

## Halte den Ball hoch - ZehnerIn

Spiele dir den Ball selber hoch und versuche folgende Zusatzübungen zu machen - je 10 Wiederholungen...

- Vorhand (VH)
- Rückhand (RH)
- abwechselnd VH und RH
- Schläger in die andere Hand geben und wieder zurück
- Schläger 1 Mal um den Körper reichen
- Schläger 1 Mal in der Luft drehen
- 1 ganze Körperdrehung um die eigene Achse
- hinsetzen - aufstehen
- auf den Bauch legen - aufstehen
- auf den Rücken legen - aufstehen

## Hoher VH Aufschlag

Stell dich hinter die Aufschlaglinie und mach hohe VH Aufschläge (diagonal!) auf die Matte



## Kurzer RH Aufschlag

Stell dich hinter die Linie (Aufschlaglinie) und mach kurze RH Aufschläge - das Klebeband an der Wand symbolisiert das Netz



## Beinarbeit - Ausfallschritt

Bälle wechseln - 1 Ball liegt jeweils auf der VH bzw. RH Seite (im Netzbereich) - 1 Ball in der Hand - lauf zu einem Ball - mach einen Ausfallschritt - stell deinen Ball hin und nimm den vom Boden - lauf wieder zurück zur Mitte - lauf dann auf die andere Seite - Ausfallschritt - Ball wechseln -...

## Netzmatch

Spielt ein Netzmatch gegeneinander - kurzer RH Aufschlag!



## 2 Bälle

Jeder hat 1 Ball - ihr schlagt gleichzeitig auf und spielt 2 Punkte aus!



## König und Arbeiter (halbes Feld)

Dein Partner (König) steht am Netz oder im Hinterfeld und verteilt dir die Bälle durcheinander am halben Feld - du musst immer wieder zu deinem Partner zurück spielen

Der König steht:  am Netz  
 im Hinterfeld

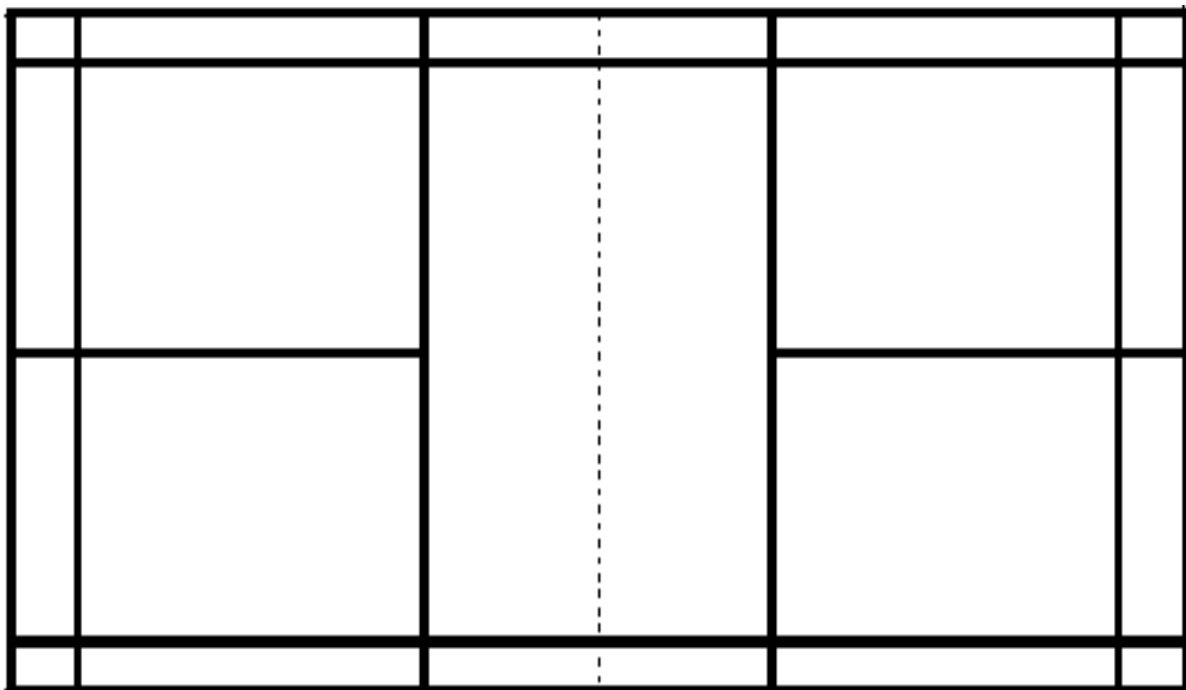
# Einzelspiel mit Austausch am halben Feld

bis 7 Punkte...



## Feldspiel

Du darfst nur die schraffierten Flächen anspielen!



## Halte den Ball hoch

Spiele dir den Ball selber hoch -  
Vorhand und Rückhand (Daumengriff!) wechseln!



## Kurzer RH Aufschlag

Stell dich hinter die  
Aufschlaglinie und mach kurze RH  
Aufschläge (diagonal!) in den  
Reifen



## Hoher VH Aufschlag

Stell dich hinter die Aufschlaglinie und mach einen hohen VH Aufschläge (gerade!) - lauf schnell unter dem Netz durch und versuche, deinen eigenen Aufschlag wieder zu fangen



## Tischtennis Doppel

Spielt ein Tischtennis Netzdoppel gegeneinander - kurzer RH Aufschlag!



## König und Arbeiter (ganzes Feld)

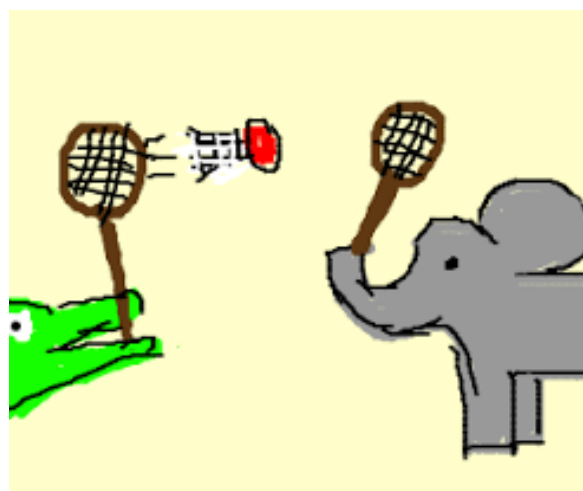
Dein Partner steht am Netz und verteilt dir die Bälle durcheinander am ganzen Feld - du musst immer wieder zu deinem Partner zurück spielen

Der König steht:

- am Netz rechts
- am Netz links
- im Hinterfeld rechts
- im Hinterfeld links

## Drive

Spiel mit deinem Partner aus dem Mittelfeld schnelle, flache Bälle knapp über das Netz - Schläger immer oben halten!





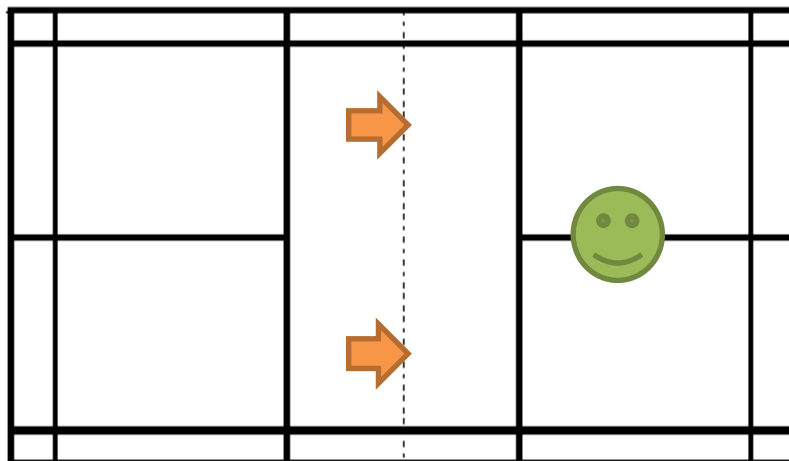
## Netzspiel

Steh hinter der Aufschlaglinie - dein Partner wirft dir Bälle von unten über das Netz zu - spiel einen kurzen Ball über das Netz zurück - Ausfallschritt! - und wieder zurück hinter die Aufschlaglinie!



## Netzspiel

Steh hinter der Aufschlaglinie - deine 2 Partner werfen dir Bälle von unten über das Netz zu - abwechselnd auf der VH und der RH Seite - spiel einen kurzen Ball über das Netz zurück - Ausfallschritt! - immer wieder zurück zur Mitte hinter die Aufschlaglinie!



## Polizistenspiel - Beinarbeit

dein Partner steht mit dem Rücken zum Netz und zeigt dir deutlich und nicht zu schnell 10 Punkte an, die du anlaufen musst - führe auch die Schlagbewegung dazu aus!

Der Polizist darf folgende Punkte anzeigen:

- Netz (Ausfallschritt) und Hinterfeld (Stemmschritt)  
am halben Feld
- Netz (Ausfallschritt) und Hinterfeld (Umsprung)  
am halben Feld
- Netz VH und RH Seite (Ausfallschritt) und Hinterfeld (Stemmschritt)
- Netz VH und RH Seite (Ausfallschritt) und Hinterfeld (RH Seite - Umsprung/VH Seite - Chinasprung)



## Driveduell

Spiel mit deinem Partner aus dem Mittelfeld schnelle, flache Bälle knapp über das Netz - jeder versucht, den Ball mehr nach unten zu spielen und den Partner in Bedrängnis zu bringen - Angriff!



## Beinarbeit - Stemmschritt + Ausfallschritt

halte 1 Ball in der Hand - lauf rückwärts ins Hinterfeld - mach einen Stemmschritt und wirf deinen Ball zum Netz vor - lauf nach vor - mach einen Ausfallschritt und heb deinen Ball wieder auf - ...



## Wechsel - Drop

hoher Aufschlag (=lang) > Drop (=kurz) > Netzstop  
(=kurz) > ..... > Lob (=lang) > Drop (=kurz) > Netzstop  
(=kurz) > ..... > lang > kurz > kurz > .....



## Wechsel - Clear

hoher Aufschlag (=lang) > Clear (=lang) > Drop (=kurz)  
> ..... > Lob (=lang) > Clear (=lang) > Drop (=kurz) > ..... >  
lang > lang > kurz



## hoher Aufschlag - Drop

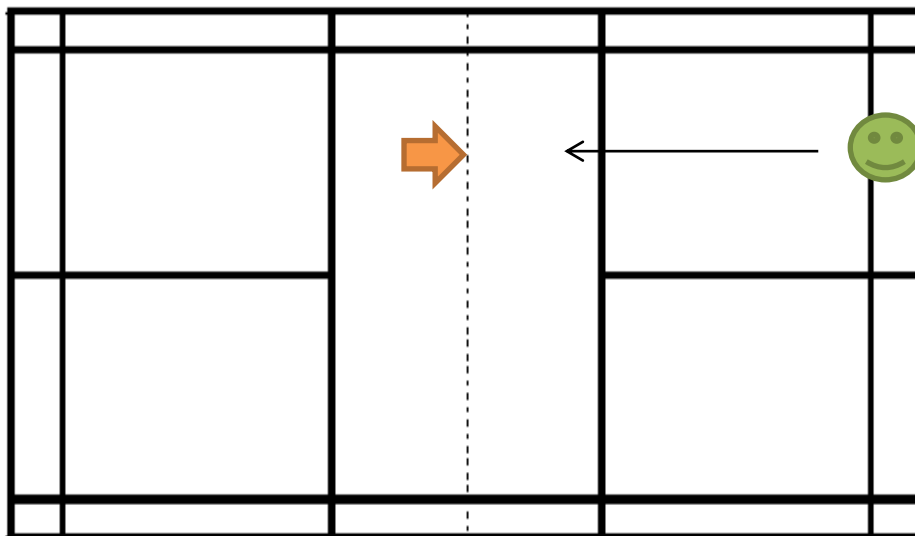
Mach einen hohen VH Aufschlag > dein Partner spielt einen Drop > 10 mal - dann Wechsel



## Hinten laufen - vorne schlagen

Lauf nach hinten und mache einen Stemmschritt > dann lauf nach vorne - dein Partner wirft dir einen kurzen Ball übers Netz zu, den du kurz zurück spielst - dann läufst du wieder nach hinten - Stemmschritt >

.....



## Match

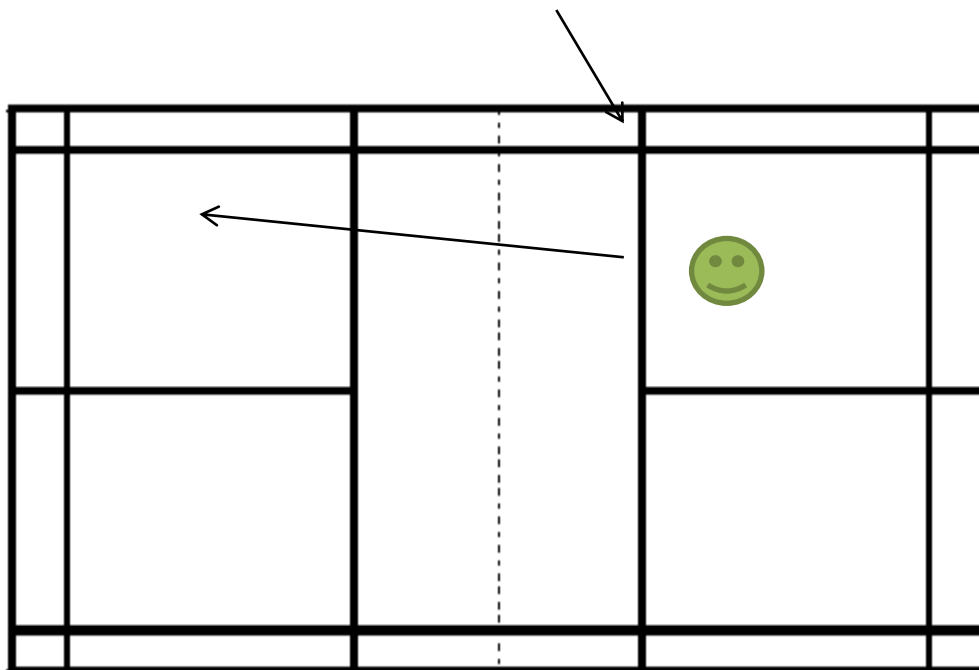
Spielt ein Match am halben Feld...

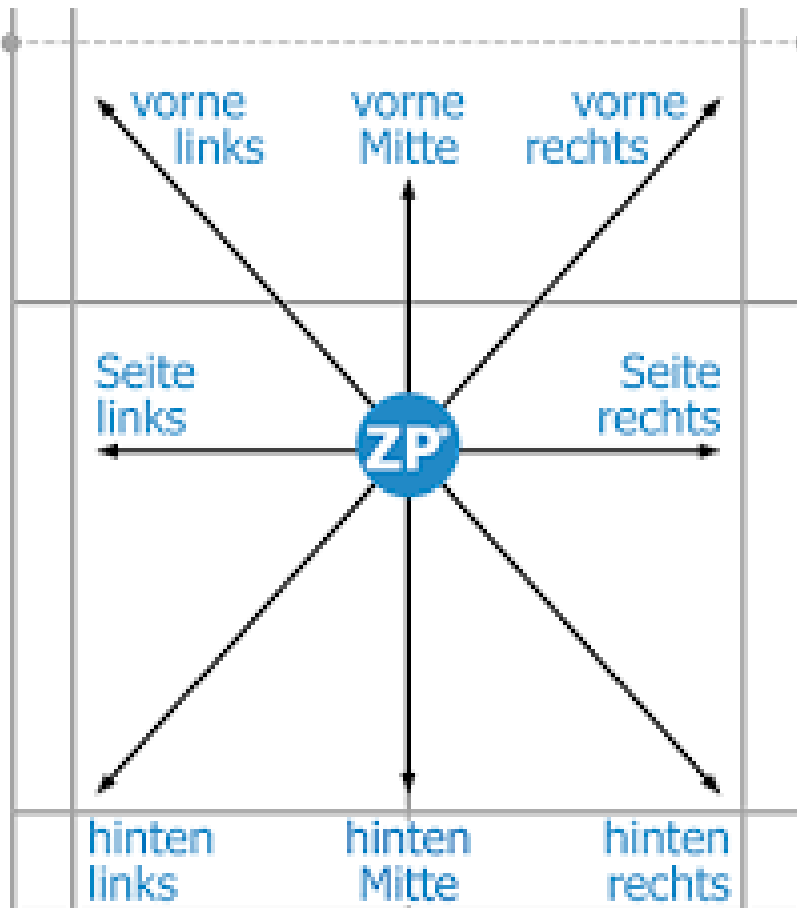
- 1 Satz
- auf Zeit
- bis \_\_\_\_\_ Punkte



## Lob

Dein Partner wirft dir von der eigenen Spielfeldseite Bälle zu - du spielst diese hoch und weit nach hinten





\* Zentrale Position

