

Kleine Spiele und Übungen zur Verbesserung der (Reaktions-)Schnelligkeit

Tischtennis gehört zu den schnellsten Ballspielen der Welt. Der Spieler muss in der Lage sein, den sehr schnell ankommenden Tischtennisball möglichst präzise zurückzuspielen. Da der Ball bis zu 180 km/h schnell werden kann, ist das gar nicht so einfach. Ein Spieler muss schnell überraschende Aktionen des Gegners wahrnehmen (ggf. zuvor antizipieren), reagieren, entscheiden und daraufhin handeln.

Lauerstellung

Zwei Spieler stehen sich im Abstand von ca. 1m gegenüber. Spieler A hält in beiden Händen einen Tischtennisball. Er streckt seine Arme auf Kopfhöhe zur Seite aus. Plötzlich lässt er ohne Ankündigung einen der beiden Bälle fallen. Spieler B muss nun versuchen diesen Ball aufzufangen, bevor der Ball den Boden berührt (einfachere Version: bevor der Ball zum zweiten Mal aufspringt). Je nachdem wie gut die Übung klappt, kann der Abstand verkleinert oder vergrößert werden.

Schere, Stein, Papier! Der Verlierer fängt!

Zwei Kinder stehen sich mit einem Abstand von ca. 2m (Abhängigkeit von Größe der Kinder und Schnelligkeit) gegenüber. Es wird gespielt Schere, Stein, Papier (Stein schlägt Schere, Schere schlägt Papier, Papier schlägt Stein). Der Verliere muss den Gewinner fangen. Der Gewinner muss eine Linie in ca. 10m Entfernung überqueren (ggf. Hallenlinie oder Markierung mit Hütchen), damit er seinen Gewinnerpunkt sichern kann. Wird er vom Fänger vorher abgeschlagen, erhält dieser einen Punkt.

Komm zu mir!

Die Mitspieler sitzen im Kreis auf Stühlen, ein Stuhl bleibt unbesetzt. Hinter jedem Stuhl steht ein Wächter, der die Hände auf dem Rücken hat. Der Spieler hinter dem leeren Stuhl blinzelt einem sitzenden Mitspieler zu. Dieser versucht, blitzschnell den Platz zu wechseln. Bemerkt sein Wächter diese Absicht, hält er ihn an den Schultern fest. Ist er entwischt, muss der Wächter nun selbst jemanden herbei blinzeln.

Ball jagen

Person A steht mit ca. 2m Entfernung hinter Person B und hat einen Ball. Person B steht mit leicht gebeugten Knien und schulterbreiter Beinstellung, mit Blick nach vorne. Person A rollt nun den Ball rechts, links oder zwischen den Beinen von Person B hindurch oder wirft den Ball über Person B. Person B versucht möglichst schnell zu reagieren und hat als Ziel den Ball vor der gegenüber liegenden Hallenwand zu erreichen.

Übung am Tisch: Schläger drehen

Spieler A und Spieler B spielen am Tischtennistisch von der jeweiligen Rückhandseite Rückhandkonter (diagonal). Spieler A dreht irgendwann den Schläger. Spieler B muss das sofort erkennen und den Rückschlag nicht mehr diagonal, sondern zum Beispiel parallel spielen.

Übung am Balleimer: Balleimertraining und Bälle einfangen

Von dieser Übung profitieren zwei Spieler gleichermaßen. Während Spieler A beim Balleimertraining einen bestimmten Schlag trainiert (Schmetter-, Konter- oder Topspinschlag) versucht Spieler B auf der gegnerischen Seite mit einem Hütchen bewaffnet, die Bälle einzufangen ohne das die Bälle auf dem Boden aufkommen. Nach Möglichkeit nimmt Spieler B dafür eine tiefe Beinstellung ein und bewegt sich mit Sidesteps und Ausfallschritten.

Von Karina Franz.