

## Trainingsplan: Sommerbasics - Bewegung 3

### **Schwerpunkt: Sommerbasics**

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 regelmäßig mit Seitenwechsel alle 2 Aufschläge Wechsel lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"><li>1. KUSA</li><li>2. LSch in VH</li><li>3. VH TS in VH</li><li>4. B in VH</li><li>5. VH TS in VH</li><li>6. Block in VH</li><li>7. VH TS in RH</li><li>8. B in VH</li><li>9. weiter mit 3</li><li>10. endlos...</li></ol>
10	Einspielen RH alle 2 Aufschläge Wechsel lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"><li>1. KUSA</li></ol>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. LSCH auf RH</li> <li>3. RH TS diagonal</li> <li>4. RH B diagonal - alle 4-8 Bälle Block auf VH</li> <li>5. bei B in VH - frei sind weiter mit 3</li> </ol>
2 x 8	VH aus 3/4 RH lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler 1: kUS</li> <li>2. Spieler 2: ISch in RH</li> <li>3. VH TS in RH</li> <li>4. Block in 3/4 RH</li> <li>5. VH TS in RH (Vorwärtsrotation)</li> <li>6. weiter mit 3</li> </ol>
2 x 8	VH Nachspielen parallel lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler 1: kAS</li> <li>2. Spieler 2: ISch VH</li> <li>3. VH TS in VH</li> <li>4. Block in VH</li> <li>5. Nachspielen parallel</li> <li>6. auf Punkt spielen</li> </ol>
2 x 8	RH Nachspielen parallel lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler 1: kAS</li> <li>2. Spieler 2: ISch VH</li> <li>3. VH TS in VH</li> <li>4. Block in VH</li> <li>5. Nachspielen parallel</li> </ol>

10	Fragen und Antworten / Pause	Fragen/Antworten
2 x 8	Schublade lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler 1: kUS</li> <li>2. Spieler 2: ISch in VH</li> <li>3. 2 x VH TS in VH tischnah</li> <li>4. Block in VH</li> <li>5. 2 x VH TS in VH tischfern</li> <li>6. weiter mit 3</li> </ol>
2 x 10	VH aus VH - endlos lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. kus</li> <li>2. ISch in VH</li> <li>3. VH TS in VH</li> <li>4. Block 3/4 VH</li> <li>5. weiter mit 3</li> </ol>
2 x 8	VH in VH und RH in RH lange Aufschläge = 1 Hockstrecksprung	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spieler 1: kUS</li> <li>2. Spieler 2: ISch in VH/RH</li> <li>3. VH TS in VH , RH TS in RH</li> <li>4. Block frei</li> <li>5. weiter mit 3</li> </ol>

25

Kaisertisch mit Vorgaben

Wiederholung und Festigung der Einheit