

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - AUFSCHLAGÜBUNGEN EINZEL/DOPPEL - BALLSICHERHEIT (SCHLAGTECHNIK) - BEINARBEIT

Posted on 10. März 2019 by Tom



- Aufschlagübungen Im Einzel - Aufschlagübungen im Doppel - individuelle Beratung zum Material - Verbesserung/ Korrektur der Schlagtechnik - Verbesserung / Korrektur der Beinarbeit und Stellung zum Ball

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

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
9:00 / 13:00 15	Erwärmung / Orientierung • Schattentraining 30 Sek. Falkenberg • Laufübungen am Tisch • Aufschlagübungen	Aufschlagtraining • kUS • hl • lang
09:15 / 13:15 2 x 15	200 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
9:45 / 13:45 2 x 15	200 RH TS auf RH Block, dann Wechsel - Ziel viele Wiederholungen	1. k/hlA 2. Rückschlag in RH 3. RH TS in RH 4. Block 5. weiter mit 3
10:15 / 14:15 15	Erläuterungen von Aufschlägen: 1. kurze 2. flach 3. Platzierung 4. Rotation 5. Taktik	technische Merkmale von Aufschlägen Aufnahme von Aufschlägen
10:30 / 14:30 15	VH eröffnen - Ziel sicher eröffnen, viele Ballwechsel 2er Aufschlagwechsel	1. Aufschlag hl / k US 2. hl/l Schupf in VH 3. VH eröffnen - VH 4. VH B in VH 5. VH TS in VH 6. weiter mit 4



10:45 /14:45 15	RH eröffnen - Ziel sicher eröffnen, viele Ballwechsel 2er Aufschlagwechse	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aufschlag hl / k US 2. hl/l Schupf in VH 3. VH eröffnen - VH 4. VH B in VH 5. VH TS in VH 6. weiter mit 4 7.
11:00 /15:00 2 x 12	VH/RH Wechsel aus RH	<ol style="list-style-type: none"> 1. kA 2. lang in RH 3. RH TS in RH 4. RH B 5. VH TS in RH 6. RH B 7. weiter mit 3
11:25/15:25 10	Doppeltaktiken - kreuzen der Wege - Aufschlagpunkte	Erläuterungen
11:35/15:35 20	Doppel mit standardisierten Eröffnungen - Sätze - Aufgabe wechselt nach jedem Satz	<ol style="list-style-type: none"> 1. A 2. Rückschlag diagonal 3. parallel 4. Rückschlag immer dahin, wo der Ball herkommt. 5. 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!

