

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit: 120 min**
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel: Rückhand, Rückhand, Rückhand**
- **Zielgruppe: Mittelstufe ggf. eher Fortgeschrittene**

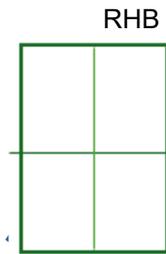
Dauer (min)
15

Erwärmung: Zonenball mit Frisbee statt Ball. Aufbauen.

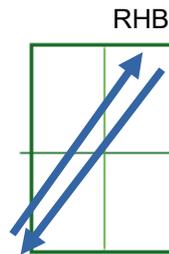
ÜBUNG 1

2x 5

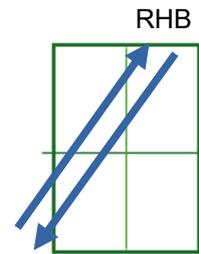
30 - 50 - 80 RHT gegen Block



RHB



RHB

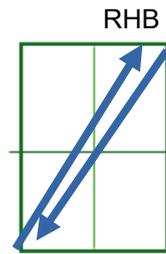


RHB

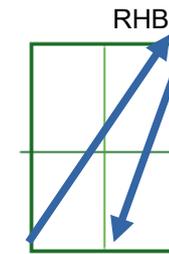
ÜBUNG 2

2x 5

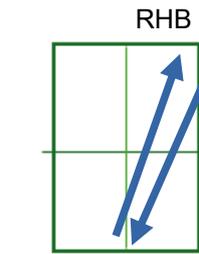
RH/Mitte 2 - 2
Nach Tisch 3 noch ein VHT aus Mitte, dann zurück in RH.



RHB



RHB

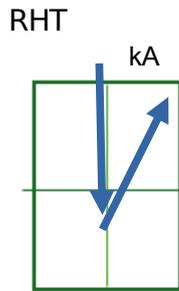


RHB

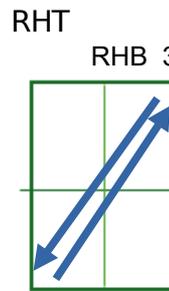
ÜBUNG 3

2x 5

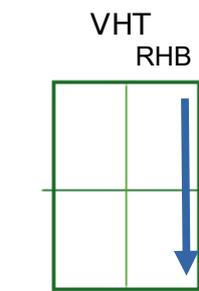
Kurzer AS in Mitte. Eröffnen mit Banane, 3 mal RH nachgehen, Block parallel, frei.



RHT



RHT

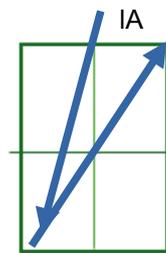


VHT

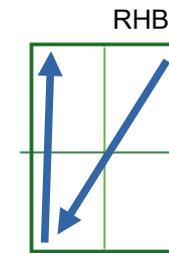
ÜBUNG 4

2x 5

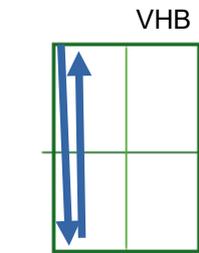
Langer AS in RH. Eröffnen mit RHT diagonal, 3 mal parallel nachgehen, Block diagonal, frei.



RHT



RHT



RHT x2

frei

- Pause -

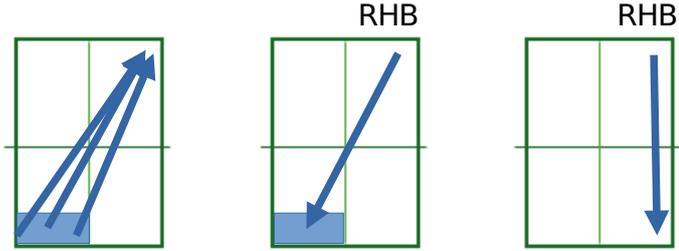
3

Dauer (min)

ÜBUNG 5

2x 7,5

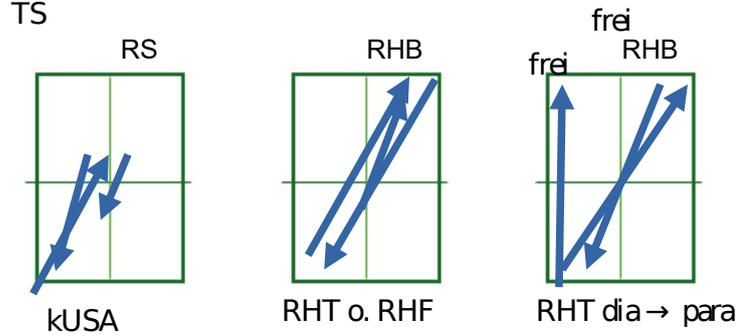
„Stürze Übung“. Vor Tisch 1 gab es einen kAS und einen IRS. Tisch 1&2 min. 4 mal. Frei.



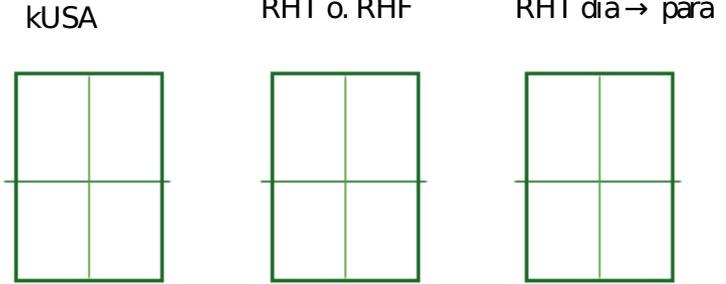
ÜBUNG 6

2x 7,5

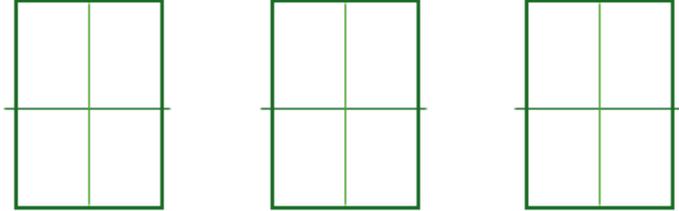
KUSA. RS kurz Mitte oder lang RH. TS oder Banane. Nachgehen einmal dia einmal parallel. Frei.



ÜBUNG 7



ÜBUNG 8



Abschluss: 7-Ablöse. Jeder Punkt, der mit RHT oder RHF gewonnen wird zählt 2.