



Übungen alleine

www.tischtennis-uebungen.de

Übungen mit Schläger

SCHATTENTRAINING

- Schau dir Technikvideos an und perfektioniere deine Technik
- Verbessere deine Schlagtechnik und Beinarbeit mit intensiven Übungen
- Beispiele:
 - o Falkenberg,
 - o Links-Mitte-Rechts Vorhand (VH)
 - o Aufschlagannahme (kurzer Schupf VH) – RH Topspin Eröffnung – VH Topspin

AUFSCHLAGTRAINING

- Erzeuge mehr / weniger Spin im gleichen Aufschlag
- Mache deine Aufschläge schneller
- Füge Täuschungen und zusätzliche Bewegungen zum schlechten Lesen des Spins hinzu
- Arbeite an deiner Platzierung

ROBOTER / RETURNBOARD

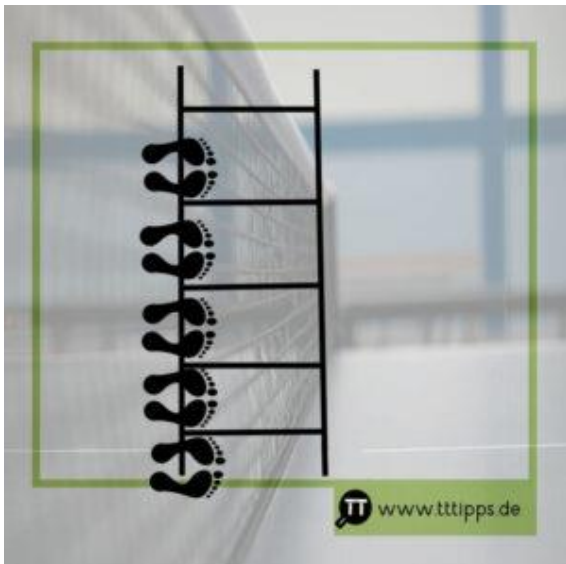
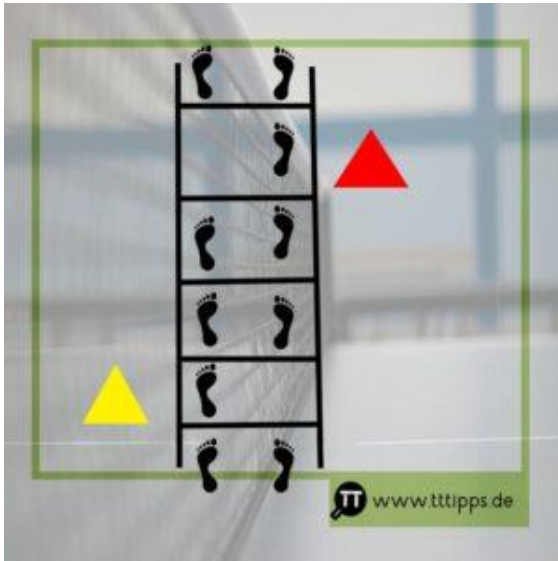
SPINTRAINING

- Ball auf Handtuch / Decke spielen und versuchen mehr Rotation dem Ball mitzugeben
- Ball von Flasche mit einem Topspin herunterspielen
- Tipp: Bemale Bälle zweifarbig zum Sehen des Schnitts



Übungen ohne Schläger

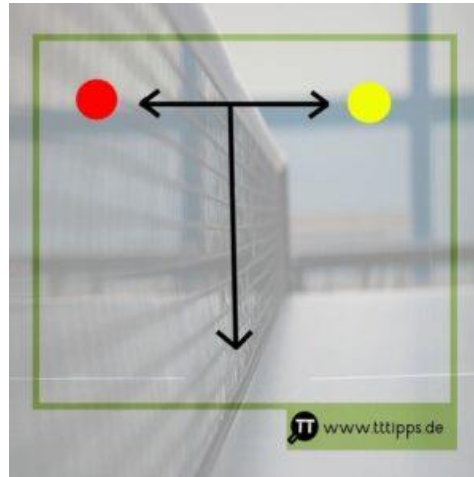
KOORDINATION MIT KOORDINATIONSLEITER



KOORDINATION MIT WENIG EQUIPMENT

- Seil springen
- Ball werfen gegen Wand & fangen
- Jonglieren

BEINARBEIT



FITNESS / ATLETHIKÜBUNGEN

- **Arm**
 - Bicep Curls
 - Bank drücken
 - Klimmzüge
 - Unterarmstütz
- **Rumpf / Hüfte**
 - Sit-Ups
 - Planks
 - Beckenlift / Brücke
 - Rumpfheber / Reverse Fly
 - Beinheben
- **Beine**
 - Seil springen
 - Tippings / Teppings
 - Sprints
 - Beinpresse
 - Froschsprünge

Du suchst noch Übungen für das nächste Training?

www.tischtennis-uebungen.de