

# Tischtennis



# Lehrprobe

**Sportwissenschaftliches Institut  
der Universität des Saarlandes**

**Schriftlicher Entwurf zur Lehrprobe  
am 12.06.1998  
im Schwerpunktfach Tischtennis**

**Die Schulung der wichtigsten taktischen  
Grundregeln während des Spiels im Trainingsprozess**

**Michael Fröhlich**

**Das Thema wurde gestellt von Joachim Marx**

**Inhaltsverzeichnis:**

<b>1</b>	<b>Allgemeine Voraussetzungen.....</b>	<b>1</b>
1.1	Bedingungsanalyse .....	1
1.2	Raum-zeitliche Bedingungen .....	1
1.3	Materialien.....	1
<b>2</b>	<b>Sachanalyse .....</b>	<b>2</b>
2.1	Thema .....	2
2.2	Stoffstruktur.....	2
2.3	Taktische Grundregeln .....	3
<b>3</b>	<b>Lernziel und Handlungsziel.....</b>	<b>5</b>
3.1	Kognitive Lernziele .....	5
3.2	Sozial-affektive Lernziele.....	5
3.3	Handlungsziel .....	5
<b>4</b>	<b>Didaktik/Methodik .....</b>	<b>6</b>
4.1	Methodische Maßnahmen.....	6
4.2	Unterrichtsmethode .....	6
4.3	Unterrichtsform .....	8
<b>5</b>	<b>Stundenablauf .....</b>	<b>9</b>
5.1	Theorieteil.....	9
5.2	Praxisteil .....	10
5.3	Übungsauswahl.....	11
5.3.1	Spielsituation I.....	11
5.3.2	Spielsituation II.....	12
5.3.3	Spielsituation III .....	13
<b>6</b>	<b>Zeitmuster im Überblick.....</b>	<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>15</b>
<b>8</b>	<b>Anhang.....</b>	<b>III</b>

---

**Abkürzungsverzeichnis**

A	Übungs-/Aufgabenbeschreibung
A	Spieler A (Aufschläger)
Abb.	Abbildung
B	Spieler B (Rückschläger)
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
ff	folgende
M	Material
modif.	modifiziert
n.	nach
O	Organisationsform
Tab.	Tabelle
vgl.	Vergleiche
VH	Vorhand
VHF	Vorhand-Flip
VHSch	Vorhand-Schupf
VHT	Vorhand Topspin
Z	beanspruchte Zeit

## **1 Allgemeine Voraussetzungen**

### **1.1 Bedingungsanalyse**

Die Lehrprobe - „Die Schulung der wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels im Trainingsprozess“ - findet im vier- bzw. achtstündigen Schwerpunktfach Tischtennis an der Universität des Saarlandes, am 16.06.1998, an der Hermann Neuberger Sportschule statt. In dieser zweisemestrigen Veranstaltung sollen die Studenten zum einen Kenntnisse über das Erlernen der Spezialschlagarten erwerben, verschiedene Vermittlungsmodelle kennenlernen, sowie Einblicke in die Spieltaktik gewinnen und Grund- und Spezialschläge situationsspezifisch anwenden können. Am Ende des Schwerpunktfaches (theoretisch-praktische Ausbildung) findet eine vierstündige Klausur bzw. eine mündliche Prüfung und eine praktische Demonstration (Technikdemonstration, Komplexübung und Zuspieltest) statt. Von daher kann die Motivation der teilnehmenden Studenten als recht groß bezeichnet werden, da es in ihrem Interesse liegt, die angebotenen Stunden zur Verbesserung der eigenen Spielfähigkeit bzw. zum Erlernen neuer Techniken/Taktiken zu nutzen. Der Leistungsstand innerhalb der Gruppe ist relativ homogen, da bereits aufgrund von vereins- und breitensportlicher Spieltätigkeit jahrelange Erfahrungen vorliegen und innerhalb der Schwerpunktfach-Ausbildung ein gutes technisch-taktisches Spielniveau vermittelt wurde.

### **1.2 Raum-zeitliche Bedingungen**

Die raum-zeitlichen Bedingungen an der Hermann Neuberger Sportschule (Halle 5b) können als optimal angesehen werden. Die Lehrprobe findet in der regulären Ausbildungszeit des Schwerpunktfaches (Freitags 16.30- 18.00 Uhr) statt.

### **1.3 Materialien**

Die für den Tischtennis-Sport relevanten Geräte (Tische, Netze, Banden, Bälle) sind in ausreichender Anzahl vorhanden und werden von den Studenten selbständig aufgebaut und organisiert. Jeder Spieler besitzt aufgrund seiner individuellen Spielweise einen eigenen Schläger.

## 2 Sachanalyse

### 2.1 Thema

Das Thema der Unterrichtseinheit innerhalb der Schwerpunktfach-Ausbildung lautet: „**Die Schulung der wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels im Trainingsprozess**“.

### 2.2 Stoffstruktur

Taktisches Handeln zielt auf ein optimales Wettkampfverhalten unter Ausnutzung aller individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten, sowie unter Berücksichtigung des taktischen Verhaltens des Gegners und der äußeren Spielbedingungen ab (GROSS 1993, 118). Dabei steht das Ausnutzen aller regelgerechter Möglichkeiten zum Erreichen des eigenen Handlungsziels im Mittelpunkt (vgl. MUSTER 1986, 184). Hierbei sind jedoch individuelle Voraussetzungen für eine taktische Handlungsfähigkeit zu berücksichtigen, wie beispielsweise:

- ⇒ technische Fertigkeiten,
- ⇒ Wissen über Regelkunde und strategisch-taktische Regeln,
- ⇒ intellektuelle Fähigkeiten (taktisches Denken und Problemlösen),
- ⇒ Antizipationsfähigkeit,
- ⇒ sensorische Fähigkeiten (Wahrnehmungs-, Steuerungs- und Differenzierungsfähigkeit),
- ⇒ Willenseigenschaften,
- ⇒ konditionelle Fähigkeiten.

Ziel einer jeden taktischen Übung sollte der Punktgewinn sein. Dieses Ziel sollte sowohl der Aufschläger als auch der Rückschläger verfolgen, wobei die taktische Ausbildung in enger Beziehung zur technischen und psychophysischen Ausbildung steht und sich von dieser durch einen deutlich höheren Anteil an theoretischen bzw. nichtmotorischen Inhalten unterscheidet (vgl. GROSS/HUBER 1995, 161). D.h. eine taktische Handlung muß zuerst theoretisch verstanden und gedanklich verarbeitet werden, bevor sie motorisch gelöst werden kann. Das setzt voraus, daß der Spieler gut aufgewärmt ist, jeden Gegner ernst nimmt, das Spiel des Gegners beobachtet, sich eine eigene Taktik zurechtlegt, immer voll konzentriert spielt, bis zum letzten Punkt voll spielt, variabel aufschlägt, erfolgreiche Aufschläge weiterspielt, seine Stärken voll zur Geltung bringt und die Schwächen des Gegners nutzt (vgl. KREUTZER 1997, 166).

### 2.3 Taktische Grundregeln

BERND ULRICH GROSS (1993, 119ff) unterscheidet bei der Anwendung der taktischen Grundregeln drei Phasen: *vor*, *während* und *nach* dem Wettkampf (*Abb. 1*). Diese Ausarbeitung bezieht sich nur auf die *taktischen Grundregeln während des Spiels* im Trainingsprozess.

<b>Taktische Regeln</b>					
vor dem Spiel		während des Spiels		nach dem Spiel	
<i>ohne Ball</i>	<i>mit Ball</i>	<i>ohne Ball</i>	<i>mit Ball</i>	<i>ohne Ball</i>	<i>mit Ball</i>
Planung des ⇒ eigenen Spiels  In Abhängigkeit ⇒ des Gegners, ⇒ der Situation	Wettkampfvor- bereitung ⇒ Aufwärmen  ohne Ball ⇒ Aufwärmen  mit Ball	Stellungsspiel  Spielbegleitende Analyse  Psychotaktische Maßnahmen	<b>Auf/-Rückschlag</b>  <b>Platzierung</b> ⇒ Passieren ⇒ kurz-lang, li/re ⇒ gegen den Lauf  <b>Tempo</b> ⇒ Variation/Kontrolle  <b>Rotation</b> ⇒ Schnittwechsel  <b>Flughöhe</b> ⇒ Hohe, lange Bälle  <b>Sicherheit</b> ⇒ Kontroll. Risiko  <b>Finte</b> ⇒ Platzierung/Rotation	Spielanalyse	Erkenntnisse der Spiel- Analyse in die Ü- bungs- praxis einbeziehen

### **3 Lernziel und Handlungsziel**

#### **3.1 Kognitive Lernziele**

Die Studenten sollen die taktischen Grundregeln während des Spiels kennenlernen, Wissen über ihre Anwendbarkeit erhalten, die kognitiven Zusammenhänge verstehen (siehe Thesenblatt, Poster und Anhang ), sie in ihr eigenes Spielrepertoire aufnehmen und sie in späteren Spielsituationen adäquat umsetzen können.

#### **3.2 Sozial-affektive Lernziele**

Die Studenten sollen in den verschiedenen Formen des Zusammenspiels (kooperatives Üben/Trainieren, Wettspiel) voneinander und miteinander lernen, durch Spielbeobachtung und Analyse das eigene und gegnerische Verhalten studieren und kooperativ gegenseitig Korrektur und Hilfe bei Unklarheiten bieten.

#### **3.3 Handlungsziel**

Als Handlungsziel soll die psychomotorisch, pragmatische Verbesserung der Spielfähigkeit, d.h. das taktische Handeln im Wettspiel sowie das situative Anwenden in Spielformen, im Vordergrund stehen. Zukünftiges Anwenden in adäquater Weise soll als übergeordnetes Handlungsziel formuliert werden.

## **4 Didaktik/Methodik**

### **4.1 Methodische Maßnahmen**

In der Lehrprobe sollen sowohl verbale (Beschreibung, Erklärung der taktischen Grundsätze) als auch visuelle (Vormachen, Vorzeigen, Bildreihe) methodische Maßnahmen ergriffen und durch mediendidaktische Überlegungen (Poster) ergänzt werden. Die wichtigsten taktischen Grundsätze werden verbal erklärt und beschrieben und mit Hilfe von Bildmaterial verdeutlicht. Im anschließenden Praxisteil soll gegebenenfalls durch verschiedene Gerätehilfen (Tischabdeckung, Bande, Aktionsraumveränderung, Berührungshilfen usw.) eine Handlungszielorientierung stattfinden.

### **4.2 Unterrichtsmethode**

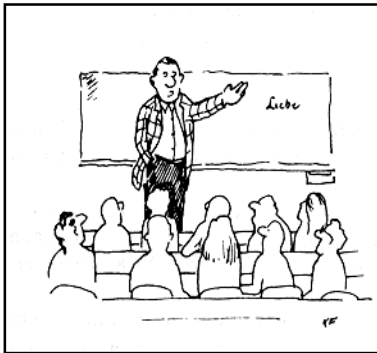
Da in der praktisch-methodischen Schwerpunktach-Ausbildung sowohl handlungszielorientierter, als auch lernzielorientierter Unterricht vermittelt wurde, soll in dieser Lehrprobe ein ähnlicher Weg beschritten werden. D.h. die Studenten sollen nach einer taktischen Analyse des Gegners und der eigenen Person, die Stärken und Schwächen erkennen (induktives Verfahren, selbständiger Lernprozess) und mit Hilfe vorgefertigter Strategien (deduktives Verfahren, Lehrender stellt Alternativen vor) situationsspezifisch reagieren. Beide Verfahren haben ihre Berechtigung, da jede spezifische Unterrichtsmethode Vor- und Nachteile besitzt (vgl. *Tab. 1*).

Tab. 1: Zuordnungsschema für methodische Fachbegriffe (modif. n. FARKE 1991/92)

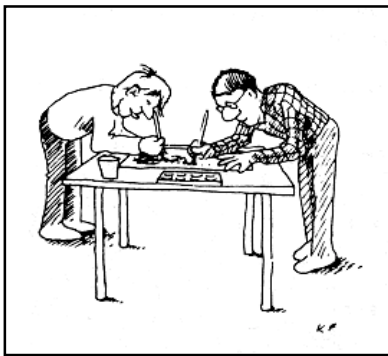
Allgemeine Unterrichtskonzeption	Handlungszielorientierter Unterricht	Lernzielorientierter Unterricht
Unterrichtsverfahren Unterrichtsmethode	Induktives Verfahren Indirekte Methode Freie Lehrmethode Prozessorientierter Unterricht Schülerzentrierter Unterricht Offener Unterricht Gemeinschafts- u. erlebnisorientierter Unterricht	Deduktives Verfahren Direkte Methode Formale Lehrmethode Produktorientierter Unterricht Lehrerzentrierter Unterricht Geschlossener Unterricht Lern- u. leistungsorientierter Unterricht
	<b>Positiv:</b> Schülerinteressen und -ideen werden eingebracht. Schüler werden veranlaßt kreativ und selbständig zu denken, zu entscheiden und zu handeln. Sozial-affektive Lernziele können angestrebt werden.	<b>Positiv:</b> Hoher Lernerfolg im psychomotorischen und kognitiven Bereich. Viel Lernen in kurzer Zeit. Leicht erkennbare Lernergebnisse. Vorplanung der zeitl. Ausdehnung des Unterrichts möglich. Übersichtlicher Unterrichtsverlauf
	<b>Negativ:</b> Weniger meßbare u. vergleichbare Unterrichtsergebnisse, vor allem größerer Zeitaufwand. Lehrer-Entscheidungen und Lehrereingriffe weitgehend nicht planbar, da abhängig von Aktivität und Kreativität der Schüler.	<b>Negativ:</b> Einseitige Orientierung am Lehrer. Vernachlässigung wichtiger Lernzielbereiche. Abhängigkeit von Lehrerpersönlichkeit, dessen Erfahrungen, seinen Entscheidungen und seinem Programm.

### 4.3 Unterrichtsform

Als Unterrichtsform soll der Frontalunterricht (*Abb. 2*) und die Partnerarbeit (*Abb. 3*) im Vordergrund der praktisch-methodischen Vermittlung stehen. Bei denjenigen Vermittlungsmodellen, die eine selbständige Analyse des Partners/Gegners voraussetzen soll, die Partnerarbeit Anwendung finden (handlungszielorientierter Unterricht, vgl. SÖLL 1997, 169), bei der theoretischen Einführung sowie bei der Präsentation von Alternativen, soll der Frontalunterricht mit lernzielorientiertem Charakter favorisiert werden.



*Abb. 2: Frontalunterricht (MEYER 1991, 139)*



*Abb. 3: Partnerunterricht (MEYER 1991, 139)*

## 5 Stundenablauf

Die Lehrprobe „Die Schulung der wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels im Trainingsprozess“ hat eine Gesamtdauer von 45 min. Sie ist in einen Theorie- und in einen Praxisteil gegliedert.

### 5.1 Theorieteil

- 1) **Z:** 3 min  
**O:** ⇒ Der Theorieteil findet an einem Tisch statt  
⇒ Die Studenten sind um den Tisch gruppiert  
**A:** ⇒ Begrüßung und Vorstellung der eigenen Personen  
⇒ Benennen des Handlungsziels und Präsentation des Stundenablaufs
  
- 2) **Z:** 7 min  
**O:** ⇒ Siehe oben  
**A:** ⇒ Theoretische Einführung in die Problematik  
⇒ Vorstellen wichtiger taktischer Regeln während des Spiels (Poster)  
⇒ Vergabe von Arbeitsaufgaben (Spielanalyse des Gegners und der eigenen Person, Stärken und Schwächen erkennen)  
⇒ Verteilen von Beobachtungsbögen, auf denen die zwei bis drei wichtigsten Stärken und Schwächen vermerkt werden  
⇒ Die Studenten verteilen sich Partnerweise an den Tischen

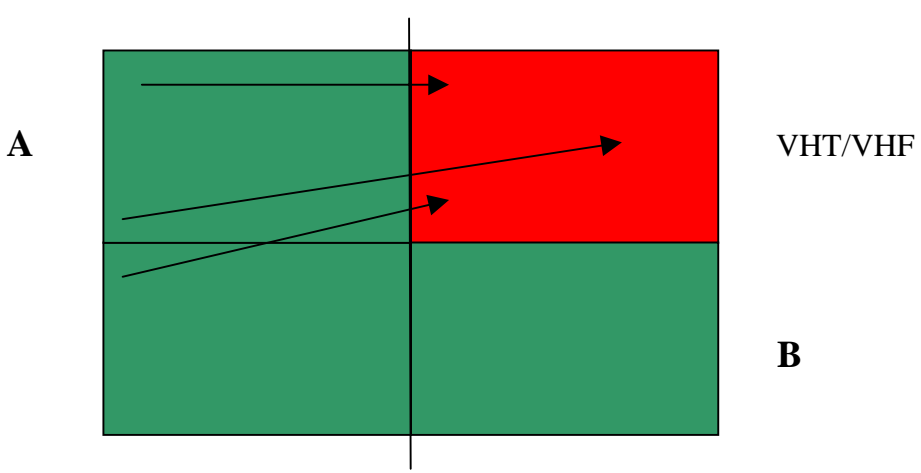
---

**5.2 Praxisteil**

- 1) **Z:** 5 min  
**O:** Halle 5b verteilt an den einzelnen Tischen  
**A:** ⇒ Freies Einspielen (vom einfach regelmäßigen hin zum kombiniert unregelmäßigen)
  
- 2) **Z:** 6 min  
**A:** ⇒ Freies Wettspiel (zwei Sätze bis 11)
  
- 3) **Z:** 6 min  
**A:** ⇒ Spielsituation I (siehe Anweisungsblatt, Poster), nach 3 min Wechsel
  
- 4) **Z:** 6 min  
**A:** ⇒ Spielsituation II (siehe Anweisungsblatt, Poster), nach 3 min Wechsel
  
- 5) **Z:** 6 min  
**A:** ⇒ Spielsituation III (siehe Anweisungsblatt, Poster), nach 3 min Wechsel
  
- 6) **Z:** 5 min  
**A:** ⇒ Die Studenten sollen sich den Beobachtungsbogen noch einmal durchlesen und auf die besonderen Stärken und Schwächen achten  
⇒ Freies Wettspiel, wobei die Ergebnisse des Beobachtungsbogens und die Erkenntnisse der drei Spielsituationen in die eigene Spielfähigkeit integriert werden sollen
  
- 7) **Z:** 1 min  
**A:** ⇒ Abschlußbesprechung

5.3 Übungsauswahl

5.3.1 Spielsituation I

Ziel:	Kurzbeschreibung:
<p>Verbesserung des VH-Rückschlages, durch Variation von Plazierung, Tempo, Flughöhe und Rotation</p>	<p>VH-Rückschlag: Spieler A schlägt variabel ins schraffierte Feld auf. Spieler B nimmt alle Aufschläge mit der VH an, kurze werden mit Flip bzw. VH-Schupf, lange Aufschläge mit variablem Topspin beantwortet. Die Ballwechsel werden ausgespielt.</p>
 <p>The diagram illustrates a tennis court layout. A vertical line represents the net. To the left of the net is Player A, and to the right is Player B. The backcourt area (the area further from the net) is shaded red, while the forecourt area is green. Three arrows originate from the green forecourt area on the left (Player A's side) and point towards the red shaded backcourt area on the right (Player B's side). Two arrows originate from the green forecourt area on the right (Player B's side) and point back towards the green forecourt area on the left (Player A's side). The text 'VHT/VHF' is positioned to the right of the shaded area, and 'A' and 'B' are positioned to the left and right of the court respectively.</p>	

5.3.2 Spielsituation II

Ziel:	Kurzbeschreibung:
<p>Verbesserung des VH-Rückschlages, durch Variation von Plazierung, Tempo, Flughöhe und Rotation</p>	<p>Rückschlagvarianten: Spieler A schlägt kurz in die VH von Spieler B auf. Spieler B muß abwechselnd drei Varianten spielen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rückschlag = kurzer VH-Schupf parallel</li> <li>2. Rückschlag = Flip in die Tischmitte</li> <li>3. Rückschlag = kurzer VH-Schupf diagonal</li> </ol> <p>⇒ Die Ballwechsel werden ausgespielt</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>A</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>B</b></p> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. VHSch</li> <li>2. VHF</li> <li>3. VHSch</li> </ol>	

5.3.3 Spielsituation III

<b>Ziel:</b>	<b>Kurzbeschreibung:</b>
<p>Verbesserung des VH-Rückschlages, durch Variation von Plazierung, Tempo, Flughöhe und Rotation</p>	<p>Rückschlagvarianten: Spieler A schlägt kurz in die VH von Spieler B auf. Spieler B muß abwechselnd drei Varianten spielen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Rückschlag = kurzer VH-Schupf parallel</li> <li>5. Rückschlag = Flip in die Tischmitte</li> <li>6. Rückschlag = kurzer VH-Schupf diagonal</li> </ol> <p>⇒ Spieler B versucht drei Punkte in folge zu machen, gelingt dies: Aufschlagwechsel</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="font-weight: bold; font-size: 24px;">A</div> <div style="text-align: right;"> <p>1. VHSch</p> <p>2. VHF</p> <p>3. VHSch</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="font-weight: bold; font-size: 24px;">B</div> </div>	

## 6 Zeitmuster im Überblick

Zeit	Ziele/Inhalte	Methodische Hinweise	Organisation	Anmerkung
16:45–16:55	Begrüßung u. Vorstellen meiner Person Benennen des Handlungsziels, Stundenablauf Vorstellen wichtiger taktischer Regeln Vergabe von Arbeitsaufgaben	Frontalunterricht mit lernzielorientiertem Charakter	Poster, Beobachtungsbogen	Einstimmung auf die Stunde, Erarbeiten der wichtigsten taktischen Regeln
16:55-17:00	Freies Einspielen, Erwärmung, psycho-physio- motorische Einstimmung	Partnerunterricht (eher induktives Verfahren)	Partnerweißes einspielen am Tisch	siehe Ziele/Inhalte
17:00-17:06	Freies Wettspiel unter Berücksichtigung von Stärken und Schwächen (Beobachtungsbogen)	Partnerunterricht (eher induktives Verfahren)	Wettspiel unter takti- schen Gesichtspunkten	Erkunden der taktischen Regeln
17:06-17: 24	Taktisches Verbessern der eigenen Spielfähigkeit durch die drei Spielsituationen	Partnerunterricht (eher induktives Verfahren), das auf deduktiver Prä- sentation aufbaut	Partnerweißes üben und trainieren unter ver- schiedenen Lern- und Handlungszielen	siehe Ziele/Inhalte
17:24-17:29	Freies Wettspiel unter Berücksichtigung des bis- her durchgeführten Unterrichts	Partnerunterricht, induk- tives Verfahren mit lern- zielorientiertem Hinter- grund	Partnerweißes Wettspiel am Tisch unter takti- schen Gesichtspunkten	Verbessern der eigenen taktische Handlungen im Spiel
17:29-17:30	Abschlußbesprechung	Gruppenunterricht	Alle um einen Tisch verteilt	Resümee (Positives/Negatives)

---

## 7 Literaturverzeichnis

- BUCHER, W. (Hrsg.), BLUM, H. (Red.): 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis. Vierte überarb. Auflage. Schorndorf: Hofmann 1997.
- FARKE, U.: Gymnastik Grundkurs Skript WS 91/92. Unveröffentlicht. Saarbrücken: Sportwissenschaftliches Institut, Universität des Saarlandes 1991.
- GROSS, B.-U.: Tischtennis Praxis. Programme, Übungen, Lernhilfen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1993.
- GROSS, B.-U./HUBER, D.: Tischtennis. Moderne Technik für Anfänger und Könnler. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt 1995.
- HORSCH, R.: Tischtennis. Schule, Verein, Freizeit. Sport in der Lehrer-Fortbildung, Bd. 4. Konstanz: Universitätsverlag 19xx.
- KREUTZER, G.: Spiel- und Übungsformen zum Erlernen und Einüben taktischer Verhaltensweisen. In: BUCHER, W. (Hrsg.), BLUM, H. (Red.): 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis. Vierte überarb. Auflage. Schorndorf: Hofmann 1997, 167-196.
- MEYER, H.: Unterrichts Methode. I: Theorieband. Frankfurt am Main: Cornelsen 1991.
- SKLORZ, M./MICHAELIS, R.: Richtig Tischtennis. München: blv-Sportwissen 1979.
- SÖLL, W.: Sportunterricht Sportunterricht. Ein Handbuch für Sportlehrer. Schorndorf: Hofmann 1997.

## **8 Anhang**

Im Anhang befinden sich das Thesenblatt der wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels sowie der Beobachtungsbogen.

## **Thesenblatt zu den wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels (modif. n. GROSS 1993, 121ff)**

### **Die wichtigsten taktischen Grundregeln während des Spiels**

- ⇒ Stelle dich bei Aufschlagerwartung so zum Tisch, daß du deine starke Seite ins Spiel bringen kannst. Gehe im Spiel - also nach Schlagausführung - immer wieder in deine Aktionsgrundstellung zurück.
- ⇒ Versuche noch während des Spiels, deinen Gegner zu analysieren (Stärken/Schwächen), um dein Spiel entsprechend anpassen, eventuell den vor dem Spiel erstellten Plan umstellen zu können.
- ⇒ Überlege genau, welches Ziel du mit welchem Aufschlag verfolgst. Du solltest also immer den ersten Schlag nach dem Aufschlag vorher planen (antizipieren).
- ⇒ Plaziere den Ball so, daß der Gegner überhaupt nicht, schwer oder nur mit einer bestimmten Schlagtechnik beantworten kann.
- ⇒ Variiere das Tempo deines Spiels. Ein zu hohes Tempo ist riskant. Wenn es zudem gleichmäßig ist, stellt sich der Gegner darauf ein.
- ⇒ Variiere ständig die Rotation der Schläge: Schupfe mal mit mehr, mal mit weniger Unterschnitt (Schnittwechsel).
- ⇒ Riskiere besonders zu Beginn des Spiels nicht zu viel. Versuche nicht jeden Ball mit vollem Tempo anzugreifen. Dein Gegner gewinnt durch deine Fehler an innerer Sicherheit, während du zunehmend unsicher wirst und gar nicht zu deinem Spiel findest.
- ⇒ Zeige deinem Gegner nicht, wohin und mit wieviel Schnitt (Schnittwechsel) du spielst. Diese Täuschungsmanöver sind besonders beim Aufschlag von größter Bedeutung.

## Beobachtungsbogen

Gegner	
Stärken:	Schwächen:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Eigene Spielfähigkeit	
Stärken:	Schwächen:
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____