

Tischtennis Trainingsplan

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

Dauer (min)

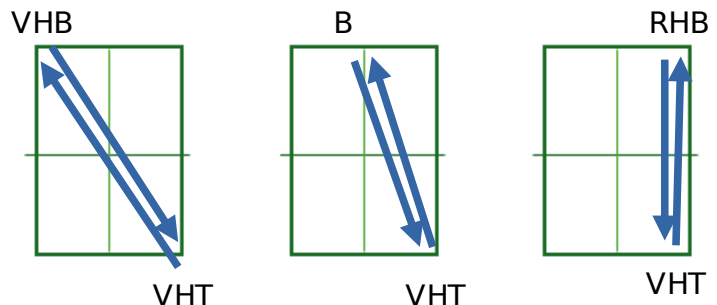
15

Erwärmung: Koordinationsleiter. Aufbauen.

ÜBUNG 1

2x 5

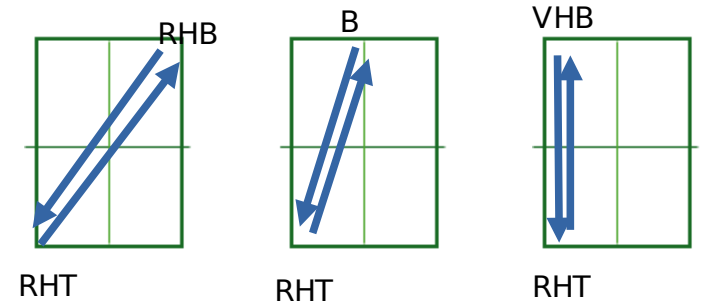
VHT aus VH auf drei Punkte.



ÜBUNG 2

2x 5

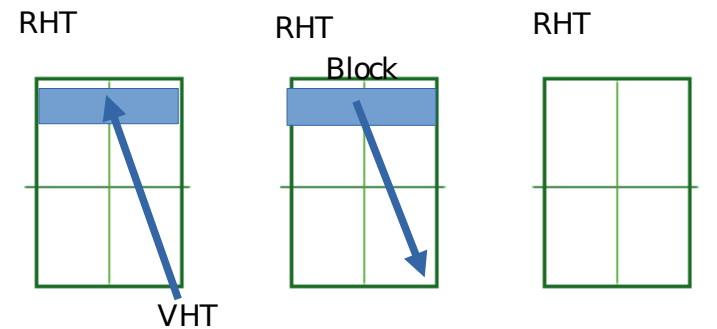
RHT aus RH auf drei Punkte.



ÜBUNG 3

2x 7,5

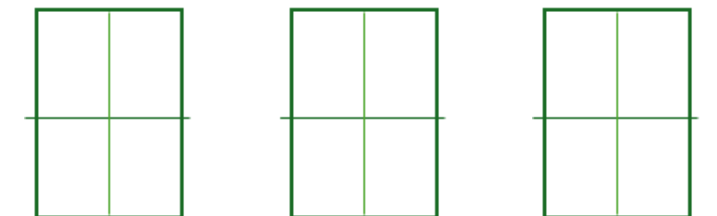
Mittleres Tempo VHT aus VH auf den ganzen Tisch.



ÜBUNG 4

7,5

Beide probieren sich frei ein bisschen am Chopblock.



3

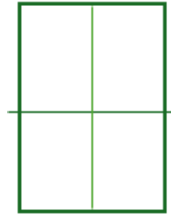
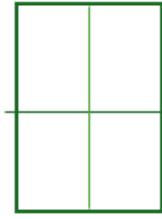
- Pause -

Dauer (min)

ÜBUNG 5

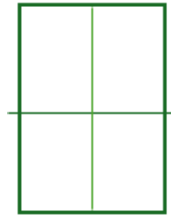
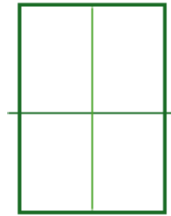
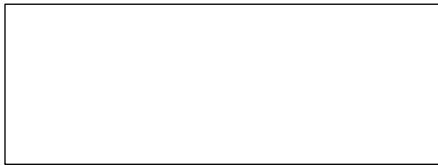
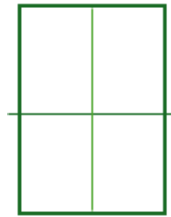
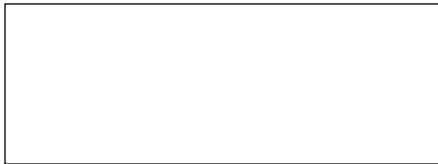
4x3

Simpel TS diagonal. Blocker variiert Tempo. (Gegengehen, abtropfen lassen, Tempo rausnehmen)

**ÜBUNG 6**

15

VHT aus VH ganzer Tisch. Wenn Blocker 4 Bälle in einer Rallye blockt, wird er zur Belohnung zum Topper. (WK Partn.We, etc)

**ÜBUNG 7****ÜBUNG 8**

Abschluss: Was mit Wettkampf und mindestens 5 min Ping Pong.