

## Trainingsplan

|  |                 | <b>Trainingseinheiten</b>                   | <b>Zeit</b> |
|--|-----------------|---|-------------|
| <b>1. Tag 18.05.</b><br><b>Aufschläge und</b><br><b>Unterschnittbälle</b>                    | Anleitung       | Konteraufschlag                             | 5 Min       |
|  | Übung           | Konteraufschlag                             | 10Min       |
|  | Anleitung       | Unterschitt- / Schupfaufschlag              | 5 Min       |
|  | Übung           | Unterschitt- / Schupfaufschlag              | 10 Min      |
|  | Anleitung       | Topspinaufschlag                            | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspinaufschlag                            | 10 Min      |
|  | Anleitung       | Aufschlag mit Seitenrotation                | 5 Min       |
|  | Übung           | Aufschlag mit Seitenrotation                | 10 Min      |
|  | Anleitung       | Unterschnittbälle / Schupfen                | 10 Min      |
|  | Übung           | Unterschnittbälle / Schupfen                | 30 Min      |
|  | Freies Training |   | 20 Min      |
| <b>2. Tag 25.05.</b><br><b>Konter und Schmetterball</b>                                      | Anleitung       | Konter                                      | 5 Min       |
|  | Anleitung       | Schmetterball                               | 5 Min       |
|  | Übung           | Konter VH und Konter VH                     | 40 Min      |
|  | Übung           | Konter RH und Konter RH                     | 40 Min      |
|  | Freies Training |   | 30 Min      |
| <b>3. Tag 01.06.</b><br><b>Topspin VH (spät / früh )</b>                                     | Anleitung       | Topspin ( früh , VH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( früh , VH ) und Block             | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( früh , VH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( früh , VH ) und Block             | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( spät , VH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( spät , VH ) und Unterschnittbälle | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( spät , VH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( spät , VH ) und Unterschnittbälle | 20 Min      |
| Freies Training  |                 | 20 Min                                      |             |
| <b>4. Tag 08.06.</b><br><b>Topspin RH (spät / früh )</b><br><b>Flip, Block, Ballonabwehr</b> | Anleitung       | Topspin ( früh , RH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( früh , RH ) und Block             | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( früh , RH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( früh , RH ) und Block             | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( spät , RH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( spät , RH ) und Unterschnittbälle | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Topspin ( spät , RH )                       | 5 Min       |
|  | Übung           | Topspin ( spät , RH ) und Unterschnittbälle | 20 Min      |
|  | Anleitung       | Block, Flip, Ballonabwehr                   | 10 Min      |
|  | Freies Training |   | 10 Min      |