

Trainingsplan: Basics Hard Work - Vorhand und Rückhand mit Beinarbeit

Schwerpunkt: Vor/Zurück bewegen

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 - Pyramide Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung	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 Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung	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	VH aus Rh (3/4 Seite) Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung, 3 Punkte in Folge Hockstreckspru	1. Spieler 1: Rollaufschlag in RH/Mitte 2. Spieler 2: VH TS in RH

	ng für Gegenüber	<ol style="list-style-type: none"> 3. Block in 3/4 Tisch von RH-Seite gesehen 4. weiter mit 2.
2 x 8	<p>1:1 Seitenwechsel 3 Punkte in Folge Hockstrecksprung für Gege nüber</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: ISCH in VH 3. Spieler 1: VH TS auf VH 4. Spieler 2: VH Block in RH 5. Spieler 1: RH TS in VH 6. Spieler 2: VH Block in VH 7. weiter mit 3
10	<p>TS - TS aus HD Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung,</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rollaufschlag in RH 2. Konter 3. RH TS auf RH 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	VH TS aus VH und Mitte	<ol style="list-style-type: none"> 1. RH Rollaufschlag

	Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung,	<ol style="list-style-type: none"> 2. VH TS in RH (parallel) 3. Block in VH/Mitte 4. VH TS in RH 5. Block in VH 6. weiter mit 2.
10	Eröffnung und Nachspielen Verschlagen 1. Ball auf Aufschlag= 1 Hockstr ecksprung,	<ol style="list-style-type: none"> 1. kAS 2. ISCH in VH/Mitte 3. VH TS sichere Eröffnung auf VH 4. Block in VH (diagonal) 5. Nachspielen auf Körper oder parallel
25	Kaisertisch mit Vorgaben	Wiederholung und Festigung der Einheit

