

Tischtennis Trainingsplan

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

Dauer (min)

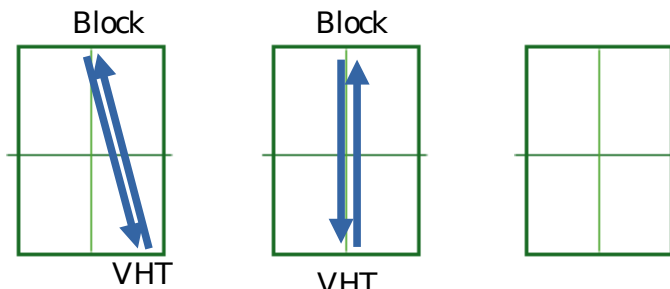
15

Erwärmung: Schuhhockey. Aufbauen.

ÜBUNG 1

2x 5

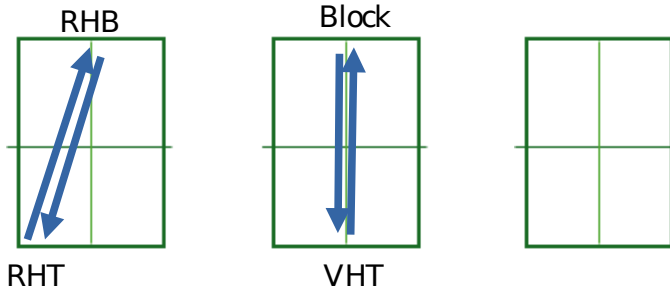
VH-Mitte 2-2 auf Mitte. Beide Tische je zwei mal.



ÜBUNG 2

2x 5

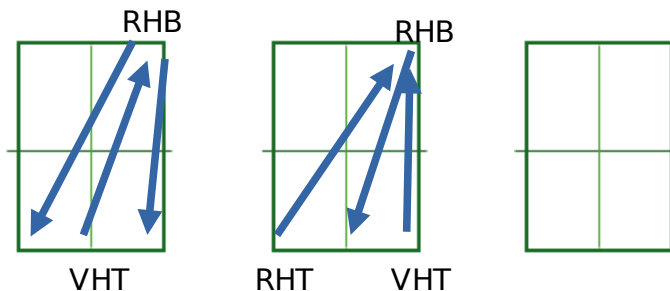
RH-Mitte 2-2 auf Mitte. Beide Tische je zwei mal.



ÜBUNG 3

2x
7,5

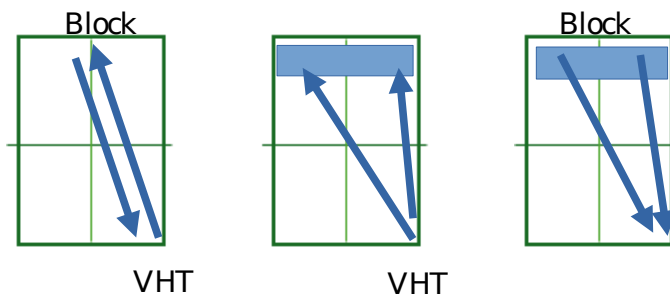
Mitte-Ecke. Tische immer im Wechsel.



ÜBUNG 4

2x 5

VHT aus Mitte. Mitte-frei-Mitte-frei.



3

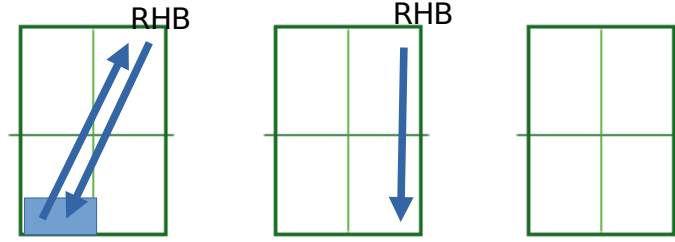
- Pause -

Dauer (min)

ÜBUNG 5

2x
7,5

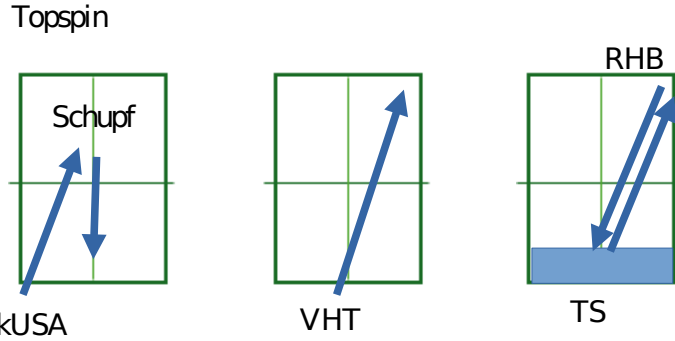
Stürze-Übung. Ab dem 4en Block darf der Blocker die Übung parallel auflösen. Tisch 1 mind. 4 mal.



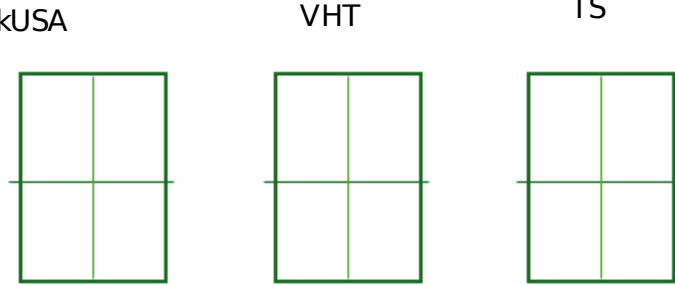
ÜBUNG 6

2x
7,5

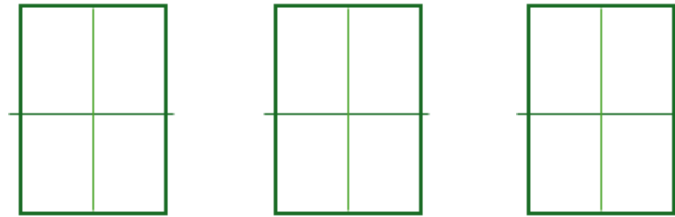
Eröffnung aus Mitte danach RH-frei.



ÜBUNG 7



ÜBUNG 8



Abschluss: Irgendwas mit Wettkampf. 7-Ablöse, Kaisertisch, Davis-Cup o.Ä.