

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - LAUFWEGE DOPPEL - BALLSICHERHEIT - ANGRIFF VORHAND TOPSPIN

Posted on 24. Februar 2019 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - Laufwege im Doppel - und 1. Angriff Vorhand Topspin

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

Tags: [angriff](#), [doppel](#), [laufwege](#), [Tischtennis](#), [topspin](#), [trainingsplan](#), [vorhand](#)

Inhalt: Beinarbeit, variables Aufschlagspiel und sicheres Spiel

Info: Tischtennis Trainingsplan - Trainingsplan - Ballsicherheit und Aufschlag/Rückschlag

©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 Wechselepunkt • 3-5 min Pause nach Schnelligkeit
2 x 12	300 VH TS auf VH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA 2. Rückschlag in weite VH 3. VH TS aus weite VH 4. VH B 5. VH TS 6. weiter mit 4
2 x 12	VH TS aus RH Seite	1. k/hlA 2. Rückschlag in TiMi/RH 3. VH TS in VH 4. Gegentopspin 5. auf Punkt
2 x 12	300 RH TS auf Block - dann Wechsel -Ziel - viele Wiederholungen	1. hl/k A 2. l Sch in RH 3. RTS auf RH 4. RH B 5. weiter mit 3
2 x 8	VH TS aus RH 3/4 Tisch Block	Ziel Beinarbeit - RH Block in 3/4 RH des Gegners - VH TS auf RH bei Rechtshändern - Linkshänder in die VH
10	Fragen/Antworten / Pause	Thema der Woche :)



2 x 12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Doppel - Laufwege abstimmen 2. mindestens 1 Seite Doppel 3. Doppel soll aus RH-Seite VH Angriff spielen, ab und Ball in weite RH um die Laufwege neu aufzulösen - viele Ballwechsel 4. Hier ist wichtig, dass bei einem re/re Doppel die Bälle in die schwächere Seite gespielt wird 5. bei re/li sollen sich die Laufwege der Spieler kreuzen - z.b weite RH/dann weite VH 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aufschlag Doppel 2. Schupf in RH Seite Doppel 3. VH TS in RH 4. RH B in RH 5. VH TS aus RH
15	Doppel auf einer Tischhälfte - dadurch werden Laufwege erzwungen	
2 x 8	Einzel - > halbregelmäßig (75%) - es sollen Ballwechsel zustande kommen!	<ol style="list-style-type: none"> 1. freier A 2. l Wechsellpunkt 3. TS mit VH in VH 4. Block VH 5. VH - VH Topspin aus Halbdistanz
Restzeit	Kaisertisch mit Vorgaben /Laufspiel	Wettkampf



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

