

TRAININGSPLAN TISCHTENNIS - VERBINDUNG VORHAND MIT RÜCKHAND

Posted on 14. Oktober 2018 by Tom



Tischtennis - Verbindung VH RH - heute geht es um die Beinarbeit und die Verbindung von VH mit RH

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

Tags: [rückhand](#), [Tischtennis](#), [Training](#), [trainingsplan](#), [verbindungen](#), [vorhand](#)

Inhalt: Tischtennis - Verbindung VH RH - heute geht es um die Beinarbeit und die Verbindung von VH mit RH

Info: Tischtennis Trainingsplan - Verbindung VH mit RH und Beinarbeit

©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! • 3-5 min Pause nach Schnelligkeit
2 x 8	VH in Verbindung mit RH (regelmäßig)	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. RH TS/Spinblock 8. RH B 9. RH TS/Spinblock 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	Seitenwechsel mit RH	<ol style="list-style-type: none"> 1. hL/k A 2. l Sch in RH 3. RH TS in RH 4. RH B in TiMi/VH 5. VH TS frei 6. auf Punkt spielen
2 x 8	Vh RH Wechsel unregelmäßig Ziel: max. 2 x gleiche Seite anspielen	<ol style="list-style-type: none"> 1. A frei 2. TiMi 3. TS (75%) frei 4. Block frei 5. weiter mit 3 bis 5. Ball, dann 6. frei
10	Fragen/Antworten / Pause	Thema der Woche :)
2 x 8	halbregelmäßig aus RH bei Fehler vorher 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> 1. freier A 2. Ball in RH 3. RH TS in RH - nach 3-5 Bällen Ball in weite VH 4. auf Punkt
2 x 8	Lange Aufschläge (schnell und flach) • 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 Wechelpunkt 3. TS mit VH in VH 4. Block frei 5. weiter mit 3
Restzeit	Kaisertisch mit Vorgaben / Laufspiel	Wettkampf

Anmerkung: Mal sehen, ob einer so weit liest, dass in Übung 2 der RH B in die weite VH eigentlich nicht gut klappen kann, da der Winkel aus der RH nicht so gut ist. In der Praxis morgen werde ich

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



den Block in der VH spielen lassen. Wer das liest, der darf das kommentieren :)

©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!

