

# Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit:** 120 min
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel:** Vorhand-Rückhand-Wechsel
- **Zielgruppe:** Mittelstufe + Fortgeschrittene

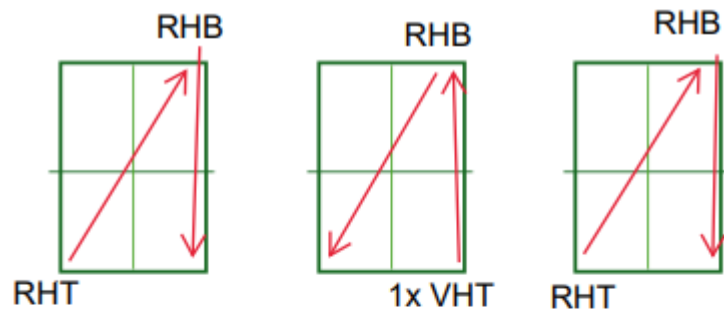
Dauer (min)

15 **Erwärmung:** Einfaches Einlaufen tut es immer, sonst empfehlen sich Ballspiele wie 10er Ball oder Brettball.

2x5

### ÜBUNG 1

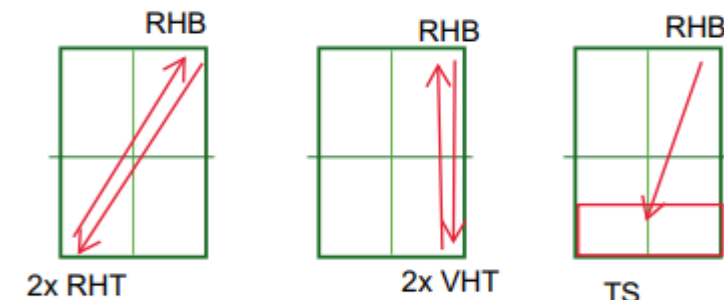
Pyramide. Die VHT Anzahl wird immer um 1 erhöht (1RHT-1VHT-1RHT-2VHT-1RHT-3VHT usw.)



2x5

### ÜBUNG 2

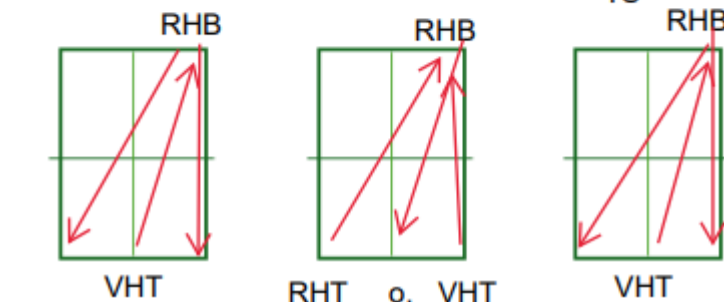
2-2-1.  
2x RHT, 2x VHT 1x frei und von vorn.



2x7,5

### ÜBUNG 3

Mitte-Ecke



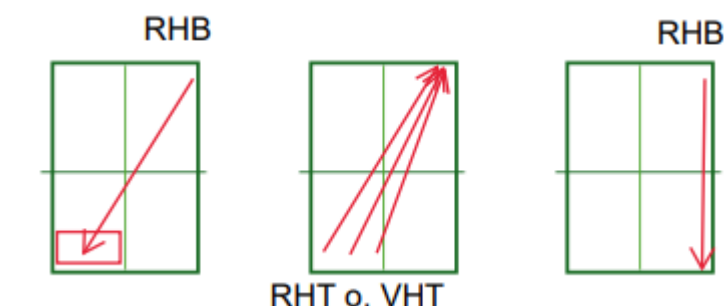
5

- Pause -

2x7,5

### ÜBUNG 4

"Stürzebecher-Übung".  
Zum Start kUSA, RS und RH - Eröffnung.  
Mindestens 4 Blocks in RH-Bereich. Topper entscheidet ob RHT oder VHT.  
Irgendwann Block in VH.

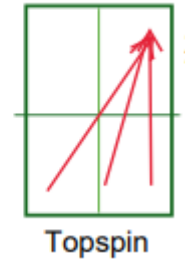
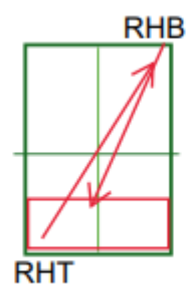
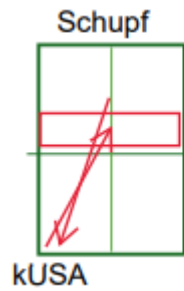


Dauer  
(min)

2x7,5

**ÜBUNG 5**

RH frei nach RH Eröffnung.



15

**Abschluss:** Abschlussspielchen. Wenn die Gruppe klein genug ist, empfehle ich eine Runde Obsternte. Sonst 7er-Ablöse, Jokerspiel o.Ä.