

# Allgemeine Tipps für erfolgreiches Tischtennis



## Schläger

Kinder und Einsteiger sollten besonders auf die Wahl ihres ersten Schlägers achten, da ein falscher Schläger das Erlernen einer korrekten Technik von Anfang an erschwert. Daher sollte man auf keinem Fall, mit einem ausgedienten Schläger des Vaters oder eines Freundes beginnen. Vielmehr sollte der erste richtige Schläger dem Alter und Spiel niveau entsprechen. Lassen Sie sich deshalb beim Kauf des ersten Schlägers unbedingt von Fachmann und eventuell zusätzlich von einem Trainer beraten.

Für Kinder und Jugendliche gilt, der Griff des ersten Schlägers sollte auch der Größe der Hand angepasst sein, denn ein zu dicker Griff führt zu einer verkrampften Schlägerhaltung. Deshalb bieten sich als Griffformen vor allem konkav an, bzw. gibt es auch verschiedenartige Hölzer mit speziellen Griffen für Kinder und Jugendliche.

Die Beläge des ersten Schlägers sollten auf jeden Fall griffige Noppen-Innen-Beläge sein, die weder zu langsam noch zu schnell sein sollten. Empfehlenswert sind hier Beläge aus dem Allroundbereich, die für alle Schlagarten gleichmäßig geeignet sind und nicht zu spezialisiert sind. Bei der Schwammstärke sollte der Bereich bei ca. 1,8 mm liegen.

**Wir bieten auf Seite 76 - 77 und unserer Katalogrückseite speziell hierfür ausgezeichnete Schlägerpakete an!**

## Aufschlag

Der Aufschlag ist einer der wichtigsten Schlagarten im Tischtennis. Es ist er der einzige Schlag, den der Gegner nicht direkt beeinflussen kann. Deshalb sollten Sie den Aufschlag auch regelmäßig trainieren. Achten Sie beim Aufschlagtraining besonders auf folgende Elemente:

Die Schlägerhaltung sollte so gewählt werden, dass das Handgelenk möglichst viel Spielraum hat. Nach Beendigung der Aufschlagbewegung sollten Sie so schnell wie möglich die Grundstellung für den nächsten Schlag wieder einnehmen. Üben Sie bewusst alle Variationen des Aufschlags, wie Platzierung, Tempo und Rotation/Schnitt. Fortgeschrittenen sollten versuchen, möglichst viele verschiedene Aufschlagvarianten aus der gleichen Aufschlagbewegung heraus zu beherrschen. Das erschwert dem Gegner schon an der Aufschlagbewegung zu erkennen, welche Platzierung und Rotation der Aufschlag hat.

**Noch ein Tip:** Verwenden Sie für die Platzierung Hilfen wie ein z.B. Blatt Papier oder ein Sprungseil. Wichtig ist auch: Trainieren Sie die Aufschläge nicht unter Zeitdruck, sondern konzentrieren Sie sich auf jeden Aufschlag neu.

## Taktik

Ein wichtiges taktisches Mittel ist die Möglichkeit eines „Time Out“. 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 sowohl vom Spieler als auch von seinem Betreuer genommen werden. Der Sinn der Auszeit liegt darin, wieder ins Spiel zu finden, die Taktik zu überdenken und die Konzentration zurückzugewinnen. Deshalb sollte man sich genau überlegen, zu welchem Zeitpunkt das Timo Out gewählt wird. Hier noch ein paar wichtige Tipps zur Auszeit:

**Verschwenden Sie die Auszeit nicht schon im ersten Satz. Es werden noch wichtige und entscheidende Phasen im Spiel kommen.**

**Nehmen Sie die Auszeit nur in einer wirklich kritischen Phase des Spiels.**

**Oft ist es ratsam die Auszeit beim Aufschlag des Gegners anzukündigen, um dessen Rhythmus zu stören.**