

Tischtennis Trainingsplan

- **Dauer der Trainingseinheit: 60 min**
- **Trainingsschwerpunkt/Ziel: Rotation kennenlernen**
- **Zielgruppe: Anfänger ggf. Mittelstufe**

Erwärmung: Kleines „Bälle-transportier-Spiel“ mit Teams.

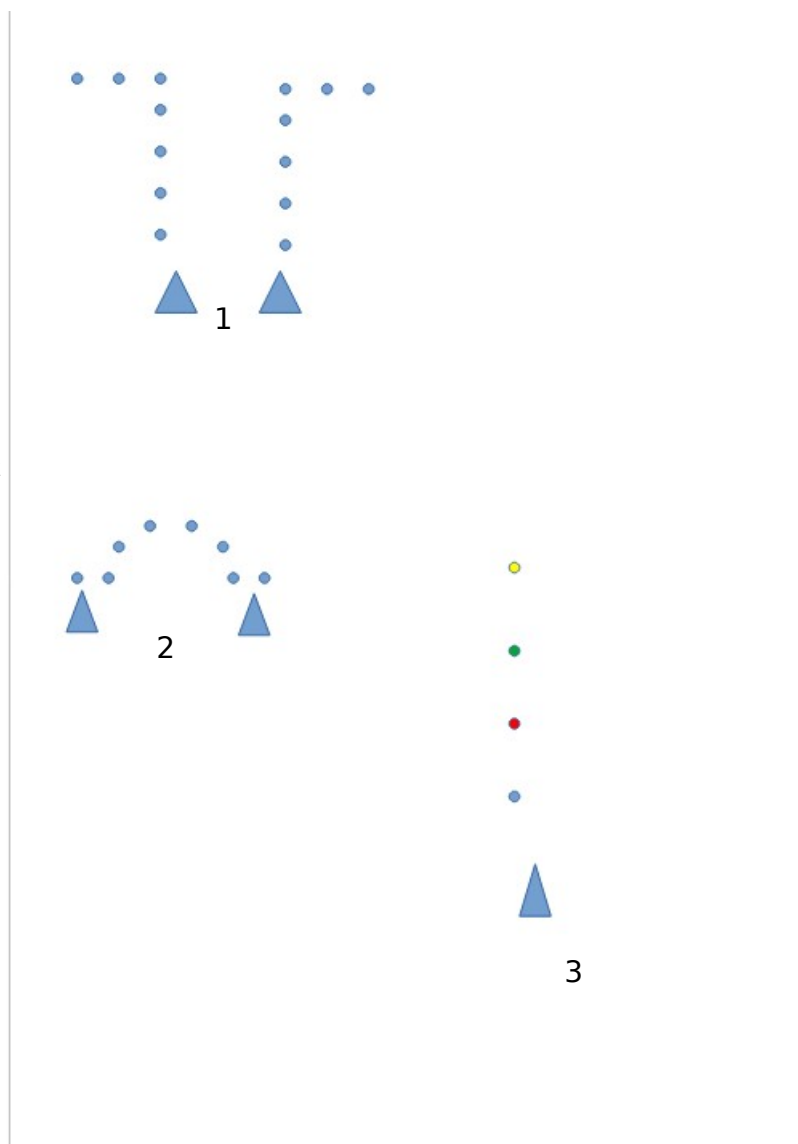
4 Stationen

1. Der Ball muss mit Tomahowkbewegung (links) bzw. Pendelbewegung (rechts) immer eine Lücke weiter gespielt werden. (Intensität und Kombination Seitschnitt & Unterschnitt)

2. Der Ball muss mit Tomahowkbewegung (rechts) bzw. Pendelbewegung (links) in einem Bogen außen bzw. innen an den Hütchen entlang in das Tor gespielt werden. (Intensität und Kombination Seitschnitt & Unterschnitt)

3. Es gibt eine Vorgabe, hinter welchem Hütchen der Ball ankommen und liegenbleiben soll. (Intensität Unterschnitt & Kraftdifferenzierung)

4. (Nicht im Bild). Der Ball soll in Richtung einer Wand geschossen werden. Wer schafft es, dass der Ball am Nächsten an der Wand liegen bleibt? (Intensität Unterschnitt & Kraftdifferenzierung)



Abschluss: Je nach Zeit nach dem Ende der Stationsarbeit noch irgendwas am Tisch machen. Eine Runde Hohe Hausnummer oder Obsternte oder einfach ein Spielchen.