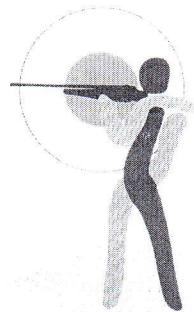


SchießTischtennis



Wie beim richtigen Tischtennis besteht ein Spiel aus 2, 3, 4 oder mehreren Gewinnsätzen.

Ein Satz ist von dem Schützen (Spieler) gewonnen, der zuerst 11 Punkte erzielt hat.

Haben jedoch beide Schützen (Spieler) 10 Punkte erreicht, so gewinnt der den Satz, der anschließend zuerst mit zwei Punkten führt.

Vor Spielbeginn wird der Schütze (Aufschläger) ausgelost, der zuerst anfangen darf.

Nach jeweils zwei Punkten wechselt das Aufschlagsrecht bis zum Ende des Satzes (z.B. bei 1:1 oder 2:0, 3:1, 3:3 usw.).

Wird jedoch der Spielstand 10:10 erreicht, so bleibt zwar die Aufschlagsreihenfolge unverändert, jedoch beginnt jeder Schütze den Schusswechsel für nur einen Punkt.

Bei Ringleichheit erhält der Aufschläger den Punkt.

Der Aufschläger legt jeweils mit seinem Schuss die Ringzahl vor, die sein Gegner übertreffen muss, um zu punkten.

Die Punktezahl des Aufschlägers wird immer zuerst genannt.

Trainingsziel:

Sich nur auf die konsequente Vorbereitung und saubere Abgabe des nächsten Schusses zu konzentrieren.

Technik/Taktik:

Den Aufbau seines Anschlags richtig ausführen zu können.

Während des gesamten Wettkampfes die Stabilität des Anschlags zu kontrollieren.

Sich auf die Abgabe jedes einzelnen Schusses optimal vorzubereiten und diesen dann auch konsequent und sauber abgeben.

Sofortiges Auflösen des Anschlags bei nicht eintretender Waffenruhe bzw. bei Abweichungen bei der ersten Zielbildaufnahme.

Trainingsmethode:

Leistungstraining / wettkampfnahes Training / Drucksituation