**Hry a tréning stolného tenisu:**

1. **Pinkanie loptičkou o raketu**

* Žiak musí stáť na mieste a pinkať loptičkou o raketu. Loptička mu nesmie spadnúť. Zlepšuje sa motorika, zlepšuje sa postreh na loptičku a zvyšuje sa sústredenosť žiaka pri hraní.

1. **Hádzanie loptičky na stenu bez rakety**

* Žiak stojí oproti stene a musí na ňu hádzať loptičku tak, aby ju dokázal chytiť do ruky.

1. **Odrážanie loptičky o stenu s raketou**

* Žiak stojí oproti stene a musí na ňu hádzať loptičku tak, aby ju dokázal odraziť raketou späť do steny.

1. **Individuálny tréning na stole**

* Žiak stojí pred stolom, ktorého jedna strana je zložená. Odráža loptičku na stôl ako pri dvojhre, až na to, že jeho súperom je zložená strana stola – najprv musí padnúť na jeho stranu stola, potom sa odraziť od zloženej časti späť. Trénuje podávanie a odrážanie loptičky.

1. **Kolotoč**

* Žiaci sú rozdelení na dve skupiny. Každá skupina je na jednej strane stola a točia sa v kruhu okolo neho. Odrážajú loptičku a keď urobia zlý ťah, pri ktorom stratia bod, vypadnú z hry. Poslední dvaja, ktorí ostanú hrajú dvojhru na dva víťazné body. Kolotoč sa dá hrať aj na precvičovanie bekentu aj forhendu.

1. **Vojna**

* Založená na štvorhre. Každá dvojica si vyberie krajinu, za ktorú „bojujú“. Pri tejto hre nesmú loptičkou ani náhodou trafiť okolo idúcich ľudí, iných hráčov ani trénera („Civilisti“), pretože tím, ktorý niekoho z nich trafí stráca jeden zo získaných bodov. Za jedného „civilistu“ sa odráta jeden bod. Ako pri štvorhre sa hrá na dva víťazné sety. Na záver víťazi ten tím, ktorý si vybojoval krajinu. Tento tím ma teraz dve krajiny a ide bojovať s ďalším tímom s inou krajinou. Nový tím si vyberie jednu zo súperových krajín, o ktorú idú bojovať. Konečnú výhru má ten tím, ktorý má na konci najviac získaných krajín.

1. **Dvojhra bez stola**

* Dvaja žiaci sa postavia na chodbe oproti sebe a odrážajú si loptičku raketou. Táto loptička im nesmie spadnúť na zem. Ten komu padne, tak stráca bod a súper ho získava ako pri klasickej dvojhre.

1. **Trojhra**

* Pri trojhre hrajú dvaja žiaci proti jednému. Je to vhodné na tréning reflexov a rýchlosti odrazu. Hrá sa na dva víťazné sety a v trojici sa po každej hre vystriedajú žiaci tak, aby každý bol na dva sety sám proti dvom spolužiakom.

1. **Dvojhra**

* Stolný tenis je sám o sebe hrou. Patria sem preto aj dvojhry a štvorhry. Pri dvojhre hrajú dvaja žiaci proti sebe navzájom. Hrá sa na dva víťazné sety do jedenásť (malý set) alebo do dvadsaťjeden (veľký set).

1. **Štvorhra**

* Pri štvorhre hrajú dvaja žiaci proti dvom žiakom. Taktiež sa hrá na dva víťazné sety v malom alebo veľkom sete. Počet víťazných setov si pri dvojhre aj štvorhre môžeme kedykoľvek zmeniť, takže žiaci môžu hrať aj na tri víťazné sety aj viac. Pri troch víťazných setoch môže hra pozostávať maximálne z piatich setov.