

Tischtennis Trainingsplan

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

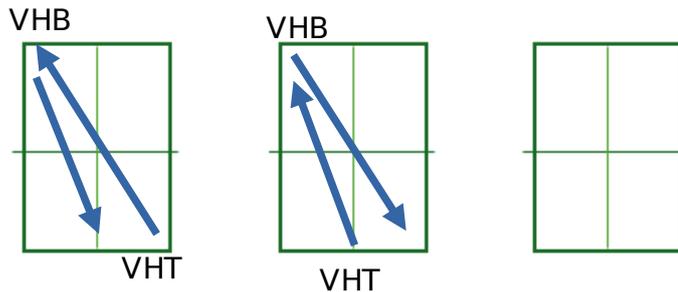
Dauer (min)
20

Erwärmung: Frantic. Aufbauen.

ÜBUNG 1

5+
2x 5

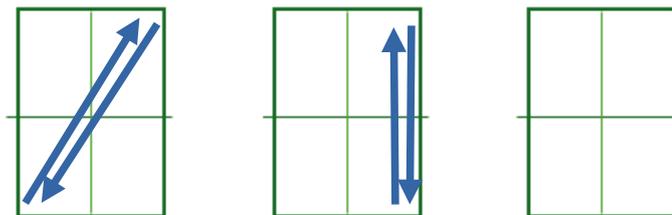
Erklärung und Demonstration „Sidestep“. Kurz Schattentraining. VH-Mitte 1-1. Immer wiederholen.



ÜBUNG 2

2x 5

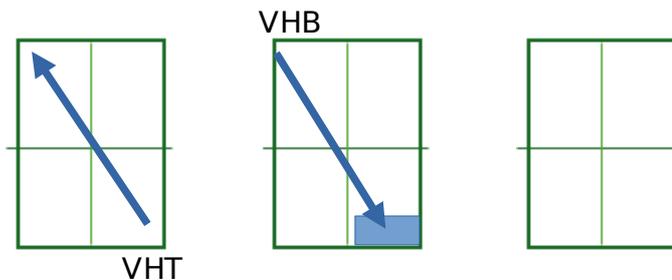
RH-VH- 2-2. Beide Tische je 2 mal. Immer wiederholen.



ÜBUNG 3

5+
2x 5

Erklärung und Demonstration „Sidehop“. Schattentraining. VH-Hälfte frei.

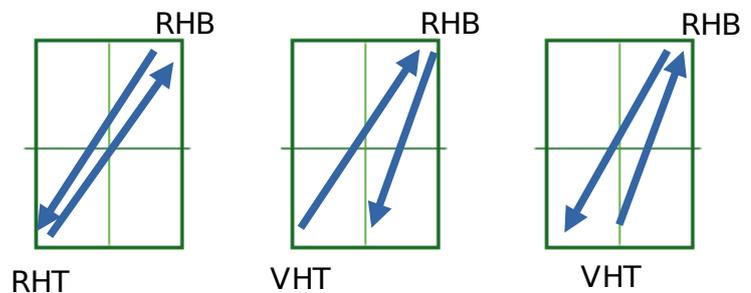


- Pause -

ÜBUNG 4

5+
2x 5

Erklärung und Demonstration „Umlaufen“. Schattentraining. RH-Umlaufen-Mitte.

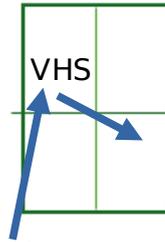


Dauer
(min)

ÜBUNG 5

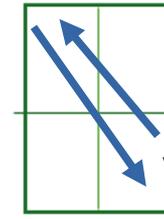
Erklärung und Demonstration
Ausfallschritt. Schattentraining.
KUSA, kSchupf, Übung3

5+
2x 5

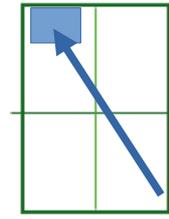


KUSA

VHT



VHS

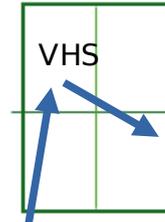


VHB

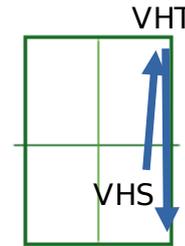
ÜBUNG 6

Erklärung und Demonstration
Kreuzschritt. Schattentraining.
KUSA, kSchupf, TS, B, frei.

5+
2x 5

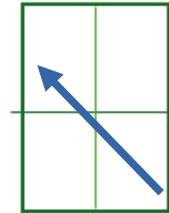


KUSA



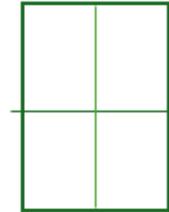
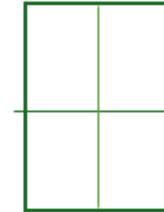
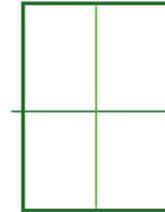
VHT

VHS

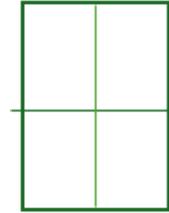
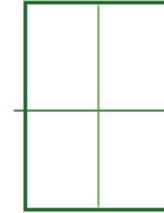


VHB

ÜBUNG 7



ÜBUNG 8



Abschluss: Klassisch 7-Ablöse. Gerne noch eine Runde trocken Beinarbeit zum Abschluss. Hohe Intensität, Kurze Dauer.