

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - SCHLAGVERBINDUNGEN, AUFSCHLAG-RÜCKSCHLAG

Posted on 26. Januar 2020 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Schlagverbindungen, Beinarbeit, Taktik - Aufschlag/Rückschlag, Antizipation, Mentales Training

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

Tags: [antizipation](#), [Beinarbeit](#), [Schlagverbindungen](#), [Taktik - Aufschlag/Rückschlag](#), [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 96

wdt_ID	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise
1	2	8 m	2 x Vh - 1 x RH - VH diagonal	Erwärmung	viele Wiederholungen, Rythmus finden.
2	2	8 m	2 x RH - 1 x VH - RH diagonal	Erwärmung	viele Wiederholungen, Rythmus finden.
3	2	8 m	kAS - k - k - l in TiMi - VH eröffnen in VH - B in RH - auf Punkt	regelmäßig, halbregelmäßig, Aufschlag/Rückschlag, Beinarbeit	vor- und zurückbewegungen. wenn es gut läuft - k -k variabel -entweder den 1. schon lang oder nochmal kurz, schlechte Aufschläge oder schlechte kurze Bälle sofort auf Punkt spielen.
4	2	8 m	hl A auf WP - k - auf Punkt	halbregelmäßig, Aufschlag/Rückschlag, Antizipation	Auch wenn der Aufschläger mit S/OS aufschlägt den Ball hl/k zurücklegen. Ist der Aufschlag schlecht oder der k Ball - sofort angreifen.
5	2	8 m	k/hl A - k - hl/l in RH - RH TS diagonal - VHTS aus RH - VHTS aus RH - auf Punkt	halbregelmäßig, Beinarbeit, Antizipation	hier geht es darum, dass der RH TS in die RH so gespielt wird, dass man mit der VH nachspielen kann. Das Ziel ist, dass man nach dem RHTS sich umstellt und der andere auf grund der Qualität des Balles nur RHMi/RH spielen kann. Wichtig ist, dass man den ei
6	2	8 m	1 TiMi - dann 1-3 Ecke - dann TiMi - dann 1-3 Ecke	unregelmäßig, Beinarbeit, Antizipation	Tempo so wählen, dass Ballwechsel zustande kommen.
7	2	8 m	LAS in RH - sicher eröffnen	Aufschlag/Rückschlag	90 fbb879eb90e5d0eb921551bb9d27f0179398f72a05a3b1d7c446a2e0331e8696d langer A auf RH, ab und zu HL - sichere TS Eröffnung auf den A
8	2	8 m	Nr. 1 - Erfolgsdruck - Wettkampfangst	Mentales Training	Angst erkennen und umbewerten - wozu gibt es Angst und wie gehe ich damit um? Was sind "Druckfaktoren"? Wie kann ich diese umbewerten - Einstellung Spielen statt gewinnen. Das Beste _geben_ ...
	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise



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

