

Trainingsplan: Schwerpunkt: vor - und zurück Bewegungen

Schwerpunkt: Vor/Zurück bewegen

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 - Pyramide	VH/RH - einspielen mit KUSA-LSch- TS - TS -TS... jeder 1 x TS = Stufe 1, dann auf Punkt, jeder 2 x TS = Stufe 2, dann auf Punkt...
10	Einspielen RH - Pyramide	VH/RH - einspielen mit KUSA-LSch- TS - TS -TS... jeder 1 x TS = Stufe 1, dann auf Punkt, jeder 2 x TS = Stufe 2, dann auf Punkt...
2 x 8	Schublade mit Pyramide	<ol style="list-style-type: none">1. Spieler 1: kAS2. Spieler 2: ISch VH

		<ol style="list-style-type: none"> 3. 2 x tischnaher TS in VH, dann 2 x TS aus HD auf VH 4. Spieler 2: Block <p>Stufe ist erreicht nach 4 TS</p>
2 x 7	kurz - kurz und Angriff - sichere Eröffnung aus kurz kurz	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: k 3. Spieler 1: lang auf Körper 4. Spieler 2: VH/RH TS auf eine Ecke 5. auf Punkt spielen
10	TS - TS aus HD, dann Distanz verändern	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rollaufschlag 2. Konter 3. TS auf VH 4. Distanz vergrößern zum Tisch - TS/TS 5. dann Spieler 1 vorrücken zum Tisch und am Tisch Block (kurz), so dass uss 6. weiter mit 4.
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten
2 x 10	Bewegung nach vorn	<ol style="list-style-type: none"> 1. Einspielen Ball aus HD 2. variable Anzahl Ballonabwehr

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Stoppball 4. auf Punkt
10	<p>Eröffnung aus kurz/kurz (Ziel möglichst lange k/k)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spieler, der k/k verläßt -1 Punkt • Fehler bei Eröffnung - 2 Punkte • Eröffnung mit Erfolg +2 	<ol style="list-style-type: none"> 1. kAS 2. k Spiel solange, bis Ball lang wird 3. sichere Eröffnung 4. 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>		