

# Tischtennis Trainingsplan

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

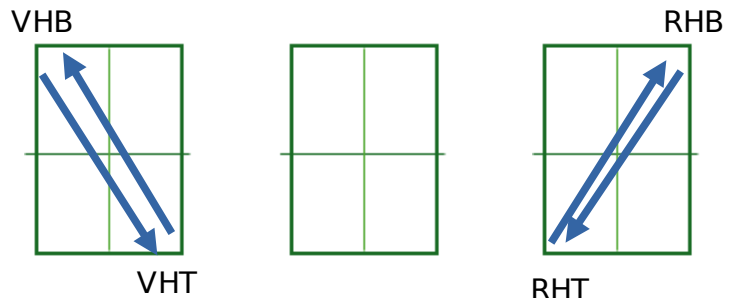
**Dauer (min)**  
10

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

**ÜBUNG 1**

4x 4

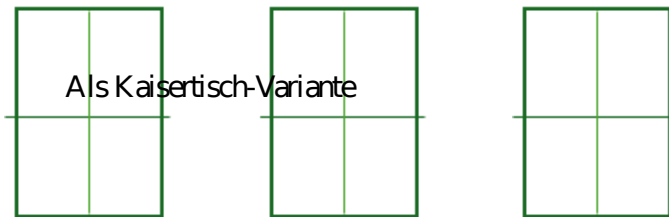
TS Auktion. Welcher Tisch zieht die meisten TS in einem Ballwechsel (VH & RH)



**ÜBUNG 2**

10

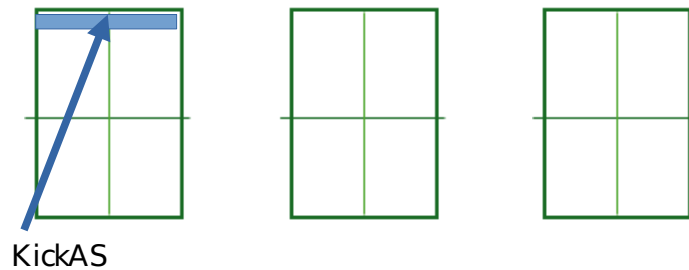
RS mit schwacher Hand. AS direkter Punkt (Punkt für Aufschläger). RS auf dem Tisch (Punkt für Rückschläger).



**ÜBUNG 3**

15

Kickaufschlag frei. Als 7-Ablöse-Variante.

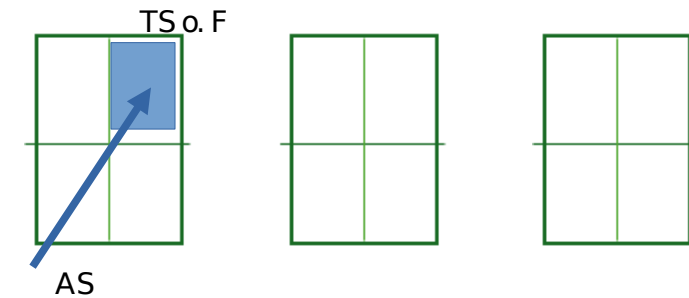


**- Pause -**

**ÜBUNG 4**

20

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



**Daue  
r  
(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