

Tischtennis Tipps 1: Deine Stellung zum Ball - bleib in Bewegung

Das wichtigste beim Tischtennis, ist die richtige Stellung zum Ball, behaupten viele erfahrene Tischtennis Spieler. Bälle mit ausgestrecktem Arm zu spielen, sollte die Ausnahme sein. Also nicht faul auf der Stelle stehen, und den Arm nach dem Ball ausstrecken: Hingehen.

Tischtennis Tipps 2: Spiel Tischtennis mit Freude, nur darum geht's

Zu hohe Erwartungen an sich selbst kommt nicht selten bei ehrgeizigen Tischtennis Anfängern vor. Unbedingt siegen zu wollen, führt aber oft zu einer verbissenen und verkrampften Spielweise, und das eigene Spiel leidet darunter. Es wird schlechter, obwohl man sich extra viel Mühe geben möchte. Oft spielt es sich besser, wenn die eigene Einstellung etwas geändert wird: Spiel Tischtennis, um Spaß daran zu haben.

Tischtennis Tipp 3: Spiel gegen unterschiedliche Systeme\Gegner

Wenn du die Möglichkeit hast, dann spiele möglichst gegen viele unterschiedliche Tischtennis Spieler mit verschiedenen Spielsystemen. Also gegen offensive Spieler, gegen defensive Tischtennis Spieler. Gegen Schupfer und Draufhauer. Spiel wenn möglich auch gegen Noppen Spieler und Anti Topspins (Anti Beläge). Dadurch verbesserst du dein gesamtes Spektrum an Tischtennis Schlägen, und lernst die Stärken und Schwächen unterschiedlicher Spielsysteme und Tischtennis Materialien kennen.

Tischtennis Tipps 4: Aufschlagfehler

Das bitte nicht! Ein Aufschlagfehler pro Satz ist kein Beinbruch. 2 sind schon nicht soo gut, und ab 3 Aufschlagfehlern pro Satz wird es schon ziemlich kritisch. Nicht umsonst werden in vielen Jugendtrainings Aufschlagfehler sofort mit einer Liegestütze "bestraft". Man hat beim Aufschlag wirklich genug Zeit, um den Ball irgendwie übers Netz zu bringen. Aufschlagfehler werden in der Regel dann gemacht, wenn der Aufschlag ganz besonders gut werden soll, oder im Gegenteil: Wenn man völlig unkonzentriert oder unmotiviert an die Sache herangeht. Aufschlagfehler sind neben [Schönspielerei](#) [Allüren](#) die ungeschickteste Art, Punkte kampflos zu verschenken. Wenn man nicht besser Tischtennis spielen kann, kann man eben nicht besser Tischtennis spielen. Aber einen Aufschlag sollte jeder Tischtennisspieler problemlos übers Netz schaukeln.

Tischtennis Tipps 5: Nicht beleidigend werden

Und an dieser Stelle ist nicht der Gegner gemeint, der beleidigt wird. Beleidige dich nicht selbst mit Aussagen wie "Ich bin so blöd", "Ich kann gar nix" etc. Es gibt Tage, an denen läuft es einfach nicht. Das ist kein guter Umgang mit sich selbst, fördert nicht das eigene Spiel, verbessert nicht die Laune, wirkt überhaupt nicht smart, wozu also?

Tischtennis Tipp 6: Schauspielern gehört dazu

Schauspielerei im Tischtennis kennt jeder Spieler: Der Gegner spielt Dir einen viel zu hohen Ball zu, nah am Netz (Kerze). In der Regel erwartet Dein Gegner nun, dass Du richtig fest drauf haust, und der Gegner geht schon ein Paar Schritte nach hinten in die Abwehr. Du machst Anzeichen, ordentlich fest auf den Ball zu schlagen, tatsächlich tippst Du den Tischtennisball aber nur ganz leicht an, und hoffst, dass Dein Gegner nicht mehr an den Ball kommt, weil er so weit von der Tischtennisplatte entfernt steht. (Das sind die Bälle, die man dann gerne mal verhaut, obwohl es SO einfach war). Diese Art Schauspielerei kennt jeder Tischtennisspieler. Beim Tischtennis gibt es aber weit mehr Situationen, in denen Schauspielerei sehr wirkungsvoll eingesetzt werden kann. Ein extrem mühsamer Blick (in Deinem Gesicht) beim (von Dir) vermeintlich stark unterschrittenen Aufschlag kann den Gegner zu der Annahme führen, dass richtig viel Schnitt im Ball ist. Tatsächlich spielst Du aber einen leeren Ball, und der Gegner spielt auf Sicherheit (zu hoch) zurück. Eine gute Möglichkeit anzugreifen. Oder: Du bist in Aufschlag-Erwartungsstellung, und visierst (mit den Augen) schon die rechte Hälfte des gegnerischen Tischtennistisches an, tatsächlich spielst Du dann aber in die linke Tischhälfte; und das am besten schnell. Weich von Deiner eigenen Norm ab! Besonders bei der Rückhand spielen viele Tischtennisspieler immer wieder die gleichen gegnerischen Positionen an (von links nach rechts quer über den Tisch). Dabei lassen sich mit ausreichend Handgelenkeinsatz alle Positionen auf der gegnerischen Tischhälfte anspielen, auch die von Dir aus gesehene linke gegnerische Tischhälfte; Handgelenk stark anwinkeln, dann geht die Rückhand auch sehr weit nach links. In Kombination mit Schauspielerei kann das sehr wirkungsvoll sein. Rechts antäuschen, links spielen, nicht hingucken (und trotzdem treffen!). Die Kurzfassung zu diesem Tischtennis Tipp: Spiele unerwartet, und lass Dir nicht ansehen, dass Du unerwartet spielst. Täusche Deinen Gegner.

Tischtennis Tipp 7: Beachte den Streuwinkel

In Tipp 6 wurde nebenbei angedeutet, dass Du den Ball auch mal gerade über den Tisch spielen sollst. Nicht immer nur von Dir aus gesehene links nach rechts, links nach rechts (Rückhand zu Rückhand). Oder rechts nach links, rechts nach links (Deine Vorhand in die gegnerische Vorhand). Das ist eigentlich selbstverständlich. Aber nicht jedem Tischtennisspieler ist bewusst, was beim "Seitenwechsel" passiert. Wenn ein Tischtennisspieler von seinem Spiel (links nach rechts, links nach rechts; also von seiner Rückhand in die gegnerische Rückhand) abweicht. Was passiert also, wenn Du links am Tisch stehst, und plötzlich mit Deiner Rückhand gerade über den Tisch spielst, in die gegnerische Vorhand? Was musst Du beachten? Du musst Deine Position am Tischtennistisch wechseln, weil sich der Streuwinkel des Gegners ändert. ([Tischtennis Tipps zum Streuwinkel lesen](#)). Wenn Du also links am Tischtennistisch stehst und gerade (statt vorher quer) über den Tisch in die Vorhand des Gegners spielst, kann er viel weiter in Deine Vorhand spielen. Du musst Deine Position am Tischtennistisch also etwas nach rechts verlagern, damit Du Deine weite Vorhand abdeckst (erreichst), falls der Gegner in Deine weite Vorhand spielt. Das Gleiche in umgekehrter Form gilt natürlich auch für Deine Vorhand. Wenn Du rechts nach links, rechts nach links (deine Vorhand in die gegnerische Vorhand), und dann plötzlich gerade spielst (Deine Vorhand in die gegnerische Rückhand spielst), solltest Du am Tischtennistisch Deine Position etwas nach links verlagern. Weil Dein Gegner aus seiner Rückhand nun weit in Deine Rückhand spielen kann.