

„TT-Spielchen“

- 1.) Spiel: „Haltet euer Feld frei“
- 2.) Spiel: „Macht die Kiste voll“
- 3.) Übungen alleine an der Wand mit Ball und Schläger:
 - Ball mit VH direkt; Ball mit RH direkt
 - Ball abwechselnd direkt und indirekt gegen Wand spielen
 - Ball in ein Zielfeld an der Wand spielen
 - Abstand zur Wand verändern; Vorgabe über Linien oder Banden
 - Ball auf einem Bein hüpfend, im Sitzen, nach einer ganzen Drehung...
 - Ball auf der VH-Seite tippen; gleichzeitig zweiten Ball mit Fuß gegen die Wand spielen
- 4.) Spiel: „Tischtennis-Squash“
- 5.) Prellen und Fangen; tippen und fangen, balancieren und fangen
Beide Partner prellen mit dem Schläger einen TT-Ball. Mit der freien Hand wird dem Partner ein dritter Ball zugeworfen, den dieser fangen und zurückwerfen soll.
- 6.) Spiel: „Tischtennis-Tennis“
- 7.) Spielchen bei Tisch:
 - Distanzwechsel
 - „Ping – Pong“
 - Ball erst nach dem Aufspringen auf den Boden auf den Tisch zurückspielen
 - „Schläger – Kopfball – Spiel“
 - Spiel mit Nicht-Spielhand
 - Penholder-Spiel
 - 1-Bein-TT
- 8.) TT-Spielchen-Zirkel (auf jedem Tisch wird eine best. Übung ausgeführt)
 - Tisch 1: beidhändiges Halten des Schlägers
 - Tisch 2: Watte in den Ohren
 - Tisch 3: Spiel mit einem verbundenen Auge
 - Tisch 4: Spiel nur mit Schlägerholz
 - Tisch 5: Spiel mit 2 Schlägern (abwechselnd spielen)
 - Tisch 6: Spiel mit kaputtem Ball