

Tischtennis Anfänger Informationen:

Der Anfänger soll diese Hinweise studieren und beherzigen!

Tischtennis - Der schönste Sport der Welt

SCHLÄGER:

Schlägerfläche (je 1 rote und schwarze Seite). Es gibt Schläger mit glatten Belägen oder Noppen, dicke oder dünnere Schwammstärke?

Anfänger sollten einen Schläger aus Holz (keine Carbon-Schichten) verwenden. Schwammstärken idealerweise 1,5 bis 1,8 mm verwenden. Dickere Schwämme 2,0 und 2,1 mm beschleunigen stärker aber der Ball landet dann häufig hinter der Platte. Da braucht man Erfahrung um die besten Schläger zu beherrschen. Ein Schläger um 25,00 - 50,00 Euro reicht zum Anfang.

BALL: 40 mm Durchmesser aus Plastik (ABS ...)

> BALL DREHUNGEN

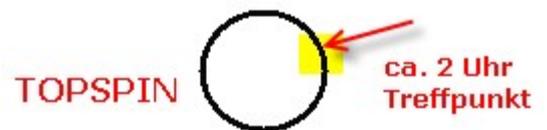
1. KEIN SPIN – Drive direkter Treffpunkt: (Ball 3 Uhr Position) Der Schlag erfolgt ohne Spin gegen den Ball.



2. TOPSPIN (Überschnitt) - der Ball dreht vorwärts: der Ball beschleunigt nach vorne. Man zieht den Ball mit dem Schläger nach oben (Ball 2 Uhr Position). Je feiner der Treffpunkt am Ball desto mehr Spin.

TIPP Rückschläger: Den Schläger flacher halten (ca. 2 Uhr Stellung des Balls) beim Rückschlag. Der Schläger „BLOCKT“

- oder man zieht den Ball mit einem Gegentopspin. Deine Hand geht nach Oben! Nur für geübte Spieler am Anfang!



3. DOWNSPIN (Unterschnitt) - der Ball dreht rückwärts: der Ball wird langsamer

TIPP Rückschläger: Den Schläger flach - unterhalb des Balls führen (ca. 4-5 Uhr Position) mit etwas Druck Gegenspin zurückspielen. Ohne Druck? Der Ball steigt etwas höher und der Gegner schlägt zurück! Bei 3 Uhr Schlägerhaltung fällt der Ball in das Netz beim Rückschlag.

Geübte Spieler können aber auch mit einem aktiven TOPSPIN die Drehrichtung wieder ändern (2 Uhr) > Ball dreht nach vorne.



4. SIDESPIN (Seitschnitt) – der Ball dreht sich seitlich nach links oder rechts.

Die Ballannahme erfolgt immer auf der Seite des Ball - **wo er sich hindreht!**



Die Position des Tischtennispielers:

Üben der Bewegungsmuster im Tischtennis.

Die Position ist wie bei einer Katze die angreift leicht nach vorne gebückt.

Wer schlechte Haltung hat schießt die Bälle viel häufiger in das Netz oder darüber. Der Spieler wechselt je nach Anspiel des Gegners seine Position.

Bei Rechtshänder ist die linke Seite Backhand.

Der Treffpunkt des Schlägers ist direkt vor dem Körper. Häufig ist ein Sidestep notwendig um diese Position zu finden.

Bei Rechtshänder ist die rechte Seite Forehand.

Auch da muss man, wenn der Ball am Rand der rechten Seite vom Rückschläger gespielt wird einen Sidestep einbinden um mit der Hand eine optimale Position zum Ball finden.

Beim Linkshänder ist Backhand und Forehand umgekehrt!

Tischtennis Spielregeln

1. Aufschlag:

- Der Ball muss von der **offenen Handfläche** des Spielers geworfen und getroffen werden, sodass er **erst die eigene Tischhälfte und dann die des Gegners berührt**.
- Beim Aufschlag muss der Ball hinter der Grundlinie und über der Spielfläche sichtbar sein.

Der Aufschlag (SERVICE) ist sehr wichtig. Daher trainiert man diesen bei jedem Training regelmäßig. Die Positionierung kann KURZ, MITTEL ODER LANG auf der gegnerischen Platte erfolgen.

2. Rallye:

- Ein Punkt wird gespielt, indem der Ball hin und her geschlagen wird.
- Der Ball muss nach dem Aufschlag direkt über das Netz auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden.
- Der Ball darf die Tischhälfte des Gegners nur einmal berühren, bevor er zurückgeschlagen wird.
- Ein Punkt endet, wenn der Ball den Boden, die Netzhalterung, oder die eigene Tischhälfte nach dem Zurückschlagen berührt.

3. Punktgewinn:

- Ein Punkt wird vergeben, wenn der Gegner einen Fehler macht, z. B. wenn der Ball nicht die gegnerische Tischhälfte berührt, ins Netz gespielt wird, oder wenn der Ball zwei Mal auf der eigenen Tischhälfte aufkommt.

4. Satzgewinn:

- Ein Satz wird bis 11 Punkte gespielt.
- Ein Spieler muss mit mindestens zwei Punkten Vorsprung gewinnen.
- Beim Stand von 10:10 wechseln die Spieler nach jedem Punkt den Aufschlag.

5. Spielgewinn:

- Ein Match besteht in der Regel aus dem Best-of-Five (3 Gewinnsätze) oder Best-of-Seven (4 Gewinnsätze).

6. Seitenwechsel:

- Die Spieler wechseln die Seiten nach jedem Satz und bei einem Entscheidungssatz (z. B. 5. oder 7. Satz) auch dann, wenn der erste Spieler 5 Punkte erreicht hat.

Weitere Regeln

• Doppel:

- Die Partner wechseln sich beim Schlagen ab.
- Der Aufschlag erfolgt diagonal von der rechten Spielfeldhälfte zur rechten Spielfeldhälfte des Gegners.

Tischgröße:

Beim Tischtennis ist die Größe des Tisches durch die International Table Tennis Federation (ITTF) festgelegt. Hier sind die Standardmaße für einen Tischtennistisch:

- **Länge:** 2,74 Meter (9 Fuß)
- **Breite:** 1,525 Meter (5 Fuß)
- **Höhe:** 76 Zentimeter (30 Zoll)
- **Netzhöhe:** 15,25 Zentimeter (6 Zoll)

Zusätzlich sollte die Spielfläche gleichmäßig dunkelgrün oder dunkelblau sein, mit einer weißen Seitenlinie von 2 Zentimetern Breite um den Tischrand herum.

Diese Maße gilt sowohl für den Freizeit- als auch für den professionellen Bereich und sind weltweit standardisiert, um einen fairen und einheitlichen Wettkampf zu gewährleisten

Kinder sollen zum Start das Gefühl für den Ball entwickeln.

Übungen:

- > Gegenseitiges Zu Schupfen des Balls – das Kind fängt.
Richtung: Links - Rechts – nach oben – nach unten
- > Mit dem Schläger den Ball selbst schupfen! Geübtere können abwechselnd beide Schlägerseiten dazu nehmen.
- > Schupfe den Ball mit dem Tischtennisschläge mit Gefühl laufend gegen eine Wand.
- > Versuche Spin! Minimale Berührung mit dem Gummibelag > Topspin, Downspin, Sidespin ...du siehst wie der Ball sich dreht.

Grundsätzliches: Wer Meister im Tischtennis werden will muss die Bewegungsabläufe trainieren. 2- 3 x pro Woche. Üben, üben, üben ... In China wo die Weltmeister im Tischtennis seit Jahrzehnten diesen Sport dominieren noch öfters.

Tischtennis, auch bekannt als Pingpong, ist aus mehreren Gründen eine beliebte Sportart:

1. Einfache Zugänglichkeit

- **Geringe Kosten:** Eine Grundausstattung, bestehend aus Schlägern, Bällen und einer Tischtennisplatte, ist relativ günstig.
- **Platzsparend:** Tischtennisplatten sind im Vergleich zu vielen anderen Sporteinrichtungen kompakt und können auch in kleineren Räumen aufgestellt werden.

2. Gesundheitliche Vorteile

- **Kondition und Fitness:** Tischtennis fördert die kardiovaskuläre Fitness und verbessert die Hand-Augen-Koordination.
- **Körperliche Fitness:** Der Sport trainiert verschiedene Muskelgruppen und verbessert die Beweglichkeit und Reaktionsgeschwindigkeit.
- **Geistige Gesundheit:** Durch die schnelle Entscheidungsfindung und strategisches Denken wird auch die geistige Agilität gestärkt.

3. Soziale Aspekte

- **Gemeinschaft:** Tischtennis kann sowohl im Einzel- als auch im Doppelmodus gespielt werden, was die Zusammenarbeit und den sozialen Austausch fördert.
- **Altersunabhängig:** Der Sport kann von Menschen aller Altersgruppen ausgeübt werden, was ihn zu einer idealen Aktivität für Familien und Freundeskreise macht.

4. Kulturelle Verbreitung

- **Globaler Sport:** Tischtennis ist weltweit verbreitet und wird auf allen Kontinenten gespielt, von Freizeitsportlern bis hin zu professionellen Spielern.
- **Olympische Disziplin:** Seit 1988 ist Tischtennis eine olympische Sportart, was seine Popularität und seinen Stellenwert im internationalen Sportgeschehen unterstreicht.

5. Spaß und Herausforderung

- **Spielspaß:** Tischtennis ist ein dynamischer und spannender Sport, der sowohl Anfängern als auch Fortgeschrittenen Spaß macht.
- **Technik und Taktik:** Das Spiel erfordert Geschick, Präzision und strategisches Denken, was es zu einer herausfordernden und lohnenden Aktivität macht.

Fazit

Tischtennis kombiniert körperliche Aktivität, geistige Herausforderung und sozialen Austausch in einer leicht zugänglichen und kostengünstigen Form. Diese vielfältigen Vorteile machen Tischtennis zu einer beliebten Wahl für Menschen weltweit.

Wer die Liebe zu diesem herausfordernden Sport findet wird bereichert!

Auf <https://www.tischtennis-leonding.at> findest du Videos zu allen Themen.

Komm zu einem Schnupper Training mit deinen Eltern!

[mailto: tischtennis-leonding@gmx.at](mailto:tischtennis-leonding@gmx.at)