

## Tischtennis-Sommerferiencamp 14. - 18. Juli 2014

Zeit: 10:00 - 14:00 Uhr  
 Altergruppe: 6 - 16 Jahre  
 Teilnehmerzahl: max. 30

Datum	Mo., 14.Juli	Di., 15. Juli	Mi., 16. Juli	Do., 17. Juli	Fr., 18. Juli
Betreuer/Trainer	Irina Palina Franziska Bütow	Irina Palina Franziska Bütow	Irina Palina Franziska Bütow	Irina Palina Franziska Bütow	Irina Palina Franziska Bütow
10:00 - 10:30 Uhr	Begrüßung	Parcours mit Koordinationsleiter	Staffelspiele	TT-spezifische Erwärmung	Lauf-Erwärmung
10:30 - 11:00 Uhr	Erwärmung mit Kennenlernspielen	Verbesserung der Grundlagen	Techniktraining	Erweiterung der Technik	Tischtennis- Sportabzeichen
11:00 - 12:00 Uhr	Theoretische Grundlagen und TT-spezifische Übungen	Regeln und Aufschlagtraining	Aufschlag und Rückschlag	Spielspezifische Übungen	
12:00 - 12:30 Uhr	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
12:30 - 13:00 Uhr	Erwärmung und Beinarbeit	Schnelligkeit und Übungen zum Aufschlag	Erwärmung und Übungen Aufschlag/ Rückschlag	Wiederholung der Technik	Abschlussturnier
13:30 - 14:00 Uhr	Spielspezifische Übungen	Abschlusspiel	Mannschaftsspiele	Spaß und Spiel	

ttc berlin eastside e.V.