

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 60 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** RHT und Goldenes Dreieck
- **Zielgruppe:** Anfänger bis Mittelstufe

Dauer
(min)

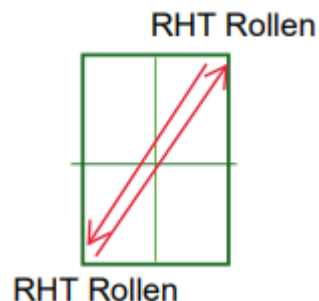
15 **Erwärmung/Einleitung:** Zur Erwärmung ein Frisbeespiel. Da seid ihr frei. Ich empfehle etwas ohne Teams und dafür mit individuellen Aufgaben (Ziele z.B.). Schattentraining-Kreis. Ein oder zwei Merkmale ausmachen und den Fokus darauf legen.

4x8

Stationsbetrieb

ÜBUNG 1

Netz abbauen. Ball wird von beiden Athleten über die RH-Diagonale über den Tisch gerollt.



ÜBUNG 2

Schrägtisch aufbauen (eine Bank an eine Sprossenleiter tut es auch) und mit Schläger einen Ball hochrollen. An Zusatzaufgaben denken, wenn das zu einfach wird.

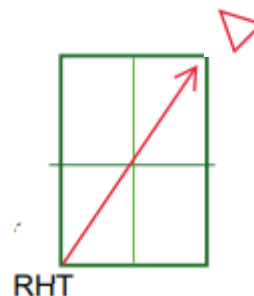
ÜBUNG 3

Mit Spinball arbeiten.
Gesetzten Fokus im Schattentraining beachten.

ÜBUNG 4

Ball auf den Tisch fallen lassen. Nach ein paar mal tippen einen RHT diagonal spielen.

Ball wird vom Partner in einer Pylone gefangen (Goldenes Dreieck).



10

Abschluss: Zum Abschluss eine Runde Obsternte mit Ziel in Mitte und oder RH.