

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 120 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** Neutrale Grundposition und Wahrnehmung
- **Zielgruppe:** Ggf. Mittelstufe, eher Fortgeschrittene

Dauer
(min)

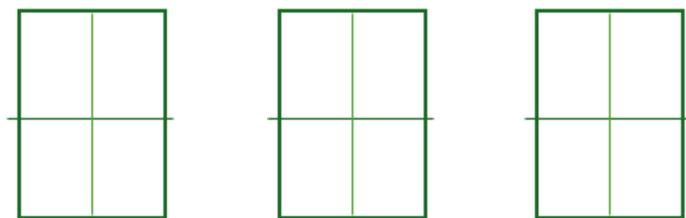
15

Erwärmung: Z.B. ein Fangenspiel mit Bällen. Ca. 1 Ball pro 4 Athleten. Wer einen Ball hält, kann nicht gefangen werden. Ball halten für max. 7 sek.

ÜBUNG 1

10

Kurzes "normales" Einspielen.

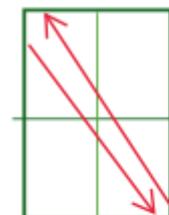


ÜBUNG 2

2x3

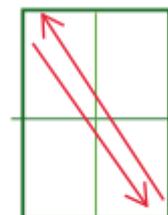
Tempopyramide als Vorbereitung, um im Folgenden längere Ballwechsel durch kontrollierte Bälle zu ermöglichen. (30-50-80)

VHB



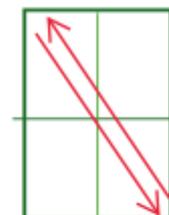
VHT 30%

VHB



VHT 50%

VHB

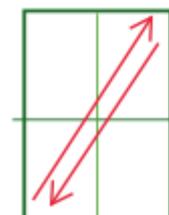


VHT 80%

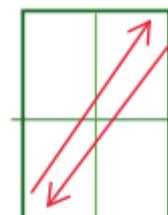
ÜBUNG 3

2x3

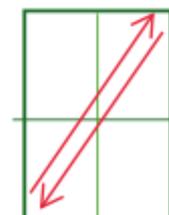
Übung 2 mit der RH.



RHT 30%



RHT 50%



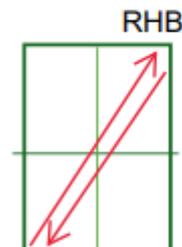
RHT 80%

ÜBUNG 4

2x5

2-2.

Tisch 1 und Tisch 2 jeweils zwei Mal. Der jeweils zweite Block geht dann wieder in die andere Ecke.



RHT



VHT



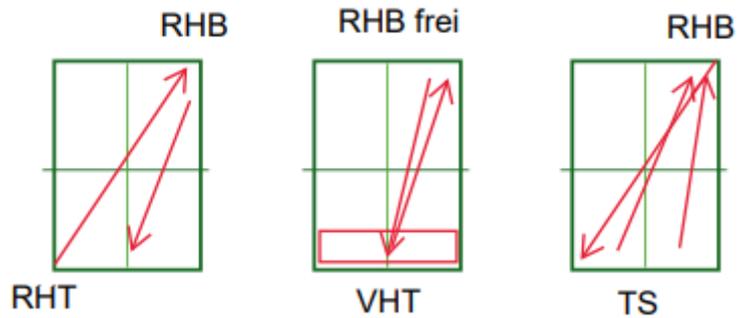
Dauer
(min)

ÜBUNG 5

RH-Mitte-ein Ball frei.

Nach Tisch 3 starten wir wieder von vorne.

2x3



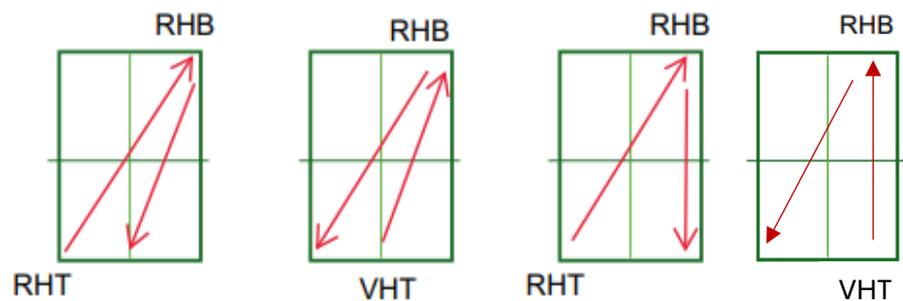
5 - Trinkpause -

ÜBUNG 6

RH-Mitte-RH-VH.

Jede Position kann ein oder zwei Mal angespielt werden.

2x5

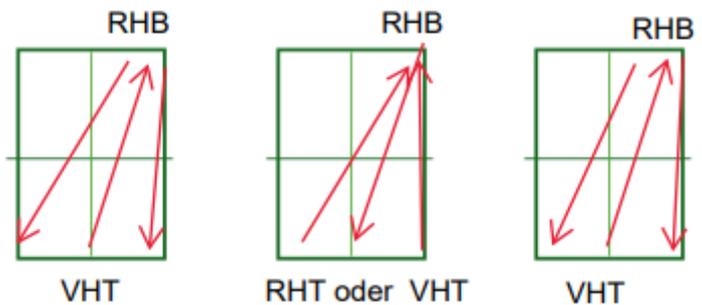


ÜBUNG 7

Mitte Ecke.

Es ist immer: ein Ball in die Mitte und ein Ball in VH oder RH. Dann wieder in Mitte.

2x5



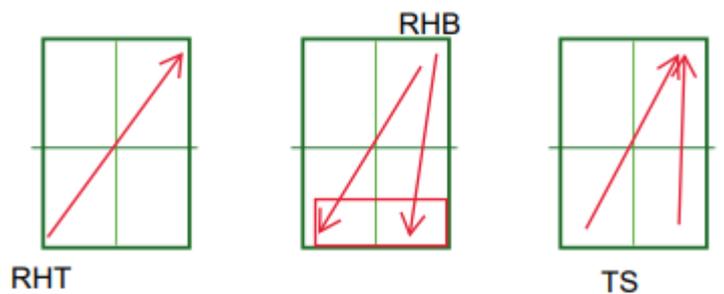
danach wieder Tisch 2

ÜBUNG 8

RH frei.

Erster Ball in RH, danach darf überall hin geblockt werden.

2x5



danach wieder Tisch 2

20 **Abschluss:** Zum Ende machen wir eine Runde 7-Ablöse-Spiel.