TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

1. Klasse – Platzierung

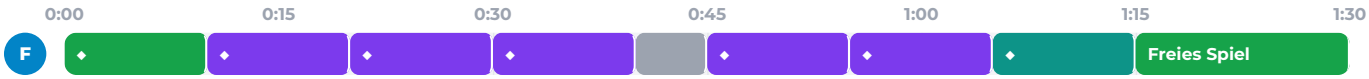
Aus der Bewegung platzieren, den Ellbogen anspielen und den Tisch in der Breite nutzen.

DAUER
90 Minuten
Vorlage – für jeden Trainingstag verwendbar

STUFE
F Fortgeschrittene

90'	1	13	1	15'	5'
Dauer	Stufe	Übungen am Tisch	weitere Einheiten	freies Spiel	Pause

ABLAUF AUF EINEN BLICK



INHALT

- **Überblick** – Zeitplan aller Stufen — 2
- F **Fortgeschrittene** – 16 Blocke — 3
- **Aufbauen & Mitbringen** – 4 Material — 17

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger
- Markierungsfelder

für Topspin platzieren, Zielfelder im Topspin (2×2), Ecken treffen

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

1. Klasse – Platzierung

Aus der Bewegung platzieren, den Ellbogen anspielen und den Tisch in der Breite nutzen.

Trainingsplan
90 Minuten

90'	1	13	1	15'	5'
Dauer	Stufe	Übungen am Tisch	weitere Einheiten	freies Spiel	Pause

F Fortgeschrittene

0:00	**Laufschule** 0:00–0:10	ODER **Einspielen** 0:00–0:10
0:15	**Platzieren aus der Bewegung** 0:10–0:20	ODER **Diagonal-Parallel-Kreisel** 0:10–0:20
	Auf den Ellbogen spielen 0:20–0:30	ODER **Topspin platzieren** 0:20–0:30
0:30	**Erst Mitte, dann außen** 0:30–0:40	ODER **Weite Winkel diagonal** 0:30–0:40
	Trinkpause 0:40–0:45	
0:45	**Zielfelder im Topspin (2×2)** 0:45–0:55	ODER **Ecken treffen** 0:45–0:55
1:00	**Richtungswechsel parallel** 0:55–1:05	ODER **Block platzieren** 0:55–1:05
	Schupf platzieren 1:05–1:15	ODER **Schupf auf drei Längen** 1:05–1:15
1:15	**Freies Spiel** 1:15–1:30 · 15 Min. Zum Einstieg ein Satz auf dem halben Tisch, danach normal.	
1:30		

nebeneinander in einer Stufe = zur Auswahl („oder“) · freies Spiel · Pause

F Fortgeschrittene

1. Klasse – Platzierung · 90 von 90 Min.

0:00–0:10

Laufschule

Wähle eine · 1/2

10 Min.

ONLINE

Seitwärts, vorwärts, rückwärts und Kreuzschritte entlang der Hallenlinien.

Kurz aufwärmen – oder gleich mit einer Übung am Tisch.

0:00–0:10

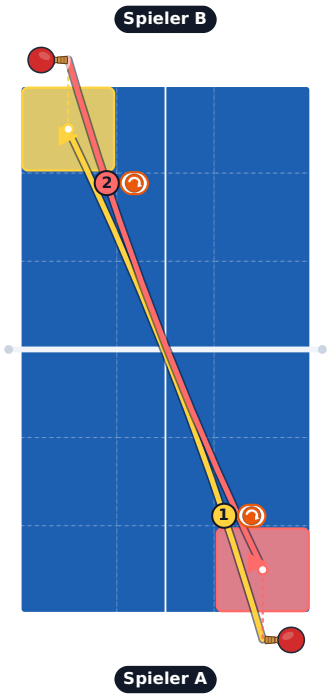
Einspielen

A ab Anfänger · #Aufwärmen · #Konter

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand A B · Schnitt Oberschnitt · Tisch Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Konter · langsam · Vorhand · Oberschnitt

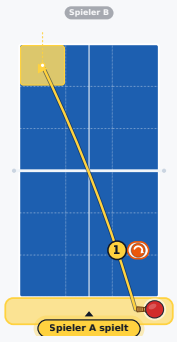
ZU B
lang diagonal

2 B **Konter** · langsam · Vorhand · Oberschnitt

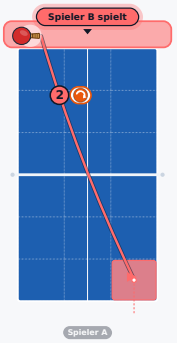
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH
zu B: lang diagonal



2 **B** Konter
VH
zu A: lang diagonal

0:10–0:20

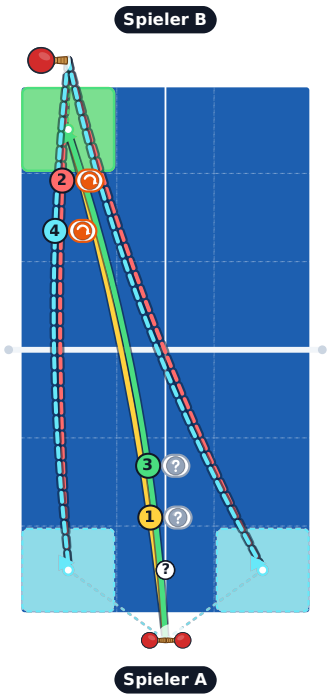
Platzieren aus der Bewegung

F ab Fortgeschrittene · #Platzierung · #Topspin · #Unregelmäßig

Wähle eine · 1/2

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A · Vorhand B
Schnitt: Schnitt beliebig · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei · eines der Felder



1 A **Anspiel** · danach Block · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang nach links

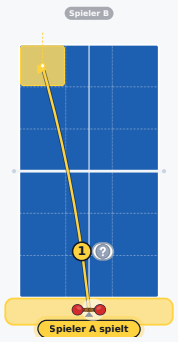
2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Richtung nach Wahl, spät zeigen

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang nach links

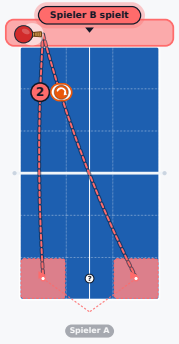
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

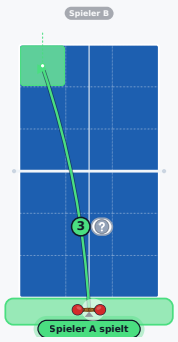
SCHRITT FÜR SCHRITT



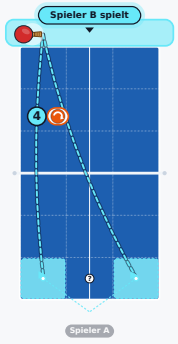
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach links



2 B Topspin
VH
zu A: zufällig lang parallel oder lang diagonal



3 A Block
VH/RH
zu B: lang nach links



4 B Topspin
VH
zu A: zufällig lang parallel oder lang diagonal

Diagonal-Parallel-Kreisel

0:10–0:20

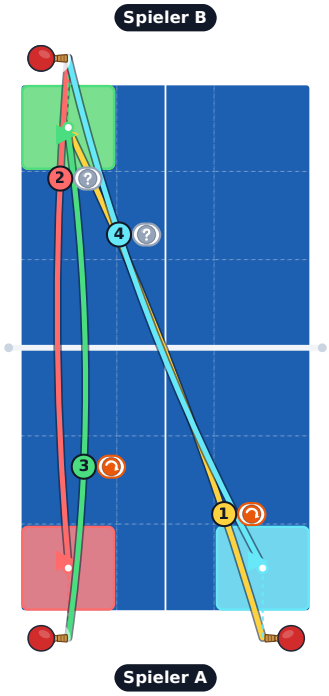
P ab Profis · #Block · #Platzierung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Mir

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand A B · Rückhand A

Schnitt: Oberschnitt · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

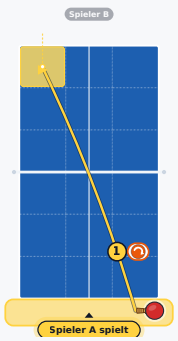
2 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

3 A **Topspin** · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

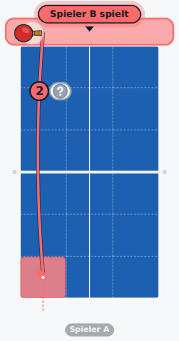
4 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

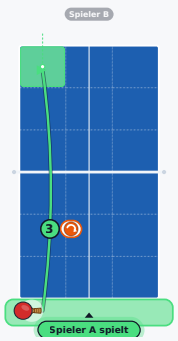
SCHRITT FÜR SCHRITT



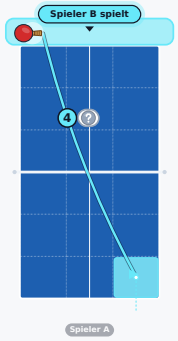
1 **A** Anspiel · VH
zu B: lang diagonal



2 **B** Block · VH
zu A: lang parallel



3 **A** Topspin · RH
zu B: lang parallel



4 **B** Block · VH
zu A: lang diagonal

0:20–0:30

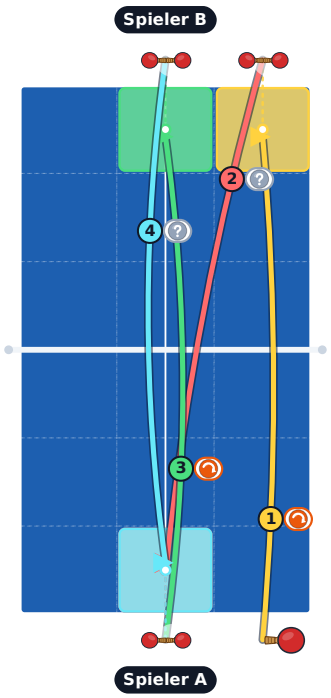
Auf den Ellbogen spielen

F ab Fortgeschrittene · #Platzierung · #Taktik · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand A · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt: Oberschnitt, Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

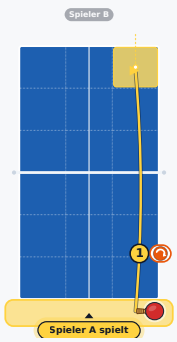
2 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang in die Mitte

3 A **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang in die Mitte
Auf den Ellbogen

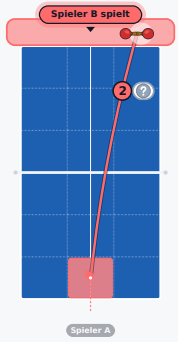
4 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

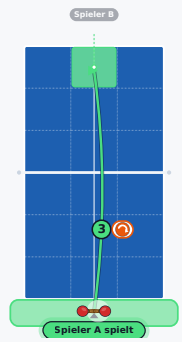
SCHRITT FÜR SCHRITT



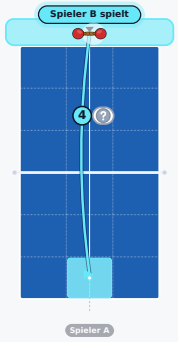
1 A Anspiel
VH
zu B: lang parallel



2 B Block
VH/RH
zu A: lang in die Mitte



3 A Topspin
VH/RH
zu B: lang in die Mitte



4 B Block
VH/RH
zu A: lang in die Mitte

0:20–0:30

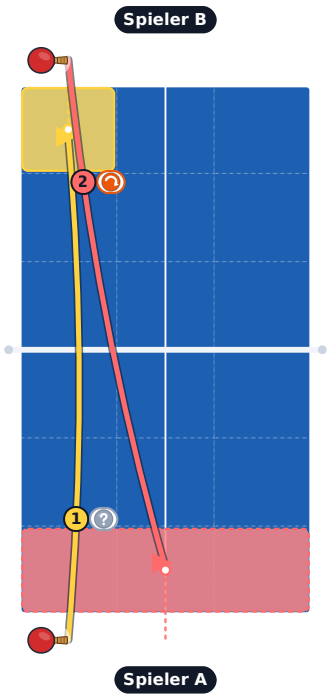
Topspin platzieren

P ab Profis · #Platzierung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Rückhand A · Vorhand B · Schnitt: Schnitt beliebig, Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Block · Rückhand · Schnitt beliebig

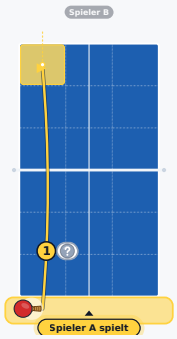
ZU B
lang parallel

2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt

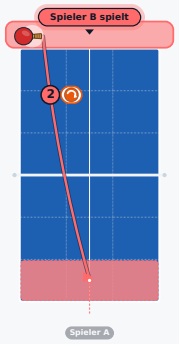
ZU A
zufällig lang über die ganze Breite

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
RH
zu B: lang parallel



2 **B** Topspin
VH
zu A: zufällig lang über die ganze Breite

0:30–0:40

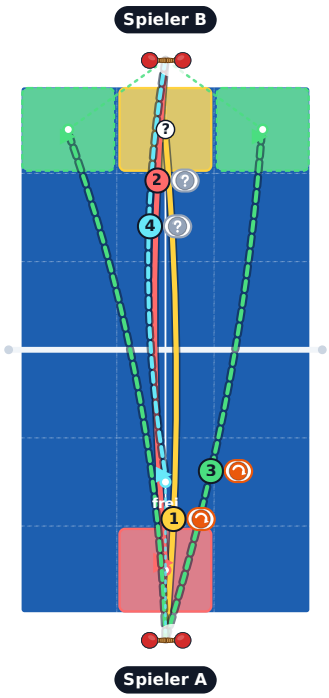
Erst Mitte, dann außen

F ab Fortgeschrittene · #Platzierung · #Taktik · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt: Oberschnitt, Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei · (?) eines der Felder



1 A **Anspiel** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang in die Mitte

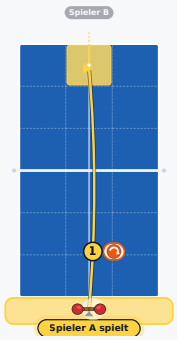
2 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang in die Mitte

3 A **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links
Dann weit nach außen

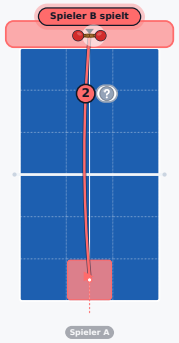
4 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

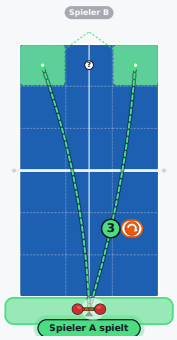
SCHRITT FÜR SCHRITT



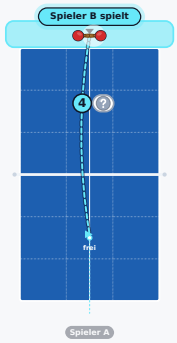
1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: lang in die Mitte



2 **B** Block
VH/RH
zu A: lang in die Mitte



3 **A** Topspin
VH/RH
zu B: zufällig lang nach rechts oder lang nach links



4 **B** Block
VH/RH
zu A: frei platziert

0:30–0:40

Weite Winkel diagonal

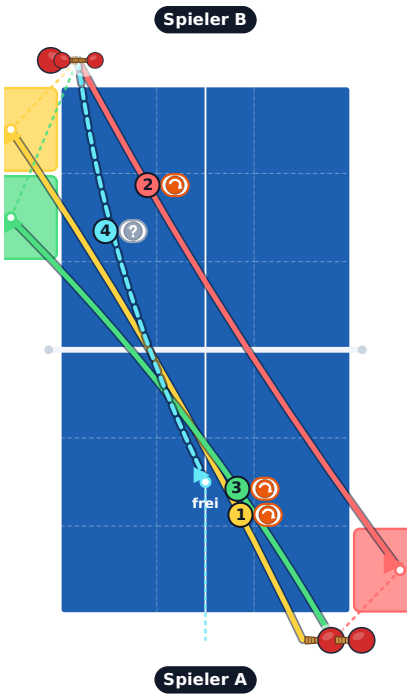
F ab Fortgeschrittene #Konter #Platzierung

Wähle eine · 2/2 | 10 Mir

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 | Vorhand A | B | Vorhand oder Rückhand B

Schnitt: Oberschnitt | Schnitt beliebig | Tisch: Zielfeld | zufällig / frei



1 A **Anspiel** — Vorhand — Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

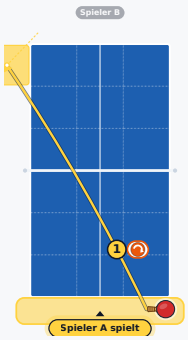
2 B **Konter** — Vorhand — Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Konter** — Vorhand — Oberschnitt
ZU B
halblang diagonal
Weit nach außen

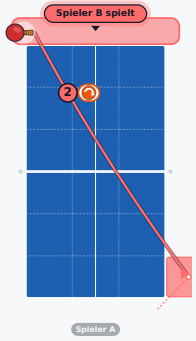
4 B **Beliebiger Ball** — Vorhand oder Rückhand — Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

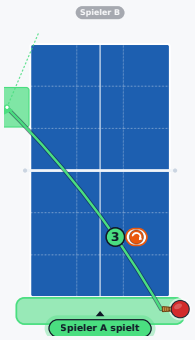
SCHRITT FÜR SCHRITT



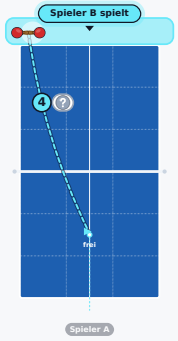
1 **A** Anspiel
VH
zu B: lang diagonal



2 **B** Konter
VH
zu A: lang diagonal



3 **A** Konter
VH
zu B: halblang diagonal



4 **B** Beliebiger Ball
VH/RH
zu A: frei platziert

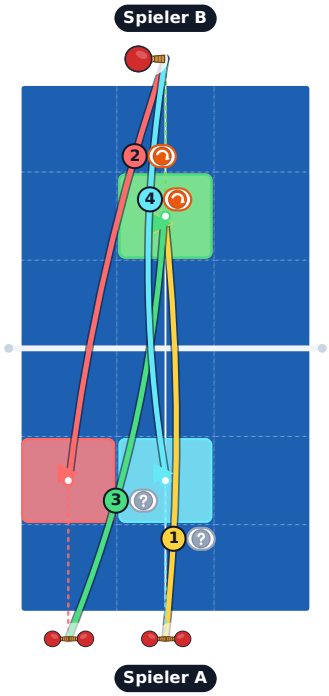
0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

Zielfelder im Topspin (2×2)

0:45–0:55 · A ab Anfänger · #Platzierung · #Topspin · Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A · Vorhand B
Schnitt: Schnitt beliebig · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Block · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
halblang in die Mitte

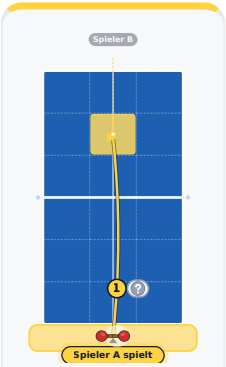
2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
halblang nach rechts
Ins hintere RH-Feld

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
halblang in die Mitte

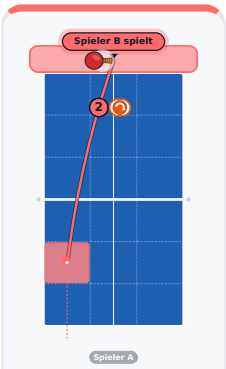
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
halblang in die Mitte
Ins hintere VH-Feld

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

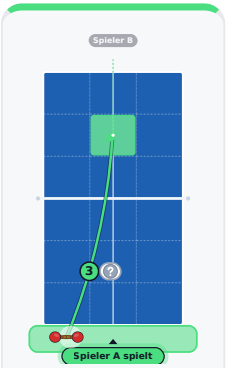
SCHRITT FÜR SCHRITT



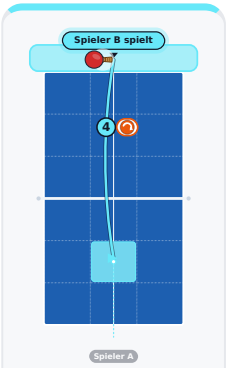
1 A Anspiel · VH/RH
zu B: halblang in die Mitte



2 B Topspin · VH
zu A: halblang nach rechts



3 A Block · VH/RH
zu B: halblang in die Mitte



4 B Topspin · VH
zu A: halblang in die Mitte

0:45–0:55

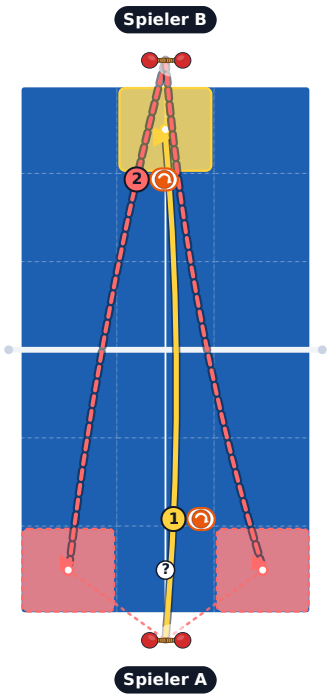
Ecken treffen

A ab Anfänger · #Konter · #Platzierung

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Oberschnitt
Tisch Zielfeld · zufällig / frei · (?) eines der Felder

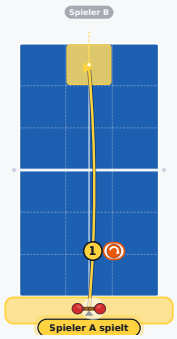


1 **A Anspiel** · danach Konter · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang in die Mitte

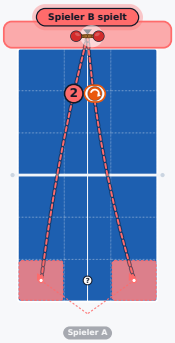
2 **B Konter** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

↪ Danach den Ablauf wiederholen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: lang in die Mitte



2 **B** Konter
VH/RH
zu A: zufällig lang nach rechts oder lang nach links

0:55–1:05

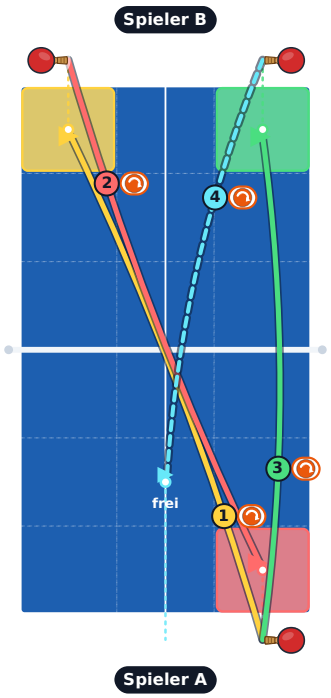
Richtungswechsel parallel

A ab Anfänger · #Beinarbeit · #Konter · #Platzierung

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand A B · Rückhand B · Schnitt Oberschnitt
Tisch Zielfeld · zufällig / frei



1 A **Anspiel** · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

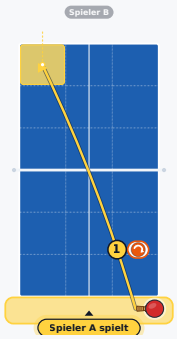
2 B **Konter** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Konter** · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

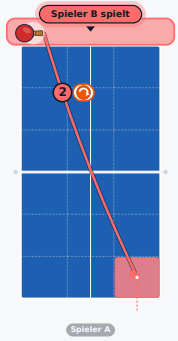
4 B **Konter** · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

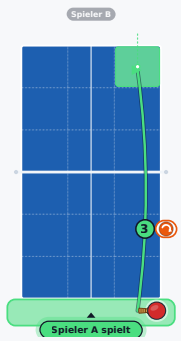
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH
zu B: lang diagonal



2 **B** Konter
VH
zu A: lang diagonal



3 **A** Konter
VH
zu B: lang parallel



4 **B** Konter
RH
zu A: frei platziert

0:55–1:05

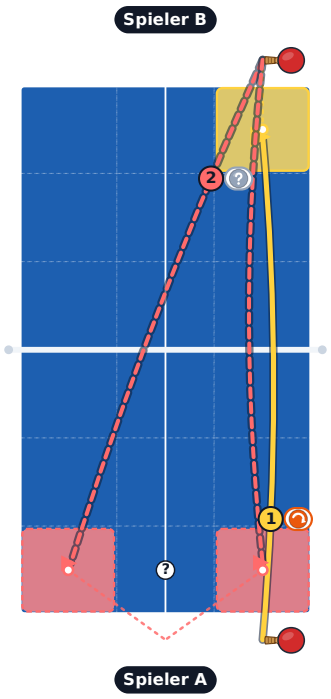
Block platzieren

F ab Fortgeschrittene · #Block · #Platzierung

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand A · Rückhand B · Schnitt: Oberschnitt, Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei · eines der Felder



1 A **Anspiel** — danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt

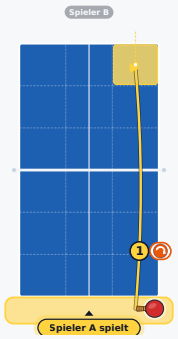
ZU B
lang parallel

2 B **Block** — Rückhand · Schnitt beliebig

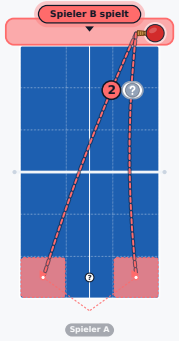
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel · VH
zu B: lang parallel



2 **B** Block · RH
zu A: zufällig lang diagonal oder lang parallel

1:05–1:15

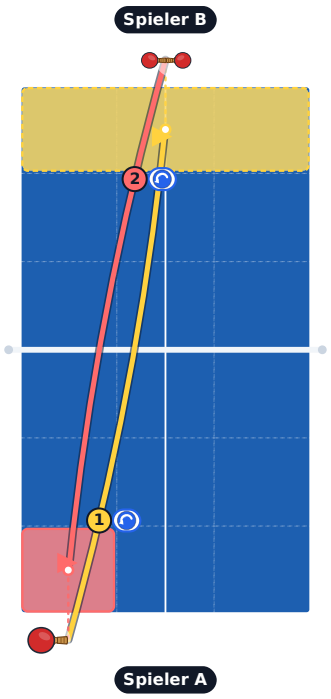
Schupf platzieren

F ab Fortgeschrittene · #Platzierung · #Schupf

Wähle eine · 1/2 · 10 Min

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Rückhand A · Vorhand oder Rückhand B · Schnitt Unterschnitt · Tisch Zielfeld



1 **A Anspiel** danach Schupf · Rückhand · Unterschnitt

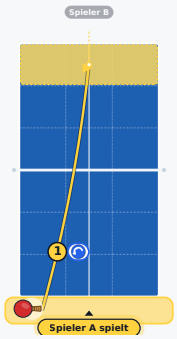
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

2 **B Schupf** Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

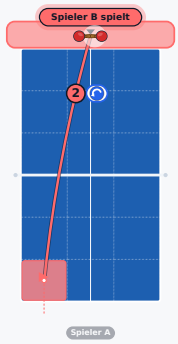
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
RH
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: lang nach rechts

1:05–1:15

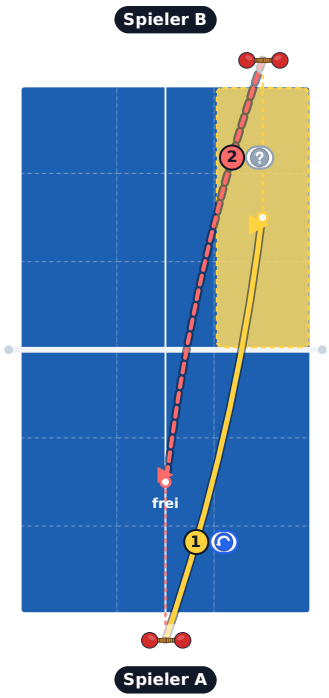
Schupf auf drei Längen

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Platzierung · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Unterschnitt · Schnitt beliebig · Tisch Zielfeld · zufällig / frei



1 A Anspiel — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU B
zufällig nach rechts, ganze Länge

B erkennt die Länge

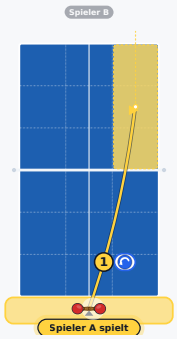
2 B Beliebiger Ball — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU A
frei platziert

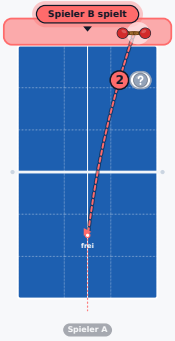
Ablegen, flippen oder aufziehen

↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig nach rechts, ganze Länge



2 **B** Beliebiger Ball
VH/RH
zu A: frei platziert

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Zum Einstieg ein Satz auf dem halben Tisch, danach normal.

Aufbauen & Mitbringen

1. Klasse – Platzierung

Tisch	Markierungsfelder – für Topspin platzieren, Zielfelder im Topspin (2×2), Ecken treffen
Bälle	
Schläger	