

Tischtennis Trainingsplan

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

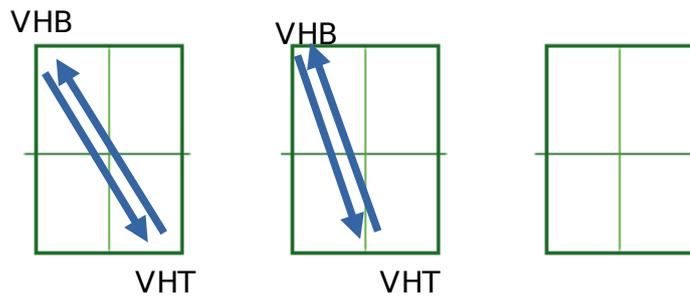
Dauer (min)
15

Erwärmung: Kleiner Bearbeitungsparcours. Aufbauen.

ÜBUNG 1

2x 3

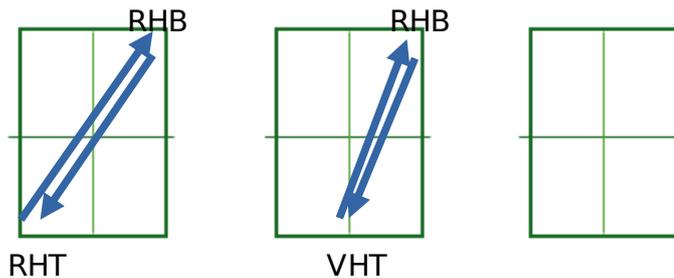
VH-Mitte 2-2. Jeden Tisch 2 mal.



ÜBUNG 2

2x 3

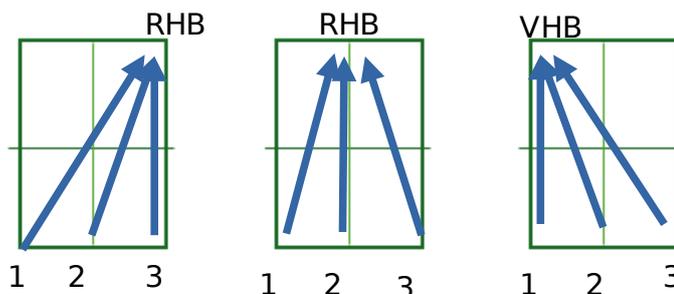
RH-Mitte 2-2. Jeden Tisch 2 mal.



ÜBUNG 3

6x
2,5

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

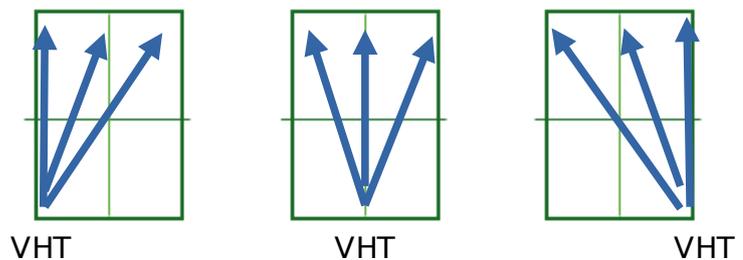


ÜBUNG 4

VHT:
Block:

6x
2,5

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



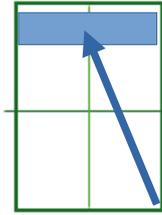
- Pause -

Dauer (min)

ÜBUNG 5

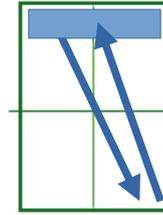
2x 5

VHT aus VH. Mittleres Tempo überall hin.



VHT

Block



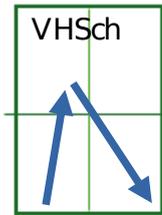
VHT



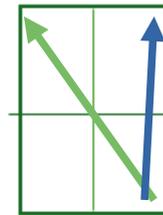
ÜBUNG 6

2x 5

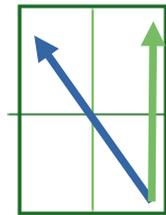
AS kurz. Schupf in VH. Eröffnung auf Ecke, zwei mal nachgehen in andere Ecke, frei.



kUSA



VHT

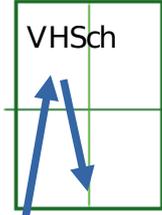


VHT x2

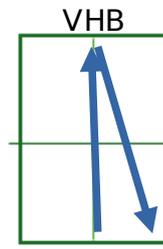
ÜBUNG 7

2x 5

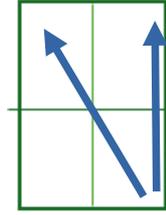
AS kurz. Schupf in Mitte. Eröffnung in Mitte. Nachgehen in Ecke, frei.



kUSA

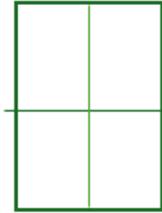


VHT



VHT

ÜBUNG 8



Abschluss: Kugellager.