



Tischtennis fördert körperliche und geistige Fähigkeiten:

- Schnelligkeit
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Technik
- Aufmerksamkeit
- Antizipation
- Taktik

Das Tischtennis - Spiel

Es gibt sowohl das Einzel- als auch das Doppelspiel.

Im Wettspielbetrieb besteht eine Mannschaft aus mindestens 3 Spielern - nach Spielstärke eingeteilt in Klassen, Unterliga, Oberliga, Landesliga, Bundesliga.

Ein Spiel besteht aus mehreren Sätzen. Bei Mannschaftskämpfen sind drei gewonnene Sätze für den Sieg vorgeschrieben.

Ein Spiel endet dann nach höchstens fünf Sätzen (3:2 - best of five).

Nach jedem Satz werden die Seiten am Tisch gewechselt.

Bei einem Stand von 2:2 werden die Seiten gewechselt, wenn ein Spieler 5 Punkte erreicht hat.

Der Satz

Ein Satz endet, wenn ein Spieler elf Gewinnpunkte erreicht hat und dabei mindestens zwei Punkte Vorsprung hat, zum Beispiel 11:4, 11:9, 12:10, 13:11.

Beim Stand von 10:10 geht der Satz in die Verlängerung.

Dabei wechselt das Aufschlagrecht nach jedem Punkt. Die Verlängerung endet dann, wenn sich ein Spieler zwei Punkte Vorsprung erspielt hat.

Der Aufschlag

Das Tischtennis-Spiel beginnt mit dem Aufschlag (Service).

Beim Aufschlag gelten folgende Grundregeln:

- Der Ball muss zu Beginn frei auf dem geöffneten Handteller des Aufschlägers liegen.
- Der Aufschläger wirft dann den Ball senkrecht mindestens 16 cm hoch.
- Den herabfallenden Ball muss der Aufschläger so schlagen, dass er zunächst einmal auf der eigenen Tischhälfte aufkommt, dann über die Netzgarnitur auf die Tischhälfte des Gegners springt und dort einmal aufkommt (oder die Tischkante dort berührt).
- Der Ball muss während der Aufschlagsphase vom Gegner jederzeit gesehen werden können. Der Aufschlag muss ebenfalls so ausgeführt werden, dass der Schiedsrichter oder der Schiedsrichter-Assistent aus seiner Position die korrekte Ausführung beurteilen kann.

Berührt ein korrekt ausgeführter Aufschlag die Netzgarnitur, gilt das nicht als Fehler, sondern der Aufschlag wird wiederholt.

Berührt der Ball die Netzgarnitur und fällt in das Spielfeld des Aufschlägers zurück, ist das ein Fehler und der Gegner erhält einen Punkt.

Als Fehler wird auch gewertet, wenn der Aufschläger den Ball hochwirft, ihn dann aber mit dem Schläger verfehlt oder gar wieder auffängt.

Das Aufschlagrecht wechselt jeweils nach zwei Punkten.

Muss ein Satz beim Stand von 10:10 Punkten verlängert werden, schlagen die Spieler nach jedem Punkt abwechselnd auf.

Vor dem ersten Satz wird das Aufschlagrecht ausgelost.

Zu Beginn der folgenden Sätze ist derjenige Spieler Aufschläger, der im Satz davor zuerst Rückschläger war.

Der Ballwechsel

Nach dem Aufschlag muss der Ball immer direkt über oder um die Netzgarnitur herum geschlagen werden, sodass er auf der Tischhälfte des Gegners aufkommt oder die Kante (Oberfläche des Tisches - also nicht von der Seite) dort berührt.

Der Gegner lässt den Ball einmal aufspringen und spielt ihn dann über oder um die Netzgarnitur herum auf die andere Seite zurück.
Ein Ballwechsel ist beendet, sobald einem Spieler ein Fehler unterläuft.

Das Doppel-Spiel

Im Doppel spielen je zwei Spieler gegeneinander.

Es gelten die gleichen Grundregeln wie beim Einzel, mit folgenden Besonderheiten:

Gespielt werden kann als Herren-Doppel, Damen-Doppel und Mixed-Doppel (eine weibliche und eine männliche Person zusammen in einem Team).

Der Ball muss diagonal nach links aufgeschlagen werden, also von der rechten Tischseite des Aufschlägers auf die rechte Tischseite des Rückschlägers.

Beim Ballwechsel müssen die Spieler abwechselnd den Ball spielen.

Spielweisen und Spieltaktik

Prinzipiell kann man offensiv, allround oder defensiv spielen.

Ein auf Sicherheit und Platzierung ausgelegtes Offensivspiel nennt man Allroundspiel. Heute haben wir es meist mit Offensivspielern zu tun: Man versucht den Gegner durch offensive, mit Vorwärtsrotation versehene Schläge (Topspin, Sidespin...) und Schüsse zu Fehlern zu verleiten.

Ist dieser auch offensiv eingestellt, dann versucht er durch tischnahes Blocken, Gegenspin oder Schüsse zu antworten.