

**Autor:** Thomas Schermer

**Erstellt:** 2. November 2015 um 17:00:29

**Geändert:** 2. November 2015 um 17:05:44

**Notizbuch:** Trainingspläne

**Schlagwörter:** Blog\_ok, tkc wriezen

---

## Training 02.11.2115 TKC Wriezen

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

### Inhalt

- **Ziel: Sicherheit, taktische Übungen**
- **Taktik:** Schnittwechsel
- **Übungen**
- **Übungen 50 min - Theorie 10 min (Pause) - Übungen 50 min**

| Zeit | Name                          | Beschreibung  |
|------|-------------------------------|---|
| 10   | VH                            | kurzer USA in VH - Sch I in VH - 1. TS -> Kontern / TS  |
| 10   | RH                            | kurzer USA in VH - Sch I in RH - 1. TS -> Kontern / T2 x7 min diagonal  |
| 15   | regelmäßig Wechsel            | kurzer USA in VH - Sch I in VH- 2 x TS gegen Block über VH - dann VH in RH frei   |
| 10   | Sicherheit Schupf             | <ul style="list-style-type: none"><li>• kurzer US - Aufschlag frei - 2 x Schupfen - dann TS</li><li>• nur auf einer Tischseite</li><li>• frei</li></ul>       |
| 10   | <b>Taktik (Pause Theorie)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Aufschläge anzeigen im Doppel,</b></li><li>• <b>Doppeltaktiken</b></li></ul>                                       |
| 15   | Regelmäßig RH/VH Wechsel      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufschlag hl/kurz tiefe VH - Schupf 2 x TS /Block diagonal mit RH, dann umlaufen und VH, dann wieder 2 x RH</li></ul> |

|        |                                   |   |
|--------|-----------------------------------|---|
|        |                                   | und 1 x VH<br>• frei  |
| 15     | Spielaufbau aus Mitte             | • k US -> Tischmitte aggressive Sch auf Wechsepunkt -<br>• TS über Tischmitte -> Block Mitte  |
| 15     | Konteraufschlag RH diagonal       | • 2 x Konter diagonal - 1 x Konter parallel - frei  |
| 15     | VH Angriff                        | • Aufschlag hl/kurz RH- Schupf auf RH<br>• Aufschläger spielt nach dem Aufschlag nur VH<br>• Vh auf RH diagonal TS - 2 x dann TS VH parallel und frei |
| Puffer | mit schwacher Hand 1 Satz spielen |   |

— alle Rechte [tischtennis-training-berlin.de](http://tischtennis-training-berlin.de) - nur zum Trainingsgebrauch nutzbar - kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage! - Tischtennis Tipps und Tricks - Trainings und mehr ---