

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS: SEITENWECHSEL FORCIEREN

Posted on 22. April 2018 by Tom



Trainingseinheit Tischtennis: Seitenwechsel forcieren

Category: [Trainingspläne](#)

Tags: [rückhand](#), [seitenwechsel](#), [Tischtennis](#), [trainingsplan](#)

Inhalt: Trainingseinheit Tischtennis: Seitenwechsel

Info: Trainingsplan Tischtennis: Seitenwechsel mit Beinarbeit

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



Schwerpunkt: Seitenwechsel

WP / Achsel = Wechsellpunkt, hl- halblang, L - Lang, K - Kurz - Sch = Schupf, TS=Topspin, US=Unterschnitt, OS=Oberschnitt, SeS=Seitenschnitt, A - Aufschlag, w - weite

[Bewegungsübungen](https://tischtennis-training-berlin.de) - <https://tischtennis-training-berlin.de>

Zeit in min	Name	Beschreibung
10	Einspielen	VH/RH - einspielen mit KUSA-LSch- TS - TS - TS... 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: Sch/F hl/L in VH
2 x 7	regelmäßig Eröffnen mit Seitenwechsel	3. Spieler 1: rotationsreicher TS lang in VH/weite VH im Wechsel mit RH 4. Spieler 2: auf Punkt spielen
2 x 7	kurz - kurz und Angriff - sichere Eröffnung aus kurz kurz	1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: k 3. Spieler 1: lang auf Körper 4. Spieler 2: VH/RH TS auf eine Ecke 5. auf Punkt spielen
2 x 10	Nachspielen - Ziel Seitenwechsel forcieren	1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: hl/L auf eine Ecke 3. Spieler 1: TS auf WP 4. Spieler 2: B /TS auf andere Ecke 5. auf Punkt spielen
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten

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



2 x 10 min	OS - Aufschlag kurz / hl	1. k/hl OSA 2. bei kurz über weite VH/RH spielen , bei hl - auf WP 3. auf Punkt spielen
10	alle 2 Aufschläge Wechsel	1. A frei 2. Eröffnung auf Körper 3. anspielen einer Ecke 4. Seitenwechsel 5. Seitenwechsel 6. auf Punkt spielen
25	Kaisertisch mit Vorgaben	Wiederholung und Festigung der Einheit

© 2018 Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage

Download

[Downlod: Tischtennis Trainingsplan - Seitenwechsel forcieren - Update: 22. April 2018](#)

720,4 KiB - 128 Downloads

Kategorie: Anfänger/Einsteiger

Training 10

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

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



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

