

DEUTSCHER  
TISCHTENNIS  
BUND



# Outdoor-Tischtennis

Spiel- und Übungsanleitung



# Vorwort

Liebe Tischtennisfreundinnen und -freunde,

die wärmeren Tage des Jahres eignen sich wunderbar zum Tischtennispiel im Freien. Dabei entdecken immer wieder Sportbegeisterte jeglichen Alters die Freude am Spiel.

Vereine können sich ebenso an die Outdoor-Tische begeben. Hier finden sich vor allem Steintische in Parks, auf Spielplätzen oder an öffentlichen Plätzen am Stadtrand. Dabei können hierbei ganz unterschiedliche Ziele verfolgt werden: Eine Aktion zur Mitgliedergewinnung, ein alternatives Training mit der Nachwuchsgruppe oder eine Übungseinheit zur Überbrückung der Sommerferien.

Diese Spielesammlung bereitet Vielen eine Auswahl an bekannten Übungen und Spielen zur Anregung für ein Outdoor-Training. In vielen Fällen wird es für die vorhandenen Outdoor-Tische zu viele Spieler\*innen geben. Mit Hilfe der Spielesammlung wird diese Diskrepanz spielerisch gelöst. Dabei ist die Sammlung in zwei Hälften gegliedert. Zunächst sind Übungen dargestellt, welche abseits des Outdoor-Tisches organisiert werden können. Des Weiteren werden Spiele angegeben, die mehr als zwei Spieler\*innen an einen Outdoor-Tisch integrieren.

Viel Spaß beim Outdoor-Tischtennis wünscht euch  
das DTTB-Team

## Allgemeine Hinweise:

- Die Spielesammlung wurde während „Corona-Pandemie“ zusammengestellt
- Die meisten Übungen und Spiele sind demnach während dieser Zeit spielbar
- Ob und in welcher Form ein Spiel umgesetzt wird, muss vom jeweiligen Organisator entschieden werden



# Inhaltsverzeichnis

## Übungen ohne Outdoor-Tisch

1. TT-Sportabzeichen.....	6
2. Trickkiste 1, 2 & 3.....	7

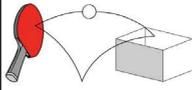
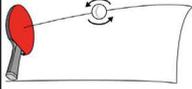
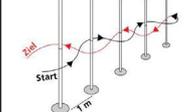
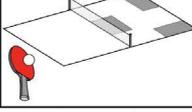
## Spiele am Outdoor-Tisch

3. Beat the Champ.....	10
4. Ablösespiel.....	10
5. 7-PunkteAblösespiel.....	11
6. 4er-Mannschaftskampf.....	12
7. China-Turnier.....	13
8. Trippel.....	13
9. Jokermatch.....	14

# Übungen ohne Outdoor-Tisch

## 1. Tischtennis-Sportabzeichen

Das TT-Sportabzeichen kann weitestgehend neben dem Outdoor-Tisch abgenommen werden, da für fünf der sechs Übungen kein Outdoor-Tisch benötigt wird. So kann der Verein gleichzeitig mehrere Spieler\*innen auf unterschiedliche Weise betreuen. Zunächst können Übungsstunden veranstaltet werden, bevor das Sportabzeichen in einem späteren Training abgenommen wird. Es können natürlich auch nur einzelne Übungen ohne die Abnahme des Sportabzeichens durchgeführt werden. Das TT-Sportabzeichen hat einen herausfordernden Charakter und regt Jung und Alt zum Mitmachen an.

Übungen		talentiert ★	gut ★★	sehr gut ★★★	Ergebnis
<b>1 Kontrollübung:</b> Den Ball auf dem Schläger ohne Unterbrechung tippen (max. 3 Versuche).		mindestens 10 x	mindestens 20 x	mindestens 50 x	
<b>2 Geschicklichkeitsübung:</b> Den Ball auf dem Schläger abwechselnd mit Vor- und Rückhand tippen (max. 3 Versuche), wobei jeder Ballkontakt zählt.		mindestens 6 x	mindestens 10 x	mindestens 20 x	
<b>3 Zielübung:</b> Mit dem Schläger muss der Ball 8 mal in einen 3 m entfernten Kasten (z.B. 70 cm lang, 40 cm tief, 50 cm breit) entweder direkt oder mit einmaliger Bodenberührung geschlagen werden.		mindestens 2 Treffer	mindestens 4 Treffer	mindestens 6 Treffer	
<b>4 Effetübung:</b> Der Ball muss mit dem Schläger so weggeschlagen werden, dass er nach dem Bodenkontakt zum/zur Spieler/in zurückrollt. • vgl. Übung mit dem Gymnastikreifen • max. 3 Versuche		erkennbar zurückrollen	1 m zurückrollen	3 m zurückrollen	
<b>5 Balanceübung:</b> Den Ball auf dem Schläger legen (nicht festhalten) und die Stangen (Abstand 1 m) umlaufen (1 Wiederholungslauf möglich).		max. 20 Sekunden (25 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 15 Sekunden (20 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	max. 10 Sekunden (15 Sekunden, wenn Mitspieler umlaufen werden)	
<b>6 Platzierungsübung:</b> 12 Aufschläge hinter der Grundlinie auf die gekennzeichneten Felder (A3-Kartons) platzieren.		mindestens 3 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 5 Treffer in ein beliebiges Feld	mindestens 8 Treffer in ein beliebiges Feld	
<b>Bewertung:</b> 1-Stern-Abzeichen: mindestens 7 Sterne (jedoch müssen 4 Übungen mit mindestens einem Stern absolviert werden) 2-Stern-Abzeichen: mindestens 12 Sterne 3-Stern-Abzeichen: Absolvierung aller Übungen mit 3 Sternen					
<b>Vorname:</b>	<b>Name:</b>	<b>Gesamtergebnis</b>			

Tischtennis-Sportabzeichen

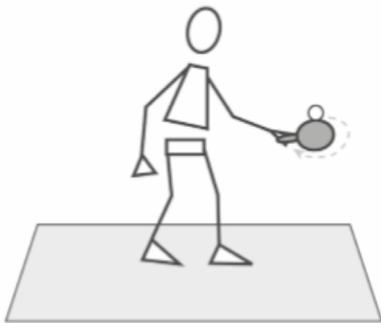
## 2. Trickkiste

Die Trickkiste eignet sich wie Spiel 1) ebenfalls, um Angebote neben dem Tisch parat zu haben. Vorteilhaft ist es hierbei, wenn ein\*e Vereinsvertreter\*in die Tricks selbst beherrscht und vormachen kann. Die Spieler\*innen sollen mit der Übung nicht überfordert werden, um somit ein negatives Erlebnis zu vermeiden. Die Übungen sollten daher individuell selektiert und angepasst werden.

### Trickkiste 1

#### Eine Kombinationsübung mit TT-Ball und TT-Schläger:

- a) Vorhand – Kante – Rückhand
- b) Vorhand – Kante – Rückhand – Griff
- c) Vorhand – Kante – Rückhand – Kante – Griff



**Variation:**  
Schlaghand wechseln

#### Ziele:

- Körpergefühl
- Kopplungsfähigkeit
- Schläger-Hand-Koordination
- Reaktionsfähigkeit
- Ballgefühl weiterentwickeln

#### Material:

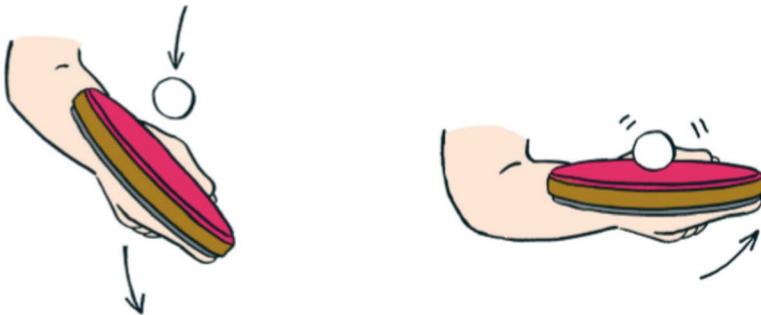
- TT-Schläger
- TT-Bälle

#### Anmerkungen:

Die Spieler\*innen sollen motiviert werden zu Hause zu üben.

### Trickkiste 2

Der TT-Ball wird in die Luft geworfen oder gespielt. Beim Herunterkommen soll der TT-Ball ohne ein Geräusch und ohne zu springen auf dem TT-Schläger liegen bleiben. Der TT-Schläger muss dem TT-Ball beim Herunterkommen entgegengehen. Dabei muss das Schlägerblatt fast senkrecht gestellt werden. Beim Aufnehmen des TT-Balles muss der TT-Schläger dann schnell in die Waagerechte gedreht werden.



#### Variation:

TT-Ball auf der Rückhand fangen

#### Ziele:

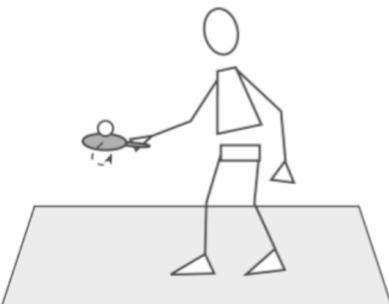
- Kopplungsfähigkeit
- Auge-Hand-Koordination
- Ballgefühl und -kontrolle

#### Material:

- TT-Schläger
- TT-Bälle

### Trickkiste 3

Der TT-Ball soll von der einen Seite des TT-Schlägers über die Kante zur anderen Seite des TT-Schlägers balanciert werden. Der TT-Ball liegt auf der Vorhand und wird dort balanciert. Langsam an die Kante heranführen, im richtigen Moment den TT-Schläger drehen, so dass der TT-Ball auf der Rückhand liegt.



#### Variation:

Von Rückhand auf Vorhand

#### Ziele:

- Kopplungsfähigkeit
- Schläger-Hand-Koordination
- Ballgefühl und -kontrolle

#### Material:

- TT-Schläger
- TT-Bälle



# Spiele am Outdoor-Tisch

## 3. Beat the Champ

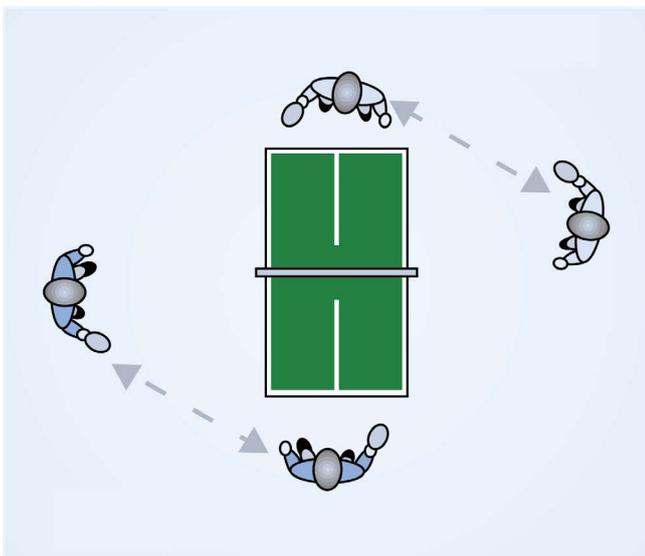
Der Vorteil dieses Spiels liegt in seiner Flexibilität. Es kann bereits ab einer Teilnehmeranzahl von drei Spielern\*innen durchgeführt werden. Durch die schnellen Wechsel entstehen keine langen Wartezeiten.

### Mindestens drei Spieler\*innen und ein Tisch:

- Ein\*e Spieler\*in startet als Champion, die anderen Spieler\*innen sind die Herausfordernden.
- Die Herausfordernden fordern den Champion nacheinander in einem Spiel bis drei heraus.
- Der Champion bleibt so lange am Tisch, wie er seinen Titel verteidigen kann. Wird der Champion besiegt, wechseln die beiden betreffenden Spieler\*innen die Rollen.
- Das Spiel endet mit einer bestimmten Anzahl an Siegen des Champions oder einer festgelegten Zeitdauer.

## 4. Ablösespiel

Wenn in Zeiten von Corona kein Doppel gespielt werden kann, bietet das Ablösespiel ein alternatives Teamspiel. Zudem kann ein Team im Gegensatz zum klassischen Doppel auch aus mehr als zwei Spieler\*innen bestehen.



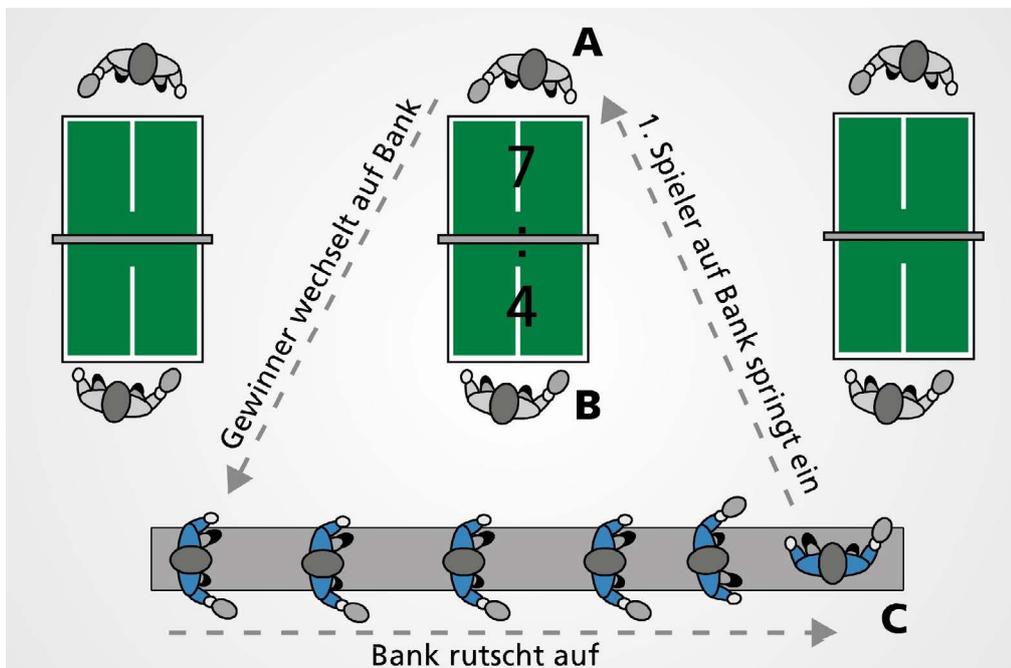
### Mindestens vier Spieler\*innen und ein Tisch:

Zwei Spieler\*innen bilden jeweils ein Team, welches gegen ein weiteres Team antritt. Gespielt wird ein Einzel, bei dem sich die Spieler\*innen des Teams jeweils ablösen sollen. Die Ablösung des Teammitglieds erfolgt nach einem vorher festgelegten Kriterium. Beispiele:

- nach dem 3. Fehler
- nach einer bestimmten Zahl von Aufschlägen, nach einer bestimmten Schlagtechnik
- nach einem akustischen Signal
- nach dem 4. gewonnenen Punkt

## 5. 7-Punkte-Ablösespiel

Die Zählweise des 7-Punkte-Ablösespiels bietet den Vorteil, dass im Normalfall jeder\*e Mitspieler\*in mal als Sieger\*in hervorgeht. Beim Outdoor-Tischtennis sollte die Freude aller Spieler\*innen beim Spielen nicht zu kurz kommen. Das Spiel eignet sich am besten bei mindestens zwei zur Verfügung stehenden Outdoor-Tischen mit mehreren Personen. Es kann aber auch an einem Outdoor-Tisch gespielt werden. Hier sollte ggf. die zu erreichende Punkteanzahl reduziert werden.



Die Spielgruppe wird gedrittelt. Ein Drittel nimmt auf einer Bank Platz, die restlichen Spieler\*innen spielen bei ständig wechselndem Aufschlag gegeneinander bis ein Spieler\*in sieben Punkte erreicht hat. Der\*die Sieger\*in nimmt auf der Bank hinter dem letzten Spieler\*in Platz. Der\*die erste Spieler\*in auf der Bank wechselt an den Tisch. Dort beginnt ein neues Spiel bis sieben, wobei der\*die Verlierer\*in der vorangegangenen Partie seine Punktzahl behält.

Beispiel: Spieler\*in **A** gewinnt 7:4 gegen **B**. **A** nimmt auf der Bank Platz, Spieler\*in **C** wechselt an den Tisch. Das Spiel beginnt beim Spielstand von 4:0 für **B**. Gesamtsieger\*in ist, wer als erster z. B. zehn Spiele gewonnen hat.

## 6. 4er-Mannschaftskampf

Der 4-er Mannschaftskampf schafft es acht Spieler\*innen nur einen Outdoor-Tisch nutzen zu lassen. Durch die Addition der Punkte entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Die Spieleranzahl kann auch flexibel verändert werden. So können sechs Spieler\*innen, jeweils drei pro Team, bis 18 Punkte spielen. Anschließend können die Teams oder die Reihenfolge innerhalb der Teams verändert werden, damit in einer neuen Runde unterschiedliche Spielpaarungen zustande kommen.

Nr.	Team A	Team X
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>
spielen bis einer 8 Punkte hat		
3	<input type="text"/>	<input type="text"/>
spielen bis einer 14 Punkte hat		
2	<input type="text"/>	<input type="text"/>
spielen bis einer 18 Punkte hat		
4	<input type="text"/>	<input type="text"/>
spielen bis einer 25 Punkte hat		
<b>Gesamt</b>		<input type="text"/>

### Mindestens acht Spieler\*innen und ein Tisch:

- Es werden 4er-Mannschaften mit ungefähr gleicher Spielstärke zusammengestellt.
- An jedem Tisch befinden sich 8 Spieler\*innen.
- Jeder\*e Spieler\*in einer Mannschaft bekommt eine Position von 1 bis 4 zugewiesen.
- Die Spieler\*innen auf Rang 1 spielen so lange, bis einer bei 8 Punkten angelangt ist.
- Die an zwei gestellten Spieler\*innen spielen bis 14 Punkte weiter.
- Danach folgen die Spieler\*innen an Position 3, die beim Erreichen des 18. Punktes mit den letzten Spielern\*innen tauschen.
- Es folgen die letzten zwei Spieler\*innen bis zum 25. Punkt.

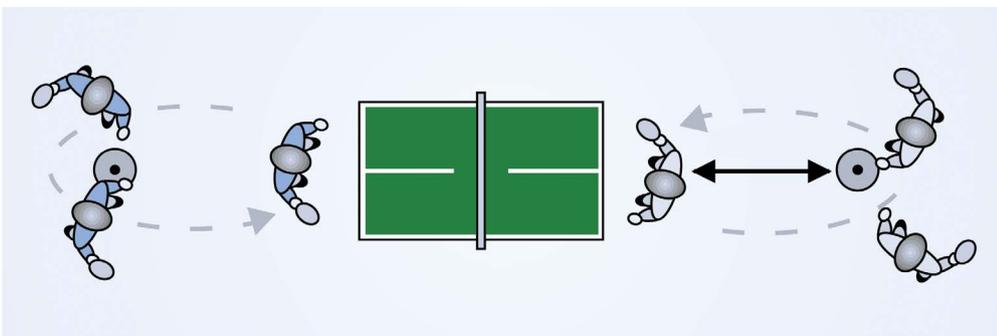
## 7. China-Turnier

Das China-Turnier schafft schnelle Wechsel und bietet so unterschiedliche Spielpaarungen. Durch die niedrige Siegpunktzahl sind eher überraschende Ergebnisse möglich als bei einem klassischen Satz bis 11 Punkte.

- Es werden zwei Teams gebildet.
- An einem Tisch spielen zwei Spieler\*innen unterschiedlichen Teams gegeneinander, bis ein Team 3 Punkte erreicht hat. Dafür erhält das Team einen Gesamtpunkt.
- Der\*die gewinnende Spieler\*in bleibt am Tisch, während das andere Team den\*die Spieler\*in auswechselt.
- Gewinnt ein\*e Spieler\*in ein zweites mal hintereinander, wird auch dieser\*e ausgewechselt.
- Ein Team gewinnt mit Erreichen des 7. Gesamtpunktes.

## 8. Trippel

Trippel ist ein Spiel mit hoher Bewegungsaufforderung. Hierbei ist ein Mindestmaß an Spielsicherheit förderlich, um einen Spielfluss entstehen zu lassen. Dieses Spiel kann erst nach Aufhebung der Abstandsregel gespielt werden.

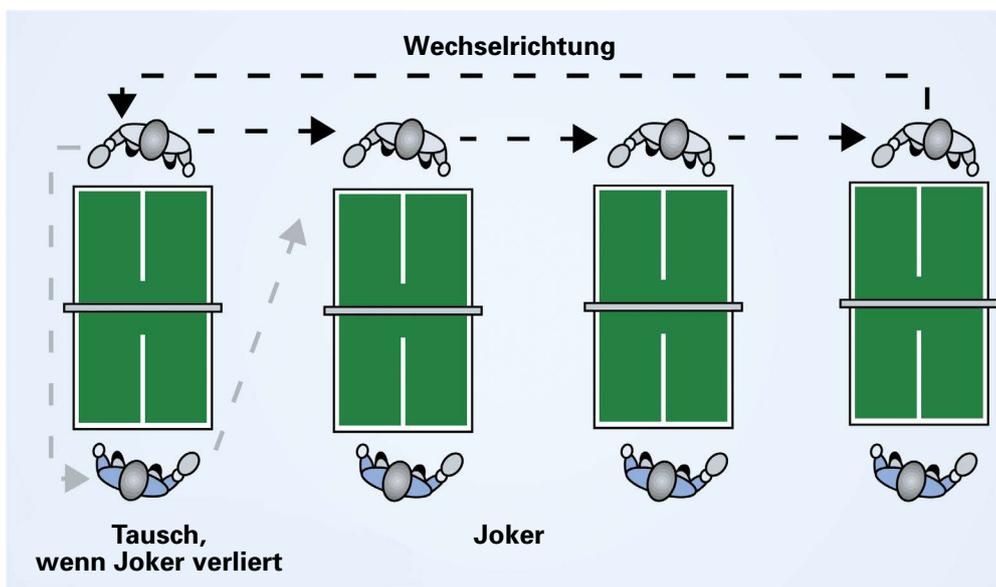


### Sechs Spieler\*innen und ein Tisch:

- Es spielen drei gegen drei. Jede Dreiergruppe spielt nacheinander an ihrer Tischhälfte den Ball zurück.
- Hinter jeder Tischhälfte ist ein Markierungspunkt, der nach jedem Schlag umrundet werden muss.

## 9. Jokermatch

Das Jokermatch integriert mehrere Spieler\*innen an einen Outdoor-Tisch. Durch die Wechselform ist es möglich, dass alle Spieler\*innen im Laufe des Spiels einen Ballwechsel gegeneinander gespielt haben.



- Nur Joker können Punkte sammeln.
- Gewinnt ein\*e Läufer\*in einen Punkt, wird er / sie zum Joker; der Joker wird zum\*r Läufer\*in am nächsten Tisch.
- Es können mehrere Läufer\*innen mit Abstand an einem Tisch warten.
- Nach Ablauf einer festgelegten Zeit oder wenn ein\*e Spieler\*in eine bestimmte Punktzahl erreicht hat, endet das Spiel.





**Auflage:** 1/ August 2020  
**Herausgeber:** Deutscher Tischtennis-Bund  
**Redaktion:** Gabriel Eckhardt  
**Mitarbeiter:** Melanie Buder, Marita Bugenhagen  
**Layout:** Hilbig Strübbe Partner,  
[www.hilbig-struebbe-partner.de](http://www.hilbig-struebbe-partner.de)  
**Illustration und Grafik:** Marc-Peter Buddensieg,  
Media Team Becker, Charlotte Wagner  
**Bezug:** Die Spielesammlung kann beim  
Hersteller bezogen werden.

## Deutscher Tischtennis-Bund

Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main

Telefon: +49 69 / 69 50 19 - 0  
E-Mail: [dttb@tischtennis.de](mailto:dttb@tischtennis.de)  
Homepage: [www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)



Weitere Materialien im Shop