

## Halte den Ball hoch - Zehnerln

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

## Netzmatch

Spielt ein Netzmatch gegeneinander - kurzer RH  
Aufschlag!



## 2 Bälle

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



## Halte den Ball hoch

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



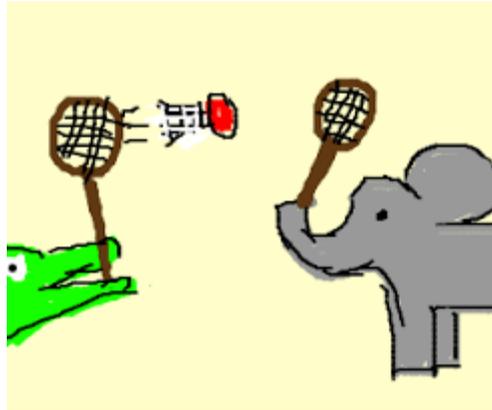
## Tischtennis Doppel

Spielt ein Tischtennis Netzdoppel gegeneinander -  
kurzer RH Aufschlag!



## Drive

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



## 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 - ...



## Hoher VH Aufschlag

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



## Kurzer RH Aufschlag

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

