

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - ERÖFFNUNGEN, FLIP, DOPPEL

Posted on 8. April 2019 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Eröffnen, Doppeltaktik, Doppelübungen, Flip

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

Tags: [ballsicherheit](#), [doppel](#), [Druckschupf](#), [flip](#), [kurz-kurz zu lang](#), [rückhand eröffnung](#), [Tischtennis](#), [topspin](#), [trainingsplan](#), [Vorhand eröffnen](#)

Inhalt: Ballsicherheit, Eröffnen von kurz-kurz zu lang

Info: Tischtennis Trainingsplan - Trainingsplan - Ballsicherheit, kurz-kurz, Druckschupf, Doppelübungen

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



Zeit in min	Name	Beschreibung
15	Reaktionsspiele: • U – Spiel • Schattentraining 30 Sek. Falkenberg • Ball fangen	Aufschlagtraining • 5 min RH Aufschlag hl seit/OS - flach! - in Wechsellpunkt • 3-5 min Pause nach Schnelligkeit
2 x 12	150 VH TS auf VH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA US 2. SCH in weite VH 3. VH TS aus weite VH 4. VH B 5. VH TS 6. weiter mit 4
2 x 12	150 RH TS auf RH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA US 2. SCH in RH 3. RH TS in RH 4. Block 5. weiter mit 3
2 x 12	aus kurz-kurz in Flip	1. kAOS, KA leer in Mitte/VH 2. kurz 3. Flip in VH/Wechsellpunkt 4. VH TS 5. auf Punkt
2 x 12	RH eröffnen mit Seitenwechsel - Ziel sicher eröffnen, viele Ballwechsel mit Seitenwechsel	1. Aufschlag hl / k US 2. DruckSchupf/Flip in RH 3. RH eröffnen - RH oder TS 4. bei SCH eröffnen sonst RH TS auf Punkt
	Fragen/Antworten / Pause	1. Thema der Woche :) 2. Doppeltaktik und Aufschlagverhalten



2 x 12	1 : 2 Seitenwechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rollaufschlag 2. 2 xVH TS am Tisch 3. 2x VH B in VH 4. 1 x VH B in RH 5. RH TS in VH 6. weiter mit 2
2 x 12	auf den leeren Aufschlag flip	<p>k/hl Seit oder OS A - Flip mit RH/VH</p>
15	Doppel mit standardisierten Eröffnungen - Sätze - Aufgabe wechselt nach jedem Satz	<ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. Rückschlag diagonal 3. parallel 4. Rückschlag immer dahin, wo der Ball herkommt. <ol style="list-style-type: none"> 1. Rückschlag immer mit Seitenwechsel
Restzeit	Kaisertisch mit Vorgaben /Laufspiel	Wettkampf



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

