

# Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit: 120 min**
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel: VHT von und nach überall**
- **Zielgruppe: Mittelstufe und Fortgeschrittene**

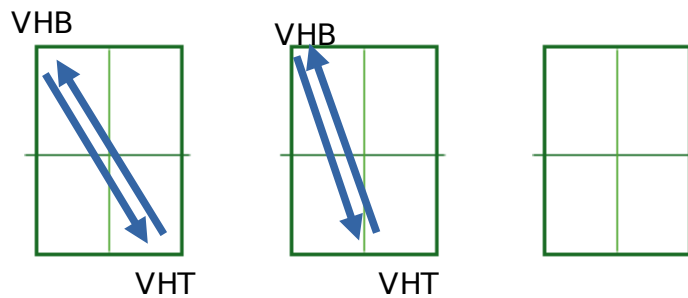
**Dauer (min)**  
15

**Erwärmung: Kleiner Bearbeitungsparcours. Aufbauen.**

### ÜBUNG 1

2x 3

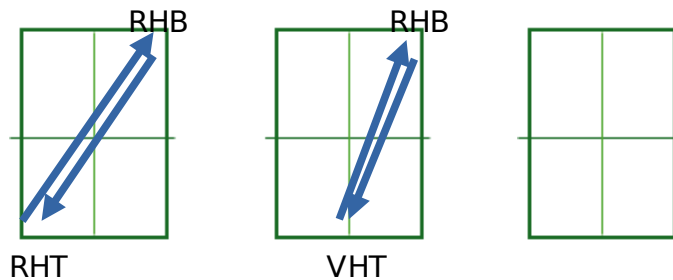
VH-Mitte 2-2. Jeden Tisch 2 mal.



### ÜBUNG 2

2x 3

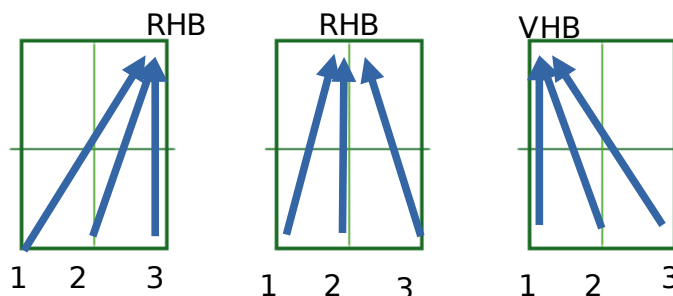
RH-Mitte 2-2. Jeden Tisch 2 mal.



### ÜBUNG 3

6x  
2,5

VHT aus drei Positionen. 3 Runden, einmal in VH, einmal in Mitte, einmal in RH.

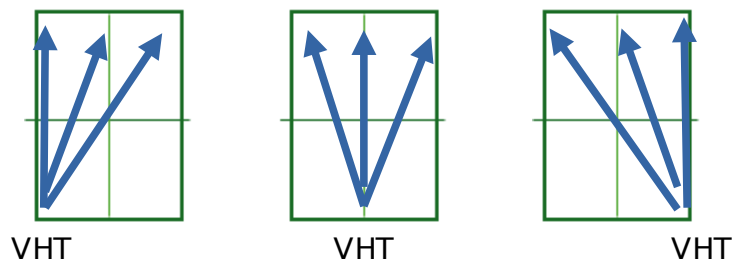


### ÜBUNG 4

VHT:  
Block:

6x  
2,5

VHT auf drei Positionen. 3 Runden, einmal aus RH, einmal aus Mitte, einmal aus VH.



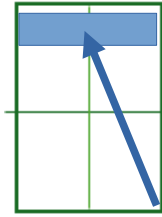
**- Pause -**

**Dauer (min)**

**ÜBUNG 5**

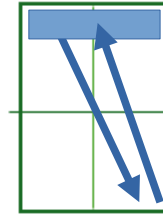
2x 5

VHT aus VH. Mittleres Tempo überall hin.



VHT

**Block**



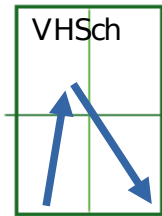
VHT



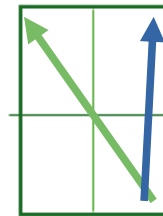
**ÜBUNG 6**

2x 5

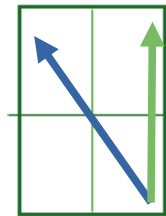
AS kurz. Schupf in VH. Eröffnung auf Ecke, zwei mal nachgehen in andere Ecke, frei.



kUSA



VHT

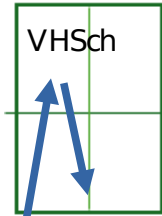


VHT x2

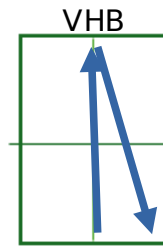
**ÜBUNG 7**

2x 5

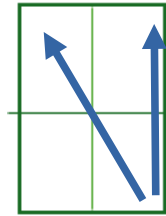
AS kurz. Schupf in Mitte. Eröffnung in Mitte. Nachgehen in Ecke, frei.



kUSA



VHT



VHT

**ÜBUNG 8**



**Abschluss: Kugellager.**