

# TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - ANTIZIPATION, BEINARBEIT

Posted on 7. Februar 2020 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Beinarbeit und Antizipation

**Categories:** [Blog](#), [Training](#), [Trainingspläne](#)

**Tags:** [antizipation](#), [Beinarbeit](#), [Tischtennis](#), [trainingsplan](#)

**Inhalt:** Tischtennis Trainingsplan - Ballsicherheit - Vorhand. Rückhand, eröffnen

**Info:** Tischtennis Trainingsplan - Trainingsplan - Ballsicherheit - Vorhand. Rückhand, eröffnen

©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!



## Training 22

Nr.	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise
1	2	8 m	VH TS auf Block - 3/4 Tisch	Beinarbeit, Erwärmung, hohe Intensität	zum Warmspielen viel Beinarbeit. Zur Unterstützung kann man ein Handtuch auf den Tisch legen, so das sowohl der TS in die RH, als auch die 2/3 Tisch genauer angespielt werden. 70l2c417d9af2535fd891a2f515079a3c8ff3d2e71f4793467bb87813efa50ca1d9l reichen au
2	2	8 m	2 x RH 1 x VH auf Block RH	regelmäßig, Erwärmung	Beinarbeit - hier muss auch der Blockspieler seine Position verändern, damit er den Ball entsprechend genau blocken kann.
3	2	8 m	ka- sch TiMi - VH TS auf RHB - RHTS - auf Punkt	Beinarbeit, hohe Intensität	viel Beinarbeit - hier ist eine gute Bewegung zur Mitte mit anschließendem Wechsel zur RH zu leisten. Unbedingt darauf achten, dass man in normaler Aufschlagerwartungshaltung startet, damit die Beinarbeit auch stattfindet.
4	2	8 m	2 x RH parallel - 1 x VH diagonal	hohe Intensität	Am besten wieder Handtücher benutzen, wenn die Genauigkeit noch nicht da ist. Für fortgeschrittene Spieler kann man auch 1-3 parallel und 1-2 VH diagonal spielen. wichtig ist dabei, dass man auch in die VH geht, ansonsten kommt dabei nichts raus.
5	2	8 m	in VHB - TiMi - eine Ecke - TiMi - Ecke.... ka - SCH in TiMi -> VH TS auf RH - B in VH/RH	halbregelmäßig, Beinarbeit, Antizipation	langsames Tempo für Antizipation. Hier geht es um die Antizipation. Es sollte vor allem versucht werden das Tempo langsam zu steigern
6	2	8 m	- TS in RH - RHB in andere Seite - TS - RHB in Mitte - auf Punkt	halbregelmäßig, Antizipation	niedriges Tempo! Am Anfang ist es schwierig die Übung durchzuspielen, aber wenn das Tempo gut gewählt ist, dann schafft man das nach ein paar Minuten.



Nr.	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise
7	2	8 m	LA frei - TS	Aufschlag/Rückschlag	vor allem schnell und flach - extreme Platzierungen suchen. Der Rückschläger muss das Beste aus der Situation machen. Darauf achten, dass man normal in Aufschlagerwartungshaltung steht und nicht zu weit weg. Eine kleine Auftaktbewegung nach hinten und ans
8	1	15 m	Match	unregelmäßig, Antizipation	
	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise



**©Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage!**

