

11.05.05

Aufwärm- und Übungsspiele für Tischtenniskurse

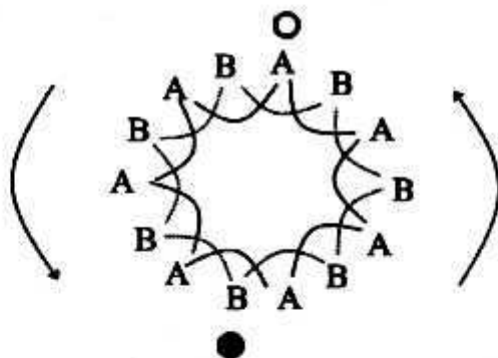
Phase I

Koordination-Aufwärmübung

Zwei Mannschaften „A“ und „B“ stellen sich in einem Kreis auf, so dass ein Spieler einer Mannschaft immer zwei Spieler der gegnerischen Mannschaft neben sich hat.

Jedes Team erhält einen Ball, wobei sich die beiden Bälle zu Beginn des Spiels an gegenüberliegenden Punkten des Kreises befinden müssen. Die Bälle werden nun auf ein Kommando in die gleiche Richtung dem jeweils nächsten Spieler zugeworfen. Jede Mannschaft muss versuchen, den eigenen Ball so schnell wie möglich zu passen, um den gegnerischen Ball einzuholen.

Die gegnerischen Spieler dürfen den Ball des anderen Teams nicht absichtlich aufhalten oder abwehren.



Variationsmöglichkeiten:

1. Der Ball muss mit Bodenberührung zum nächsten Spieler der eigenen Mannschaft gepasst werden.
2. Auf Zuruf des Spielleiters muss sofort die Zuspielrichtung gewechselt werden.
3. Jeder Spieler läuft seinem Pass hinterher und nimmt die Position des nächsten Mitspielers ein (der Startpunkt des Spieles muss mit zwei Spielern besetzt werden!).
4. Der Ball darf durch das gegnerische Team abgewehrt werden. Dazu ist der ganze Körper mit Ausnahme der Hände erlaubt!

Phase II

Wettkampfspiel

Gespielt wird eins gegen eins auf 11 Punkte mit ständig wechselnder Angabe.

Der Verlierer darf vor sich eine Zeitung auf den Tisch legen. Eine ganze Zeitung, falls er mit mehr als 5 Punkten Rückstand verliert, eine halbe, wenn er weniger Rückstand hat.

Spielt der Gegner mit dem Ball auf die Zeitung, wird das als Fehler gewertet und der Spieler mit der Zeitung bekommt einen Punkt.

Das wird so lange fortgesetzt bis ein Spieler 4 Sätze gewonnen hat, oder eine der beiden Tischflächen vollständig mit Zeitung abgedeckt ist.

Variante: Kann auch als Doppel gespielt werden, wird aber wesentlich anspruchsvoller.

