

# TRAININGSPLAN TISCHTENNIS: BEWEGUNG BASICS

Posted on 18. März 2018 by Tom



Trainingseinheit Tischtennis: Vorhand Topspin (VHTS) mit Beinarbeit

**Category:** [Trainingspläne](#)

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

**Inhalt:** Trainingseinheit Tischtennis: Sicherheit, taktische Übungen Spieleröffnungen, 1. Topspin

**Info:** Trainingsplan Tischtennis: 1. Topspin, Eröffnung, Ballsicherheit

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



Zeit in min	Name	Beschreibung
10	Einspielen	VH/RH - einspielen mit KUSA-LSch- TS - TS - TS... <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aufschlag lang in VH</li><li>2. Spieler 1: 2 x VH TS am Tisch in VH</li><li>3. Spieler 2: 2 x Block in VH</li><li>4. Spieler 1: 2 x VH TS aus Halbdistanz in VH</li><li>5. Spieler 2: 2 x Block in VH</li></ol>
10	VH TS Schublade	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Spieler 1: Konter in VH</li><li>7. Spieler 2 : 2 x VH TS am Tisch in VH</li><li>8. Spieler 1: 2 x Block in VH</li><li>9. Spieler 2: 2 x VH TS aus Halbdistanz in VH</li><li>10. Spieler 1: 2 x Block in VH</li><li>11. Spieler 2: 1 x Konter - weiter mit 2.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Aufschlag lang in RH</li><li>2. Spieler 1: 2 x RH TS am Tisch in RH</li><li>3. Spieler 2: 2 x Block in RH</li><li>4. Spieler 1: 2 x RH TS aus Halbdistanz in RH</li><li>5. Spieler 2: 2 x Block in RH</li></ol>
10	RH TS Schublade	<ol style="list-style-type: none"><li>6. Spieler 1: Konter in RH</li><li>7. Spieler 2 : 2 x RH TS am Tisch in RH</li><li>8. Spieler 1: 2 x Block in RH</li><li>9. Spieler 2: 2 x RH TS aus Halbdistanz in RH</li><li>10. Spieler 1: 2 x Block in RH</li><li>11. Spieler 2: 1 x Konter in RH - weiter mit 2.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>1. kUSA überall hin</li><li>2. LSCH in TiMi - F in wVH</li><li>3. VH TS in VH</li><li>4. B in weite VH</li><li>5. VH TS in VH</li><li>6. B in TiMi</li><li>7. weiter mit 3- endlos</li></ol>
2 x 10	VH Bewegung in and out	
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten



2 x 10 min	Seitenwechsel - VH/RH	<ol style="list-style-type: none"><li>1. kUSA überall hin</li><li>2. LSCH/F in TiMI/VH</li><li>3. VH TS in VH</li><li>4. B in VH</li><li>5. VH TS in VH</li><li>6. B in RH</li><li>7. RH TS in RH</li><li>8. B in VH</li><li>9. auf Punkt spielen</li></ol>
10	alle 2 Aufschläge wechsel vor/zurück	<ol style="list-style-type: none"><li>1. kUSA in VH</li><li>2. k in RH oder F in VH - nach F frei</li><li>3. LSCH auf RH</li><li>4. RH TS in RH</li><li>5. B /TS in VH</li><li>6. auf Punkt spielen</li></ol>
25	Kaisertisch mit Vorgaben	Wiederholung und Festigung der Einheit

© 2018 Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage

## Download

[Tischtennis Trainingsplan Schwerpunkt Bewegung.pdf - Update: 18. März 2018](#)

64,5 KiB - 133 Downloads

Kategorie: Training

Tischtennis Trainingsplan Schwerpunkt Bewegung

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

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



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

