

Trainingsplan: Schwerpunkt Eröffnung

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	regelmäßig Eröffnen mit Seitenwechsel	<ol style="list-style-type: none">1. Spieler 1: kAS2. Spieler 2: Sch/F hl/l in VH3. Spieler 1: rotationsreicher TS lang in VH/weite VH im Wechsel mit RH4. Spieler 2: auf Punkt spielen
2 x 7	kurz - kurz und Angriff - sichere Eröffnung aus kurz kurz	<ol style="list-style-type: none">1. Spieler 1: kAS2. Spieler 2: k3. Spieler 1: lang auf Körper4. Spieler 2: VH/RH TS auf eine Ecke

		5. auf Punkt spielen
2 x 10	Nachspielen - Ziel Seitenwechsel forcieren	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spieler 1: kAS 2. Spieler 2: hl/l auf eine Ecke 3. Spieler 1: TS auf WP 4. Spieler 2: B /TS auf andere Ecke 5. auf Punkt spielen
10	Fragen und Antworten	Fragen/Antworten
2 x 10 min	OS - Aufschlag kurz / hl	<ol style="list-style-type: none"> 1. k/hl OSA 2. bei kurz über weite VH/RH spielen , bei hl - auf WP 3. auf Punkt spielen
10	alle 2 Aufschläge Wechsel	<ol style="list-style-type: none"> 1. A frei 2. Eröffnung auf Körper 3. anspielen einer Ecke 4. Seitenwechsel 5. Seitenwechsel 6. auf Punkt spielen

