

Tischtennis Trainingsplan

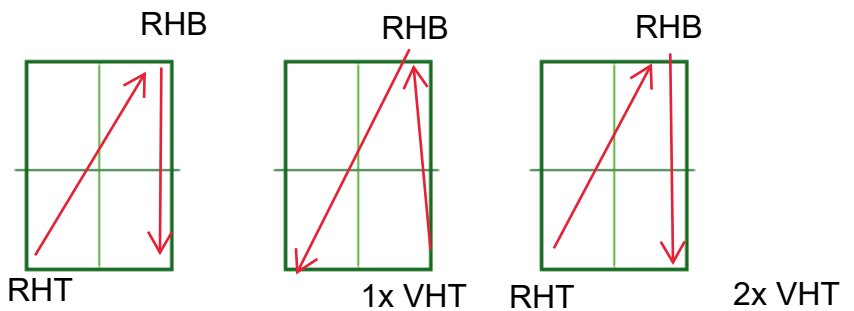
- **Dauer der Trainingseinheit:** 60 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** Sicherheit
- **Zielgruppe:** Anfänger, ggf. Mittelstufe

Erwärmung: "Frantic". So viele Bälle wie möglich müssen irgendwie gleichzeitig in Bewegung gehalten werden.

ÜBUNG 1

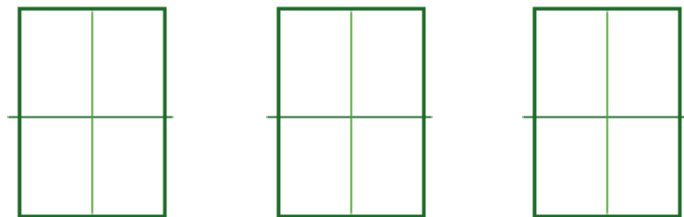
2x 5

Pyramide über die RH.
VHT steigt.
Wer schafft es zur höchsten Stufe?

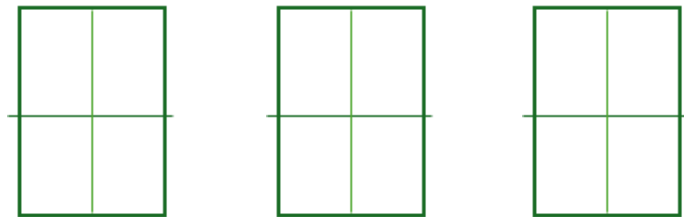


ÜBUNG 2

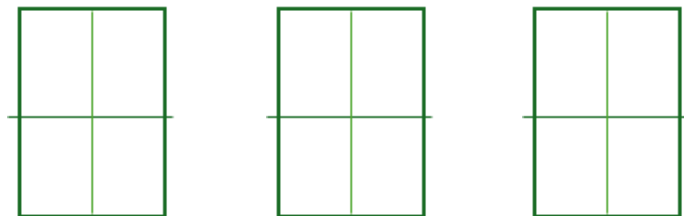
Aus dem Balleimer heraus:
Lauffeuer.
Wer spielt in einer Min die meisten Bälle auf den Tisch?



ÜBUNG 3



ÜBUNG 4



Abschluss: Hohe Hausnummer. Einen Schlag bzw. Übung festlegen und dann wird auf Ballkontakte gespielt. 3 Ballwechsel. Nach jedem Ballwechsel wird entschieden, ob die Kontaktzahl an erster, zweiter oder dritter Stelle eingetragen wird. Höchste Hausnummer gewinnt.