

Trainingsplan **?????**Datum: **?????**Trainingszeit: **????? Uhr – ????? Uhr**Trainer: **Christian**

Trainingsplan (ca. 120 min)			
Uhrzeit	Minuten	Inhalt	Beschreibung
Aufwärmphase (ca. 15 min)			
17:00-17:05	5	Allgemeines Aufwärmen	<i>Leichtes Einlaufen, Sidesteps oder Koordinationsspiele.</i>
17:05-17:10	5	Spezifisches Aufwärmen	<i>Dehnen (dynamisch), Mobilisation der Handgelenke, Schultern und Hüfte.</i>
17:10-17:15	5	Schnelligkeit & Koordination	<i>Kurze Antritte, Reifen- oder Leiterdrills speziell für die tischtennistypische Beinarbeit.</i>
Einspielen / Basistechnik (ca. 10 min)			
17:15-17:25	10	Konter & Topspin	<i>Je 5 Minuten Vorhand- und Rückhandkonter bzw. kontrollierte Topspins. Wichtig für das Ballgefühl und die Rhythmusfindung.</i>
System- & Beinarbeitstraining (ca. 30 Minuten)			
17:25-17:40	15	Übung 1: Regelmäßige Beinarbeit	<i>Eine feste Platzierungsfolge (z.B. Falkenberg-Übung oder Mitte-Außen-Wechsel). Jeder Spieler agiert 7,5 Minuten als aktiver Trainierender und 7,5 Minuten als passiver Zuspeler.</i>
17:40-17:55	15	Übung 1: Technik/Platzierung	<i>Fokus auf präzise Platzierung, Tempo- oder Rotationswechsel (Wechsel nach 7,5 Minuten).</i>
Trinkpause (ca. 5 Minuten)			
17:55-18:00	5	Regeneration	<i>Kurzes Verschnaufen, Trinken und ggf. kurzes Trainer-Feedback zur ersten Trainingshälfte.</i>
Aufschlag, Rückschlag & Unregelmäßiges Training (ca. 20 Minuten)			
18:05-18:25	20	Spielnahe Situationen Fokus	<i>Aufschlag, zielgerichteter Rückschlag (z.B. Schupf/Flip) und anschließende Spieleröffnung. Wechsel ebenfalls nach 10 Minuten pro Person.</i>

Trainingsplan (ca. 120 min)			
Uhrzeit	Minuten	Inhalt	Beschreibung
Wettkampfform / Matchpraxis (ca. 10-15 Minuten)			
18:25-18:40	15	Anwendung	<i>Trainingsspiele unter erschwerten Bedingungen (z.B. Vorgabeturnier, "Kaiser-Tisch" oder Sätze, die bei 6:6 starten), um mentalen Druck zu simulieren.</i>
Freies Spiel			
18:40-18:55	15	Frei	<i>Frei</i>
Cool-Down / Cooldown (ca. 5 Minuten)			
18:55-19:00	5	Ausklang	<i>Leichtes Auslaufen, statisches Dehnen oder gemeinsames Abbauen der Tische, um den Puls kontrolliert zu senken.</i>