



Übungen für das Kinder- und Jugendtraining

www.tischtennis-uebungen.de

Aufwärmen

RENNBALL

2 Teams - Jedes Team hat einen vollen Balleimer - entfernt steht ein leerer Eimer.

Jeder läuft mit einem Ball und legt ihn im leeren Eimer ab

Ende: Alle Bälle eines Teams sind im anderen Eimer (Gewinner)



www.ttipps.de

ABWERFEN

- Die Kinder / Jugendliche stehen auf einer Bank verteilt

- Der Trainer / Ein Spieler versucht aus der Entfernung die Spieler auf der Bank abzuschießen

- Ende: Nach ca. 3 Minuten



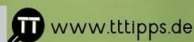
www.ttipps.de

PUSTEBALL

- Ein Ball liegt in der Mitte der Platte

- Die Spieler stehen an den Seiten gleich weit weg

- Auf "Los" muss man versuchen den Ball auf der Seite der Gegner herunterzupusten



www.ttipps.de

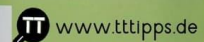
BALLSCHLACHT

- Spielfeld ca. 5m x 5m mit Banden

- Eine Reihe Banden dazwischen

- 2 gleichgroße Teams haben je einen Balleimer und müssen versuchen die Bälle ins gegnerische Feld zu werfen

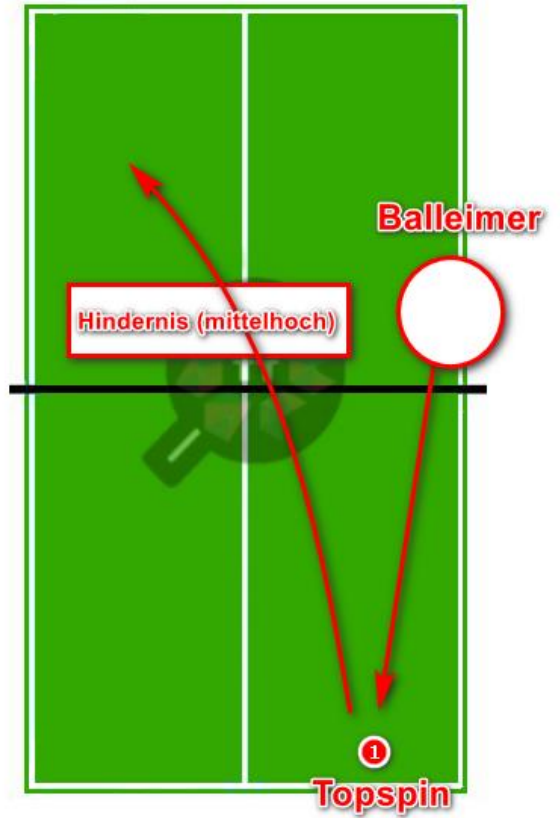
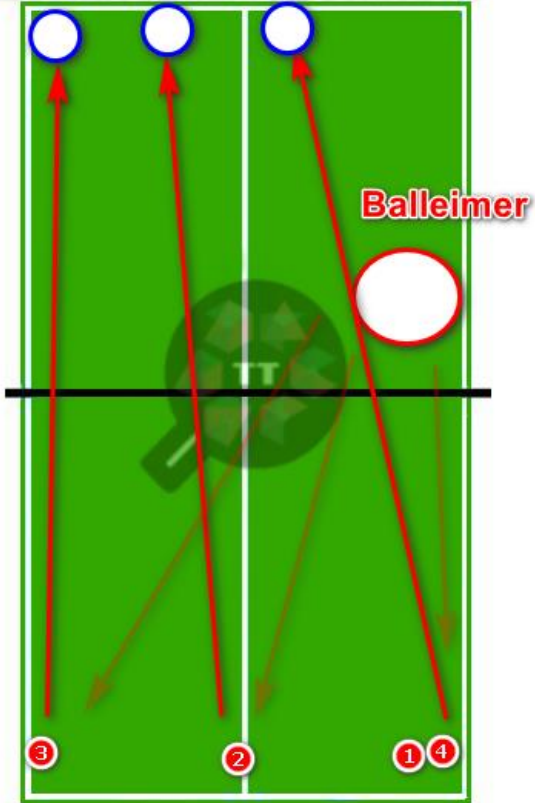
- Ende: ca. nach 5min - Bälle zählen



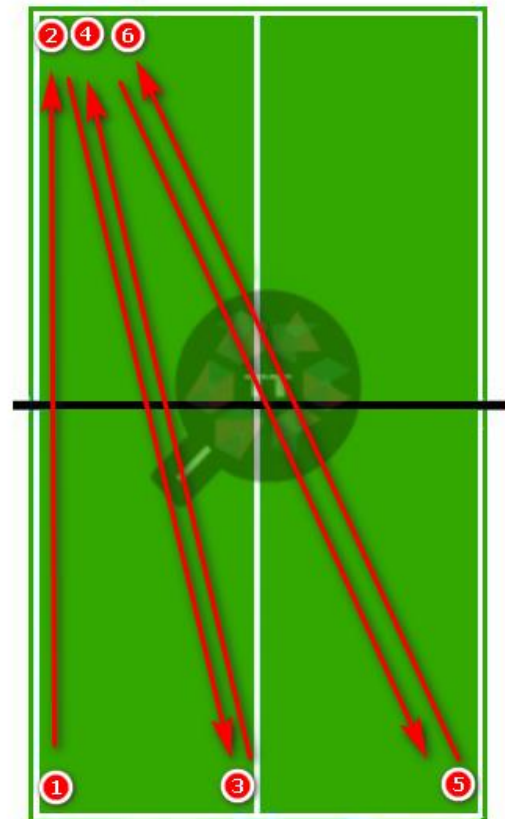
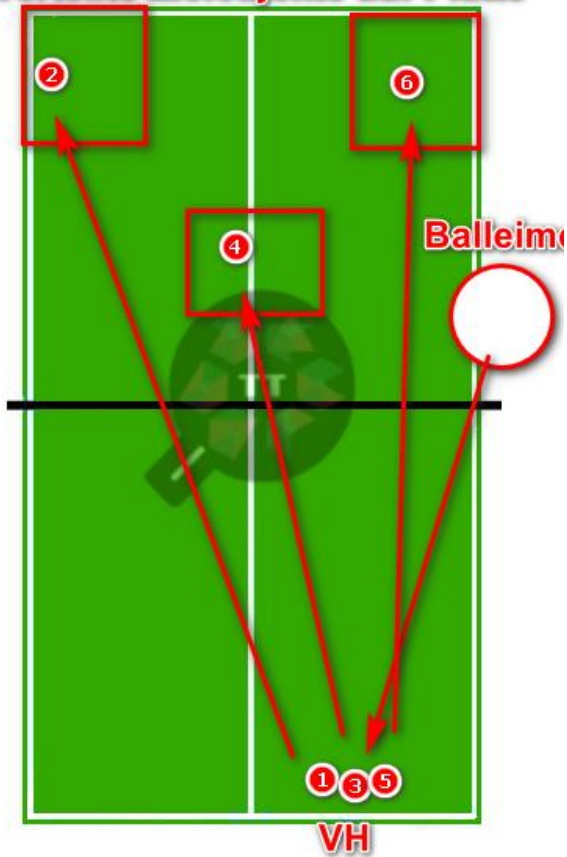
www.ttipps.de

Haupttraining

Hindernisse zum Abschießen



Verteilte Zielobjekte auf Platte





Du suchst noch Übungen für das nächste Training?

www.tischtennis-uebungen.de