

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - ERÖFFNEN, SCHLAGVERBINDUNGEN

Posted on 10. August 2019 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Aufschlag/Rückschlag - eröffnen, Doppel

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

Tags: [Beinarbeit](#), [regelmäßige](#), [rückhand](#), [Schlagverbindungen](#), [Taktik - Eröffnung](#), [Taktik Nachspielen](#), [Tischtennis](#), [trainingsplan](#), [unregelmäßig](#), [vorhand](#)

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!



wdt_ID	Nr.	Anz.	min	Übung	Hinweise	Schwerpunkt
1	1	2	8 m	TS aus RH - 1:1 VH/RH - Block	Korrektur der Stellung zum Tisch ist auch für den VH-Spieler notwendig	regelmäßig, Erwärmung
2	2	2	8 m	RHB in TiMi/RH - RH / VH 1:1	schneller Wechsel der Seiten durch Anspielen von RH und TiMi, kleine Beinarbeit ist trotzdem notwendig :)	regelmäßig, Erwärmung
3	3	2	8 m	A - Sch in RH - RHTS diagonal - RHB ganzer Tisch - niedriges Tempo	Es geht um längere Ballwechsel. Der Blockspieler ist im Vorteil und sollte den Ball im Spiel halten. Der Angreifer sollte sich sehr gut bewegen und kontrolliert spielen. Nach 5-6 Bällen - auf Punkt spielen.	unregelmäßig
4	4	2	8 m	TS - TS ganzer Tisch		regelmäßig, Beinarbeit, hohe Intensität
5	5	2	8 m	A - Sch TiMi - VH TS in RH - x (RH-RH) - B in VH - auf Punkt	Hier geht es darum, dass die Spieler_innen früh erkennen, wo der Ball hingehet und darauf reagieren.	Antizipation
6	6	2	8 m	kA - auf WP - VHTS in VH/RHTS in RH - B diagonal - auf Punkt	Sicher diagonal eröffnen und dann nachspielen	halbregelmäßig
7	7	1	15 m	LA beliebige Platzierung - Sätze bis 21 - alle 5 A wechsel		unregelmäßig, Aufschlag/Rückschlag



wdt_ID	Nr.	Anz.	min	Übung	Hinweise	Schwerpunkt
8	8	1	15 m	kA beliebige Platzierung - Sätze bis 21 - alle 5 A wechsel (langer Aufschlag = 1 x Burpee)		Aufschlag
9	9	1	15 m	Kaisertisch - verschiedene Formen		unregelmäßig
	Nr.	Anz.	min	Übung	Hinweise	Schwerpunkt



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

