsplanung

Ein systematischer Trainingsplan trifft klare Aussagen über

- die **Ziele**,
- die **Inhalte**,
- die **Intensität** und
- die **Dauer**

des Trainings. Und zwar sowohl mittel- und langfristig gesehen, als auch für jede Trainingswoche, ja für jede einzelne Trainingseinheit. Im Normalfall wird der Plan für ein Jahr erstellt.

Er lässt sich weiter aufteilen in:

- **Jahresplan**
- **Periode**
- **Zyklus (4 Wochen)**
- **Wochenplan**
- **Tagesplan**

Aufbau einer Trainingseinheit

Eine Trainingseinheit sollte aus den drei Bestandteilen **Einleitung**, **Hauptteil** und **Schluss** bestehen.

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 Teiles ist es mit einem gezielten Aufwärmen den Körper der Spieler ideal auf die kommenden Belastungen einzustimmen. Bewährt hat sich das Prinzip mit leichtem Einjoggen und anschliessendem Dehnen und abschliessendem Einspielen der Grundschläge am Tisch. Dauer: 30 Minuten
Hauptteil	Der Hauptteil umfasst das eigentliche Tischtennis-Training mit den drei Komponenten Basisübungen, Technisch-Taktisches Training und freies Spiel. Der Trainer gibt Übungen in Form von konkreten Schlagreihen vor, trainiert die Spieler am Balleimer, fördert die Schlagsicherheit, Beinarbeit sowie die koordinativen Fähigkeiten. Nicht nur aus rein sportlicher, sondern vor allem auch als sozialpädagogischer Sicht ist es sinnvoll, dass die Spieler regelmässig untereinander ihre Partner wechseln. Dauer: 90 Minuten
Schluss	Der Schluss kann ein lockerer Ausklang mit Ballspielen unterschiedlicher Art sein. Den Abschluss sollte in jedem Fall als Gegenstück zum Aufwärmen ein „Cool down“ mit einem ausgedehnten



Stretching bilden.
Dauer: 30 Minuten

6.3 Trainingsperiodisierung

Eine Saison ist lang – lang genug, um sich Zwischenziele zu stecken! Es ist unmöglich im Tischtennisttraining 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.

Kondition	Die konditionellen Grundlagen sollen kontinuierlich verbessert werden, wobei die Belastungen progressiv steigen. Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit sind hoch anzurechnen.
Technik	Beim Training am Tisch werden in dieser Phase vor allem die Grundtechniken, die Verbindung der einzelnen Schläge und die Beinarbeit trainiert. Ausserdem sollen technische Mängel behoben werden, die sich in der Vergangenheit als Fehlerquellen erwiesen haben. Nicht zuletzt bietet sich in dieser Phase das Aufschlag/Rückschlag-Training besonders an.

Wettkampfperiode

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 Alternativen zur Verfügung stehen.

Übergangsperiode

Nach einer langen Saison gilt es Abstand zu gewinnen, sich zu erholen und neue Kraft zu tanken. Trotzdem steht das Tischtennis-Training weiter im Vordergrund, denn die konditionelle Grundlage ist ja vorhanden und der nächste Wettkampf wartet schon.

Analyse	Man sollte sich Zeit nehmen, um 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.



7 Weitere Grundlagen des Erfolgs

7.1 Die „unsichtbaren“ Faktoren

Mehrere Stunden investierst du in das Training der Technik, der Taktik oder der Kondition mit nur einem Ziel: Besser Tischtennis spielen zu können.

Deine Arme und Beine mögen kräftiger und schneller, deine Grundschläge sicherer und effektiver und die allgemeine Fitness ständig besser werden, aber spielst du deswegen wirklich erfolgreicher?

Leider oft genug werden Technik und Kondition isoliert trainiert.

Komplexe resultatorientierte Sportarten, wie z.B. Boxen, Fechten, Fussball, Handball oder eben Tischtennis erfordern eine ständige Anpassung an die sich rasend schnell veränderte äussere Situation. Denn: „Tischtennis ist wie Schach, aber mit 180 Stundenkilometern“. Eine Anpassung, die natürlich körperlich nötig ist – aber zuallererst und vor allen Dingen mental.

7.1.1 Wahrnehmung – Antizipation

Je komplexer die Sportart, desto schwieriger ist es für den Sportler zu erkennen, was als nächstes zu tun ist. Im Tischtennis sind die Wahrnehmung und die Verarbeitung der entscheidungsrelevanten Informationen mindestens genauso wichtig wie Kondition und Technik. Wenn du den Schlag des Gegners zu spät erkennst oder nicht weißt, wie du darauf reagieren sollst, bist du auch mit weltmeisterlicher Technik nicht in der Lage, den Ball vernünftig zu returnieren.

Es geht also zuerst einmal darum, Informationen darüber zu sammeln, wohin und wie der Gegner den Ball spielen wird, damit du rechtzeitig die passende Antwort darauf geben kannst. Dazu ist das **richtige Blickverhalten** besonders wichtig. Die Profis behalten den Gegner immer im Blickfeld, beobachten die Vorbereitungen zum Aufschlag genau, wie die Ausführung und schliesslich den anfliegenden Ball. Der Grund für diese erhöhte Aufmerksamkeit liegt auf der Hand: Erst wenn ich die Situation visuell aufgenommen und bewusst oder unbewusst exakt analysiert habe, bin ich in der Lage, eine passende Antwort zu geben. Richtiges Blickverhalten kannst du lernen und trainieren. Der Grundsatz lautet: Ball und Gegner jederzeit im Blick haben.

7.1.2 Stressbewältigung

„Verlierer scheitern an den gleichen Dingen, die von Gewinnern bewältigt werden“.

Vereinfacht gesagt ist Stress ein markantes Ungleichgewicht zwischen bestimmten Anforderungen und nicht ausreichenden Möglichkeiten des Menschen, diese Anforderungen zu bewältigen. Gemeint ist dabei oft genug nicht ein objektiv vorliegendes Ungleichgewicht, sondern etwas, das durchaus nur subjektiv von dem Betreffenden so empfunden wird. **„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern es ist unsere Sicht der Dinge“** meint schon Epiktet rund 100 Jahre vor unserer Zeitrechnung. Es gibt durchaus positiven Stress, der uns mobilisiert und uns aufrüttelt. Zu viel Stress ist aber schädlich und kann grosse körperliche oder seelische Probleme verursachen. Zum überwiegenden Teil resultiert der Stress aus unserem negativen Denken – er entsteht also meistens im Kopf. Wettkampf-Tischtennis kann zweifellos purer Stress sein. Daran ist natürlich auch der ständige Zeitdruck schuld.

Zu diesem Zeitdruck kommen noch andere belastende Faktoren hinzu. Nachfolgend ein kleiner Auszug:

- Angst vor einer Niederlage
- störendes Zuschauerverhalten
- Leistungsdruck durch Trainer oder Presse
- Unzufriedenheit mit sich selbst
- Ärger über den Gegner
- vermeintliches Pech (Netz- und Kantenbälle)
- mangelhafte äussere Bedingungen (Halle zu kalt, Boden zu glatt oder Tische zu blau)



Das erstaunliche ist: Während sich der eine Spieler schon von kleinsten Negativfaktoren aus der Bahn werfen lässt, scheint der andere in einer vergleichbaren Situation eher noch stärker zu werden.

Erfolgreiche Stressbewältigung kann man lernen. Einige geeignete Methoden können zum Beispiel mentales Training, progressive Muskelentspannung, Tiefatmung, Meditation oder Yoga sein.

Entscheidende Faktoren bei der positiven Stressbewältigung:

- Selbstbeherrschung
- Stabilität gegenüber Erfolg und Misserfolg
- Entscheidungsfreude
- Willenskraft
- Risikobereitschaft
- Logisches Denken und Handeln
- Konzentration
- Motivation

Der ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung will beherrscht sein

Im Spiel heisst es immer wieder, sich zwischen den Ballwechseln zu entspannen, innerlich zu sammeln und dann wieder positiv und aktiv in den nächsten Ballwechsel zu gehen. Hier empfiehlt sich zum Beispiel folgende Strategie:

1.) Positive Verarbeitung:

Balle nach einem Punktegewinn die Faust oder sage zur Selbstbestätigung laut „ja“ oder „gut“ oder etwas ähnliches. Nach einem Punkteverlust empfiehlt sich eine energische Bewegung weg vom Tisch.

2.) Entspannung:

Du nimmst den Schläger zur Entlastung der Schlaghand in die andere Hand und bewegst Arme und Beine spielerisch-locker oder schüttelst sie aus.

3.) Vorbereitung:

Du nimmst den Schläger wieder in die Schlaghand. Allmählich wieder in die Grundstellung (Rückschläger) oder die Aufschlagposition zurückkehren. Muntere dich selbst verbal auf: „Komm jetzt“ oder „Weiter geht's“. Dabei ruhig und selbstbewusst Blickkontakt mit dem Gegner aufnehmen.

4.) Aufschlag:

Jetzt konzentrierst du dich wieder ganz auf dich selbst. Der Aufschläger kann etwa den Ball zwei- oder dreimal auf Tisch oder Boden auftippen lassen bevor er ihn ins Spiel bringt oder noch einmal ein winziges Stäubchen von der Tischfläche wischen. Für den Rückschläger empfiehlt sich in der Grundstellung ein rhythmisches Hin- und Herwiegen des Oberkörpers, um sich auf die Ausführung des Returns vorzubereiten.



8 Weltmeisterschaften (ITTF)



Die Tischtennisweltmeisterschaften finden jährlich statt, und zwar in den Jahren mit ungerader Jahreszahl die Einzel-Weltmeisterschaften und in den geraden Jahren die Mannschafts-Weltmeisterschaften.

Bei jeder Tischtennis-WM tagt der ITTF-Kongress (Annual General Meeting) und berät über die Tischtennis-Regeln. Änderungen werden von diesem Gremium beschlossen.

8.1 Geschichte

Die erste Tischtennis-Weltmeisterschaft wurde 1926 in London ausgespielt. Ab 1928 fand die WM in jedem Jahr statt. Wegen des Zweiten Weltkrieges wurde die WM von 1940 bis 1946 ausgesetzt. 1947 begann in Paris wieder der 1-Jahres-Rhythmus, ab 1957 setzte dann der 2-Jahres-Rhythmus ein. Bis zum Jahre 1997 fanden die Einzel- und Mannschaftsweltmeisterschaften gleichzeitig in einer Veranstaltung statt. Nach der durch die politischen Probleme zunächst abgesagten WM 1999 in Belgrad und der Trennung in zwei Veranstaltungen gab es dann Übergangslösungen.

Seit 2003 werden die Einzel- und Mannschaftsweltmeisterschaften nunmehr getrennt ausgetragen, weil die gemeinsame Veranstaltung wegen steigender Teilnehmerzahlen nur noch schwer zu bewältigen war. In geraden Jahren finden die Mannschafts- Weltmeisterschaften statt, in ungeraden Jahren wird der Titel in den Einzel- Weltmeisterschaften ausgespielt.

8.2 Ergebnisse

Jahr	Ort	Land	Herren-Team	Herren-Einzel
1926	London	Grossbritannien	Ungarn	Dr. Roland Jacobi (HUN)
1928	Stockholm	Schweden	Ungarn	Zoltan Mechlovits (HUN)
1929	Budapest	Ungarn	Ungarn	Fred Perry (GB)
1930	Berlin	Deutschland	Ungarn	Victor Barna (HUN)
1931	Budapest	Ungarn	Ungarn	Miklos Szabados (HUN)
1932	Prag	Tschechien	Tschechien	Victor Barna (HUN)
1933	Baden	Österreich	Ungarn	Victor Barna (HUN)
1934	Paris	Frankreich	Ungarn	Victor Barna (HUN)
1935	London	Grossbritannien	Ungarn	Victor Barna (HUN)
1936	Prag	Tschechien	Österreich	Stanislav Kolar (CZ)
1937	Baden	Österreich	USA	Richard Bergmann (AUT)
1938	London	Grossbritannien	Ungarn	Bohumil Vana (CZ)
1939	Kairo	Ägypten	Tschechien	Richard Bergmann (GB)
1947	Paris	Frankreich	Tschechien	Bohumil Vana (CZ)
1948	London	Grossbritannien	Tschechien	Richard Bergmann (GB)
1949	Stockholm	Schweden	Ungarn	Johnny Leach (GB)
1950	Budapest	Ungarn	Tschechien	Richard Bergmann (GB)
1951	Wien	Österreich	Tschechien	Johnny Leach (GB)
1952	Bombay	Indien	Ungarn	Hiroji Sato (JPN)
1953	Bukarest	Rumänien	England	Ferenc Sido (HUN)



Tischtennis – der schnellste Ballsport der Welt!
Weltmeisterschaften (ITTF)

1954	London	Grossbritannien	Japan	Ichiro Ogimura (JPN)
1955	Utrecht	Niederlande	Japan	Toshiaki Tanaka (JPN)
1956	Tokio	Japan	Japan	Ichiro Ogimura (JPN)
1957	Stockholm	Schweden	Japan	Toshiaki Tanaka (JPN)
1959	Dortmund	Deutschland	Japan	Jung Kuo-Tuan (CHN)
1961	Peking	China	China	Chuang Tse-Tung (CHN)
1963	Prag	Tschechien	China	Chuang Tse-Tung (CHN)
1965	Ljubljana	Jugoslawien	China	Chuang Tse-Tung (CHN)
1967	Stockholm	Schweden	Japan	Nobuhiko Hasegawa (JPN)
1969	München	Deutschland	Japan	Shigeo Ito (JPN)
1971	Nagoya	Japan	China	Stellan Bengtsson (SWE)
1973	Sarajevo	Jugoslawien	Schweden	Hsi En-Ting (CHN)
1975	Kalkutta	Indien	China	Istvan Jonyer (HUN)
1977	Birmingham	Grossbritannien	China	Mitsuru Kono (JPN)
1979	Pjöngjang	Nordkorea	Ungarn	Seiji Ono (JPN)
1981	Novi Sad	Jugoslawien	China	Guo Yuehua (CHN)
1983	Tokio	Japan	China	Guo Yuehua (CHN)
1985	Göteborg	Schweden	China	Jiang Jialiang (CHN)
1987	Neu Delhi	Indien	China	Jiang Jialiang (CHN)
1989	Dortmund	Deutschland	Schweden	Jan-Ove Waldner (SWE)
1991	Chiba	Japan	Schweden	Jörgen Persson (SWE)
1993	Göteborg	Schweden	Schweden	Jean-Philippe Gatien (FRA)
1995	Tianjin	China	China	Kong Linghui (CHN)
1997	Manchester	Grossbritannien	China	Jan-Ove Waldner (SWE)
1999	Eindhoven	Niederlande	-	Liu Guoliang (CHN)
2000	Kuala Lumpur	Malaysia	Schweden	-
2001	Osaka	Japan	China	Wang Liqin (CHN)
2003	Paris	Frankreich	-	Werner Schlager (AUT)
2004	Doha	Katar	China	-
2005	Shanghai	China	-	Wang Liqin (CHN)
2006	Bremen	Deutschland	China	-
2007	Zagreb	Kroatien	-	Wang Liqin (CHN)
2008	Guangzhou	China	China	-
2009	Yokohama	Japan	-	Wang Hao (CHN)
2010	Moskau	Russland	China	-
2011	Rotterdam	Niederlande	-	Zhang Jike (CHN)
2012	Dortmund	Deutschland	China	-



9 Abschlussfragebogen

9.1 Fragen

1. Wann fand das erste ausgeschriebene Turnier statt?
 - a) 1920
 - b) 1926
 - c) 1980
2. Welcher Gegenstand wurde früher als Netz verwendet?
 - a) Schachteln
 - b) Bücher
3. Wie viele Gewinnsätze werden im Profibereich gespielt? (Englischer Ausdruck)
 - a) Best-of-Three
 - b) Best-of-Five
 - c) Best-of-Seven
4. Wer sich am Anfang des ersten Satzes nach gewonnener Wahl für den Rückschlag entscheidet,
 - a) hat im zweiten, vierten und gegebenenfalls am Ende des sechsten und siebten Satzes am Ende (9:9, 10:8, 8:10) Aufschlag.
 - b) hat am Ende des ersten, dritten und gegebenenfalls am Ende des fünften bzw. siebten Satzes Rückschlag.
 - c) hat am Ende des ersten, dritten und gegebenenfalls am Ende des fünften bzw. siebten Satzes eigenen Aufschlag.
 - d) hat damit keinen Einfluss, ob er am Ende der Sätze Aufschläger oder Rückschläger ist.
5. Welche Aussage ist richtig?

Langsame und höhere Topspins werden häufiger als schnelle und flache Topspins über den Tisch hinausgeblockt,

 - a) weil in den langsamen und höheren Topspins in der Regel mehr Spin ist als in den schnellen und flachen Topspins.
 - b) weil durch den höheren Einfallswinkel auf den Tisch der Ball auch wieder höher abspringt, als dies bei den flachen Topspins der Fall ist.
6. Ist es möglich, auf einen starken Unterschnittball mit einem Unterschnittball zu antworten, wenn man dabei einen Anti-Topspin-Belag benutzt?
 - a) Ja.
 - b) Nein.
7. Welche Aussage ist richtig?

Bei einem RH-dominanten Spieler befindet sich der Platzierungspunkt *Ellbogen* in der Regel

 - a) genau in der Mitte des Tisches.
 - b) weiter in der Rückhandseite als bei einem VH-dominanten Spieler.
 - c) weiter in der Vorhandseite als bei einem VH-dominanten Spieler.
8. Mit kurzen Noppen kann man keinen starken Schnitt erzeugen.
 - a) Richtig.
 - b) Falsch.
9. Wenn auf einen Topspin (mit viel Spin) mit langen Noppen geblockt wird, kommt dieser Bock
 - a) mit Überschnitt zurück.
 - b) mit Unterschnitt zurück.
 - c) ohne Schnitt zurück.



10. Welche Aussage ist richtig?

Einen VH-dominanten Spieler in die tiefe Vorhand anzuspielen, ist

- a) taktisch ungünstig, da er ja in der Regel mit der Vorhand viel besser spielt als mit der Rückhand.
- b) taktisch günstig, da er mit dieser Platzierung in der Regel Probleme hat.

11. Welche Aussage ist richtig?

Auf starken Unterschnitt kann man

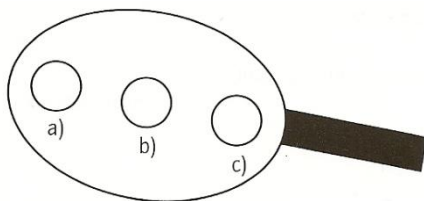
- a) einen Schuss spielen, auch wenn der Ball nicht höher als Netzhöhe abspringt und dabei eine gute Trefferquote (mehr als 50%) erzielen.
- b) generell nicht schießen und dabei eine gute Trefferquote (mehr als 50%) erzielen.
- c) einen Schuss spielen, aber nur, wenn der Ball höher als Netzhöhe abspringt.

12. Welche Aussage ist richtig?

Gute Flippspieler können in der Regel sicherer und härter flippen

- a) auf kurze Bälle mit leichtem Überschnitt.
- b) auf kurze Bälle mit wenig Unterschnitt.
- c) auf kurze Bälle mit starkem Unterschnitt.

13. Auf welchem Treffpunkt am Schläger bekommt ein VH-Aufschlag mit gutem Handgelenkeinsatz den meisten Spin?



14. Welche Aussage ist richtig?

Je mehr Überschnitt in einem Topspin ist,

- a) desto gekrümmter ist seine Flugbahn.
- b) desto flacher ist seine Flugbahn.
- c) Der Überschnitt hat keinen Einfluss auf die Flugbahn des Topspins, sondern die Schlaghärte des Topspins ist allein ausschlaggebend.

15. Welche Aussage ist richtig?

Ein VH-Sidespin kann mit einem RH-Griff

- a) einfacher,
 - b) schwieriger,
 - c) genauso gut
- als mit einem VH-Griff ausgeführt werden.

16. Welche Aussage ist richtig?

Mit einem VH-Griff kann man

- a) schnell von der Vorhand auf die Rückhand wechseln.
- b) schnell von der Rückhand auf die Vorhand wechseln.
- c) überhaupt nicht schnell die Seite wechseln.

17. Welche Aussage ist richtig?

Ein hohes Greifen des Schlägers

- a) schränkt die Beweglichkeit des Handgelenks beim kurzen Spiel am Netz ein.
- b) hat grosse Vorteile (mehr Kontrolle) bei langen Bewegungen.
- c) beide oben genannten Punkte sind richtig.
- d) hat keine Auswirkungen auf die Kontrolle der einzelnen Schläge.



18. Auf welchen der unten genannten Schläge kann ein VH-Topspin mit dem grössten Überschnitt gespielt werden?
- a) Starker Unterschnittabwehrball.
 - b) Block.
 - c) Schwacher Unterschnittschupfball.

9.2 Antworten

Frage 1 b
Frage 2 b
Frage 3 c
Frage 4 c
Frage 5 b
Frage 6 b
Frage 7 c
Frage 8 b
Frage 9 b

Frage 10 b
Frage 11 a
Frage 12 c
Frage 13 a
Frage 14 a
Frage 15 a
Frage 16 b
Frage 17 c
Frage 18 a



10 Quellenverzeichnis

10.1 Adressen

ETTU

European Table Tennis Union
37, Esplanade de la Moselle
6637 Wasserbillig, Luxembourg
Tel. +352 223030
Fax: +352 223060
<http://www.ettu.org>

ITTF

International Table Tennis Federation
Chemin de la Roche 11
CH - 1020 Renens, Lausanne
Tel. + 41 21 340 70 90
Fax + 41 21 340 70 99
<http://www.ittf.com>

STTV

Schweizerischer Tischtennis-Verband
Geschäftsstelle
Postfach 606
CH - 3000 Bern 22
Tel. + 41 31 359 73 90
Fax + 41 31 359 73 91
<http://www.swisstabletennis.ch>

10.2 Literatur

- Waldner, Christian, Technik Taktik Training - Eigenverlag, 2002
- Raab, Markus, Techniktraining - Eigenverlag, 2004
- ITTF - Tischtennis-Regeln A, 2009/2010
- ITTF - Tischtennis-Regeln B, 2009/2010
- Sklorz Martin / Michaelis Ralf, Richtig Tischtennis, 1995
- Schmicker, Jürgen, Das grosse Buch vom Tischtennis, 2000
- Meyer & Meyer Verlag, Tischtennistaktik - Dein Weg zum Erfolg, 2009

10.3 Internet

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Tischtennisweltmeisterschaft>
- <http://www.sportunterricht.de/tischtennis>
- <http://www.tischtennis.de>
Homepage des DTTB (Deutscher Tischtennis Bund)
- <http://www.mytischtennis.de>



A. Anhang

Trainingsplan

Datum: _____ Trainingsstufe: _____

Zeit	Ziele und Inhalte	Organisation		
	Einleitung Aufwärmen Dehnen Einspielen			
	Hauptteil Basisübung	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
	Technisch/Taktische Übung	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
	Pause und danach Partnerwechsel	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
	Pause und danach Partnerwechsel	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>
	Schluss Stretching			