

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - SCHWERPUNKT WECHSELPUNKT

Posted on 4. November 2018 by Tom



Tischtennis Trainingsplan - konsequentes Anspielen des Wechselpunktes als Vorbereitung für den eigenen Angriff

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

Tags: [Tischtennis](#), [trainingsplan](#), [wechselpunkt](#)

Inhalt: Konsequentes Anspielen des Wechselpunktes als Vorbereitung für den eigenen Angriff

Info: Tischtennis Trainingsplan - Anspielen des Wechselpunktes

©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 8	VH mit Tischmitte	1. k/hlA 2. Rückschlag in weite VH 3. VH TS aus weite VH 4. RH B 5. VH TS Mitte 6. RH B 7. VH aus RH 8. RH B 9. RH TS/Spinblock (vorher umspringen) 10. RH B 11. weiter mit 3
2 x 8	VH TS aus RH	1. k/hlA 2. Rückschlag in TiMi 3. VH TS in RH 4. RHB in RH 5. RH TS 6. RH B 7. VH TS aus RH in RH 8. RH B 9. VH TS aus RH/TiMi frei



2 x 8	Block auf Wechsellpunkt	<ol style="list-style-type: none"> 1. hL/k A 2. l Sch in Wechsellpunkt 3. TS auf RH 4. RH B in Wechsellpunkt 5. VH TS frei 6. auf Punkt spielen
2 x 8	<p>Nachspielen in Wechsellpunkt und Verlagerung</p> <p>Ziel: solange Ball in den Wechsellpunkt bis Spieler weit rausgeschoben, dann andere Seite</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A frei 2. TiMi 3. TS (75%) in Wechsellpunkt 4. Block mit VH in Wechsellpunkt (Bewegen) 5. weiter bis eine Seite frei, dann Block/TS in diese Seite
10	Fragen/Antworten / Pause	Thema der Woche :)
2 x 8	1. Ball auf Wechsellpunkt und direkt verwerten, wenn WP getroffen	<ol style="list-style-type: none"> 1. freier A 2. Ball in WP 3. return :) 4. auf Punkt
2 x 8	<p>Lange Aufschläge (schnell und flach) auf Wechsellpunkt</p> <ul style="list-style-type: none"> • man hat 5 kurze Aufschläge während der Zeit • macht der Gegner einen Fehler auf die kurzen Aufschläge, dann macht er 3 Hockstrecksprünge 	<ol style="list-style-type: none"> 1. langer Aufschlag / manchmal kurz 2. auf Punkt
2 x 8	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 frei 5. weiter mit 3
Restzeit	Kaisertisch mit Vorgaben /Laufspiel	Wettkampf



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

