

# Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit: 120 min**
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel: Banane**
- **Zielgruppe: Mittelstufe und Fortgeschrittene**

**Dauer  
(min)**

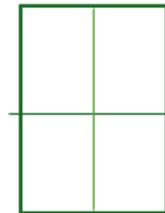
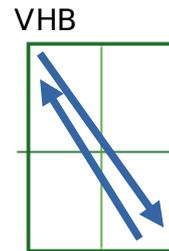
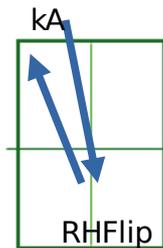
15

**Erwärmung: Zonenball mit Frisbee statt Ball. Aufbauen.**

**ÜBUNG 1**

2x  
7,5

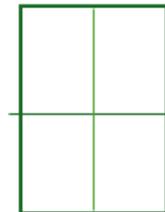
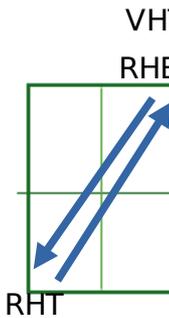
Kurzer Einwurf in Mitte. Banane, dann VHT gegen Block. Tisch 2 wird bis zum Fehler gespielt.



**ÜBUNG 2**

2x  
7,5

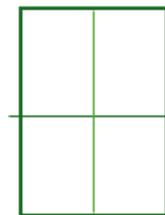
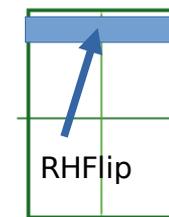
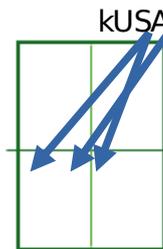
Kurzer Einwurf in RH. Banane, dann RHT gegen Block. Tisch 2 wird bis zum Fehler gespielt.



**ÜBUNG 3**

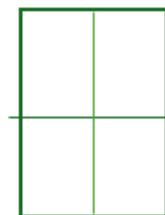
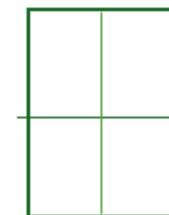
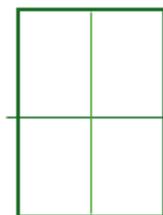
2x 5

KUSA in RH-Mitte. Banane, Ende. Balleimerprinzip: Keine Ballwechsel, viele Bälle.



**ÜBUNG 4**

x



3

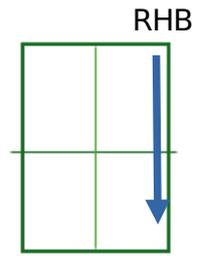
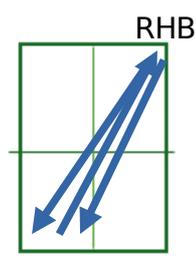
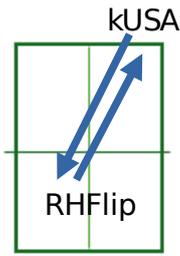
**- Pause -**

**Dauer  
(min)**

**ÜBUNG 5**

2x 7,5

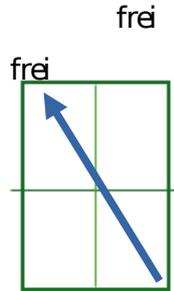
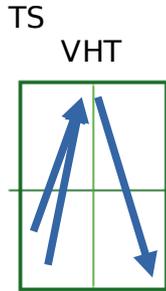
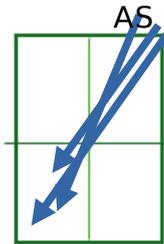
Stürze-Übung. Start mit kUSA in RH bis Mitte und Flip als Eröffnung. Tisch 2 mind 3x.



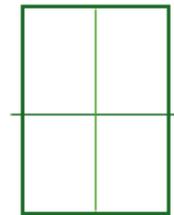
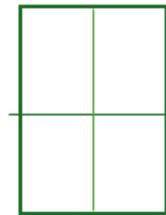
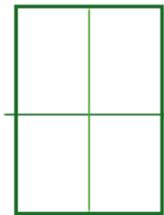
**ÜBUNG 6**

2x 7,5

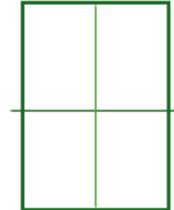
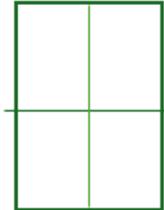
Freier AS in RH Bereich. Eröffnung auf Mitte. Gegentopspin, frei.



**ÜBUNG 7**



**ÜBUNG 8**



RHF o. RHT

VHT

**Abschluss: Kugellager. (Innen vs Außen) Runden auf Zeit. Jeder direkte Punkt mit Banane zählt doppelt.**