

Tischtennis Trainingsplan

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

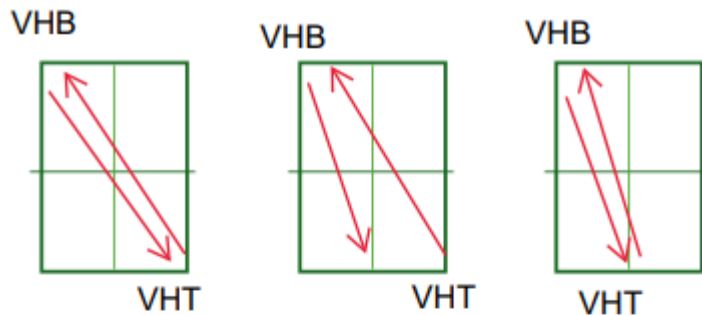
Dauer (min)

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

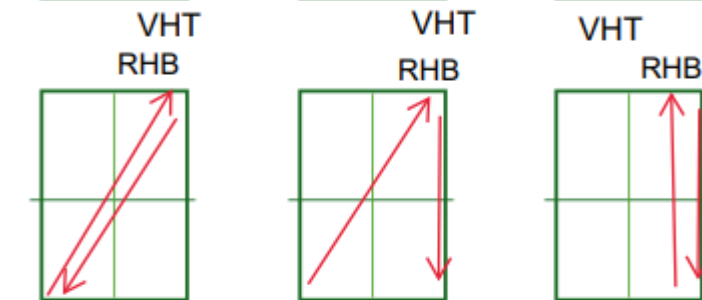
2x5
 2-2 VH-Mitte
 Maximal zwei Ballwechsel kontern, dann sofort VHT.



Noch ein TS aus Mitte, dann von vorn.

ÜBUNG 2

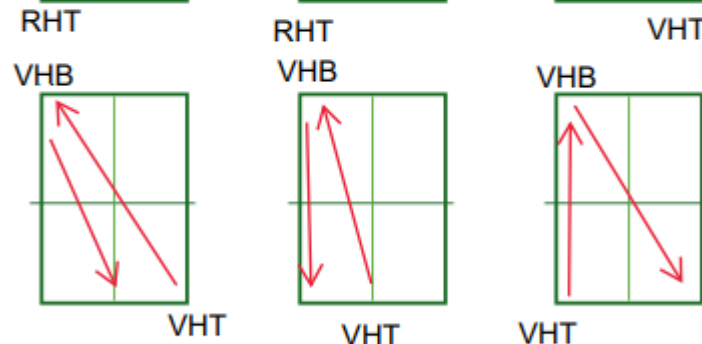
2x5
 2-2 RH-VH
 Maximal zwei Ballwechsel kontern, dann sofort TS.



Noch ein VHT, dann von vorn.

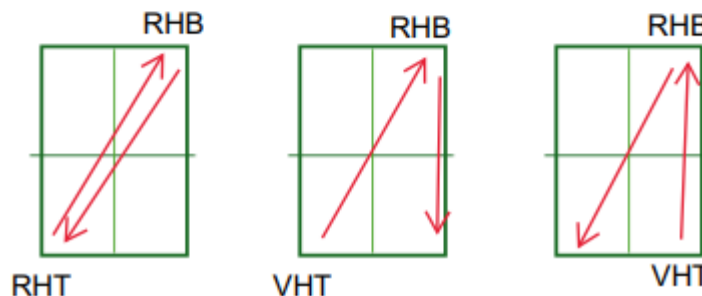
ÜBUNG 3

2x5
 VHT aus drei Positionen.



ÜBUNG 4

2x5
 Falkenberg



Und wieder von vorn.

5 - größere Trinkpause -

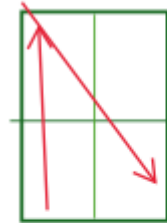
Dauer
(min)

ÜBUNG 5

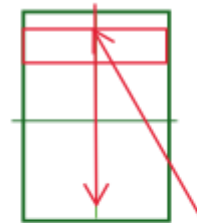
Kreuzschritt und zurück.
Vor Tisch 1 ein kUSA und
Schupf in RH.

2x7,5

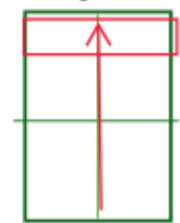
VHB



Block



egal



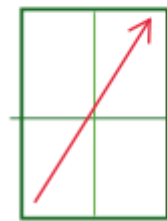
Nach
Tisch 3
frei

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“](#))