Tischtennis Baden-Württemberg

Vereins-Servicetag am 10.01.2027 | Raumübersicht

Uhrzeit	Halle 1 links	Halle 1 rechts	Sporthalle links	Sporthalle mitte	Sporthalle rechts	Seminarraum	Gymnastikraum
09:45-10:00	Begrüßung						
10:00 – 12:00	Beinarbeit im Tischtennis	Balleimertraining	Mentale Stärke in Training und Wettkampf: Methodenkoffer	ABC-Ballschule	Neurozentriertes Training und neuromuskuläres Krafttraining		
	Liu Liping	Michael Hagmüller	Dirk Lion	Moritz Schulz	Christoph Armbruster		
13:30 – 15:30	Beinarbeit im Tischtennis	Technikerwerb	Vom Sidespin- zum Querspin-Aufschlag	ABC-Ballschule	Die Schläge der Weltspitze: Chop-Block und Spin-Block		
	Liu Liping	Michael Hagmüller	Frank Fürste	Moritz Schulz	Dirk Lion		
16:00 – 18:00	Trainingseinheit Mentale Stärke	Videoanalyse: Technik	Aufschläge besser lesen lernen und Rückschlag verbessern	ABC-Ballschule			
	Dirk Lion	Michael Hagmüller	Frank Fürste	Moritz Schulz			

Butterfly