

# Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 120 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** Füße Füße Füße
- **Zielgruppe:** Mittelstufe + Fortgeschrittene

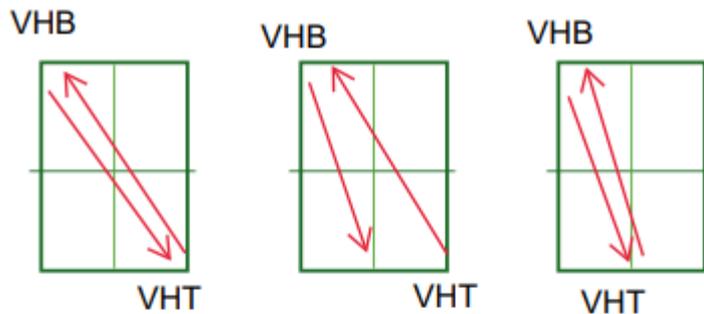
**Dauer (min)**

**10** **Erwärmung:** Zur Erwärmung ein bisschen Schattenlaufen: Ein Partner läuft vor, der andere macht nach.

**Hinweis:** Grundsätzlich empfehle ich in diesem Training viele kleine Trinkpausen und eine größere.

**ÜBUNG 1**

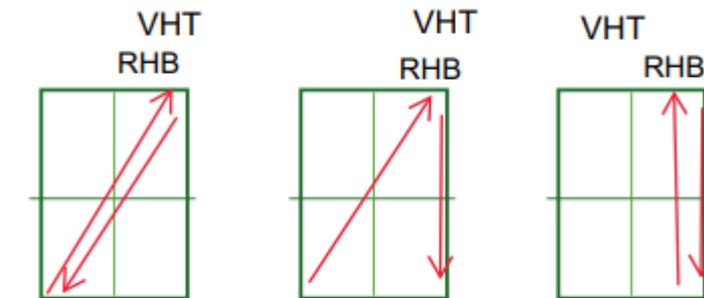
2x5  
 2-2 VH-Mitte  
 Maximal zwei Ballwechsel kontern, dann sofort VHT.



Noch ein TS aus Mitte, dann von vorn.

**ÜBUNG 2**

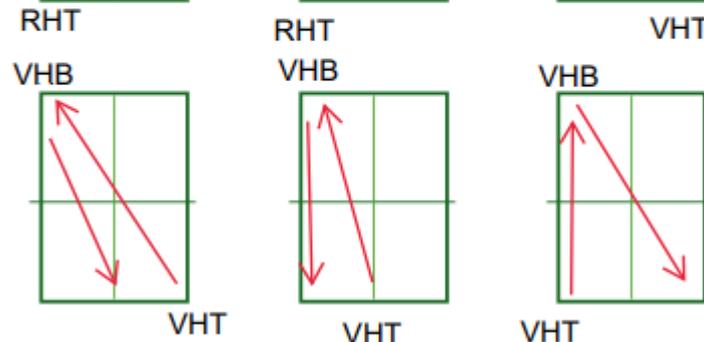
2x5  
 2-2 RH-VH  
 Maximal zwei Ballwechsel kontern, dann sofort TS.



Noch ein VHT, dann von vorn.

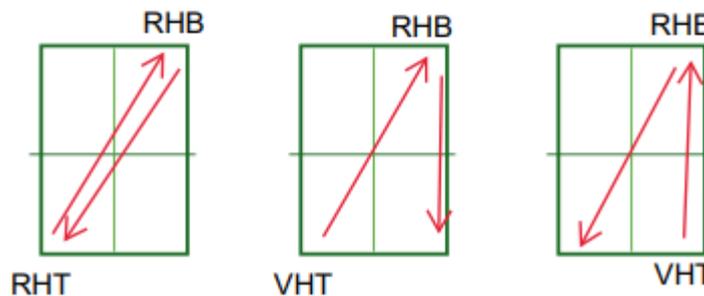
**ÜBUNG 3**

2x5  
 VHT aus drei Positionen.



**ÜBUNG 4**

2x5  
 Falkenberg



Und wieder von vorn.

**5** - größere Trinkpause -

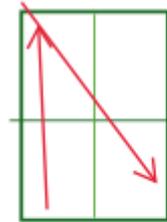
Dauer  
(min)

**ÜBUNG 5**

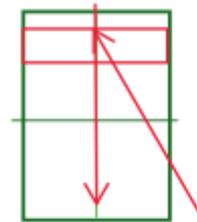
Kreuzschritt und zurück.  
Vor Tisch 1 ein kUSA und  
Schupf in RH.

2x7,5

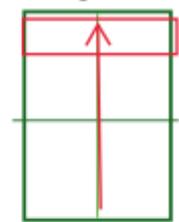
VHB



Block



egal



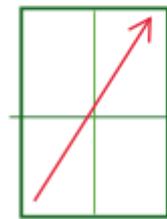
Nach  
Tisch 3  
frei

**ÜBUNG 6**

RH-frei.  
Vor Tisch 1 ein kUSA und  
Schupf in RH.

2x7,5

VHT



VHT



RHB

VHT



RHT

TS

15

**Abschluss:** Zum Ende Rakete. (Dazu mehr in unserem Artikel [„Die 10 besten Tischtennis Wettkampfübungen & Wettkampfspiele“](#))