

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit: Aufschlag, Rückschlag, 3. Ball**
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel: 120 min**
- **Zielgruppe: Fortgeschrittene**

**Dauer
(min)**

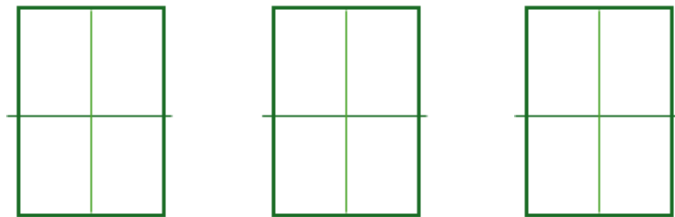
15

Erwärmung: Aufbauen. Fangenspiel um den Tisch herum. Bei Klatschen wird die Richtung gewechselt.

ÜBUNG 1

15

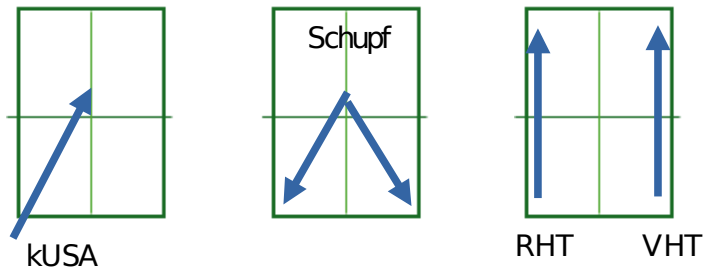
Freies Einspielen 15 min.



ÜBUNG 2

2x
7,5

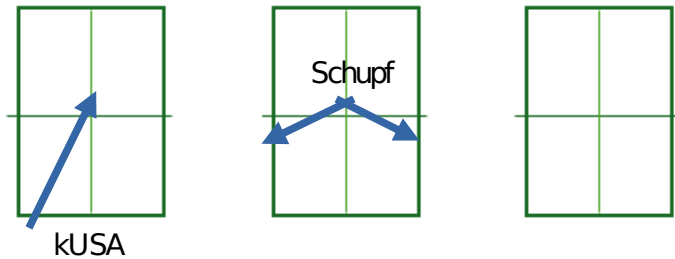
KUSA in Mitte. Schupf auf Ecke. Eröffnung parallel. Frei.



ÜBUNG 3

2x
7,5

KUSA in Mitte. Schupf mit so viel Winkel wie möglich. Frei.

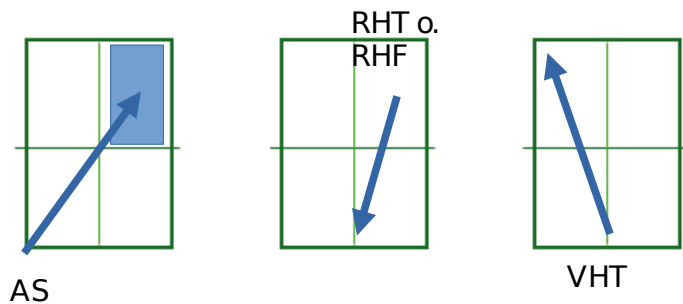


- Pause -

ÜBUNG 4

2x
7,5

Irgendein AS in RH-Bereich. Eröffnung in Mitte. Gegentopspin. frei.

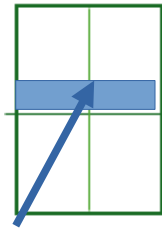


Dauer
(min)

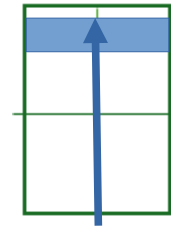
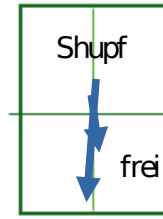
ÜBUNG 5

KUSA. Ableger frei oder langer Schupf in Mitte → Eröffnung frei.

2x
7,5



KUSA



VHT

ÜBUNG 6

Empty rectangular box for notes.

x



ÜBUNG 7

Empty rectangular box for notes.

x



ÜBUNG 8

Empty rectangular box for notes.

x



Abschluss: Kaisertisch mit Variationen: Schwache Hand, Ping Pong, Rollaufschlag frei usw.

20