

Beschreibung der Gruppe		Kinder im Alter von 11-14 Jahren. Spielen seit ca. 24 Monaten TT.	
00:00	5'	Begrüßung	Thema: VHT-Eröffnung
00:05	15'	Aufwärmen 1: "Kopfballspiel" Spieler die den Ball in der Hand haben, dürfen maximal drei Schritte laufen. Danach müssen sie den Ball abspielen (mit der Hand passen). Ziel ist es den Ball mit dem Kopf an die gegenüberliche Hallenwand zu köpfen (das Zuspiel erfolgt mit einem Zuwurf des Balls durch einen Mitspieler). Es werden die einzelnen Konflikte erzählt.	
00:20	10'	Aufwärmen 2: Schnelligkeitstraining Der Trainer gibt per Handzeichen die Richtung der Beinarbeit vor. Zeigt die Hand des Trainers nach links, sollen sich die Trainierenden mit Seitsteps nach links bewegen, zeigt sie nach rechts umgekehrt. Zeigt die Hand des Trainers weg von ihm bewegen sich die Trainierenden nach hinten, zeigt sich zu ihm, bewegen sie sich auf den Trainer zu. Variation: der Trainer zeigt die Richtung spiegelverkehrt an. Das bedeutet die Trainierenden sollen sich nach links bewegen, wenn der Trainer nach rechts anzeigt, usw.	Belastungsnormative für Schnelligkeitstraining: ca. 10 Sek. Belastung, 1 Min. Pause
00:30	5'	Aufbau der Tische	
00:35	15'	Einspielen a) VHK auf VHK,RHK auf RHK (7 min) b) VHT gg. VHB und RHT gegen RHK (8Min)	Circa jeder siebte Ball soll unregelmäßig auf Tischmitte gespielt werden. Danach VHT und freies Spiel
00:50	15'	Training (VHT-Eröffnung) Spieler A spielt kurzen Aufschlag mit US über den ganzen Tisch. Spieler B schupft lang in VH-Ecke. Spieler A zieht VHT diagonal. VH-Block auf Ellenbogen -> freies Spiel.	Der VHT ist als Vorbereitungsschlag zu sehen. Er soll nicht auf Tempo sondern mit viel Rotation gespielt werden.
01:05	15'	Training (VHT-Eröffnung) Spieler A spielt kurzen Aufschlag mit US über den ganzen Tisch. Spieler B schupft lang in VH-Ecke oder auf Tischmitte. Spieler A zieht aus VHT parallel, aus Mitte VHT in RH. RH-Block auf	Circa jeder fünfte Schupfball, wird kurz gelegt. Danach freies Spiel
01:20	15'	Training (VHT-Eröffnung) Spieler A spielt kurzen Aufschlag mit US über den ganzen Tisch, oder langen schnellen Aufschlag in VH. Spieler B schupft den kurzen Aufschlag kurz in die RH. Spieler A schupft dann lang in VH Ecke -> freies Spiel Den langen Aufschlag spielt Spieler B mit VHT auf Ellenbogen -> freies Spiel	nach 10 Minuten, wird mit dieser Übung ein Satz gespielt.
01:35	30'	Wettkampf Es werden zwei Mannschaften gebildet. Es spielen immer zwei Spieler der beiden Mannschaften gegeneinander. Insgesamt soll jeder Spieler 4 Sätze machen. Jeder gewonnene Satz wird als ein Punkt für die Mannschaft gezählt.	Pro Satz hat jeder Trainierende zwei "Golden-Points". Diese müssen vor dem Ballwechsel angekündigt werden. Macht der Spieler/ die Spielerin dann den
01:55	5'	Verabschiedung / Ggf. Abbauen	