

## Last Minute Trainingsplan für Anfänger

F.Jacobi, November 2014

Beschreibung der Gruppe

Kinder im Alter von 8-11 Jahren. Spielen seit ca. 12 Monaten TT.

00:00	5'	Begrüßung	Thema: RhT
00:05	15'	<b>Aufwärmen 1:</b> Schuhhockey Gespielt wird Hockey mit einem Tennisball. Als Schläger dient ein Schuh.	
00:20	5'	Aufbau der Tische	
00:25	10'	<b>Aufwärmen 2:</b> Schnelligkeit am Tisch a) die Kinder stehen in der Mitte des Tisches und müssen mit der linken Hand die rechte Tischkante berühren und mit der rechten Hand die linke Tischkante b) Tappings	Belastungsnormativa für Schnelligkeitstraining: 6-8 Sek. Belastung, 1 Min. Pause
00:35	15'	Einspielen a) VhK, RhK, VhT gg. Block (10Min) b) VhK gegen VhK (5Min). Die Spieler sollen sich Abwechselnd ein Auge zuhalten.	
00:50	15'	AS-RS Training  Spieler A spielt Aufschläge in die beiden kurzen Ecken. Spieler B Flipt oder spielt Bälle mit maximalem Seitschnitt in eine Ecke.	Da TT eine Sportart mit sehr kurzen Ballwechseln ist (ca. 4 Kontakten) kommt den ersten beiden Kontakten eine sehr große Bedeutung zu.
01:05	15'	KA -> Sch in Rh -> RhT in eine Ecke, frei	Der Schupfball soll variiert werden (Schnitt, Tempo, Länge).
01:20	15'	KA -> Sch oder Flip in Rh oder k.RS in Vh (15%, danach frei) -> RhT parallel oder in M -> B in Ecke	
01:35	20'	Wettkampf Reihe A spielt gegen Reihe B. Gezählt werden nicht die Siege, sondern die Punktedifferenz.	GGf. kann hier der Trainingsschwerpunkt mit aufgenommen werden und die Spieler bekommen bei einer Eröffnung mit Rh 2 Punkte. Gefahr: Es wird von überall mit Rh Eröffnung.  Alternativ: Der Spieler hat pro Satz 2 Ballwechsel, wo der RS ihm in Rh spielen muss.
01:55	5'	Verabschiedung / Ggf. Abbauen	