

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 60 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** VHT und Hüftrotation
- **Zielgruppe:** Anfänger bis Mittelstufe

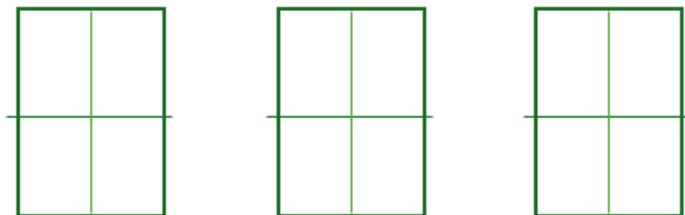
Kleiner Beinarbeitsparcours als Erwärmung. Danach einen Schattentraining-Kreis.

Hier ein oder zwei Fokusse legen, auf die während der Einheit geachtet wird.

Stationsbetrieb

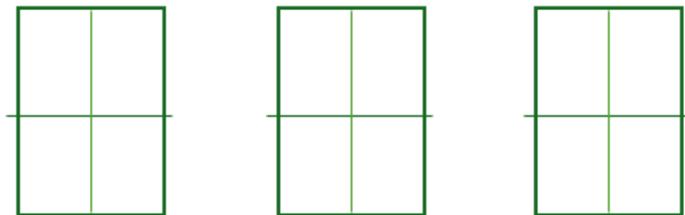
ÜBUNG 1

Spinball. Ggf. schon mit Orientierungen für die verschiedenen Schlagansätze bei Eröffnung und nachziehen.



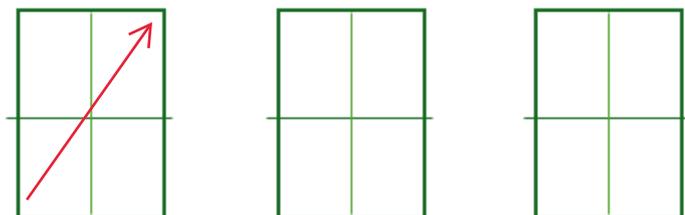
ÜBUNG 2

Schrägtisch aufbauen. Bälle mit VHT den Tisch hochrollen. An Extraaufgaben denken, wenn Übung zu einfach ist.



ÜBUNG 3

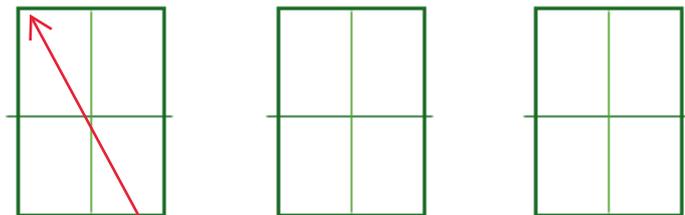
Ball in der RH auf den Tisch fallen lassen. Nach ein paar mal tippen einen VHT diagonal spielen.



VHT

ÜBUNG 4

Ball einen guten Meter hinter dem Tisch auf den Boden fallen lassen. Mit der freien Hand das Handgelenk der Schlaghand umfassen und VHT spielen.



VHT

Zum Abschluss eine Runde Obsternte mit Zielen in VH und oder Mitte.