

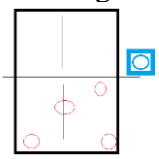
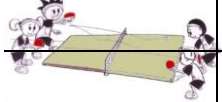



Tischtennis

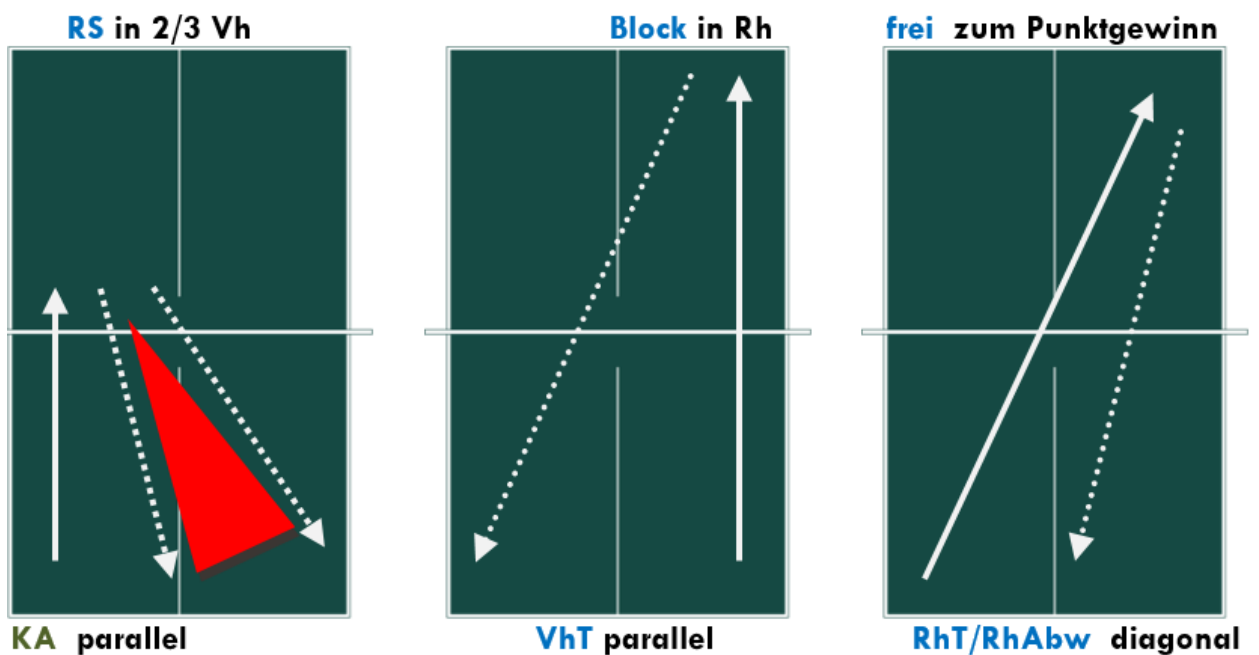
Praxis-Prüfung ab WS 2021/22

- frei wählbarer Doppel-Partner
- Zwei Paare für 30 Minuten in einem Prüfungsblock
- 30 Minuten vor Beginn der praktischen Prüfung Bekanntgabe von zwei „Spieltaktischen Übungen“ für eine Vierer-Gruppe

Prüfungsaufgabe		Tisch 1 (Paar 1)	Tisch 2 (Paar 2)	Zeit
Spieltaktik Eine von „2 aus 11“ (siehe Anhang)		Spieltaktische Übung (30 Min vorher ziehen) lesen, interpretieren und nachspielen	Spieltaktische Übung (30 Min vorher ziehen) lesen, interpretieren und nachspielen	4 x 2 Minuten Gesamt: 10 Minuten 30 % der Teilnote
Balleimer-zuspiel		3 Spieler: Einspiel in Vh und Mitte (beliebig mit OS/ US; regel-, halb- oder unregelmäßig → TS aus beiden Positionen// Beinarbeit Variation: Rückhand/ Schupf / Unregelmäßig// Einspielform „laut ansagen“// Korrekturen	1 Spieler Einspiel auf Trefferflächen kurz, halblang und lang 	4 x 2 Minuten Gesamt: 10 Minuten 30 % der Teilnote
Wettkampf: Doppel		1) Alles über Mitte 2) Freies Spiel	Wie Tisch 1	1) 2 Minuten 2) 4 Minuten Gesamt: 6 Minuten 10 % der Teilnote
Wettkampf		Einzel frei	Wie Tisch 1	Gesamt: 10 Minuten 30 % der Teilnote

Nachspieltechniken, Eröffnung mit Vh und Nachspielen mit Rh

1



2

AS/RS: Initiative nach
kurz/lang

A: kurzer Aufschlag **US** in Rh

B: aggressiver Schupf in Rh

A: RhT/ VhT in Ecke

B: aus Ecke frei

Übung 1: 10 min
AS/RS: Initiative nach
kurz/kurz

3

A: kurzer Aufschlag **US** in Vh

B: schupft kurz in Mitte

A: Schupf in Vh-Seite

B: VhT frei

4

A. k/hl A in Rh

B. freie Technik (Schupf oder Flip) lang in Rh

A. Topspin diagonal in die Rh des Gegners (VhT oder RhT)

B. Rh- Block parallel in die Vh des Gegners

A. VhT mit Tempo in Vh oder Mitte

--> danach frei

5

A. kA in Vh

B. frei Technik (Schupf oder Flip) lang in Vh

A. 1-3 TS diagonal (den 2., 3. oder 4. TS wahlweise parallel)

B. Block diagonal, sobald der VhT in die Rh gespielt wird, frei

6

A. kA Us in Vh oder Rh

B. langer Schupf in Rh

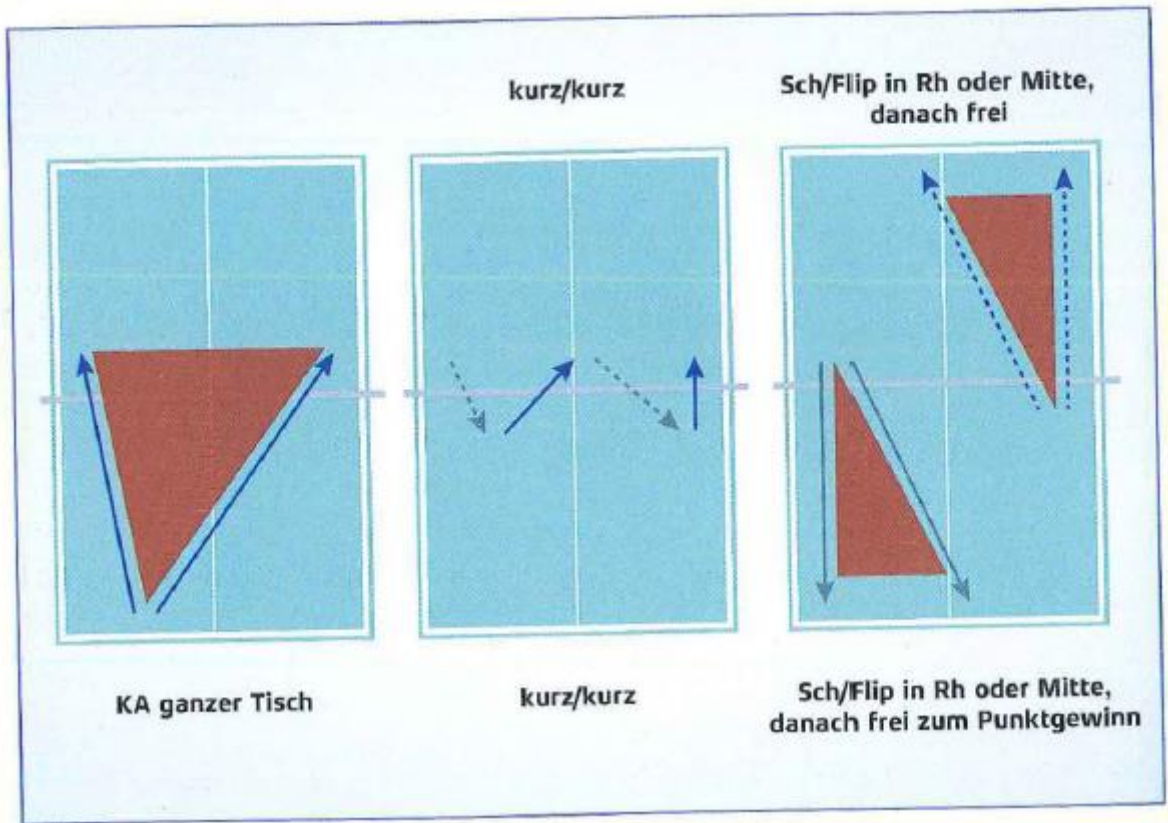
A. umspringen, VhT in Rh

B. Block in Mitte oder Vh

A. VhT frei zum Punktgewinn

Der Spielzug : Auflösung nach kurz/kurz

7



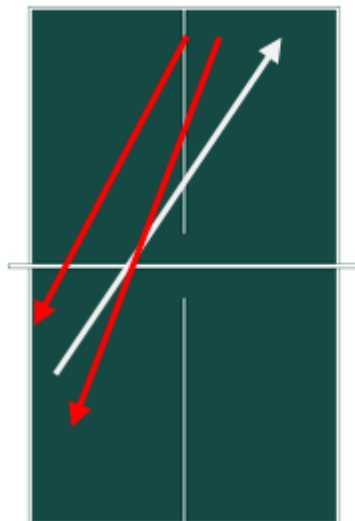
8

Vorhand-Topspin gegen Oberschnitt

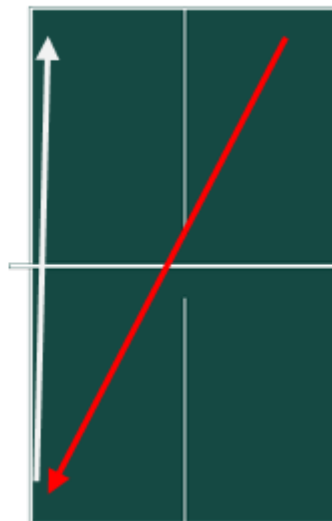
k/hL A in Rh

RhT in Rh

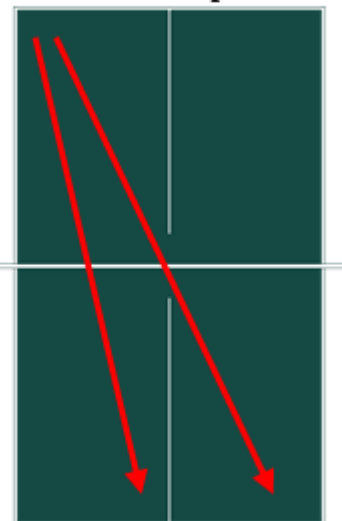
VhT mit Tempo in Mitte/Vh



Freie Technik lang in Rh

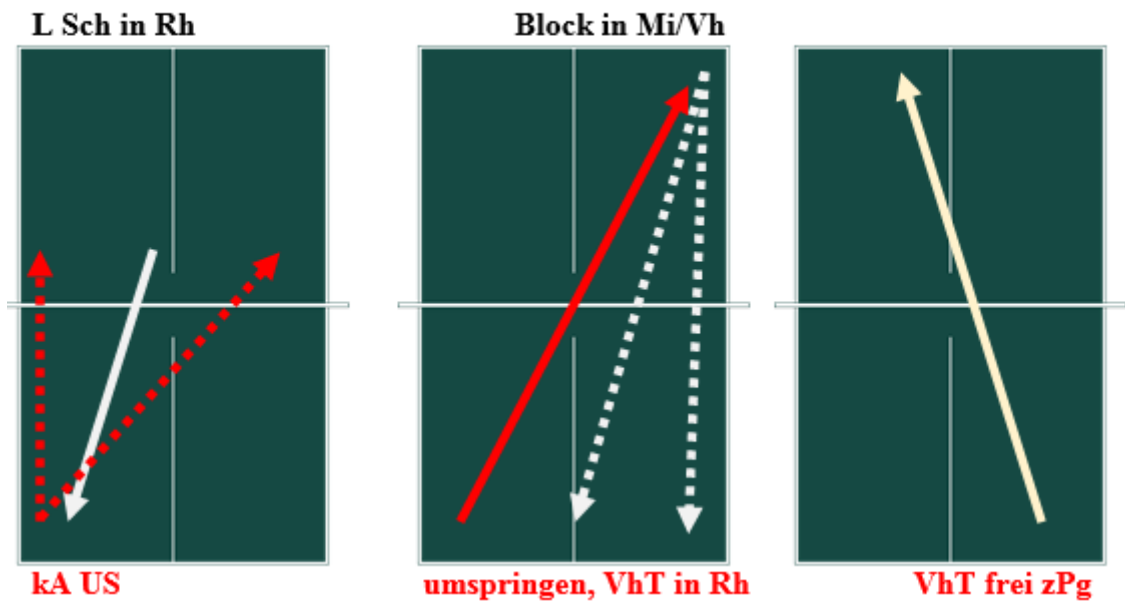


Block in Vh



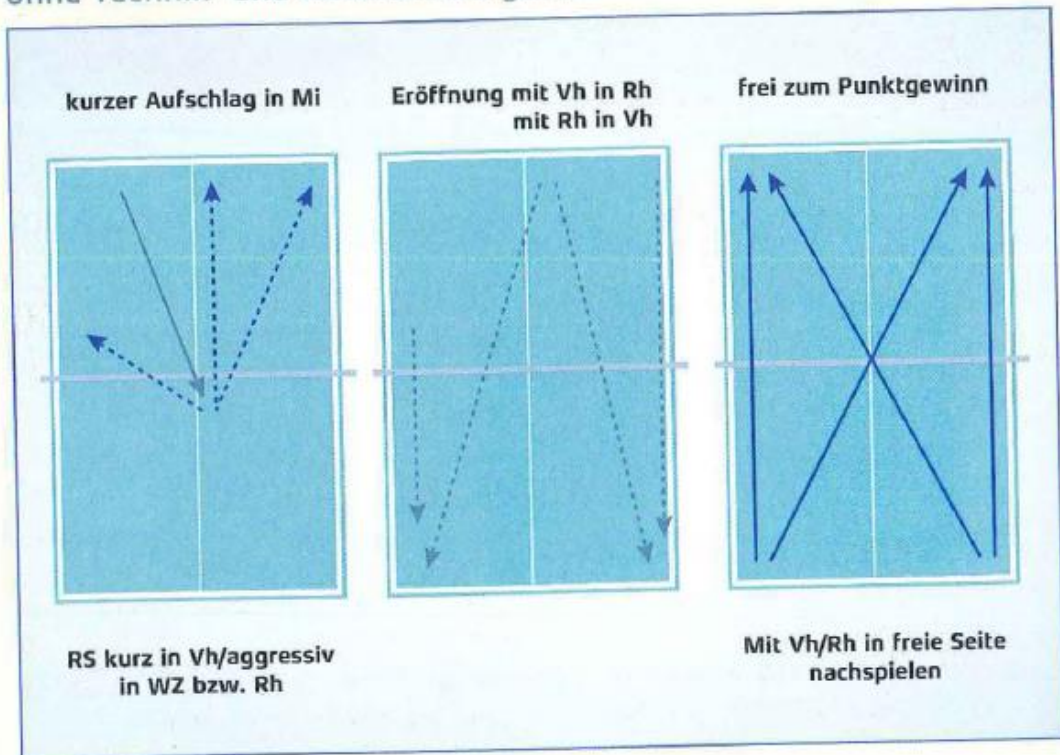
Übernahme Initiative mit Vh aus Rh, nachsetzen mit TS

9



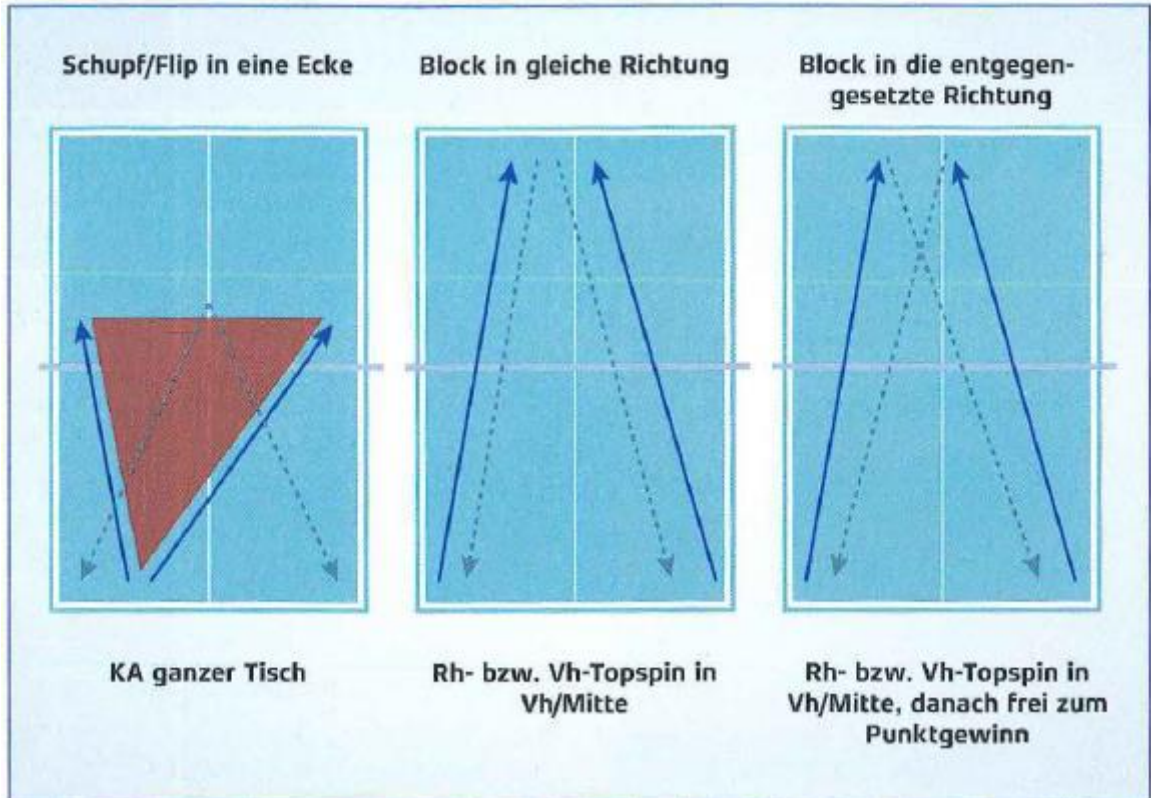
10

Der Spielzug: Anspiel Wechselzone (WZ) ohne Technik- und Rotationsvorgabe



Der Spielzug : Schneller Richtungswechsel nach Nachsetzen mit Topspin in Vorhandseite

11



So geht Balleimertraining

Sommer: Nur wenige Aktive verlieren sich in den Hallen und spielen meist nur so. Wer aber die Urlaubszeit nutzen möchte, um an technischen Feinheiten zu arbeiten, der kann mit einem Partner ein eigenes Balleimertraining durchführen. Noch nie gemacht? Nur Mut! Sie brauchen nur eine Schüssel und viele Bälle. Wir zeigen Ihnen, wie's geht.

Die Ausrüstung

Die Grundausrüstung: Kann natürlich individuell nach den Möglichkeiten und Vorlieben gestaltet werden, hier finden Sie nur ein paar Anregungen:

Der Balleimer: Marke Eigenbau oder professionelle Tools



Balleimervarianten



Ziele auf dem Tisch

Bälle

- Eine Mischung erweitert die Möglichkeiten (zum Beispiel unterschiedlicher Rückschlag auf unterschiedliche Farben).
- Idealerweise sollten mindestens 100 Bälle zur Verfügung stehen (gemischt orange und weiß).
- Zum Vergleich im Training könnten Sie auch über eine Mischung aus Zelluloid- und Plastikbällen nachdenken.
- Wer gerne auch differenzielle Anteile ins Training einbauen möchte: Es gibt von manchen Anbietern auch noch 38 mm-Bälle.

Kleine Ziele (aus dem eigenen Bestand)

- Die eigene Spielesammlung ruhig mal um die Halma-Steine erleichtern.
- Die Kleinen Schwämme fürs Belagkleben sind auch gut geeignet (siehe oben), ungebraucht natürlich.
- Alte Film Dosen

Für das Aufschlagtraining (professionell oder selbst gebastelt)

- Ein Stangenset: Stange 10 cm über Netzhöhe – Aufschlag zwischen Netz und Stange durch
- oder irgendetwas, mit dem man eine Schmur o.ä. oberhalb des Netzes befestigen kann

Aufwärmen

Nutzen Sie das hoffentlich gute Wetter für etwas Grundlagenausdauer. Versuchen Sie sich in der trainingsfreien Periode zu steigern, aber nur in puncto zeitlicher und metrischer Länge, nicht im Tempo. Unser spezifisches Tempo lernen wir in der Halle und am Tisch!

Jogging in freier Natur (je nach Vorlieben und Möglichkeiten): Gehen Sie mal vor die Halle, und laufen Sie eine (kleine, idealerweise eine sich von Training zu Training steigende) Strecke in langsamem Tempo. Zweifache Spaziergeschwindigkeit (10 bis 12 km/h) reicht.

Einspielen

Übungen für Angreifer

Bei allen Übungen gilt: Tischtennis wird immer aus der Bewegung gespielt. Das heißt: Schlag- und Beinarbeitstechnik sind gleichrangig und immer kombiniert zu betrachten.

Übungen 1 + 2: Kleine Beinarbeit (sidestep beziehungsweise Umspringen)

Einspiel in Vh und Mitte, aus beiden Positionen VHT

Einspiel nur in Rh, wechselseitig Rh-Toppin und nach Umspringen Vh-Toppin spielen

Übungen 3 + 4: Rückschlagvarianten (kurzer Rückschlag beziehungsweise lang mit Rh-Banane)

Zuspil kurz US ganzer Tisch, aus allen Positionen kurz zurücklegen. Spieler soll nach jedem Ball immer wieder die Aufschlagwartungshaltung einnehmen.

Zuspil (isoliert) in Vh (Vh-Flip), in Rh (Rh-Flip) und halblang in Mitte/leicht Vh-Seite (Rh-Bananenflip).

Legende:

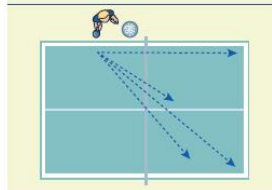
Vh = Vorhand	TS = Toppin	sSch = scharfer Schupf	pa = parallel
Rh = Rückhand	VHT = Vorhandtoppin	RS = Rückschlag	dg = diagonal
AS = Aufschlag	RHT = Rückhandtoppin	KR = kurzer Rückschlag	agg = aggressiv
KA = Kurzer Aufschlag	VhB = Vorhandblock	LR = langer Rückschlag	unreg = unregelmäßig
HA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	HRS = halblanger Rückschlag	
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	WZ = Wechseltzone (Küßbogen)	

Wettkämpfe

Kleine Wettkämpfe können natürlich mit Zielstellungen durchgeführt werden (s. Abbildung links: Ziele auf dem Tisch). Versuchen Sie, möglichst viele Ziele (als Zuspilser oder auch als Rückspieler) in 1 Minute abzuräumen, und messen Sie sich dabei mit Ihren Mitspielern.

Zuspilposition und -technik

Die Position des Zuspilers am Tisch ist in der Regel seitlich. Aus der Grafik wird schnell deutlich, dass hierbei allerdings nicht alle Winkel angespielt werden können – so im Beispiel die tiefe Vorhand eines Rechtshänders nicht. Positionsveränderungen sind aber nicht nur notwendig für die Variation der Platzierung, sondern auch im Hinblick auf die Simulation von Rotation und Geschwindigkeit: der ankommenden Bälle (zum Beispiel langer Unterschnittball aus der Distanz oder Ballonabwehr).



Zuspilplatzierungen von rechts



Vor dem Unterschnitt-Zuspil von links

Der Zuspilser sollte kontinuierlich jeweils 3 bis 5 Bälle aus dem Balleimer greifen und diese einzeln mit dem Handrücken nach oben etwa aus Netzhöhe fallen lassen (nicht werfen!), siehe Bild oben vom Zuspilser eines Linkshänders. Beim Oberschnitt-Zuspil sollte der Zuspilser seine Position etwas nach hinten verlagern (an die Grundlinie). Er nutzt dabei die tischfreie Zone zu einer topspinähnlichen Ausholbewegung, allerdings vornehmlich aus dem Handgelenk, unterstützt mit etwas Unterarminsatz (s. Foto unten).



Oberschnitt-Einspiel von rechts



Bei kurzen Bällen netznahe Position wählen

Bei einer Kombination von kurzen und langen Bällen innerhalb einer Zuspilsequenz wechselt der Zuspilser im Rhythmus seine Position, oder er nimmt eine Position ein, die einen Kompromiss zulässt. Wichtig ist in jedem Fall die spielerische Simulation, das heißt: die Kopie eines im realen Spiel einfliegenden Balles. Noch ein Hinweis für den Spieler: Bitte nicht auf den Zuspilser zurückspielen! Das Zuspiltempo (die Zuspilfrequenz) ist zielgebunden. Bei Technischschulungen ist es eher langsam dosiert (so kann öfter korrigiert werden). Bei taktischen Spielkombinationen wird ein spielnahes Tempo gewählt. Dabei auf den Rhythmus achten: Den nächsten Ball erst zuspilen, wenn der vorherige Rückschlag die Tischoberfläche auf der Einspielerseite berührt hat oder bei Fehlschlag zumindest berührt haben könnte). Bei Konditionsübungen kann schneller eingespielt werden (aber intervallunterbrechende Pausen einlegen, nicht den Balleimer leerspielen!).

Die Qualität des Rückspiels und der Übergang in das freie Spiel lassen sich in allen Fällen gut durch Hinzunahme eines zweiten Spielers auf der Spielerseite realisieren. Dieser retourniert die Rückschläge, und beide Spieler setzen den Ballwechsel bis zum Ende fort. Dann erfolgt das nächste Einspiel.

Eine gewisse Fitness auf beiden Seiten setzen die nächsten Übungen voraus, in denen es um Variationen der Laufwege geht. Hier werden in einer Sequenz bis zu 6 Bälle zugespielt.

Übungen 5-7: Kombinationen aus kleiner und großer Beinarbeit

4 Bälle

6 Bälle

5 Bälle

Übungen für Abwehrer

Balleimer-Übungen sind geradezu essenziell für Abwehrspieler, die insbesondere in puncto Kondition ihren Gegnern überlegen sein müssen.

Übung 8: Große Beinarbeit (Vorwärts-rückwärts-seitwärts-Bewegung)

Rh-Abwehr in Vh bis Mitte

Vh-Schupf in Vh bis Mitte, manchmal Angriff frei

Antwort frei

Zuspil 2-4-mal lang in Rh

Kurzer Schupf (Stopp) in Vh

Unregelmäßiger Wechsel aus lang und kurz

Bei dieser kombinierten Übung (Übung 8) ist es sinnvoll, die ersten beiden Teile zunächst isoliert zu trainieren und dann alles miteinander zu verbinden. Natürlich gibt es viele Variationen und Einsatzmöglichkeiten des Balleimertrainings. Lassen Sie sich durch diese Anleitung etwas inspirieren zu einer sinnvollen und abwechslungsreichen Überbrückung der eigentlich trainingsfreien Zeit. Und üben Sie das Zuspil schon einmal auch für das Training kurz vor und in der heißen Wettkampfsphase. Es lohnt sich!