

Trainingsplan: Schwerpunkt Seitenwechsel

Schwerpunkt: Seitenwechsel

WP / Achsel = Wechselpunkt, 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...
2 x 7	Seitenwechsel regelmäßig tischnah passiv (Block) - 70% Tempo	<ol style="list-style-type: none">1. Aufschlag lang in VH2. Spieler 1: VH TS in RH3. Spieler 2: RH Block in VH4. Spieler 1: VH TS in VH5. Spieler 2: Block in VH6. weiter mit 1
2 x 7	regelmäßig aktiv Seitenwechsel (TS) - tischnah viele Wiederholungen - Tempo runternehmen, damit es funktioniert	<ol style="list-style-type: none">1. Aufschlag lang in RH2. Spieler 1: RH TS in VH3. Spieler 2: CounterTS/Block/Spinblock in VH

		<ol style="list-style-type: none"> 4. Spieler 1: VH TS in RH 5. Spieler 2: RH TS/Spinblock in RH 6. weiter mit 2
2 x 10	halbregelmäßige Seitenwechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. kUSA überall hin 2. ISCH in RH 3. RH TS in VH 4. B in weite VH 5. VH TS in RH (alle 3-5 Bälle in VH, dann auf Punkt spielen) 6. B in RH 7. weiter mit 3- endlos
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten
2 x 10 min	Seitenwechsel - VH/RH - parallel, tischnah	<ol style="list-style-type: none"> 1. kUSA überall hin 2. ISCH/F in TiMI/VH 3. VH TS in VH 4. B in RH 5. RH TS in RH 6. B in VH 7. VH TS in RH 8. B in VH 9. auf Punkt spielen
10	alle 2 Aufschläge wechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. kUSA in VH

		<ol style="list-style-type: none"> 2. k in RH oder F in VH - nach F frei 3. ISCH auf TiMi 4. VH/RH TS diagonal 5. B /TS parallel 6. auf Punkt spielen
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>		

