

Tischtennisübungen am Tisch / Schattentraining

VH = Vorhand RH=Rückhand T=Topspin S=Schupf B=Block

Spieler A= der Übung Spielende ; Spieler B= der Zuspielende Partner

Jede Übung zwischen 5-7 Minuten maximal. Alternativ kann nach der ersten Ausführung auch frei weitergespielt werden.

3 Übungen zum leichten Wiedereinstieg:

Übung 1)

Spieler A: 2x VHT aus Vorhand und Mitte im Wechsel in die Rückhand. Dann 2x in die Vorhand des Partners.

Spieler B: langer Aufschlag. 2x RHB in Vorhand und Mitte des Partners. Dann 2x VHB in die Vorhand des Partners.

Übung 2)

Spieler A: 3x VHT in Rückhand, dann 3x RHT in Rückhand.

Spieler B: 3x RHB in Vorhand, dann 3x RHB in Rückhand.

Übung 3)

Spieler A: im Wechsel diagonal VHT und RHT.

Spieler B: im Wechsel parallel VHB und RHB.

3 Übungen zum Vorhand und Rückhandwechsel:

Übung 1)

Spieler A: RHS in Rückhand dann im Wechsel RHT in Rückhand, VHT in Rückhand...

Spieler B: kurzer Aufschlag, RHT in Rückhand dann im Wechsel RHB in Vorhand und Rückhand.

Übung 2)

Spieler A: 2-3 mal RHT aus Rückhand, dann VHT aus Vorhand, dann wieder 2-3 mal RHT

Spieler B: kurzer Aufschlag. 2-3 mal RHB in Rückhand. Dann RHB in Vorhand. Dann wieder 2-3 mal RHB.

Übung 3)

Spieler A: VHT aus Vorhand, RHT aus Rückhand, VHT aus Vorhand, VHT aus Mitte, dann wiederholen.

Spieler B: Langer Aufschlag, RHB in Rückhand, RHB in Vorhand, RHB in Mitte, RHB in Vorhand, dann wiederholen.

3 Übungen für bessere Beinarbeit:

Übung 1)

Spieler A: VHT aus Vorhand, VHT aus Mitte, RHT aus Rückhand, VHT aus Rückhand
Spieler B: langer Aufschlag in VH, RHB in Mitte, 2x RHB in Rückhand

Übung 2)

Spieler A: 2x RHT in Rückhand, VHT aus RH in die Rückhand, VHT aus VH in Vorhand
Spieler B: Langer Aufschlag in Rückhand, 2x RHB in Rückhand, VHB frei auf den Tisch

Übung 3)

Spieler A: VHT aus Vorhand und RHT aus Rückhand im Wechsel
Spieler B: RHB in Vorhand und Rückhand im Wechsel