

# Spiel- und Übungsformen

## Tischtennis-Doppel

Spieler A und B sowie C und D bilden jeweils ein Team. Trainer T spielt die Bälle ein. Die Teams spielen Punkte gegeneinander aus. Dabei schlagen die Spieler wie im Tischtennis immer abwechselnd.

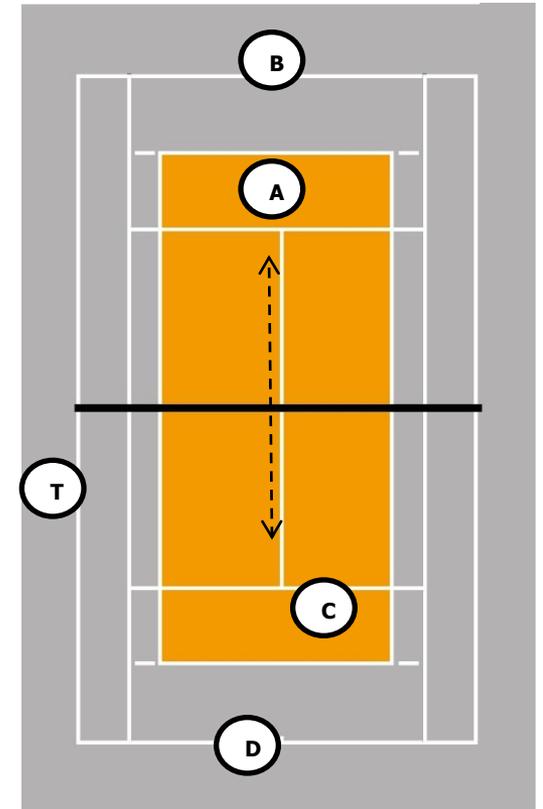
Es werden Sätze bis neun oder elf ausgespielt, danach wechseln die Teams.

Variation:

Jedes Team hat nur einen Schläger zur Verfügung, der nach jedem Schlag dem Partner übergeben werden muss.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-D = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

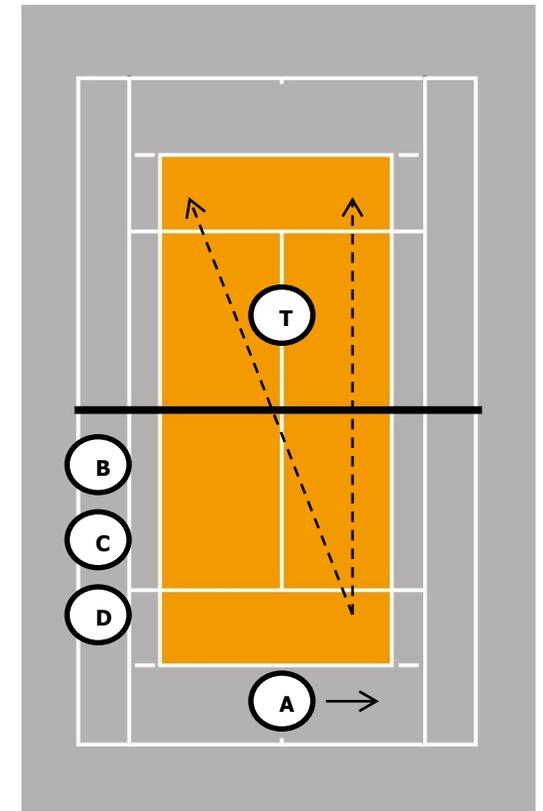
## Schattentennis kombiniert mit Korbdrill

Spieler B, C und D spielen Schattentennis (imitieren den Schlag von Spieler A ohne Ball), spielen tiefe Vorhand / Rückhand. Sie können sich im Doppelkorridor oder hinter Spieler A bewegen – auf ausreichend Abstand achten!

Spieler A spielt 6 Bälle Vorhand abwechselnd cross und longline. Dabei auf die Drehung des Oberkörpers, das „Durchgehen“ durch den Ball und die Bewegung zurück zur Mitte nach jedem Schlag achten.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-D = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

## Spiegeln

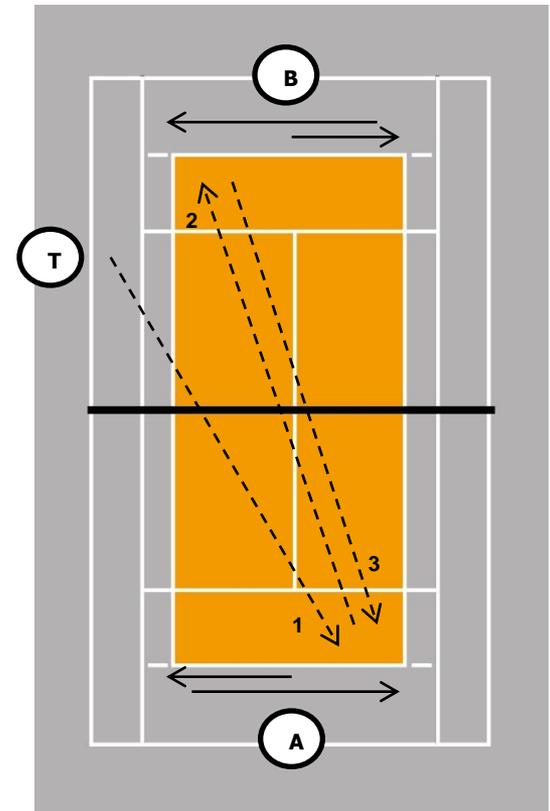
Spieler A und B starten jeweils in der Mitte, spiegeln auf Kommando mit Sidesteps in die Vorteilseite und laufen dann beide in die Vorhand. Spieler A spielt Vorhand cross, Spieler B antwortet mit Vorhand cross, anschließend wird der Punkt ausgespielt.

Variationen:

- Die Spieler spiegeln in die Einstandseite und spielen dann jeweils Rückhand cross.
- Ein Spieler entscheidet, in welche Ecke gespiegelt wird. Der Partner muss entsprechend reagieren.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

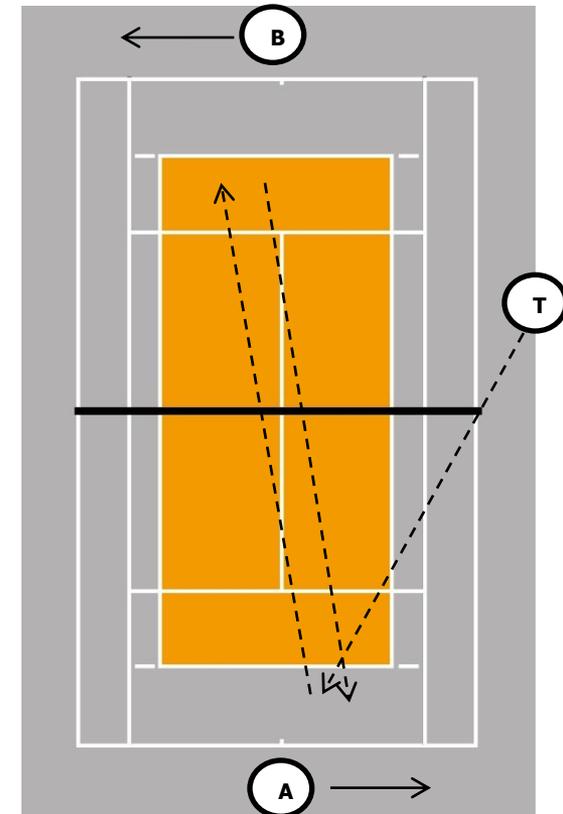
## Situationsmix Spielform

Spieler A und B spielen Punkte aus:

1. Punkt: cross, cross zurück, Punkt ausspielen
2. Punkt: cross, longline zurück, Punkt ausspielen

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

## Beinarbeit Spielform

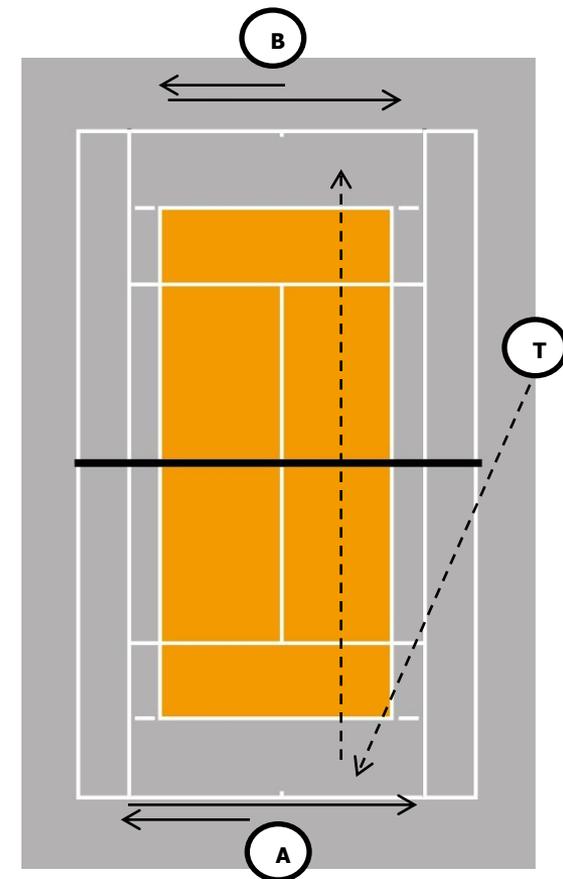
Beide Spieler machen tiefe Sidesteps zur Außenlinie. Wenn der Trainer den Ball anspielt, laufen beide zur anderen Seite. Der erste Ball wird als Vorhand longline gespielt, dann ist der Punkt offen.

Variation:

Der erste Ball wird als Rückhand longline gespielt.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler



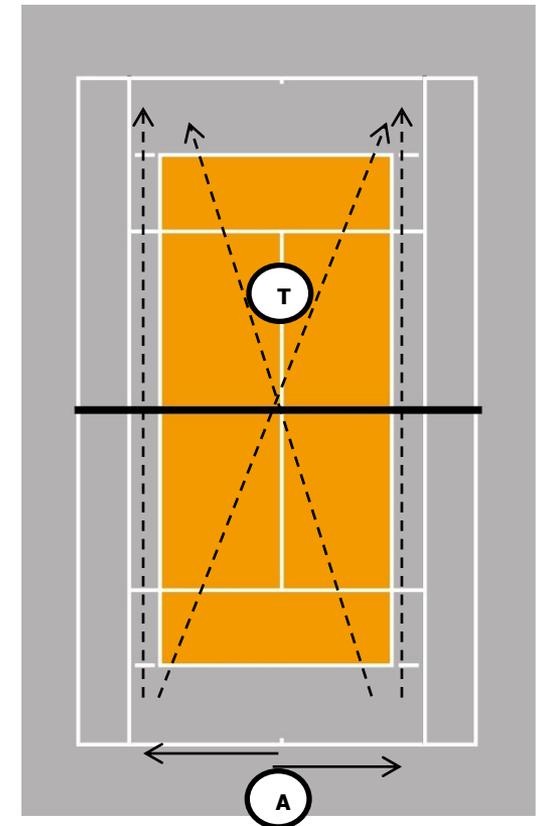
# Spiel- und Übungsformen

## Lange Laufwege Übungsform

Der Trainer spielt Spieler A vier Bälle zu, so dass dieser lange Laufwege links – rechts gehen muss. Der Spieler soll jeweils zwei Bälle cross und zwei longline spielen.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A = Spieler



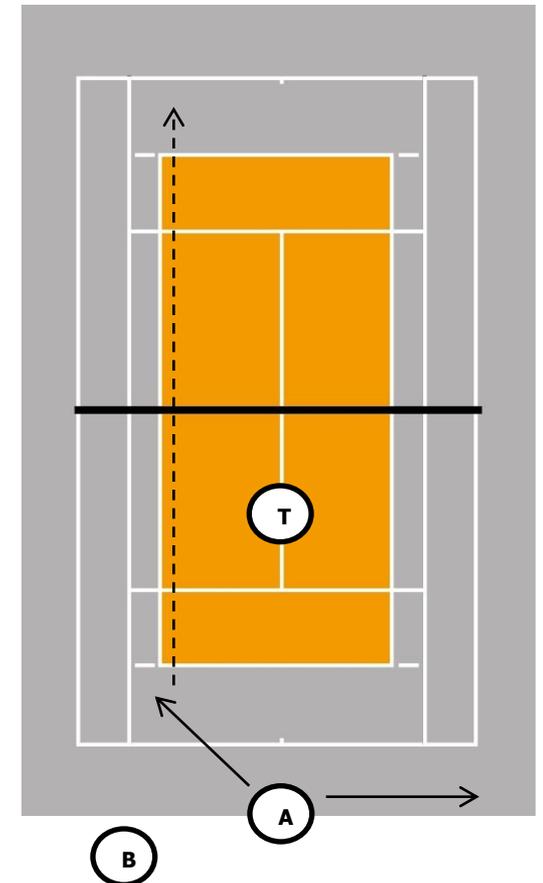
# Spiel- und Übungsformen

## Lange Laufwege Übungsform

Spieler A startet in der Mitte (hinter der Grundlinie), läuft in die Vorhandecke und berührt die Außenlinie. Danach läuft er in die Rückhandecke, umläuft die Rückhand und spielt die Vorhand inside in. Der Trainer wirft die Bälle zu. Nach drei Durchgängen ist Spieler B dran.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler



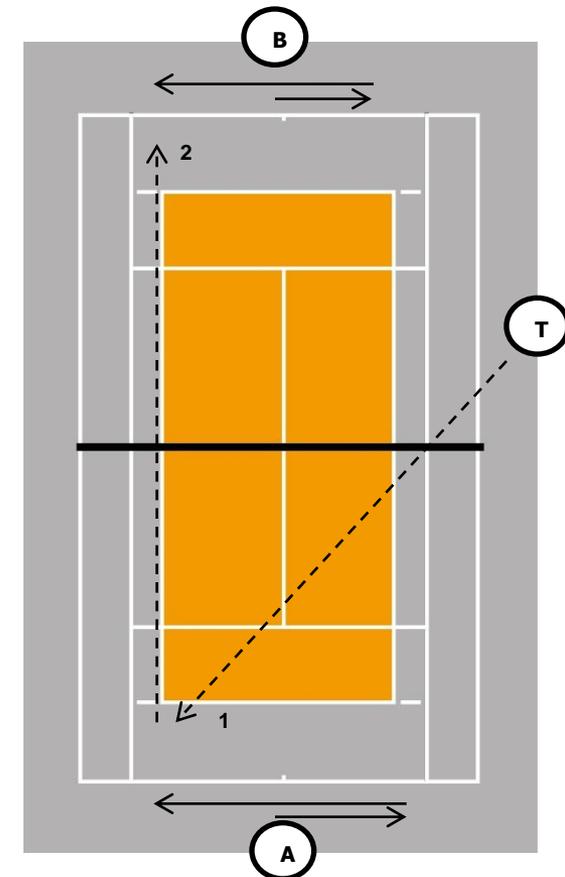
# Spiel- und Übungsformen

## Lange Laufwege Spielform

Beide Spieler starten in der Mitte, laufen zur Außenlinie und berühren diese. Das Anspiel erfolgt in die Rückhandecke von A, der die Rückhand umläuft und den Ball dann mit der Vorhand inside in spielt. Anschließend wird der Punkt ausgespielt.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Trainer



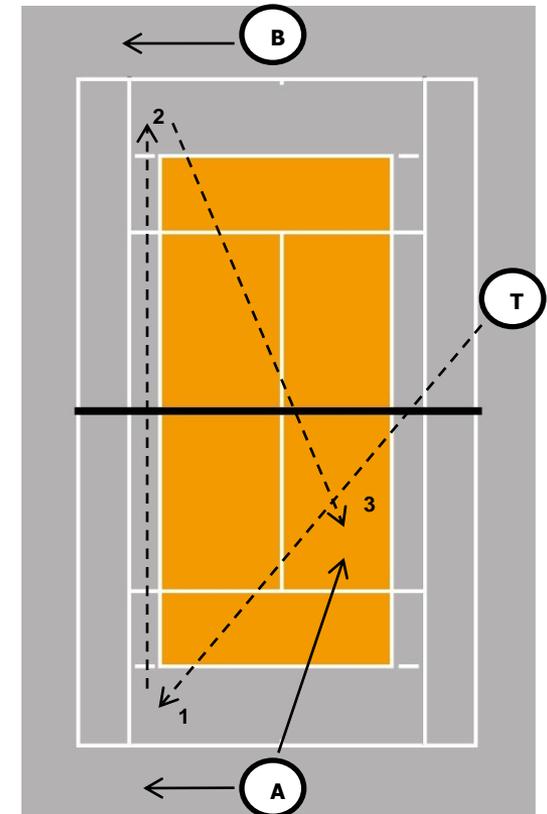
# Spiel- und Übungsformen

## Lange Laufwege Spielform

Der Trainer spielt A in die Rückhand an, der den Ball longline spielt. Spieler B antwortet mit einer Vorhand kurz cross. Anschließend wird der Punkt ausgespielt.

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

## Korbdrill

Der Trainer spielt sechs Bälle an, die Spieler A abwechselnd Vorhand cross, Vorhand inside out spielen soll. Anschließend ist Spieler B dran.

Auf die Differenzierung im Handgelenk achten!

> Auch für Stufe Grün geeignet.

T = Trainer  
A-B = Spieler

