

## TISCHTENNIS

### **Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern!**

Wir besitzen in der Schule mehrere Schläger, die schon mehr oder weniger beschädigt sind (meist löst sich der Gummibelag). Mit diesen Schlägern kann man aber noch immer gut üben. Wer dies tun möchte, kann sich einen oder zwei Schläger ausborgen und vielleicht einige Ballübungen daheim auch ohne Tischtennistisch entweder alleine oder mit Geschwistern/Eltern/Freunden probieren!

Dir. Karin Eder

### **Übungsplan**

#### **Vorübungen im Turnsaal mit allen:**

1. Den Ball hochwerfen und mit dem Schläger leicht in die Höhe schupfen (Vorhand). Besonders Geschickte können ihn wieder fangen.
2. Probiere es auch mit der Rückhand.
3. Den Ball hochwerfen und mit dem Schläger zweimal oder öfters in die Höhe schlagen (Vorhand). Wer will, kann die Treffer zählen.
4. Probiere es auch mit der Rückhand.
5. Den Ball hochwerfen und mit dem Schläger zum Partner gegenüber leicht in die Höhe schlagen (Vorhand). Vielleicht kann ihn dieser fangen. Die Partner wechseln beim Schlagen und Fangen.
6. Probiere es auch mit der Rückhand.
7. Bänke aufstellen, zwei aufeinander stapeln: Freies Spiel mit einem Partner, dabei die Bälle über die Bänke schlagen. Der Ball sollte vorher auf dem Boden aufspringen (einmal oder mehrmals).

#### **Training am Tischtennistisch mit kleinen Gruppen (je 3 – 4 Schüler)**

##### **A) Der Trainer spielt den Ball zu:**

1. Den Ball mit dem Schläger treffen (Rückhand). Die Zuschauer sammeln die Bälle auf.
2. Probiere es auch mit der Vorhand.
3. Den Ball mit dem Schläger treffen, Vorhand und Rückhand wechseln dabei. Die Zuschauer sammeln die Bälle auf.
4. Den Ball treffen, dabei sollte er möglichst im gegnerischen Feld landen (Rückhand). Die Zuschauer sammeln die Bälle auf.
5. Probiere es auch mit der Vorhand.

##### **B) Den Ball selber hochwerfen, die Zuschauer geben die Bälle zu:**

6. Den Ball mit der Vorhand treffen, er sollte dabei zumindest einmal am Tisch aufspringen.
7. Probiere es auch mit der Rückhand.
8. Der Ball sollte zweimal aufspringen – wenn möglich auch einmal im Feld des Gegenübers.
9. Probiere es auch mit der Rückhand.

##### **C) Partnerübungen (mit Trainer oder Mitschüler):**

10. Den Ball gegenseitig zuspülen. Beide spielen mit Vorhand.
11. Probiert es beide auch mit der Rückhand.
12. Möglichst Vorhand und Rückhand abwechselnd spielen, der Flugrichtung des Balles angepasst.

##### **D) Spiel mit Trainer oder Mitschüler:**

13. Miteinander wie Punkt 12, aber mit Trefferzählung:  
Den Ball gegenseitig zuspülen. Es zählen die Punkte (Treffer), die gemeinsam gemacht werden.
14. Match:  
Jedes Spiel bis 11 Punkte. Der Aufschlag wechselt nach jedem 2. Service zum anderen Spieler.

WICHTIG: Wenn manche Übungen nicht gelingen oder wenn sie weggelassen werden ist das nicht so wichtig beim Üben wie der Spaß am Ballspiel!

Feb. 2013, K. Graf