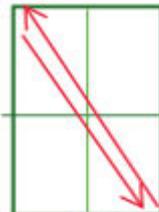
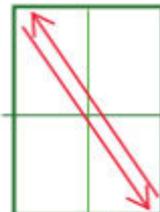
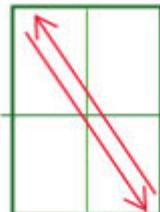
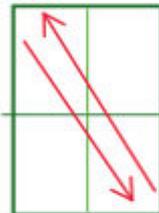
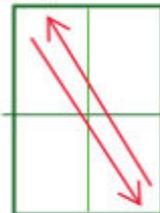
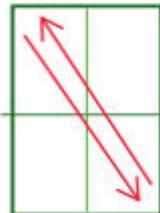
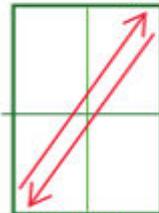
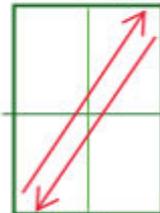
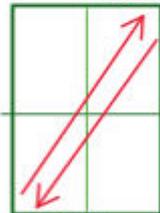
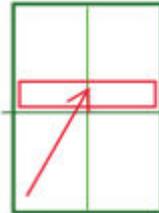
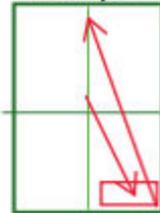
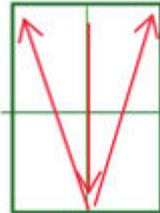


Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 120 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** Ballkontrolle und Entscheidung im VH Topspin
- **Zielgruppe:** Mittelstufe und Fortgeschrittene

Dauer (min) 15 **Erwärmung:** Zur Erwärmung einen Parcours aus Banden und Hütchen, der mit einem Ball auf dem Schläger absolviert werden muss.

2x7,5	ÜBUNG 1 Kurzes Kontern über VH, dann erste Übung: 30-50-80.	VHB  VHT 30%	VHB  VHT 50%	VHB  VHT 80%	wieder von vorn
7,5	ÜBUNG 2 3er Rhythmus für Tempowechsel, Schnittwechsel und Ballkontrolle.	VHB  VHT	VHT  VHSch	VHSch  VHB	wieder von vorn
2x7,5	ÜBUNG 3 Kurzes Kontern über RH, dann 30-50-80.	RHB  RHT 30%	RHB  RHT 50%	RHB  RHT 80%	wieder von vorn
2x7,5	ÜBUNG 4 Tisch 3 ist entweder ein Endschlag, oder es geht zurück zu Tisch 2, bis ein Endschlag gespielt wurde. Fokus: Welchen Ball kann ich als Endschlag spielen?	KUSA  KUSA	Schupf  VHT	Block  VHT	

5 - Pause -

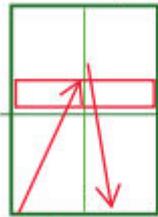
Dauer
(min)

ÜBUNG 5

2x7,5

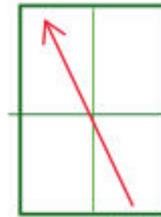
Fokus: Welchen Schlag kann oder muss ich spielen? Block, Gegentopspin oder Schuss?

Schupf

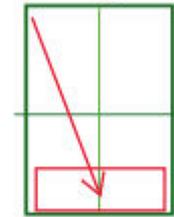


kUSA

S o. B o. GegenTS



VHT



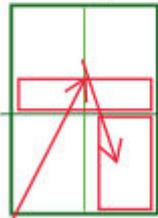
Ballwechsel ist beendet

ÜBUNG 6

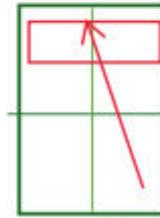
2x7,5

Fokus: Jeden Ball, der möglich ist zu eröffnen, wird eröffnet. Sonst kurz ablegen und wieder die Wahl treffen. Aufschlag 2-2. Ggf. als Wettkampf.

Schupf



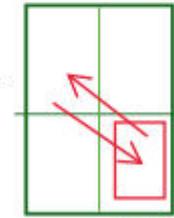
kUSA



VHT

VHSch

oder



VHSch

Nach Tisch 3 käme wieder Tisch 2

20

Abschluss: Entweder Übung 6 als Abschluss oder eine Runde Obsternte. Jeder bekommt zwei Bälle in VH und muss die Wahl treffen, welcher Schlag gespielt wird.