

**Autor:** Thomas Schermer

**Notizbuch:** Trainingspläne

**Erstellt:** 13. Juli 2015 11:38:59

**Schlagwörter:** wriezen

**Geändert:** 22. Juli 2015 15:34:57

## Training 13.07.2015 TKC Wriezen Aufschlag / Rückschlag

Thomas Schermer - Westring 85 - 15366 Neuenhagen Telefon: +49 (0) 160 4694322 - tischtennis-training-berlin.de

- **Inhalt**
  - **Ziel: Aufschläge - Variationen Annahme und Rückschlag**
  - **Taktik:** Aufschläge - Spieleröffnungen
  - **Übungen**
- **Übungen 60 min - Theorie 15 min (Pause) - Übungen 45 min**

Zeit	Name	Beschreibung
15	Einspielen mit allen Elementen	<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 Spieler an einem Tisch</li><li>• 15 min 1. Ball mit US - k/h/l/la -&gt; Schupf Topspin - Block - TS immer diagonal , korrekter Aufschlag , Wechsel VH/RH</li><li>• alle 5 Bälle wechselt der Beginn des Einspielens</li></ul>
15	langer Aufschlag parallel und kurz	<p>Qualität vor Tempo!!</p> <ul style="list-style-type: none"><li>◦ max. Tempo</li><li>◦ nahe der eigenen Grundlinie auftreffen</li><li>◦ flach - Treffpunkt knapp über Tischniveau</li><li>◦ OS/US , leer gute Alternativen</li><li>• Wechsel zwischen kurzer und langer paralleler AS - alle 2 Punkte wird gewechselt - dann frei auf Punkt spielen -&gt;</li><li>• Beginn ist frei ob kurz oder langer AS</li></ul>
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Wechsel immer nach 6 Punkten, unterscheiden der Aufschläge nach</li></ul>

15	korrekte Aufschläge -> Ziel der Übung: Aufschlag/Rückschlagtraining	<p>Schnitt, Platzierung und Länge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• direkter Aufschlagpunkt -&gt; 2 Punkte</li> <li>• normaler Punkt -&gt; 1 Punkt</li> <li>• gleicher Aufschlag hintereinander mit Punkt -&gt; 0,5 Pkt.</li> <li>• Aufschlagfehler -&gt; - 2 Punkte</li> </ul>
15	schneller Aufschlag diagonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus RH-Seite -&gt; langer diagonale schneller Aufschlag ohne Schnitt/OS in RH -&gt; Block VH -&gt; nachziehen in RH -&gt; frei</li> <li>• wichtig -&gt; Schritt zur Mitte -&gt; Bewegung zur Grundposition</li> </ul>
15	<b>Taktik (Pause Theorie)</b>	<b>Aufschlagroutinen, Konzentrationsphasen, Aufschlag lesen und begegnen</b>
30	Kaisertisch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Aufschlagvorgaben Beginn 7:7</li> <li>• kein Aufschlag 2 x hintereinander -&gt; Punkteabzug</li> <li>• gleiche Aufschläge bezogen auf die Länge und die Platzierung</li> </ul>
10	Kaisertisch mit schwacher Hand	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ab 7:7</li> </ul>

---

- alle Rechte [tischtennis-training-berlin.de](http://tischtennis-training-berlin.de) - nur zum Trainingsgebrauch nutzbar - kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage! -

13.07.2015 - Tischtennis Tipps und Tricks - Trainings und mehr

---