

# tischtennis pocket

Ausgabe

1

IN KOOPERATION MIT

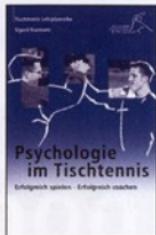
**TTL** Tischtennis  
**LEHRE**  
[www.tischtennislehre.de](http://www.tischtennislehre.de)



## **Erfolgreich Doppel spielen**

**Taktik: Gewusst wohin**  
**Wie man platzieren**  
**muss, um zu punkten**

**Training: Gewusst wie**  
**Diese Übungen schulen**  
**das richtige Denken**



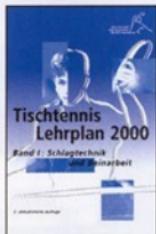
### Psychologie im Tischtennis - Erfolgreich spielen - Erfolgreich coachen

Durch die praktische Arbeit mit Sportlern und Trainern belegt die Sportpsychologie schon lange einen festen Platz in vielen Bereichen von Training und Wettkampf. In dem über 152 Seiten umfassenden Lehrbuch wird erstmals das Psychoprofil einer Sportart hinsichtlich des wissenschaftlichen Hintergrunds als auch mit Blick auf die Praxis ausführlich dargestellt. Es richtet sich nicht nur an Trainer, sondern auch an Spieler, die Kenntnisse oder das bewusste Nachdenken über das einzigartige Psychoprofil der Sportart Tischtennis erlangen wollen.



### Konditionstraining im Tischtennis - Fit für das schnellste Rückschlagspiel der Welt

Wie erreicht man die optimale Fitness für das schnellste Rückschlagspiel der Welt? In diesem Buch werden erstmals neuste Erkenntnisse zusammengestellt und sich daraus ergebenden Zusammenhänge eingehend analysiert. Praxisbezogene Trainingsempfehlungen werden abgeleitet und für die Umsetzung im Wettkampfsport aufbereitet. Jedes Kapitel enthält Hinweise zum Kinder- und Jugendtraining. Abgerundet wird das 172 Seiten umfassende Buch mit zahlreichen Tabellen, Abbildungen und 60 illustrierten Trainingsbeispielen.



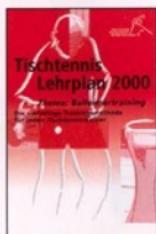
### Schlagtechnik und Beinarbeit

Der Lehrplan Schlagtechnik und Beinarbeit ist wesentlicher Leitfaden und Nachschlagewerk in der Nachwuchsschulung und Trainerausbildung im DTTB. Er beinhaltet Bildserien aller Grundschläge und greift neue Tendenzen in der Ausführung der Schlagtechniken und der Beinarbeit auf. Komplettiert wird das Buch durch weitere zahlreiche Darstellungen und Beschreibungen der Schlagtechniken in übersichtlicher Tabellen- und Textform. Hinweise zur Fehlerkorrektur und zur Biomechanik runden das Werk ab.



### Koordination - Wie man lernt, Körper und TT-Ball zu beherrschen

Das Thema Koordination ist im Tischtennis eine wesentliche Voraussetzung dafür, die Körperbewegungen und den TT-Ball gleichermaßen zu beherrschen. Auf 112 Seiten geben mehr als 180 illustrierte Übungsbeispiele allgemeiner und tischtennisspezifischer Koordinationsübungen mit zahlreichen Variationen eine praktische Anleitung zu einer vielseitigen und modernen Trainingsgestaltung.



### Balleimertraining - Die vielseitige Trainingsmethode für jeden Tischtennistrainer

Das Balleimertraining hat sich durch seine zahllosen Möglichkeiten in der Gestaltung des Trainingsprozesses im technisch, taktisch und konditionellen Bereich aller Alters- und Leistungsstufen zu einem festen Bestandteil der TT-Trainingspraxis entwickelt. Das Lehrbuch veranschaulicht dem Leser in Form von Bildserien sowie Tabellen die unterschiedlichen Zuspieltechniken.

### Ausführliche Informationen erhalten Sie bei:

Deutscher Tischtennis-Bund • Otto-Fleck-Schneise 12 • 60528 Frankfurt am Main

Tel: 0 69/69 50 19-0 • Fax: 0 69/69 50 19-13 • [www.tischtennis.de/shop](http://www.tischtennis.de/shop)

Online-Bestellung über: [www.tischtennis.de/shop](http://www.tischtennis.de/shop)

# Gute Doppel sind die Basis für ein erfolgreiches Team



Während das Doppel international an Stellenwert verliert, hat es im deutschen Mannschaftsspielbetrieb noch immer eine wesentliche Bedeutung. In den meisten Spielsystemen lässt sich ein Drittel der benötigten Punkte mit den Doppeln erzielen. Außerdem kann im Doppel bereits ein 2:0-, teilweise sogar ein 3:0-Vorsprung herausgearbeitet werden, der die gegnerische Mannschaft in den Einzeln erheblich unter Druck setzt.

Dennoch wird das Doppelspiel kaum kultiviert. Paarungen funktionieren oder funktionieren eben nicht. Über Taktik im Doppel ist wenig bekannt, und auch ein bewusstes Doppeltraining findet selten statt. Dabei lässt sich das Doppelspiel bei Beachtung einiger weniger taktischer Grundregeln wesentlich verbessern.

Der **Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)** und *tischtennis* liefern Ihnen mit diesem Pocket die Grundlage, um erfolgreicher Doppel zu spielen. Hier finden Sie Tipps und Tricks, wie Sie Doppelpaarungen auswählen, welche taktischen Marschrouten Sie einhalten sollten und wie man Doppel trainieren kann.

Viel Spaß bei der Umsetzung wünscht Ihnen

**Jimmie Langham**  
**VDTT-Geschäftsführer**

## INHALT/IMPRESSIONUM

Editorial/Impressum	3
Grundsätze	4
Sinnvolle Paarungen	5-8
Laufwege und Laufsysteme	8-10
Aufschlagwahl und Service	15-19
Spiel mit und gegen Material	21-24
Kommunikation	24/25
Zeichen für den Aufschlag	26/27
Übungen	28-30

Dieses Pocket ist eine Kooperation des Verbandes Deutscher Tischtennistrainer (VDTT) und des Magazins *tischtennis*

**Herausgeber:** Philippka-Sportverlag,  
Postfach 15 01 05, 48 061 Münster,  
Rektoratsweg 36, 48159 Münster

**Gesamtherstellung:** Graph. Betriebe  
E. Holterdorf, 59302 Oelde

**Titelfoto:** Axel Heimken

**Redaktion:** Rahul Nelson (verantwortlich  
im Sinne des Presserechts), Jimmie  
Langham (VDTT)

**Layout:** Janet Rittig

**Abbildungen:** Thorvald Neumann

## TAKTIK UND TRAINING

## Zwei Solisten reichen nicht

In einem guten Doppel bringen die Partner unterschiedliche Stärken mit, aber harmonieren müssen sie unbedingt

### Grundsätze

#### *Anders denken!*

Zwei gute Einzelspieler bilden nicht automatisch ein gutes Doppel, und zwei schwächere Einzelspieler können gemeinsam durchaus nominell wesentlich stärkere Gegner schlagen. Das Entscheidende ist, dass im Doppel anders gedacht werden muss als im Einzel. Während es im Einzel beispiels-

weise gut ist, wenn der Ball wieder zum schlagenden Spieler zurückkommt, kann diese Platzierung im Doppel tödlich sein.

Die wesentliche Eigenschaft eines guten Doppelpartners ist, dass er für den Partner spielt.

Es gilt der Grundsatz:

Welchen Ball möchte mein Partner bekommen?



FOTO: IRENEUS STOSIK

*Die Chemie stimmt: Wang Nan (l.) und Zhang Yining harmonieren auch privat*

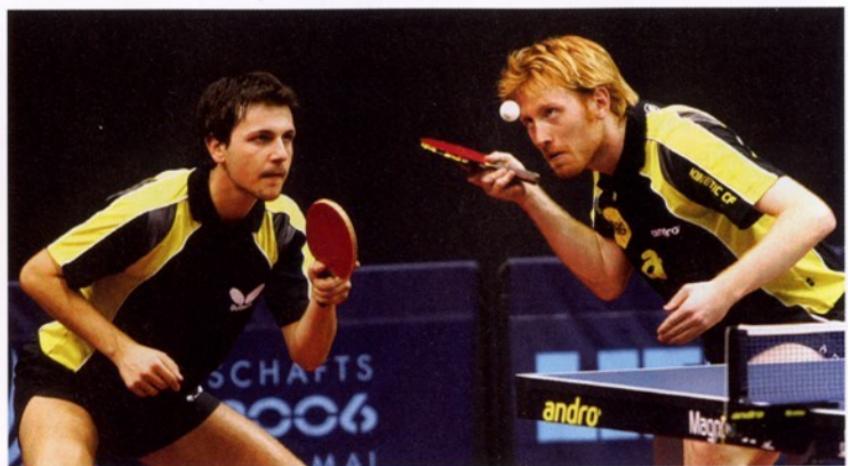


FOTO: AXEL HEIMKEN

*Der Idealfall: Linkshänder Boll und Rechtshänder Süß ergänzen sich bestens*

## Sinnvolle Paarungen

Ein gutes Doppel aufzubauen, beginnt mit der richtigen Zusammenstellung. Grundsätzlich kann man sagen, dass eine Doppelpaarung sich sympathisch sein sollte – die Chemie muss stimmen. Nur wenige Doppel haben als reine Zweckgemeinschaften erfolgreich agiert. Eine weitere Faustregel lautet jedoch auch: Gegensätze ziehen sich an!

Dies kann zum einen für den Charakter gelten – der aggressive, extrovertierte Punktemacher harmoniert oft mit dem kontrollierten und präzisen Vorbereiter. Es bezieht sich aber besonders auch auf das Spielsystem. Optimale Kombinationen zeichnen sich häufig dadurch aus, dass sie sich in verschiedenen Bereichen der Box bewegen. Das können die klassischen Rechts-Links-Kombinationen sein, aber auch der aus der Distanz agierende

Abwehrer mit dem Blockspieler nah am Tisch.

**Gegensätze ziehen sich an!**

### Rechts-Links

Die gemeinhin am erfolgreichsten agierende Kombination ist die eines Rechtshänders mit einem Linkshänder. Der Linkshänder hat im Doppel einige Vorteile. Er kann wie gewohnt aus seiner Rückhand-Seite heraus Auf- und Rückschläge spielen, während der Rechtshänder aus der ungewohnten Position seiner Vorhand-Seite agieren muss. Der Linkshänder kann sich zu Beginn fast neben den Tisch stellen, da er ja keine Bälle in seine weite Vorhand erwarten muss. Er hat damit nicht nur eine günstigere Position zum Auf- und Rückschlag, sondern überlässt dem rechtshändigen Partner auch gleich den gesam-

ten Tisch für seinen nächsten Schlag. Die Rechts-Links-Paarung bevorzugt klar das Laufsystem Rein-Raus, welches wir auf den folgenden Seiten noch erläutern werden.

### *Verschiedene Distanzen*

Häufig ergänzen sich auch Kombinationen erfolgreich, die verschiedene Abstände zum Tisch bevorzugen. Der tischnahe Partner sollte dabei ein gutes Passivspiel haben, während der in der Distanz agierende Spieler durch sein System bedingt mit viel Rotation agiert (beispielsweise Abwehr oder Topspin aus der Halbdistanz).

Solche Paarungen laufen üblicherweise ein so genanntes T – auch hierzu später mehr.

### *Bevorzugte Seiten*

Paare aus zwei Rechtshändern, bei denen der eine seine Rückhand und der andere seine Vorhand als stärkere Seite bevorzugt, können ebenfalls eine sinnvolle Doppelkombination bilden. Der Partner mit der stärken Rückhand ist dann sozusagen der Linkshänder in der Paarung. Dieses Prinzip gilt entsprechend natürlich auch für zwei Linkshänder.

Im Weiteren gehen wir zur Vereinfachung der vielfältigen möglichen Kombinationen von einer bevorzugten Vorhand im offenen Spiel wie im Auf- und Rückschlag aus. Wird die Rückhand bevorzugt, wird der Spieler als Linkshänder betrachtet (Rück-

FOTO: STEPHAN ROSCHER



Als Rechtshänder-Paar erfolgreich: Petr Korbel/Leung Chu Yan



FOTO: GUIDO SCHIEFER

*Abwehrspezialistinnen aus Südkorea: Kim Kyung Ah (links) und Kim Bok Rae*

hand-orientierte Linkshänder folglich als Rechtshänder). Folglich gilt auch hier das Rein-Raus-System als Standard-Laufweg.

### *Abwehr-Doppel*

Einen Abwehrspieler mit einem Angriffsspieler zu kombinieren, ist oft nicht einfach. Auf den Defensiv-Schlag des Abwehrers spielt der Gegner oft einen Topspin mit viel Rotation. Der angreifende Partner muss nun entweder ein gutes Passivspiel haben – also einen Block spielen können – oder er muss in der Lage sein, auf diesen Ball seinen Angriff zu entfalten. Häufig ist es ein psychologisches Problem – der Angreifer muss cool bleiben, wenn sein Partner abwehrt.

Daher ist die Kombination zweier Abwehrspieler in vielen Fällen am sinnvollsten. Hier haben beide Spieler die

gleichen Eigenschaften. Auf einen starken Topspin mit viel Rotation zu spielen und eine passivere Rolle zu übernehmen, ist für beide Partner nichts Ungewöhnliches.

Da jeder Abwehrer ein bisschen anders spielt (mehr oder weniger Schnitt, etwas höher oder flacher, länger oder kürzer, anderes Material) und die Kombinationen ständig wechseln, ist es für die angreifende Paarung wesentlich schwieriger, gegen ein Abwehr-Doppel zu einem Rhythmus zu finden als gegen einen Defensivspieler im Einzel.

Andererseits hat eine Abwehrer-Paarung auch ein Problem: Beide Spieler bewegen sich eigentlich im gleichen Raum am Tisch. Da jedoch in größerer Distanz vom Tisch aufgrund des weiteren Winkels mehr Raum vorhanden ist, besteht hier weniger die Gefahr, dass sich beide Spieler im Weg herum

laufen. Ein weiterer Vorteil eines reinen Abwehr-Doppels besteht darin, dass beide Akteure meist auf beiden Seiten gleich gut agieren.

Defensiv-Doppel bevorzugen je nach Situation die Laufarten Rein-Raus, Kreiseln und die Acht.

### *Links-Links*

Die Links-Links-Kombination ist in unteren Klassen eher selten vorzufinden, da die wertvollen Linkshänder im Allgemeinen in der Minderheit sind und so meist mit Rechtshändern kombiniert werden. Im Spitzenspiel jedoch sind prozentual mehr Linkshänder zu finden. So bestand das französische Nationalteam über lange Jahre fast nur aus Linkshändern – die Kombination Links-Links war also unvermeidbar.

Dabei hat diese Kombination auch ihre

FOTO: GUIDO SCHIEFER



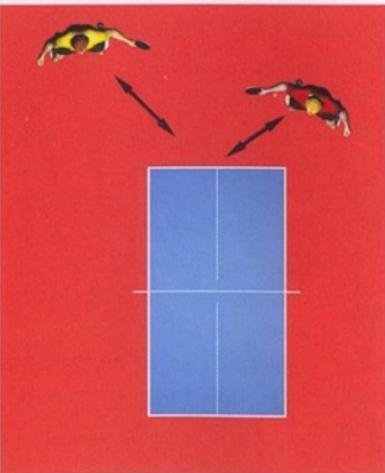
*Zwei Linkshänder, die harmonierten: Gatien/Chila, Europameister 2000*

Vorteile. Zunächst ist sie sehr selten, sodass es für die meisten Doppel ungewöhnlich ist, gegen eine solche Paarung zu spielen. Beim Aufschlag- und Rückschlag-Spiel können sich beide Partner in die vorteilhafte Position neben den Tisch begeben. Daraus jedoch ergibt sich auch der klare Schwachpunkt dieses Duos: die weite Vorhand. Die linke Ecke ist daher die standardmäßige Platzierung für eine solche Paarung.

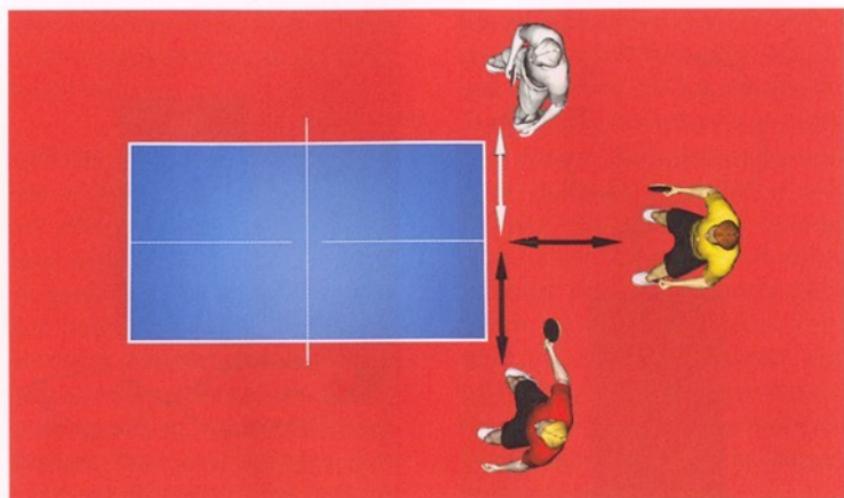
Als Laufwege hat die Links-Links-Kombination fast alle Optionen, je nachdem, wie stark die Rückhand-Seite und das Spiel aus der Distanz der beiden Partner ist.

### **Laufwege**

Anders als im Einzel muss der Spieler im Doppel nicht nur gut zum Ball kommen – er muss auch gut wieder



*Laufsystem Rein-Raus: Die Partner bewegen sich zu ihrer Seite weg*



*Laufsystem T: Einer agiert aus der Halbdistanz, der andere am Tisch. Der tischnah agierende Spieler versucht, den Weg in seine weite Vorhand zu vermeiden*

wegkommen, um seinem Partner Platz machen zu können. Dafür gibt es verschiedene Systeme, die im Folgenden beschrieben werden. Oft genug jedoch muss ein Spieler aus diesem System ausbrechen, weil ihm die Situation keine andere Wahl lässt. Im weiteren Verlauf des Ballwechsels zeigt sich dann, wie gut ein Doppel harmoniert. Auch wenn viele Lösungen improvisiert werden müssen, sollte sich jedes Doppel im Vorfeld im Klaren sein, was für ein Laufsystem man anstrebt.

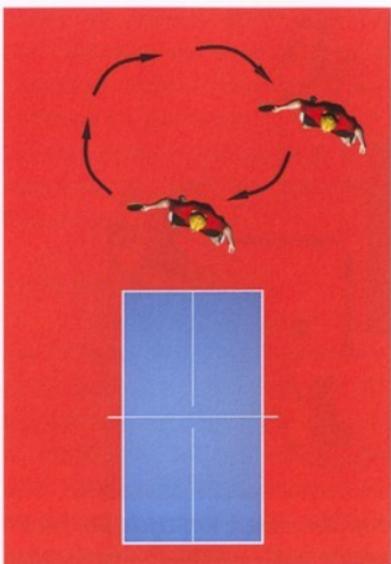
#### *Rein-Raus*

Die günstigste Form mit den geringsten Laufstrecken hingegen ist „Rein-Raus“ (siehe Abbildung links), bei der ein Spieler von links an den Tisch kommt und auch nach dort wieder

weggeht, sein Partner von der anderen Seite. Diese Form ist Standard bei Rechts-Links-Kombinationen, kann aber auch beispielsweise von zwei Rechtshändern praktiziert werden, von denen der eine Vorhand-, der andere Rückhand-orientiert spielt. Entscheidend bei diesem Laufweg sind die richtigen Platzierungen, um den Schwachpunkt der jeweiligen weiten Vorhand zu vermeiden. Es gilt, die dem Partner gegenüberliegende Ecke anzuspielen.

#### *T für zwei*

Das „T“ eignet sich für Spielsysteme, die unterschiedliche Abstände zum Tisch bevorzugen, beispielsweise ein Abwehrer mit einem Konter- bzw. einem Block-Spieler. Der Spieler dicht am Tisch kommt von der Seite an den

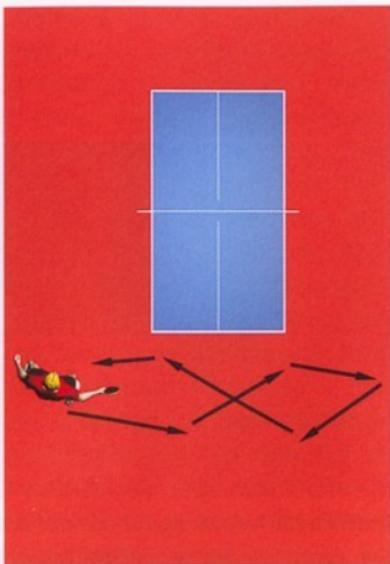


*Laufsystem Kreiseln: Die schwierigste Variante erfordert sehr gute Beine*

Tisch und geht auch seitlich wieder weg. Der tischferne Spieler steht mittig und bewegt sich vor und zurück. Schwachpunkte dieser Methode sind zum einen die gegenüberliegende Ecke des tischnahen Spielers, zum anderen Tempo- und Längenwechsel für den Distanzspieler.

### *Kreiseln*

Vermeintlich als Standard unter den Laufwegen gilt das so genannte „Kreiseln“, bei dem beide Partner umeinander kreisen. Diese Laufform bietet sich für ein Doppel an, bei dem beide Partner die gleiche Händigkeit haben und auch die gleiche Seite – normalerweise Vorhand – bevorzugen. In der Praxis hat sich jedoch gezeigt, dass



*Laufweg Acht: So kommt ein Spieler aus der weiten Vorhand zurück*

diese Laufform kaum praktikabel ist. Es gibt nur wenige Doppel, die diese laufintensive Form sicher umsetzen können.

### *Die Acht*

Die Acht ist kein eigentliches Laufsystem, das als Standard angewendet werden sollte. Es dient eher dazu, nach einem Ball in die weite Vorhand anschließend wieder in die Standard-Position in der Rückhand-Seite zurückzukehren. Im Anschluss sollte wieder versucht werden, weiter mit einem der anderen Systeme zu agieren. Bei der Acht kommt ein Partner in die Vorhand-Ecke, bewegt sich dann im Bogen hinten um den Partner herum zurück zur Tischmitte, führt seinen

nächsten Schlag aus und kehrt zurück in seine Stammposition in der Rückhand-Ecke.

## TAKTIK

Wie im Einzel, kann auch im Doppel mit den taktischen Mitteln Platzierung, Tempo, Rotation sowie Flugkurve gearbeitet werden. Mit Rotation und Flugkurve kann man meist wie im Einzel umgehen. Der Platzierung hingegen kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Das Anspielen der richtigen Ecke zum richtigen Zeitpunkt, um die Laufwege des gegnerischen Doppels zu stören oder aber den Partner gut ins Spiel zu bringen, stellt den Kern des Doppelspiels dar. Im Vergleich zum Einzel hat das Tempo im Doppel eine geteilte Rolle.

Der einzelne Spieler kann im Doppel oft mehr Tempo erzeugen, weil er zum einen mehr Zeit hat, um sich für seinen Schlag in Position zu bringen, zum anderen die Ausschwungphase länger gestalten kann, da er den nächsten Ball nicht selber spielen muss. Hohes Tempo in Kombination mit einer falschen Platzierung kann jedoch zum Nachteil werden, z. B. wenn ein schneller diagonaler Ball schnell diagonal zurückgeblockt wird. Einer der am häufigsten zu beobachtenden taktischen Fehler im Doppel ist ein zu hohes Tempo.

Langsamer, aber gut platziert zu spielen, ist die Kunst des Doppelspiels!



Vorteil Aufschlag: Schläger und Jindrak (l.), zwei glänzende Aufschläger

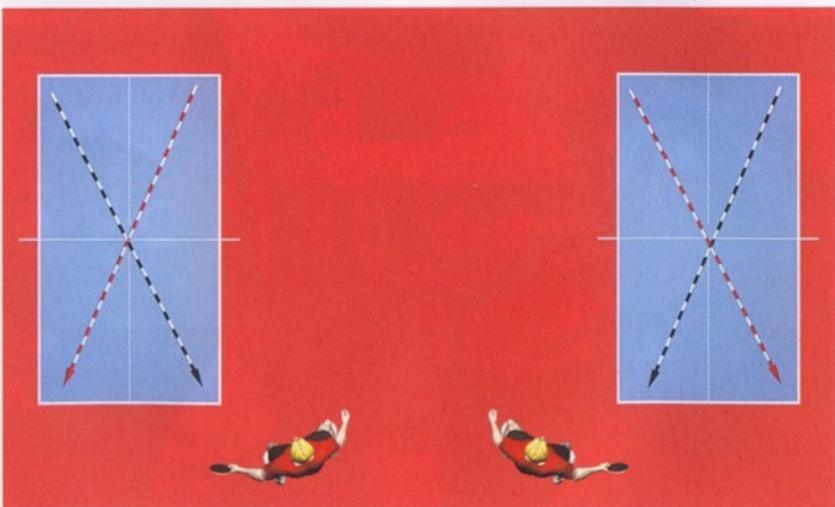
Das Komplexe am Doppelspiel ist es, dass sich bei jeder Aufschlagserie ändert, welcher Spieler auf welchen Gegner serviert. Erst nach acht Punkten – also normalerweise nur zweimal pro Satz – tritt wieder die gleiche Konstellation auf, die sich aber im folgenden Satz schon nicht mehr wiederholt. Daher gilt es, einige taktische Prinzipien zu kennen, aus denen man sich für jede Serie eine Spielweise zuordnen kann.

#### *Rückhand hui, Vorhand pfui!*

Egal welches Laufsystem man wählt – meist steht jeder Partner weiter in der Rückhand-Ecke, um den Tisch möglichst komplett mit der stärkeren Vorhand abdecken zu können. Das Umlaufen in der Rückhand-Ecke ist im Doppel noch entscheidender. Der Spieler kann nicht nur weniger Druck er-

zeugen als in der weiten Vorhand. Mit dem Umlaufen macht er gleichzeitig Platz und überlässt seinem Partner den ganzen Tisch für seinen nächsten Ball. Anders als im Einzel muss er nicht fürchten, daraufhin in seiner weiten Vorhand ausgespielt zu werden. Daraus folgen einige elementare taktische Grundregeln für das Doppelspiel: Die Rückhand-Ecke ist die starke Ecke, die weite Vorhand der Schwachpunkt im Doppel. Wird ein Akteur dort angespielt, kann er nicht nur weniger Druck erzeugen, er steht anschließend auch in der anderen Ecke und hat entweder einen langen Weg zurück zu seiner Position, oder aber er muss den folgenden Ball mit der schwächeren Rückhand spielen.

**Die weite Vorhand ist der wunde Punkt des Doppels!**



*Schwachpunkt weite Vorhand: Aus der Rückhandseite spielt fast jeder besser*



FOTO: AXEL HEIMKEN

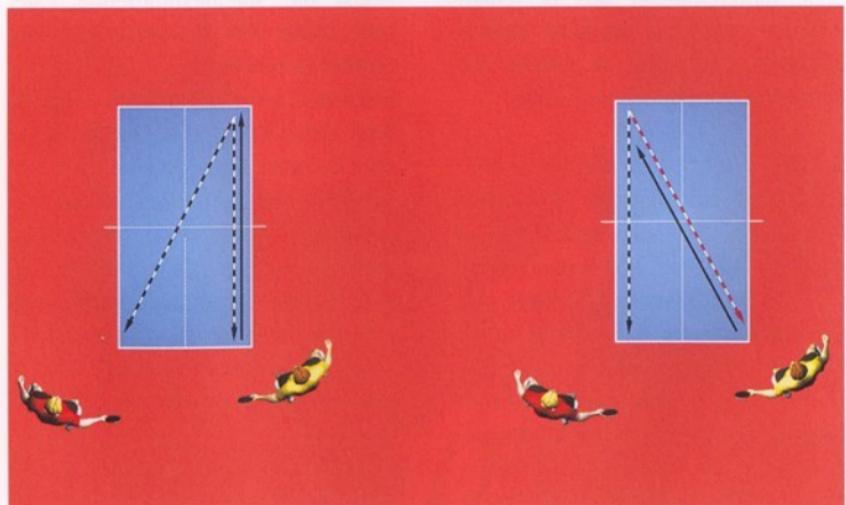
*Erwischt: Auch Chinesen (hier Xu Hui) sind in der weiten Vorhand empfindlich*

### *Parallel spielen!*

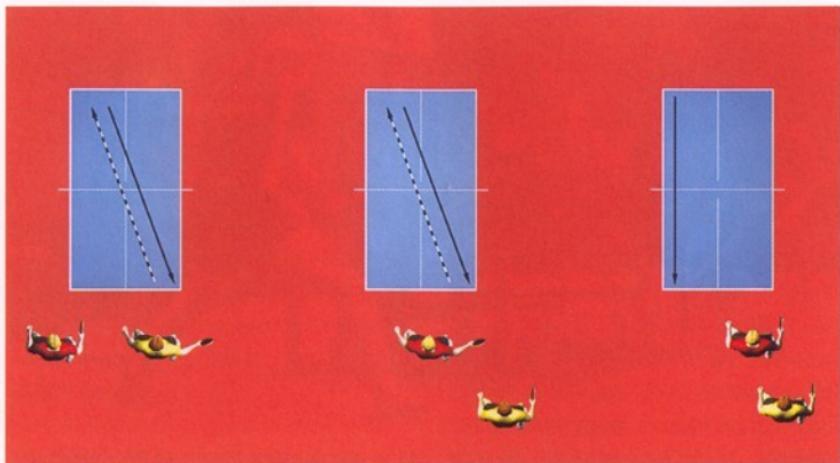
Um die Laufwege für den Partner klein zu halten, sollte man in jeder Situation wissen, welches die günstigere Ecke ist. Dies ist die Ecke, die dem Partner diagonal gegenüberliegt! Der Winkel, den der Gegner nutzen kann,

wird so eingeschränkt. Die dem Partner gegenüberliegende Ecke anzuspielen, bedeutet im Allgemeinen, seine Bälle parallel zu platzieren.

**Die Parallele hat im Doppel eine besondere Bedeutung!**



*Pluspunkt parallel spielen: So schützt man die weite Vorhand des Partners*



*Hinterher: Spieler A (gelb) wird in der Vorhand angespielt, der nächste Ball wird in dieselbe Ecke platziert. Nun ist der Weg frei, um parallel zu punkten*

### **Hinterher!**

Die wohl bekannteste Taktik im Doppel ist es, den Ball dorthin zu spielen, wo er herkam. Das Nachspielen zwingt die gegnerische Paarung, mehrere Bälle hintereinander aus derselben Position zu spielen. Meist ist danach die andere Ecke frei, in welche der dritte Ball platziert werden sollte.

### **Für uns oder gegen die Anderen?**

Aus diesen grundlegenden Prinzipien muss sich ein Doppel je nach Partie, je nach Stellung und auch Situation für eine Taktik entscheiden. In vielen Fällen ergänzen sich die verschiedenen Ansätze – beispielsweise, wenn die weite Vorhand des anzuspielenden Gegners gleichzeitig in der Rückhand-Diagonale des Partners liegt. Häufig jedoch widersprechen sich die Grundregeln. Es gilt nun abzuwagen, ob es

besser ist, für den eigenen Partner zu spielen oder gegen den Gegner. Macht dieser besonders viel Druck, ist es empfehlenswert, zunächst seinen Schwachpunkt anzuspielen. Ist man selbst die spielbestimmende Paarung, sollte man eher versuchen, den Partner zu bedienen.

Besonders bei eher passiven Gegnern fehlt vielen Doppeln häufig die taktische Disziplin. Dabei ist eine taktische Variation, also das Abweichen von der gewählten Marschroute, nur nötig, wenn der Gegner sich gut darauf eingestellt hat und dadurch wieder die Initiative übernimmt, oder wenn durch die andere Platzierung ein direkter Punktgewinn möglich wird.

**Taktische Disziplin wird im Doppel häufig vernachlässigt**

## Aufschläge

### *Die Qual der Wahl!*

In unteren Spielklassen ist es üblich, dass derjenige, der die Aufschlagwahl gewinnt, automatisch auch aufschlägt. Wenigen ist bekannt, dass man damit nicht nur entscheiden kann, ob man mit Aufschlag oder Rückschlag beginnen möchte, sondern auch die Option hat, sich für eine Seite zu entscheiden. Bestimmt man, auf welcher Seite des Tisches man beginnt, darf der Gegner Aufschlag- oder Rückschlag wählen.

Die Seitenwahl ist für das Doppel nur in Ausnahmefällen von Bedeutung, wohl aber die Entscheidung, ob man in die Partie als Aufschläger oder als Rückschläger startet. Zu Zeiten der langen Sätze bis 21 galt die Faustregel, als Rückschläger zu beginnen,

und sich im ersten Satz in die schlechtere Position zu stellen, um im Entscheidungssatz nach Seiten- und Positionswechsel (damals nach Erreichen des zehnten Punktes) länger den Vorteil der besseren Stellung genießen zu können. Diese Regel hat sich mit den Sätzen bis elf umgedreht, denn die Zahl der Punkte nach Seiten- und Positionswechsel im Entscheidungssatz hat sich reduziert und die Bedeutung eines guten Starts wesentlich erhöht.

Im heutigen Doppelpiel gibt es jedoch noch einen weiteren Aspekt. Zwar können im ersten Satz beide Paarungen – egal ob Aufschläger oder Rückschläger – den Startspieler bestimmen. Im Folgenden jedoch legt das aufschlagende Duo den Beginn fest, und die Rückschlägerpaarung muss sich entsprechend stellen.



4:2 – und schon wieder Aufschlagwechsel. Die richtige Wahl kann entscheiden

**Mögliche Optionen sind:*****Wir haben einen  
sehr guten Aufschläger***

Dieser sollte zu Beginn des fünften Satzes in Aktion kommen. Falls wir die Aufschlagwahl gewinnen, wird er zum ersten Aufschläger. Andernfalls wird er erster Rückschläger (und damit zum zweiten Aufschläger).

***Wir haben einen  
sehr guten Rückschläger***

Dieser sollte entweder erster Rückschläger werden oder aber sein Partner erster Aufschläger. Auf keinen Fall sollte der gute Rückschläger zuerst aufschlagen – sein Rückschlag kommt dann erst nach dem sechsten Punkt zum Einsatz.

***Der Gegner hat einen  
sehr guten Aufschläger***

Hat der Gegner Aufschlag, ist nicht zu verhindern, dass dieser Spieler beginnt. Bei eigenem Aufschlag zu Satzbeginn jedoch kann man steuern, wann der gute Aufschlag des Gegners zum Einsatz kommt. So sollte der Spieler, der selbst auf den schlechteren Aufschläger des Gegners serviert, auf jeden Fall beginnen. Nach eigenem Aufschlag ist so erst der schlechter aufschlagende Gegner an der Reihe, anschließend man selbst und dann erst der gefährlichere Aufschläger.

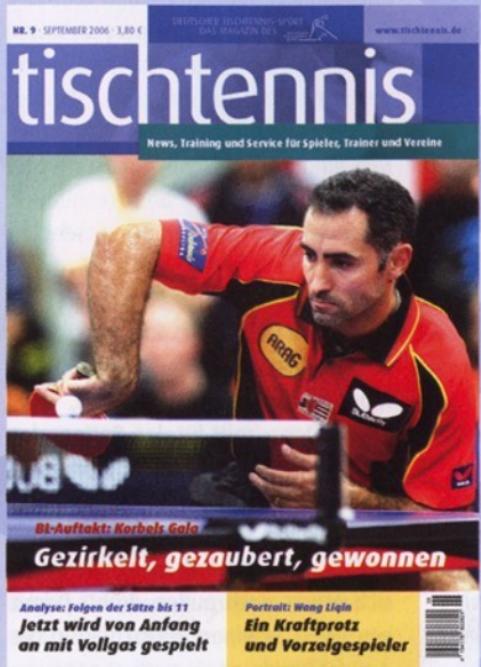
***Der Gegner hat einen  
sehr guten Rückschläger***

Natürlich sollte man sich in diesem Fall bei eigenem Aufschlag so positio-

FOTO: GUIDO SCHIEFER



*Kluger Aufschläger, starker Rückschläger: Jörgen Persson mit Jan-Ove Waldner*



## tischtennis

Das Magazin für Aktive, Trainer und Vereinsmitarbeiter.

**12 Ausgaben pro Jahr frei Haus  
€ 43,20, Ausland € 46,80.**

**Oder wollen Sie *tischtennis* erst testen? Dann fragen Sie nach einem Schnupper-Abo (drei Ausgaben).**

Wer wissen will, was im Tischtennis läuft, liest das Magazin *tischtennis*.

Denn *tt*

- berichtet über neue Produkte und Materialtests,
- hilft durch viele Tipps von renommierten Trainern Spielern an der Basis,
- berichtet über alle nationalen und internationalen Events genauso wie über die Ereignisse in Ihrer Region,
- präsentiert die Highlights des Tischtennissports und die spektakulären Szenen in großformatigen Bildern,
- bringt den Fans die Stars der Szene näher: mit Porträts, Interviews und Insider-Informationen,
- versorgt die unermüdlichen Macher in den Vereinen stets mit den neuesten Informationen zu Fragen der Organisation, Finanzierung und Verwaltung.

**Bestellen Sie ganz einfach**



per Telefon: 02 51/23 00 5-15



per Telefax: 02 51/23 00 5-99



per E-Mail: [abo@philippka.de](mailto:abo@philippka.de)



Postfach 150105, 48061 Münster

nieren, dass der gute Rückschläger des Gegners nicht beginnt.

Häufig treffen mehrere dieser Punkte zu. Manchmal decken sich die Strategien, manchmal widersprechen sie sich. Hier gilt es abzuwägen, welcher Vor- bzw. Nachteil stärker zum Tragen kommt. Es stellt sich erneut die Grundfrage: für sich selbst oder gegen den Gegner? In jedem Fall aber gilt:

Die Stärken im Aufschlag-  
Rückschlag sollten möglichst  
früh zum Einsatz kommen!

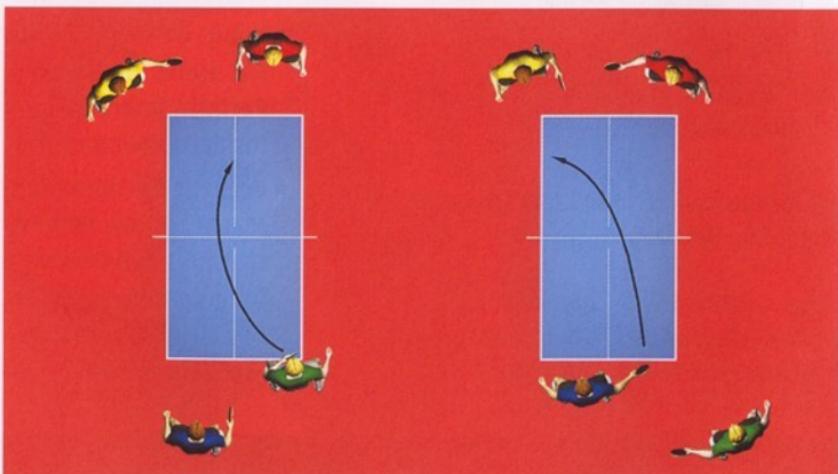
### *Halblang!*

Wie im Einzel, bestimmt auch im Doppel der Aufschlag den weiteren Verlauf des Ballwechsels. Halblang aufzuschlagen – also so, dass der Ball gerade ein zweites Mal auf der gegnerischen Hälfte aufspringen würde –, hat

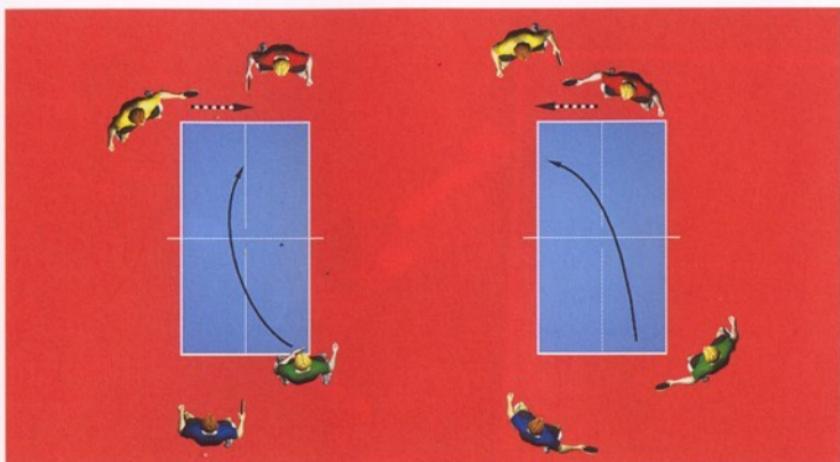
eine besondere Bedeutung. Ein zu kurzer Aufschlag hat den Nachteil, dass der Gegner diesen extrem weit nach außen platzieren kann und der Ball auch leichter zu flippen ist. Gerät der Ball zu lang, kann der Rückschläger mit einem Topspin sofort die Initiative übernehmen. Der halblange Ball hingegen ist schwerer zu flippen oder kurz zu legen und kann auch nicht druckvoll angegriffen werden.

### *Seitenschnitt – aber welcher?*

Häufigster Aufschlag im Doppel ist der Seit-Unterschnitt-Aufschlag. Dabei muss genau überlegt werden, welcher Seitenschnitt für den Partner der richtige ist. Der Rechtshänder in einer Rechts-Links-Kombination beispielsweise sollte versuchen, einen Aufschlag mit Linksdrall zu spielen, der sich etwas nach außen dreht. Damit erschwert er einen Rückschlag in die



*Gut für den Partner: So sollten Links- bzw. Rechtshänder aufschlagen*



*Gegen den Gegner: Der Rückschläger muss in Richtung seines Partners laufen*

empfindliche weite Vorhand des Partners und erleichtert dem Partner, den nächsten Ball zu spielen.

Dem Linkshänder dieser Kombination ist zu empfehlen, einen Aufschlag mit Rechts-Rotation zu spielen, der sich in Richtung Tischmitte dreht. So bringt er seinen Partner ins Spiel und schützt dessen weite Vorhand.

Wie im offenen Spiel, kann bei der Wahl des Aufschlags auch gegen den Rückschläger gedacht werden. Steht der gegnerische Rückschläger rechts von seinem Partner, sollte sich der Ball eher in Richtung Mittellinie drehen. Er muss sich dadurch in Richtung seines Partners bewegen, dieser muss Platz machen.

Steht der Rückschläger auf der Tischinnenseite, kann sich der Ball etwas aus dem Tisch herausdrehen, um ihn wiederum möglichst weit in die Seite seines Partners zu bekommen. Dieser

Aufschlag kann jedoch zum Eigentor werden, wenn der Gegner den Rückschlag in die weite Ecke der Aufschlagsseite spielt. Wieder heißt es abwägen: für sich oder gegen den Gegner.

**Halblang mit dem richtigen Seitenschnitt ist das Patentrezept!**

### ***Mut zur Leere!***

Eine der wichtigsten Waffen im Doppel ist der leere Aufschlag. Der Rückschläger kann nicht mit der ankommenden Rotation arbeiten, selbst wenig Unterschnitt geben und schlecht hart flippen oder kurz ablegen. Außerdem ist der Aufschlag ohne Schnitt einfacher kurz zu platzieren.

**Lieber keine Rotation als die falsche!**



Foto: GERO BRELOER

*Stress beim Kreiseln: Zwei Rechtshänder müssen enorm viel laufen*

## Taktik und Laufwege

Die Platzierung ist das entscheidende Element im Doppel. Es gibt gegen jedes Laufsystem eine Taktik, mit der man es aushebeln kann. Umgekehrt hat jedes System bevorzugte Platzierungen, die eben dies verhindern sollen.

### Kreiseln

Das Kreiseln ist das laufintensivste System. In der Tischmitte funktioniert es noch gut, aber je weiter die Bälle in die Ecken gespielt werden, desto länger werden die Wege, und desto schwerer ist das Kreiseln aufrechtzuhalten. Weite Winkel zu spielen, ist also die Taktik gegen ein solches System. Wer so laufen möchte, sollte selbst möglichst parallel spielen.

### Rein-Raus

Die Rechts-Links-Kombination, der ty-

pischste Vertreter des Rein-Raus-Systems, hat die größte Schwachstelle in der weiten Vorhand. Ziel der gegnerischen Paarung muss es sein, dass Rechts- und Linkshänder die Plätze tauschen müssen. Um dies zu verhindern, spielen die meisten Rechts-Links-Paarungen überwiegend parallel.

### Das T-System

Das T-System hat zwei wesentliche Schwachpunkte. Zum einen ist dies die weite Vorhand des Spielers, der vorn agiert und von der Seite kommt. Es ist also wesentlich für ihn, dass sein Partner möglichst die ihm gegenüberliegende Ecke anspielt. Der andere Schwachpunkt: Sein Partner, der sich vor und zurück bewegt, ist empfindlich gegen Längen- oder Tempowechsel und kurze Rückschläge.

## Die Abwehrpaarung

Im Einzel ist der Abwehrer in den Ecken üblicherweise weniger empfindlich. Hat er den richtigen Abstand zum Tisch gefunden, kann er gut abwehren, wenn er sich zum Ball hin bewegen muss. Die Schwachstelle ist im Einzel die Vor- und Zurück-Bewegung.

Im Doppel hingegen muss sich der Abwehrer sowieso schon in der Tiefe bewegen – alle Laufsysteme beinhalten ein Vor- und Zurück. Im Unterschied zum Einzel jedoch kann er nicht immer die mittige Position zum Tisch einnehmen, die er zum Erlaufen der Bälle benötigt – schließlich braucht auch der Partner Platz. Abwehrer im Doppelpack sind daher empfindlich, wenn sie mehrfach hintereinander in einer weiten Ecke angespielt werden. Nachspielen ist also die Taktik gegen eine solche Paarung. Um zu vermeiden, in den weiten Ecken angespielt zu werden, wird eine Abwehrpaarung zunächst das Spiel über die Tischmitte aufbauen. Hier jedoch kommt wieder die Fragestellung – für uns oder gegen die anderen? Für die gegnerische Paarung ist die Mitte nämlich eine eher angenehme Platzierung. Die Entscheidung hängt erneut davon ab, wie viel Druck der Gegner ausübt.

Im Doppel sind die weiten Ecken das Problem des Abwehrspielers!

## Material

Eine besondere Bedeutung bekommt das Thema **Material** im Doppel. Lange und kurze Noppen sowie Anti-Top sind schon im Einzel für viele Gegner unangenehm zu spielen. Bei Noppen-Innen-Belägen gräbt sich der Ball in den Belag ein, spannt das



Das Abwehrdoppel sichert die Ecken: Qianhong Gotsch (r.) und Irene Ivancan

FOTO: STEPHAN ROSCHER

Foto: STEPHAN ROSCHER



Der Druckschupf als Waffe: Frank Müller und Evgeni Shetinin (r.)

Gummi vor, schnellt dann wieder heraus und ändert dadurch seine Drehrichtung. Man ist gewohnt, dass ein geblockter Topspin dadurch mit etwas Oberschnitt zurückkommt. Bei langen Noppen und Antitop sowie teilweise auch bei kurzen Noppen bietet der Belag dem Ball keine Möglichkeit, sich in das Gummi einzugraben. Er ändert zwar die Flugrichtung, behält aber seine Rotation bei. Damit wird bei einem Noppenblock der ankommende Topspin teilweise als Unterschnitt zurückgegeben. Der direkte Zusammenhang zwischen der eigenen Rotation und der Rotation des zurückgespielten Balles stellt viele Spieler vor ungewohnte Hürden; andere hingegen können diesen Umstand zu ihrem Vorteil ausnutzen.

Im Doppel kommt ein besonderes Problem hinzu. Der Spieler weiß häufig

nicht genau, wie viel Rotation sein Partner auf die Noppe gegeben hat und kann folglich auch nur schwer abschätzen, wieviel Rotation in dem Ball ist, der vom gegnerischen Material kommt.

Material bereitet im Doppel noch mehr Probleme!

### *Taktik gegen Material*

Spielt ein Doppel gegen eine Paarung, in der zumindest ein Akteur mit langen Noppen oder anderem Material agiert, ist taktische Disziplin oberstes Gebot. Zunächst muss entschieden werden, ob die Noppen gesucht oder vermieden werden sollen. Außerdem gilt es zu entscheiden, welche Rotation man gern von den Noppen bekommen möchte. Dies muss selbstverständlich durch den

Spieler festgelegt werden, der den Noppen-Ball beantworten muss. Möchte dieser einen Unterschnitt-Ball, weil er beispielsweise darauf sehr gut mit Spin agieren kann, so sollte sein Partner ebenfalls versuchen, mit Spin auf die Noppe zu spielen. In den meisten Fällen jedoch ist es ratsam, mit möglichst wenig Rotation darauf zu agieren. Der Partner kann dann davon ausgehen, dass auch der folgende Ball wenig Rotation hat.

#### Im Zweifel ohne Rotation!

Der wohl am meisten gefürchtete Schlag eines Materialspielers ist das, was viele etwas abfällig als „Gestochere“ bezeichnen. Dieser Schlag wird auch „Druckschupf“ genannt.

Hierbei nutzt der Materialspieler die relative Unempfindlichkeit seines Belages gegen Rotation bei einem frühen Balltreffpunkt. Meist werden derartige Bälle weit über die Seiten gespielt und sind im Doppel extrem schwer zu erlaufen. Das probate Mittel gegen solche Schläge ist die richtige Länge: Je kürzer der Ball kommt, desto einfacher ist der Druckschupf zu spielen und desto so weiter wird der mögliche Winkel. Bälle möglichst nah an der Grundlinie – gegebenenfalls noch mit einer leicht erhöhten Flugkurve – sind hingegen mit Noppen schwierig anzunehmen.

Besonders beim Aufschlagspiel gilt daher: Halblang bis lang und ohne Rotation aufschlagen!

#### Länge ist das Mittel gegen Noppen!



Die erfolgreichste Noppenspielerin aller Zeiten: Deng Yaping (mit Qiao Hong)

### *Taktik mit Material*

Spielt man selbst oder der Partner mit dem entsprechenden Material, so sollte dies im Doppel so oft wie möglich ins Spiel gebracht werden. Dies bedeutet zunächst, die der Material-Seite gegenüberliegende Ecke möglichst häufig anzuspielen. Es bedeutet aber auch, zunächst Rotation ins Spiel zu bringen, um den Noppen-Effekt überhaupt wirken zu lassen. Das Spiel über dem Tisch – also kurz-kurz – sollte aus den bereits genannten Gründen gesucht werden. Und während die Noppe beim Aufschlag wenig Optionen bietet, ist sie beim Rückschlag die perfekte Waffe. Zum einen ist man weniger empfindlich gegen die Rotation des gegnerischen Aufschlages, zum anderen gibt man diese zum Teil wieder an dessen Partner zurück.

FOTO: GUIDO SCHIEFER



*Reden für den Erfolg: Magnus Molin (l.) und Jens Lundquist (Schweden)*

Wer im Doppel mit Material spielt, sollte es auch möglichst oft einsetzen!

### **Kommunikation**

Es heißt, die Spieler eines Spitzendoubles verstehen sich ohne Worte. Bis dies soweit ist, sollten die Partner jedoch einige Spielregeln einhalten.

#### *Sich gegenseitig coachen*

Was dem Betreuer nur in den Satzpausen erlaubt ist, darf das Doppel auch im Satz. Gute Doppelspieler reden viel miteinander und coachen sich im Satzverlauf. Dabei dreht es sich nicht nur um Taktik. Ein Blick für den Zustand des Partners ist ebenso wichtig. Überdreht dieser, sollte man für die nötige Ruhe sorgen. Spielt dieser zu passiv oder mutlos, sollte sein Partner ihn motivieren und pushen. Auch hier gelten die Grundsätze des Coachings. Man sollte seinem Partner nie sagen, was er nicht machen soll. Hilfreich sind nur Vorschläge, die sich in konkrete Handlungen umsetzen lassen. „Nicht in die Rückhand“ ist ohne Um-Interpretation so nicht umzusetzen. Der bessere Vorschlag wäre: „Spiel ihm in die weite Vorhand!“ Hier zeigt sich, ob Spieler als Doppel denken. Ein guter Doppelspieler sucht die Fehler des Partners zunächst bei sich und seiner Vorarbeit.

Ein guter Doppelspieler sucht die Fehler des Partners bei sich!

In *philippka training* – einer Broschürenreihe des Philippka-Sportverlags in Kooperation mit der Trainerakademie Köln des DSB – werden sportartenübergreifende Trainingsinhalte und Hintergründe handlungsorientiert präsentiert. Die Broschüren im handlichen Format sind didaktisch pfiffig aufbereitet: So kann man sich über bestimmte Themen schnell informieren.



### **Kleine Warm-up-Fibel**

Aufwärmprogramme für jede Gelegenheit

Wie Sie mit zielgerichteter Aufwärmarbeit die Qualität von Training und Wettkampf verbessern können.

64 Seiten, gebunden,  
durchgängig farbig,  
€ 12,80



### **Mit Spiel zum Ziel**

Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinationsschulung

Mit diesen Spielen können Sie das emotionale, anregende Element des Spiels zielgerichtet mit der Ausbildung koordinativer Fähigkeiten verknüpfen.

64 Seiten, gebunden,  
durchgängig farbig,  
€ 12,80



### **Einfach zu schnellen Beinen**

Die Grundschnelligkeit vielseitig trainieren

Jeder Trainer, jeder Sportler kann aus dem Fundus der Übungsformen schöpfen, um ein variantenreiches und zielgerichtetes Training zusammenzustellen.

64 Seiten, gebunden,  
durchgängig farbig,  
€ 12,80

## **Bestellen Sie ganz einfach**



per Telefon: 02 51/23 00 5-11



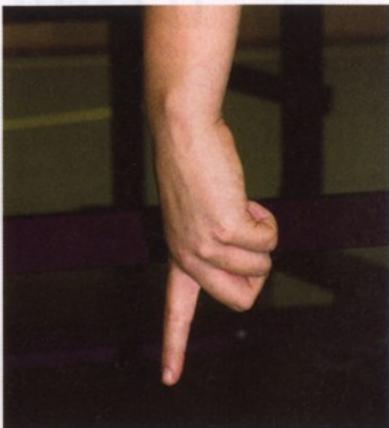
per Telefax: 02 51/23 00 5-99



per E-Mail: [buchversand@philippka.de](mailto:buchversand@philippka.de)



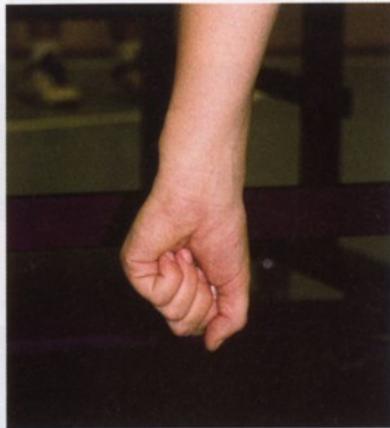
Postfach 150105, 48061 Münster



*Der Klassiker: Zeigefinger nach unten heißt kurz mit Unterschnitt*

#### *Aufschläge anzeigen*

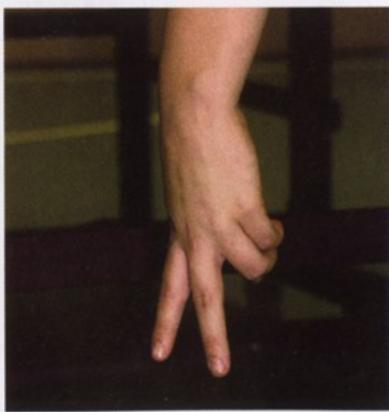
Der Partner sollte immer wissen, welche Aktionen dem Gegner, der auf ihn spielt, möglich sind. Dazu sollte er informiert sein, welchen Aufschlag sein Partner zu spielen beabsichtigt. Ein schneller Aufschlag ist nutzlos, wenn er den eigenen Mitspieler mehr über-



*Ebenfalls sehr beliebt: Die geballte Faust heißt kurz ohne Schnitt*

rascht als die Spieler auf der anderen Seite.

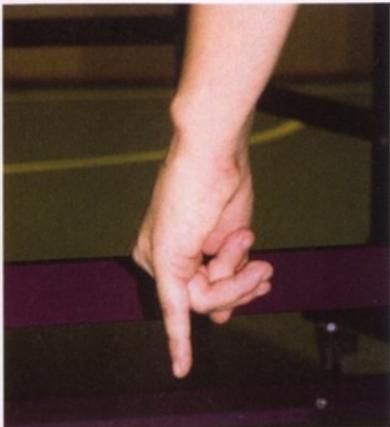
Die Zeichen für die einzelnen Aufschläge sind nicht standardisiert, aber meist sehr ähnlich. Neu formierte Doppel müssen diese Zeichen absprechen. Die Fotos auf dieser Doppelseite können dabei als Grundlage dienen.



*Für Fortgeschrittene: Halblang mit Unterschnitt*



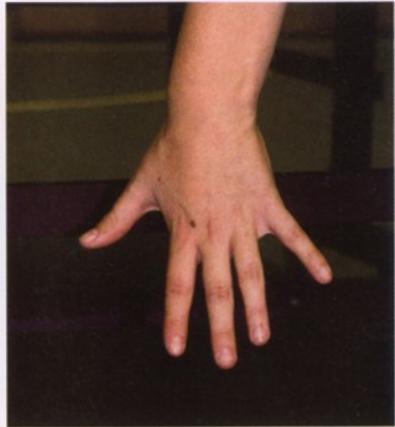
*Alternative für Fortgeschrittene: Halblang ohne Schnitt*



*Der kleine Unterschied: Der kleine Finger zeigt Seitenschnitt an*

Oft ist zu beobachten, dass der Partner dem Aufschläger angezeigt, welchen Aufschlag er sich wünscht. Das ist sinnvoll, weil er ja auch die Antwort auf den Aufschlag ausbaden muss.

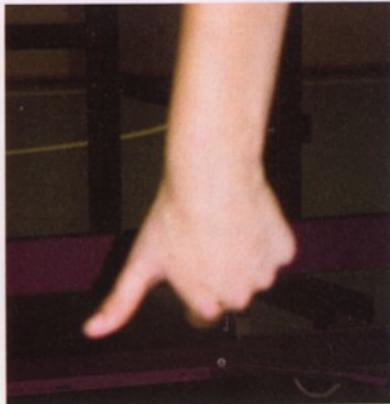
Für die verschiedenen Aufschläge sollten Zeichen vereinbart werden.



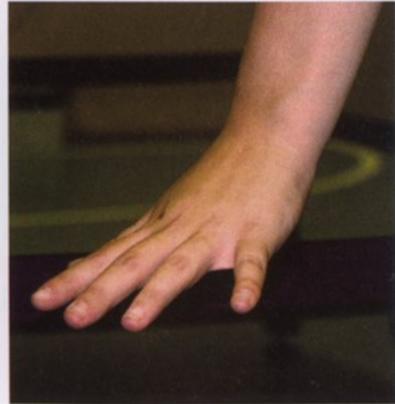
*Gib mir fünf: So wird ein langer, schneller Aufschlag angezeigt*

#### *Gleichklang finden*

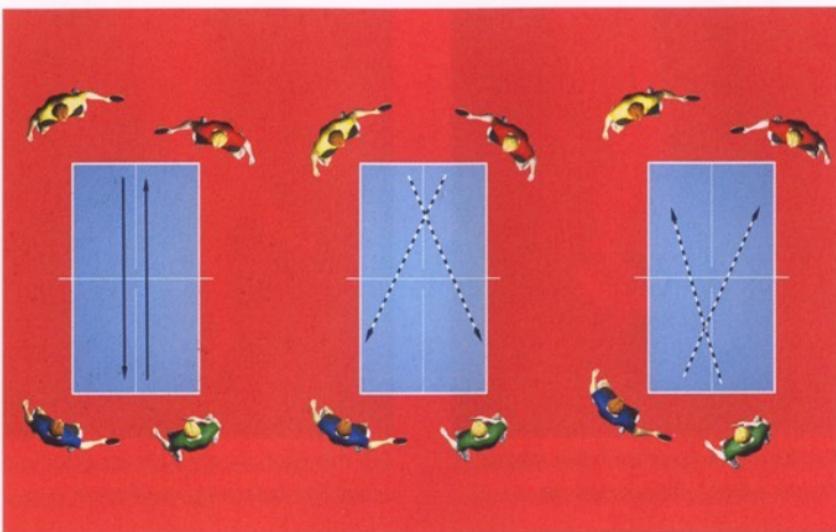
Gute Doppel sind wie Synchronschwimmer: Man holt gemeinsam den Ball, geht gemeinsam zum Handtuch und begibt sich gemeinsam in die Grundstellung. Was irgendwann von allein passiert, sollte zu Beginn bewusst kultiviert werden.



*Alternative: Auch so kann man Seitenschnitt anzeigen*



*Noch eine Variante: Lang und schnell mit Seitenschnitt*



*Ab durch die Mitte:* Der Ball wird von beiden Paaren vier- bis fünfmal in kontrolliertem Tempo in der Mitte gehalten, ehe einer eine weite Ecke anspielt

## Übungen

### *Nur Rückhand-Schupf*

Eine kleine Übung, um die Laufwege eines Doppels zu testen und die taktische Bedeutung der Platzierung hervorzuheben: Alle vier Spieler dürfen nur Rückhand-Schupf spielen. Alles andere ist verboten! Damit ist die taktische Komponente Tempo nahezu bedeutungslos. Die Tatsache, dass nur die Rückhand eingesetzt werden darf, reduziert die Reichweite jedes Spielers und betont damit die Notwendigkeit, für den eigenen Partner zu spielen.

Diese Übung kann in Wettkampfform gespielt werden und hat meist auch einen gewissen Spaßfaktor. Besonders bei jungen Spielern jedoch sollte be-

tont werden, dass es außerhalb dieser Übung nicht empfehlenswert ist, den ganzen Tisch mit Rückhand-Schupf abzudecken.

### *Ab durch die Mitte*

Diese Übung ist sehr simpel – beide Paarungen halten den Ball mit mittlerem Tempo in der Tischmitte und können damit ihre Laufwege testen. Nach vier bis fünf Bällen bricht eine Paarung aus und platziert in eine der Ecken. Dann wird der Punkt ausgespielt.

### *Acht und ab!*

Beide Paarungen spielen eine so genannte „Acht“, d.h. eine Seite nur parallel, die andere nur diagonal. Die Bälle werden langsam und kontrol-

liert in die Ecken gespielt. So muss keiner der vier Spieler seine Position verändern. Nach ein bis zwei Durchgängen bricht ein Spieler aus dem Schema aus, ohne das Tempo zu erhöhen. Der Punkt wird dann ausgespielt. Es zeigt sich schnell, dass die parallel spielende Paarung Vorteile hat. Daher wird nach einer bestimmten Zeit gewechselt.

### *Die Vorhand macht's!*

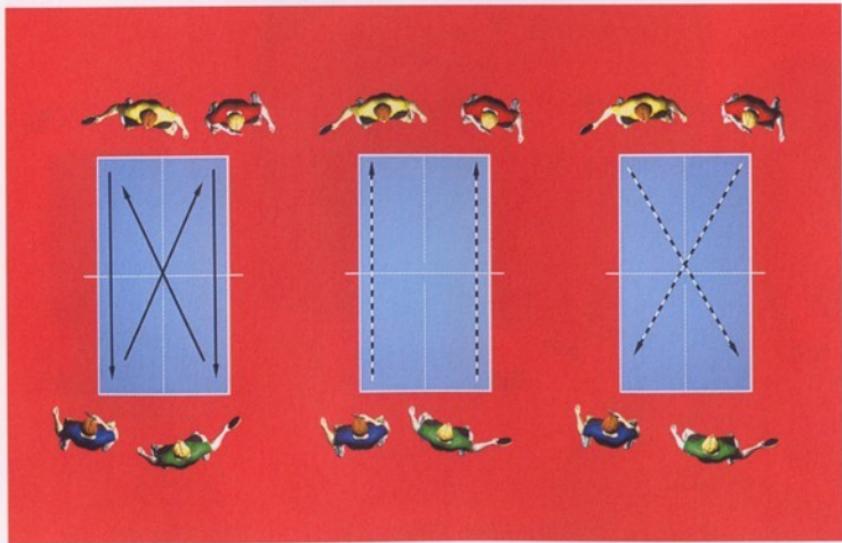
Diese Übung wird auch wieder als Wettkampfform in normalen Sätzen gespielt. Die Besonderheit: Jeweils der Partner des Rückschlägers darf nur seine Vorhand verwenden – Schläge mit der Rückhand bedeuten automatisch einen Punkt für den Gegner! Es ist also entscheidend, dass der

Rückschläger seinen Partner mit der Vorhand ins Spiel bringt. Diese Übung schult das Doppel-Denken und den bewussten Umgang mit der Platzierung beim Rückschlag. Umgekehrt muss die aufschlagende Paarung lernen, die Beschränkung des gegnerischen Duos taktisch auszunutzen.

### *Parallele Eröffnung als Zaubermittel!*

In dieser Übung soll das wichtige taktische Element der parallelen Eröffnung trainiert werden.

Auf einen kurzen Aufschlag erfolgt ein langer Schupf in die Rückhand-Ecke. Von hier aus wird parallel eröffnet und der Ballwechsel frei ausgespielt. Alle fünf Aufschläge sollte ge-



*Acht und ab: In dieser Übung spielt ein Paar nur parallel, das andere nur diagonal, jeweils langsam. Dann bricht ein Akteur überraschend aus*

wechselt werden, so dass jeder der Spieler jede Rolle einnimmt.

Ab dem zweiten Durchgang – also nachdem jeder einmal jede Rolle mit festgelegten Ballwechseln gespielt hat – werden zwei Alternativen ergänzt: Zum einen darf der Rückschlag nun auch ab und an in die andere Ecke kommen. Außerdem kann auch diagonal eröffnet werden. In beiden Fällen muss mit diesem Schlag jedoch direkt der Punkt erzielt werden. Gelingt dies dem Spieler, der die Variante riskiert, oder bringt der Gegner diese Variante zurück auf den Tisch, kann jeweils eine Strafe für die erfolglose Paarung vereinbart werden – zum Beispiel eine Runde Sidesteps um den Tisch oder ein paar Liegestütze.

## Literaturhinweise zum Thema Doppel

### **Titus A.Y. Damsma**

Das Doppelsspiel – mehr als die Summe seiner Teile  
VDTT-Trainerbrief 01-2004

### **Richard Pause**

Kurzes Interview zum Thema Doppel  
VDTT-Trainerbrief 01-2004

### **Frank Schönemeier**

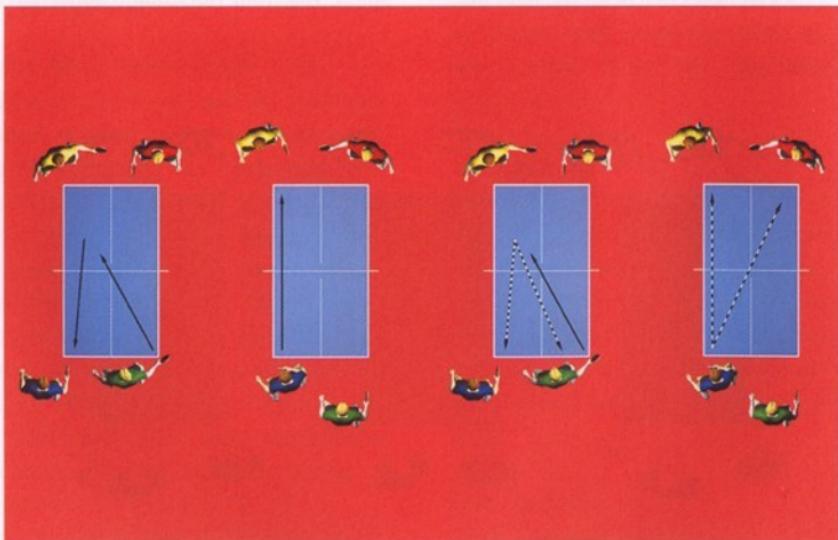
Praxistipps zum Doppeltraining  
VDTT-Trainerbrief 01-2004

### **Hermann Hammer**

Laufwege im Doppel  
Tischtennislehre 02-2004

### **Frank Fürste / Stephan Rauterberg**

Grundsätzliche Überlegungen  
zur Doppeltaktik  
VDTT-Trainerbrief 03-1995



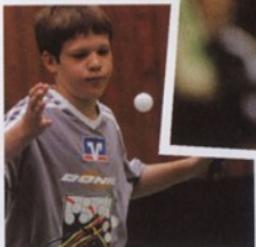
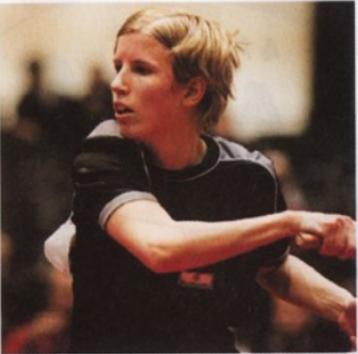
*Parallele Eröffnung als Zaubermittel: Spieler A (grün) schlägt kurz auf, der Gegner muss in die Rückhand seines Partners B (blau) schupfen. B eröffnet parallel. Die Variante erlaubt als Rückschlag und Eröffnung Alternativen*



# Verband Deutscher Tischtennistrainer

e.V.

## Service für besseres Tischtennistraining



[www.vdtt.de](http://www.vdtt.de)

# TTL Tischtennis LEHRE

4 Ausgaben

**14,80 €**

Jahresabonnement

DIE ZEITSCHRIFT  
für Spieler  
und Trainer



[www.tischtennislehre.de](http://www.tischtennislehre.de)