

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - SCHLAGVERBINDUNGEN, AUFSCHLAG-RÜCKSCHLAG

Posted on 20. Januar 2020 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Vorhand, Rückhand, Schlagverbindungen, Beinarbeit, Taktik - Eröffnung, Taktik Nachspielen

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

Tags: [Beinarbeit](#), [regelmäßige](#), [rückhand](#), [Schlagverbindungen](#), [Taktik - Eröffnung](#), [Taktik Nachspielen](#), [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!



Training 1

wdt_ID	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise
1	2	8 m	TS aus RH - 1:1 VH/RH - Block	regelmäßig, Erwärmung	Korrektur der Stellung zum Tisch ist auch für den VH-Spieler notwendig schneller Wechsel der Seiten durch Anspielen von RH und TiMi, kleine Beinarbeit ist trotzdem notwendig :)
2	2	8 m	RHB in TiMi/RH - RH / VH 1:1	regelmäßig, Erwärmung	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.
3	2	8 m	A - Sch in RH - RHTS diagonal - RHB ganzer Tisch - niedriges Tempo	unregelmäßig	Ziel ist es mindestens 5 Bälle zu spielen und dann auf Punkt. Hier geht es darum, dass die Spieler_innen früh erkennen, wo der Ball hingeht und darauf reagieren.
4	2	8 m	TS - TS ganzer Tisch	regelmäßig, Beinarbeit, hohe Intensität	
5	2	8 m	A - Sch TiMi - VH TS in RH - x (RH- RH) - B in VH - auf Punkt	Antizipation	



wdt_ID	Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise	
6	2	8 m	kA - auf WP - VHTS in VH/RHTS in RH - B diagonal - auf Punkt	halbregelmäßig	Sicher diagonal eröffnen und dann nachspielen	
7	1	15 m	LA beliebige Platzierung - Sätze bis 21 - alle 5 A wechsel	unregelmäßig, Aufschlag/Rückschlag	Hier ist wichtig, dass der Aufschlag flach, lang und platziert erfolgt, da ansonsten ein langsamer langer Aufschlag gut angegriffen werden kann. Es empfiehlt sich entweder in die Ecken (sehr weit raus) oder auf den WP zu spielen.	
8	1	15 m	hL/kA beliebige Platzierung - Sätze bis 21 - alle 5 A wechsel (langer Aufschlag = 1 x Burpee)	Aufschlag	Sollte der Aufschlag zu hoch/lang sein sofort angreifen. Der Aufschläger soll eine qualitative Rückmeldung über den Aufschlag erhalten. Die Übung sollte dazu führen, dass die Aufschläge besser werden.	
9	1	15 m	Kaisertisch - verschiedene Formen	unregelmäßig	Punkt nur mit VH, Punkt nur über VHSeite des Gegners, immer Start mit kAS/LAS	
		Wiederholung	Zeitdauer	Übung	Schwerpunkt	Hinweise



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

