

# TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - VH/RH ERÖFFNEN, KURZ-KURZ, DOPPELTAKTIK

Posted on 24. März 2019 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Eröffnen mit Rückhand, Doppeltaktik, Doppelübungen

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

**Tags:** [ballsicherheit](#), [doppel](#), [Druckschupf](#), [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/hIA 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/hIA US 2. SCH in RH 3. RH TS in RH 4. Block 5. weiter mit 3
2 x 12	aus kurz-kurz in lang, VH eröffnen	1. kAUS 2. DruckSch in VH/Wechsellpunkt 3. VH TS eröffnen oder Sch 4. bei SCH eröffnen, sonst B 5. auf Punkt
2 x 12	RH eröffnen mit Seitenwechsel - Ziel sicher eröffnen, viele Ballwechsel mit Seitenwechsel	1. Aufschlag hl / k US 2. DruckSchupf in RH 3. RH eröffnen - RH oder SCH 4. bei SCH eröffnen sonst RH B auf Punkt



	Fragen/Antworten / Pause	1. Thema der Woche :) 2. Doppeltaktik und Aufschlagverhalten
2 x 12	VH TS TS HD diagonal, 75 % viele Ballwechsel	1. kA 2. lang in TiMi 3. TS in VH 4. TS VH 5. weiter mit 3
2 x 12	auf den leeren Aufschlag flip	k/hl Seit oder OS A - Flip bei k - anknuten bei hl
15	Doppel mit standardisierten Eröffnungen - Sätze - Aufgabe wechselt nach jedem Satz	1. A 2. Rückschlag diagonal 3. parallel 4. Rückschlag immer dahin, wo der Ball herkommt. 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!**

