

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

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

- alle Rechte tischtennis-training-berlin.de - nur zum Trainingsgebrauch nutzbar - kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage! -

13.07.2015 - Tischtennis Tipps und Tricks - Trainings und mehr
