

# Trainingsplan: Schwerpunkt Bewegung

## Schwerpunkt: Vorhandpower - Bewegung Basic

WP / Achsel = Wechsellpunkt, hl- halblang, L - Lang, K - Kurz - Sch = Schupf, TS=Topspin, US=Unterschnitt, OS=Oberschnitt, SeS=Seitenschnitt, A - Aufschlag, w - weite

[Bewegungsübungen](https://tischtennis-training-berlin.de) - <https://tischtennis-training-berlin.de>

Zeit in min	Name	Beschreibung
10	Einspielen	VH/RH - einspielen mit KUSA-LSch- TS - TS -TS...
10	VH TS Schublade	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aufschlag lang in VH</li><li>2. Spieler 1: 2 x VH TS am Tisch in VH</li><li>3. Spieler 2: 2 x Block in VH</li><li>4. Spieler 1: 2 x VH TS aus Halbdistanz in VH</li><li>5. Spieler 2: 2 x Block in VH</li><li>6. Spieler 1: Konter in VH</li><li>7. Spieler 2 : 2 x VH TS am Tisch in VH</li><li>8. Spieler 1: 2 x Block in VH</li><li>9. Spieler 2: 2 x VH TS aus Halbdistanz in VH</li><li>10. Spieler 1: 2 x Block in VH</li><li>11. Spieler 2: 1 x Konter - weiter mit 2.</li></ol>

10	RH TS Schublade	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aufschlag lang in RH</li> <li>2. Spieler 1: 2 x RH TS am Tisch in RH</li> <li>3. Spieler 2: 2 x Block in RH</li> <li>4. Spieler 1: 2 x RH TS aus Halbdistanz in RH</li> <li>5. Spieler 2: 2 x Block in RH</li> <li>6. Spieler 1: Konter in RH</li> <li>7. Spieler 2 : 2 x RH TS am Tisch in RH</li> <li>8. Spieler 1: 2 x Block in RH</li> <li>9. Spieler 2: 2 x RH TS aus Halbdistanz in RH</li> <li>10. Spieler 1: 2 x Block in RH</li> <li>11. Spieler 2: 1 x Konter in RH - weiter mit 2.</li> </ol>
2 x 10	VH Bewegung in and out	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kUSA überall hin</li> <li>2. ISCH in TiMi - F in wVH</li> <li>3. VH TS in VH</li> <li>4. B in weite VH</li> <li>5. VH TS in VH</li> <li>6. B in TiMi</li> <li>7. weiter mit 3- endlos</li> </ol>
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten
2 x 10 min	Seitenwechsel - VH/RH	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kUSA überall hin</li> <li>2. ISCH/F in TiMi/VH</li> <li>3. VH TS in VH</li> </ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. B in VH</li> <li>5. VH TS in VH</li> <li>6. B in RH</li> <li>7. RH TS in RH</li> <li>8. B in VH</li> <li>9. auf Punkt spielen</li> </ol>
10	alle 2 Aufschläge wechsel vor/zurück	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kUSA in VH</li> <li>2. k in RH oder F in VH - nach F frei</li> <li>3. ISCH auf RH</li> <li>4. RH TS in RH</li> <li>5. B /TS in VH</li> <li>6. auf Punkt spielen</li> </ol>
25	Kaisertisch mit Vorgaben	Wiederholung und Festigung der Einheit
<p>© 2018 Alle Rechte Rückhandmonster.de/Tischtennis-Training-Berlin.de – nur zum Trainingsgebrauch nutzbar – kein Druck oder Vervielfältigung ohne Nachfrage</p>		