

Autor: Thomas Schermer

Notizbuch: Eingang

Erstellt: 21. Juni 2015 11:12:07

Geändert: 21. Juni 2015 11:35:10

Ort: Südatlantik

Training 22.6.2015 Ballsicherheit und Wechsellpunkt

- **Inhalt**
 - **Ballsicherheit**
 - **Taktik:** Wechsellpunkt und TiMi -der 1. Angriff
 - **Übungen:** Wechsellpunkt anspielen
- **Übungen (60 min)**
 - 1 x 5 min VH Konter
 - 1 x 5 min RH Konter
 - 2 x 5 min 3 x parallel VH - Wechsel auf RH - 3 x parallel RH - bei 60%
 - 2 x 7 min VH/RH im Wechsel auf Block TiMi alternativ 2 x 7 min 8 spielen 60%
 - 2 x 7 min - TS auf VH - Block auf VH / TiMi im Wechsel 60%
 - 10 min Schublade - 2 x TS am Tisch (TiMi) - Block - 2 x weiter vom Tisch - Block - dann Wechsel und der andere spielt TS ...
- **Taktik(10 min):** Wechsellpunkt und TiMi - warum ?
- **Übungen**
 - 2 x 7 min Aufschlag US kurz VH -> Schupf TiMi/Wechsellpunkt - jeder Schupf auf Wechsellpunkt
 - 2 x 7 min Aufschlag US kurz - Schupf auf Wechsellpunkt - TS Angriff auf TiMi/Wechsellpunkt - frei
 - 2 x 7 min Aufschlag frei - Rückschlag auf Wechsellpunkt

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

21.06.2015 - Tischtennis Tipps und Tricks - Trainings und mehr