

Trainingsplan Torben Majewski

Informationen zum Training

- Kinder/Jugendliche im Alter von 10-16 Jahren
- Fortgeschritten – TTR: 1200-1600
- Dauer: 120 Minuten
- Trainingsziel: Verbesserung des VH-Topspins

1. Trainingseinheit

Uhrzeit	Dauer in Minuten	Inhalt	Beschreibung
17:15-17:25 Uhr	10	Aufwärmen	Selbständig mit individuell ausgewählten Übungen
17:25-17:35 Uhr	10	Aufwärmspiel	Polarball
17:35-17:40 Uhr	5	Aufbau der Tische + Trinkpause	
17:40-17:50 Uhr	10	Einspielen	Regelmäßig, VH- und RH-Konter + VH Topspin auf VH Block
17:50-18:05 Uhr	2x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	A: Rollaufschlag, VH Topspin aus VH und Mitte B: VH-Block in VH und Mitte
18:05-18:20 Uhr	2x 7,5	Halb-regelmäßige Topspin-Übung	A: Rollaufschlag, VH Topspin aus VH, VH Topspin aus Mitte, RH Konter aus RH, VH-Topspin aus Mitte oder VH B: RH-Block
18:20-18:35 Uhr	2x 7,5	Halb-regelmäßige VH-Topspin Übung mit US-Aufschlag	A: Kurzer US-Aufschlag in RH B: RH-Schupf lang in VH A: VH-Topspin in die Wechselzone B: VH/RH-Block in RH A: RH-Konter/VH-Topspin (umlaufen) – Platzierung frei
18:35-18:40 Uhr	5	Trinkpause	
18:40-18:55 Uhr	15	Unregelmäßige Übung, VH-Topspin	2 Aufschläge, Wechsel, Satz bis 11 A: kurzer Aufschlag in RH, 2 lange Überraschungsaufschläge (dann frei) im Satz erlaubt B: RH-Konter/VH-Topspin auf lange Aufschläge, RH-Schupf (lang, frei) auf kurze Aufschläge A: VH-Topspin Eröffnung frei

18:55-19:05 Uhr	10	Kräftigung	Übungen für Bauch-, unterer Rücken und Rumpfmuskulatur
19:05-19:15 Uhr	10	Freies Spiel + Verabschiedung	

2. Trainingseinheit

Uhrzeit	Dauer in Minuten	Inhalt	Beschreibung
17:15-17:25 Uhr	10	Aufwärmen	Laufen mit unterschiedlichen Übungen
17:25-17:35 Uhr	10	Frisbee-Staffel	2 Mannschaften, durch gezieltes Werfen der Frisbee muss eine Strecke zurückgelegt werden, die schnellere Mannschaft gewinnt das Spiel
17:35-17:40 Uhr	5	Aufbau der Tische + Trinkpause	
17:40-17:50 Uhr	10	Einspielen	selbständig
17:50-18:05 Uhr	2x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	A: VH-Topspin aus VH mit Tempo und Rotationsvariation, tischnah und aus dem Halbfeld B: VH-Block aus VH
18:05-18:20 Uhr	2x 7,5	Halbregelmäßige Topspin-Übung	A: VH-Topspin aus VH (viel Rotation) und Mitte (viel Tempo) und RH-Konter im Wechsel B: RH-Block
18:20-18:35 Uhr	2x 7,5	Halbregelmäßige Topspin-Übung mit US-Aufschlag	A: US-Aufschlag kurz in VH B: VH-Schupf oder VH-Flip in VH A: VH-Topspin mit viel Rotation auf Schupf, schneller VH-Topspin auf Flip in VH-Hälfte B: VH Block frei, Spiel offen
18:35-18:40 Uhr	5	Trinkpause	
18:40-19:00 Uhr	20	Kreuzchenturnier	Kreuzchenturnier, Punkt durch VH-

			Topspin zählt doppelt
19:00-19:10 Uhr	10	Dehnübungen	Ganzkörper
19:10-19:15 Uhr	5	Verabschiedung und Entspannungsübungen	

3. Trainingseinheit

Uhrzeit	Dauer in Minuten	Inhalt	Beschreibung
17:15-17:25 Uhr	10	Aufwärmen	Laufen mit unterschiedlichen Übungen
17:25-17:40 Uhr	15	Koordinationszirkel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Station: Koordinationsleiter 2. Station: Seilchen 3. Station: Kastensprünge 4. Station: Bälle durch Hindernisparcours balancieren 5. Station: Koordination mit Tennisbällen
17:40-17:45 Uhr	5	Aufbau der Tische + Trinkpause	
17:45-17:55 Uhr	10	Einspielen	VH-, RH-Konter und Topspin
17:55-18:10 Uhr	2x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	<p>A: VH-Topspin aus VH, VH-Topspin aus Mitte, RH-Konter, VH-Topspin aus RH, alles in VH-Hälfte als Serie</p> <p>B: VH-Block auf VH, Mitte und RH</p>
18:10-18:25 Uhr	2x 7,5	Halbregelmäßige Topspin-Übung	<p>A: 3-6x RH-Konter, dann VH-Topspin aus RH in RH</p> <p>B: RH-Konter, dann RH-Block in tiefe VH oder tiefe RH, danach frei</p>
18:25-18:40 Uhr	15	Balleimertraining	Kurzintervalle, Falkenberg-Übung, hohe Intensität
18:40-18:45 Uhr	5	Trinkpause	

18:45-19:00 Uhr	15	7-Punkte-Ablösespiel	
19:00-19:10 Uhr	10	Kräftigungsübungen	Bein-, Bauch- und Brustmuskulatur
19:10-19:15 Uhr	5	Verabschiedung und lockeres Auslaufen	

4. Trainingseinheit

Uhrzeit	Dauer in Minuten	Inhalt	Beschreibung
17:15-17:25 Uhr	10	Aufwärmen	Laufen mit unterschiedlichen Übungen
17:25-17:35 Uhr	10	Aufwärmspiel	Darf durch Abstimmung von der Trainingsgruppe bestimmt werden
17:35-17:40 Uhr	5	Aufbauen und Trinkpause	
17:40-17:50 Uhr	10	Einspielen	VH-RH-Konter & Topspin
17:50-18:05 Uhr	2x 7,5	Regelmäßige Übung	Mühle A: nur diagonal, VH-Topspin und RH-Konter B: nur parallel, VH- und RH-Block
18:05-18:20 Uhr	2x 7,5	Unregelmäßige Topspin-Übung	A: Halblange Aufschläge in Mitte B: Topspin in RH oder kurzer Schupf in RH Bei Topspin verteilt A mit RH-Block über den ganzen Tisch, B zieht überall VH-Topspin Bei kurzem Schupf kurz-kurz, bis B offensiv eröffnet (spätestens bei dritten Ball)
18:20-18:25 Uhr	5	Trinkpause und Aufteilung der Mannschaften	
18:25-19:00 Uhr	35	2er Mannschaftsbegegnung	2er Mannschaftsbegegnung bis 3 Gesamtpunkte erspielt sind Variation: Punkte durch VH-Topspin zählen doppelt
19:00-19:10 Uhr	10	Tischvariationen	Beispiel: Grabentisch,

			Riesenrundlauf, große Platte, Tischtennistennis
19:10-19:15 Uhr	5	Verabschiedung und Lockerungsübungen	