

Tischtennis Trainingsplan

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

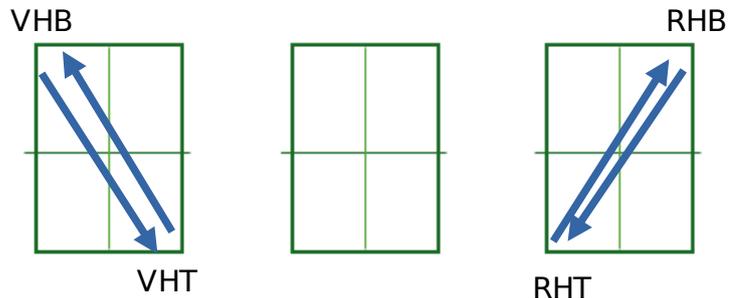
**Dauer
(min)**
10

Erwärmung: Fangen in Sidesteps um den Tisch. Trainer klatscht → Rollen tauschen. In Intervallen (z.B. 30 sek)

ÜBUNG 1

4x 4

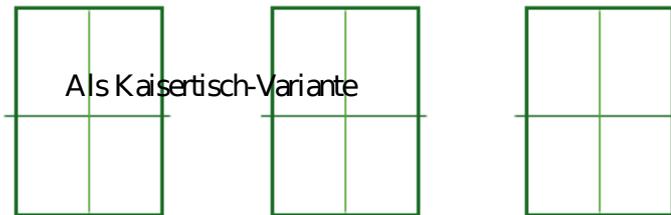
TS Auktion. Welcher Tisch zieht die meisten TS in einem Ballwechsel (VH & RH)



ÜBUNG 2

10

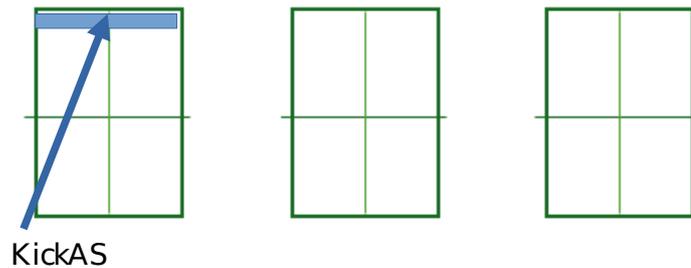
RS mit schwacher Hand. AS direkter Punkt (Punkt für Aufschläger). RS auf dem Tisch (Punkt für Rückschläger).



ÜBUNG 3

15

Kickaufschlag frei. Als 7-Ablöse-Variante.

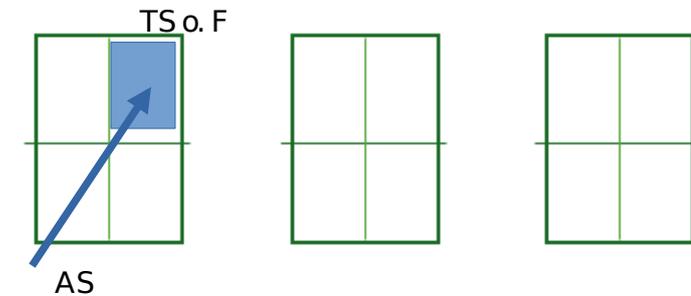


- Pause -

ÜBUNG 4

20

AS in RH-Bereich. Eröffnung frei. Als Tauziehen-Variante. Sobald ein Tisch fertig ist, neue Gegner.

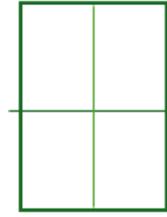
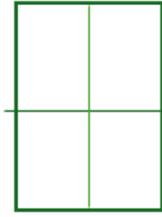


**Dauer
(min)**

ÜBUNG 5

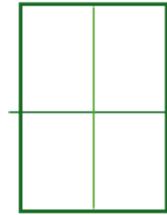
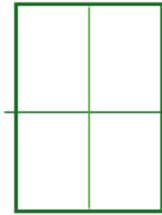
20

„Normales Spiel“ nach Regeln:
Nur Aufschläger kann punkten.
Mit Gewinn des Ballwechsel
erhält man den AS.



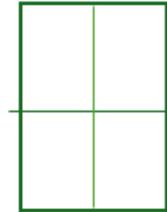
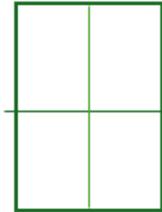
ÜBUNG 6

x



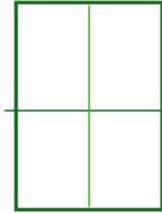
ÜBUNG 7

x



ÜBUNG 8

x



Abschluss: Rakete mit 2 oder 4 Teams, je nach Anzahl.

20