

Trainingsplan: Sommerbasics - Bewegung

Schwerpunkt: Sommerbasics

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	Schneller Seitenwechsel - VH Block endlos	<ol style="list-style-type: none">1. Spieler 1: kUS2. Spieler 2: ISch in VH

		<ol style="list-style-type: none"> 3. VH TS in VH 4. Block in RH 5. RH (Vorwärtsrotation) in VH 6. weiter mit 3
2 x 8	VH Nachspielen parallel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: ISch VH 3. VH TS in VH 4. Block in VH 5. Nachspielen parallel 6. auf Punkt spielen
2 x 8	RH Nachspielen parallel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: ISch VH 3. VH TS in VH 4. Block in VH 5. Nachspielen parallel
10	Fragen und Antworten / Pause	Fragen/Antworten
2 x 8	Schneller Seitenwechsel - RH Block - endlos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kUS 2. Spieler 2: ISch in RH

		<ol style="list-style-type: none"> 3. RH TS in RH 4. Block in VH 5. VH (Vorwärtsrotation) in RH 6. weiter mit 3
2 x 10	VH aus 3/4RH - endlos	<ol style="list-style-type: none"> 1. kus 2. ISch in RH 3. VH TS in RH 4. Block 3/4 RH 5. weiter mit 3
2 x 8	Schneller Seitenwechsel - RH Block	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kUS 2. Spieler 2: ISch in RH 3. RH TS in RH 4. Block in VH 5. VH (Vorwärtsrotation) in RH 6. weiter mit 3
25	Kaisertisch mit Vorgaben	Wiederholung und Festigung der Einheit