TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

1. Klasse – Schupf & Topspin

Sicher schupfen, kurz über dem Tisch aufziehen und Unterschnitt mit VH und RH zum Topspin machen.

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** – 3 Material — 17

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

1. Klasse – Schupf & Topspin

Sicher schupfen, kurz über dem Tisch aufziehen und Unterschnitt mit VH und RH zum Topspin machen.

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	**Schupf lang in beide Ecken** 0:10–0:20	ODER **Schupf aus zwei Punkten** 0:10–0:20
	Kurz schupfen und über dem Tisch aufziehen 0:20–0:30	ODER **Kurz, kurz, lang** 0:20–0:30
0:30	**Unterschnitt aufziehen VH/RH im Wechsel** 0:30–0:40	ODER **RH aufziehen und mit der VH abschließen** 0:30–0:40
	Trinkpause 0:40–0:45	
0:45	**Erst langsam, dann schnell** 0:45–0:55	ODER **Topspin aus der Mitte auf langen Schupf** 0:45–0:55
1:00	**Schupf mit Schnittwechsel** 0:55–1:05	ODER **Schupf-Rallye bis zur Eröffnung** 0:55–1:05
	VH-Topspin auf Unterschnitt 1:05–1:15	ODER **RH-Topspin auf Unterschnitt** 1:05–1:15
1:15	**Freies Spiel** 1:15–1:30 · 15 Min. Jeder Ballwechsel beginnt mit einem kurzen Unterschnitt-Aufschlag.	
1:30		

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

F Fortgeschrittene

1. Klasse – Schupf & Topspin · 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

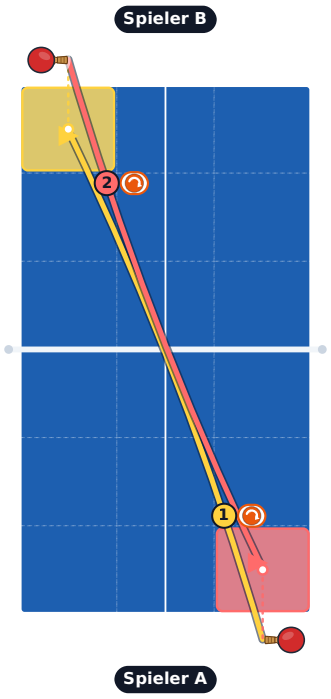
Einspielen

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

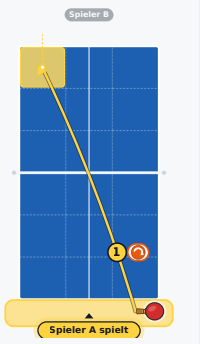
ZU B
lang diagonal

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

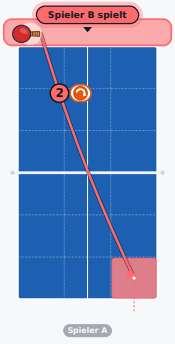
ZU A
lang diagonal

↪ **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

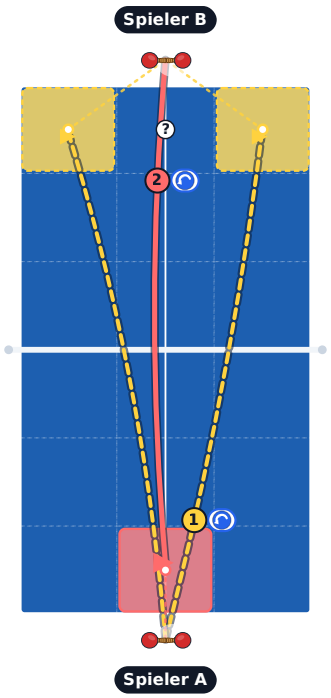
Schupf lang in beide Ecken

A ab Anfänger · #Beinarbeit · #Schupf

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

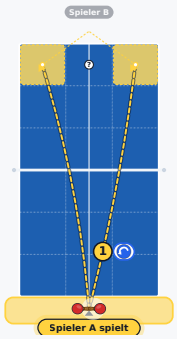
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

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

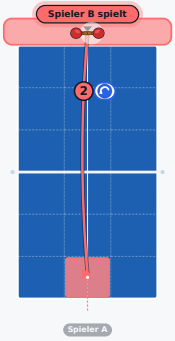
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang nach rechts oder lang nach links



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

0:10–0:20

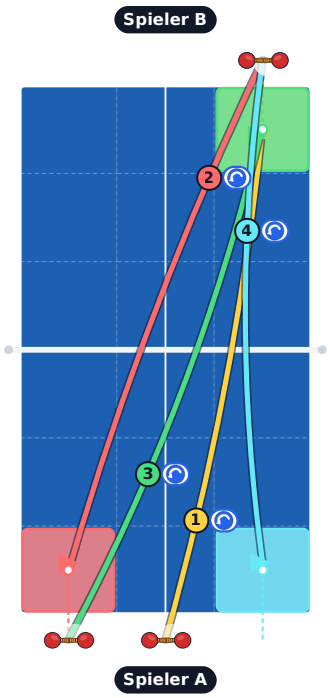
Schupf aus zwei Punkten

A ab Anfänger · #Beinarbeit · #Schupf

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt Unterschnitt · Tisch Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Schupf · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach rechts

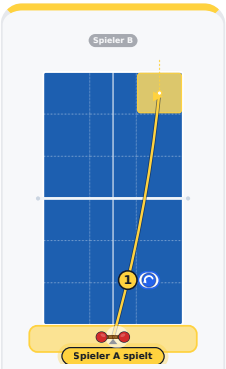
2 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

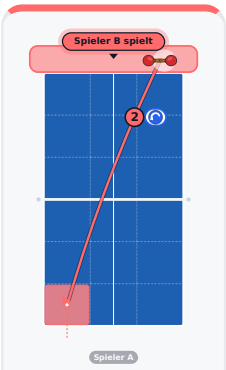
4 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

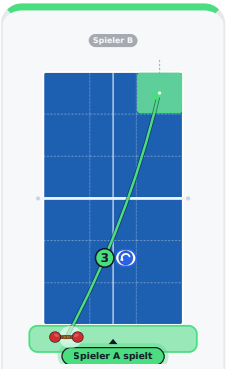
SCHRITT FÜR SCHRITT



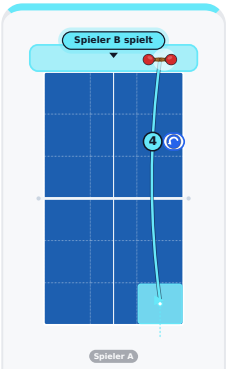
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach rechts



2 B Schupf
VH/RH
zu A: lang diagonal



3 A Schupf
VH/RH
zu B: lang diagonal



4 B Schupf
VH/RH
zu A: lang parallel

0:20–0:30

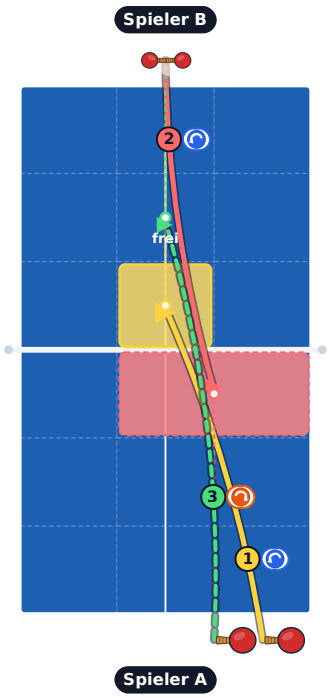
Kurz schupfen und über dem Tisch aufziehen

F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Kurzspiel · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

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



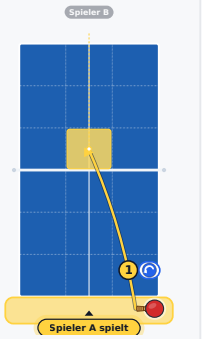
1 · A Aufschlag — Vorhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

2 · B Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und links

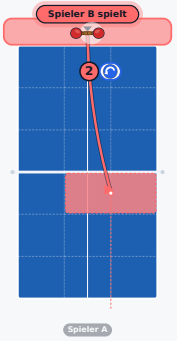
3 · A Flip — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert
Über dem Tisch aufziehen

↪ Danach freies Spiel.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag · VH
zu B: kurz in die Mitte



2 B Schupf · VH/RH
zu A: zufällig kurz zwischen Mitte und links



3 A Flip · VH
zu B: frei platziert

0:20–0:30

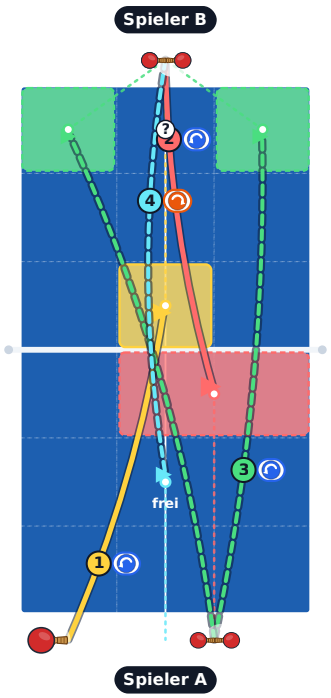
Kurz, kurz, lang

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Schupf · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2

ONLINE

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



1 A **Aufschlag** · Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

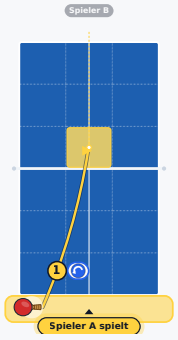
2 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und links

3 A **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Jetzt lang und schnell

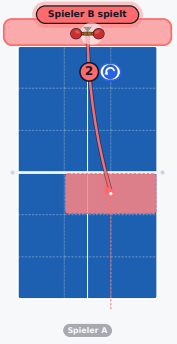
4 B **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

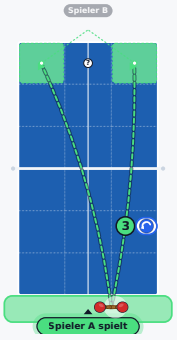
SCHRITT FÜR SCHRITT



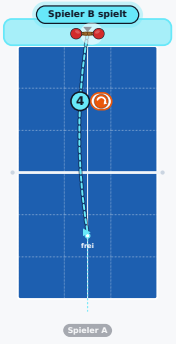
1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



2 B Schupf
VH/RH
zu A: zufällig kurz zwischen Mitte und links



3 A Schupf
VH/RH
zu B: zufällig lang parallel oder lang diagonal



4 B Topspin
VH/RH
zu A: frei platziert

Unterschnitt aufziehen VH/RH im Wechsel

0:30–0:40

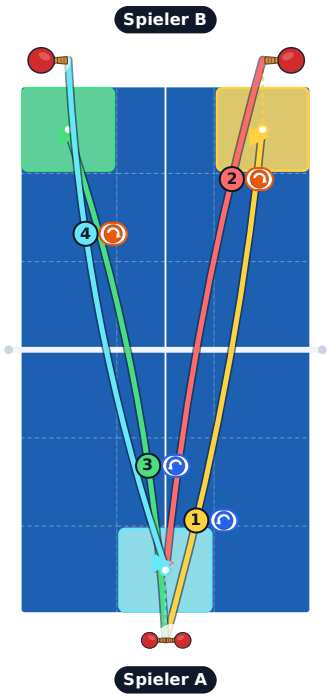
F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 1/2

ONLINE

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

Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Block · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach rechts

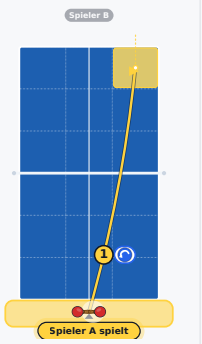
2 B **Topspin** · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang in die Mitte

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach links
Als Schupfblock

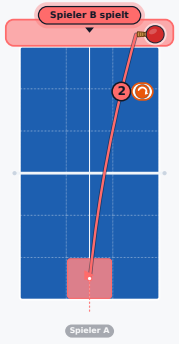
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

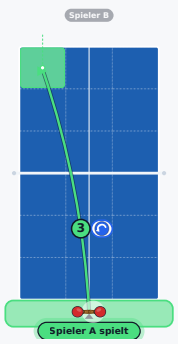
SCHRITT FÜR SCHRITT



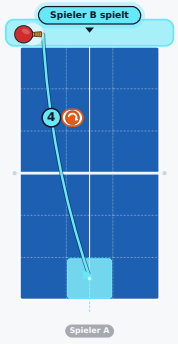
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach rechts



2 B Topspin
RH
zu A: lang in die Mitte



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



4 B Topspin
VH
zu A: lang in die Mitte

0:30–0:40

RH aufziehen und mit der VH abschließen

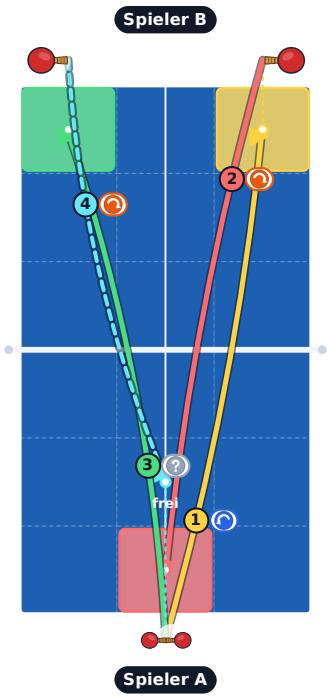
F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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

Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 A **Anspiel** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU B
lang nach rechts

2 B **Topspin** · langsam · Rückhand · Oberschnitt

ZU A
lang in die Mitte

Sicher und mit viel Rotation

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU B
lang nach links

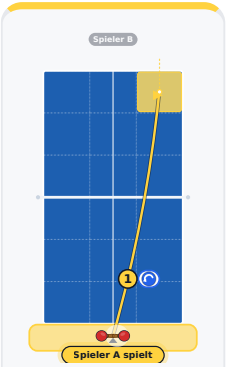
4 B **Topspin** · schnell · Vorhand · Oberschnitt

ZU A
frei platziert

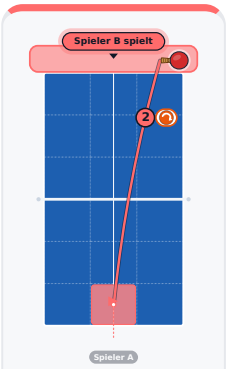
Mit der VH abschließen

↪ **Danach freies Spiel.**

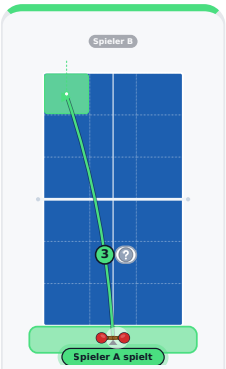
SCHRITT FÜR SCHRITT



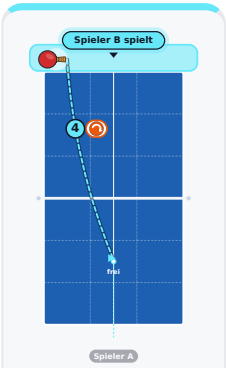
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach rechts



2 B Topspin
RH
zu A: lang in die Mitte



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



4 B Topspin
VH
zu A: frei platziert

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

Erst langsam, dann schnell

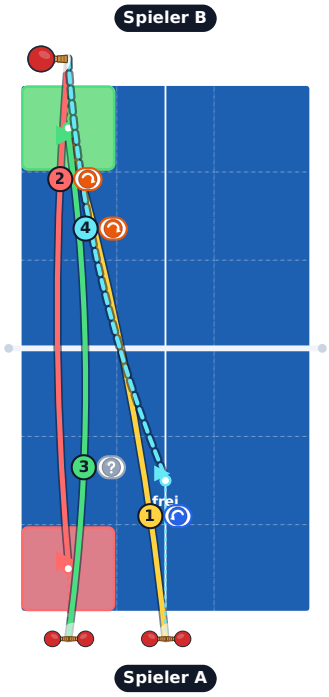
F ab Fortgeschrittene #Spieleröffnung #Topspin

Wähle eine · 1/2 10

ONLINE

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

Schnitt Unterschnitt Oberschnitt Schnitt beliebig Tisch Zielfeld zufällig / frei



1 A **Anspiel** Vorhand oder Rückhand Unterschnitt

ZU B
lang nach links

2 B **Topspin** langsam Vorhand Oberschnitt

ZU A
lang parallel

Sicher und mit viel Rotation

3 A **Block** Vorhand oder Rückhand Schnitt beliebig

ZU B
lang parallel

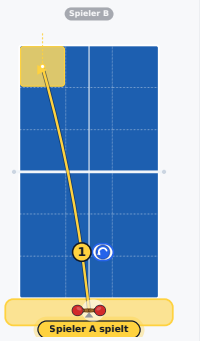
4 B **Topspin** schnell Vorhand Oberschnitt

ZU A
frei platziert

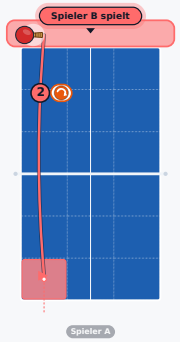
Jetzt mit Tempo

↪ **Danach freies Spiel.**

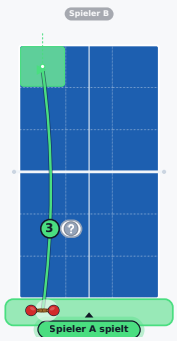
SCHRITT FÜR SCHRITT



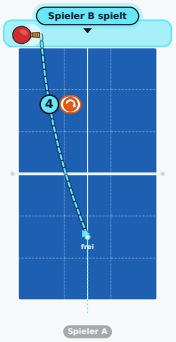
1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach links



2 **B** Topspin
VH
zu A: lang parallel



3 **A** Block
VH/RH
zu B: lang parallel



4 **B** Topspin
VH
zu A: frei platziert

Topspin aus der Mitte auf langen Schupf

0:45–0:55

F ab Fortgeschrittene

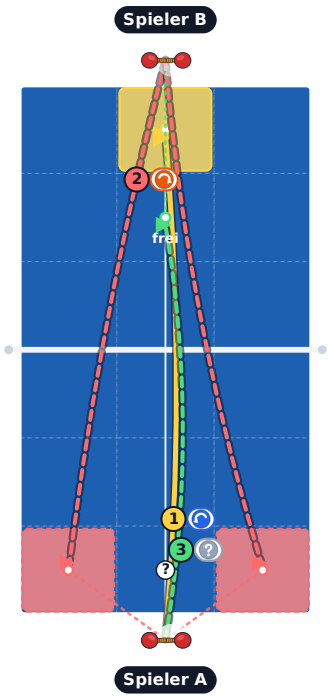
#Beinarbeit #Spieleröffnung #Topspin

Wähle eine · 2/2

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 — Vorhand oder Rückhand A B

Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Schnitt beliebig — Tisch: Zielfeld · zufällig / frei · eines der Felder



1 A Anspiel — Vorhand oder Rückhand — Unterschnitt

ZU B
lang in die Mitte

Genau auf den Ellbogen

2 B Topspin — Vorhand oder Rückhand — Oberschnitt

ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

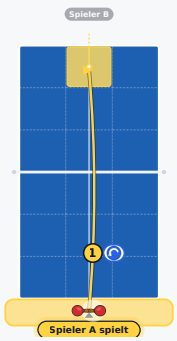
Erst entscheiden, dann eine Ecke wählen

3 A Block — Vorhand oder Rückhand — Schnitt beliebig

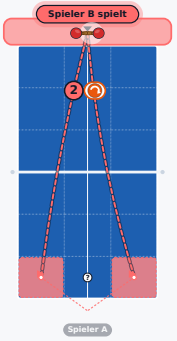
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

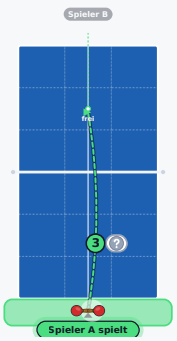
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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



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

0:55–1:05

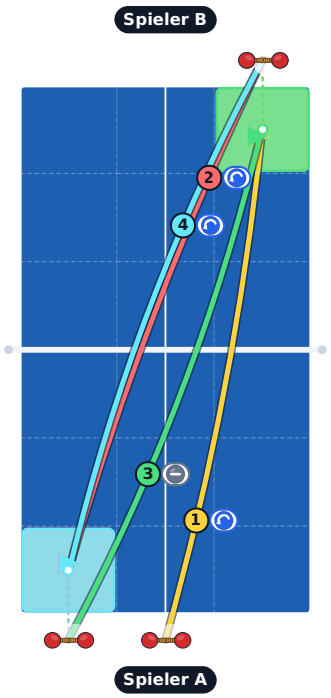
Schupf mit Schnittwechsel

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Schupf

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



1 A **Anspiel** · danach Schupf · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang nach rechts
Mit viel Schnitt

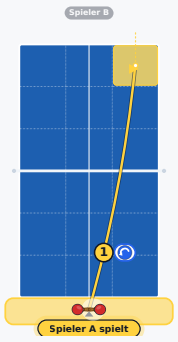
2 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · ohne Schnitt
ZU B
lang diagonal
Gleiche Bewegung, kaum Schnitt

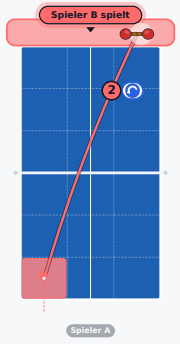
4 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

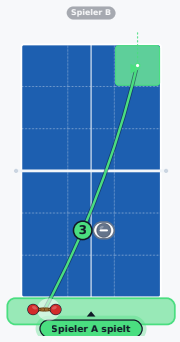
SCHRITT FÜR SCHRITT



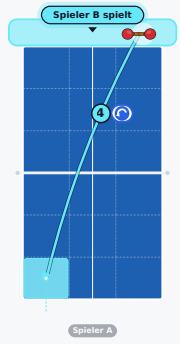
1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach rechts



2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: lang diagonal



3 **A** Schupf
VH/RH
zu B: lang diagonal



4 **B** Schupf
VH/RH
zu A: lang diagonal

0:55–1:05

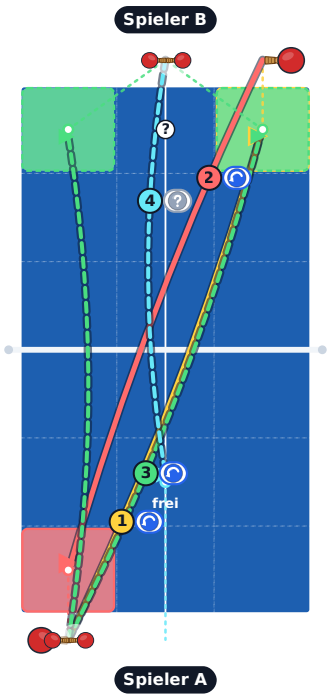
Schupf-Rallye bis zur Eröffnung

F ab Fortgeschrittene · #Schupf · #Spieleröffnung · #Taktik

Wähle eine · 2/2

ONLINE

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



1 A Anspiel — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

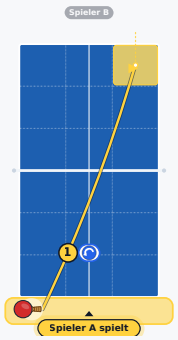
2 B Schupf — Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Ab hier darf jeder eröffnen

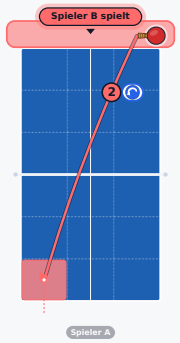
4 B Beliebiger Ball — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

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

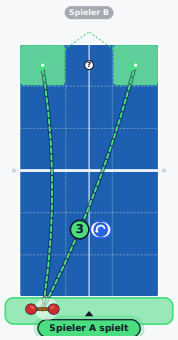
SCHRITT FÜR SCHRITT



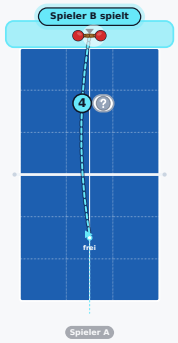
1 **A** Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 **B** Schupf
RH
zu A: lang diagonal



3 **A** Schupf
VH/RH
zu B: zufällig lang diagonal oder lang parallel



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

1:05–1:15

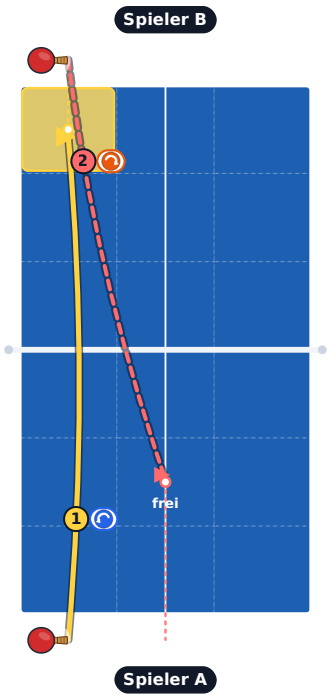
VH-Topspin auf Unterschnitt

F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Rückhand A · Vorhand B · Schnitt: Unterschnitt, Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 A Anspiel · danach Schupf · Rückhand · Unterschnitt

ZU B
lang parallel

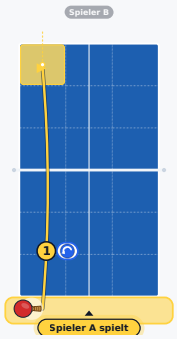
Zuspiel für den Topspin

2 B Topspin · Vorhand · Oberschnitt

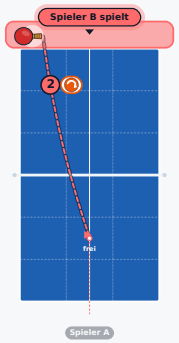
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



2 **B** Topspin
VH
zu A: frei platziert

1:05–1:15

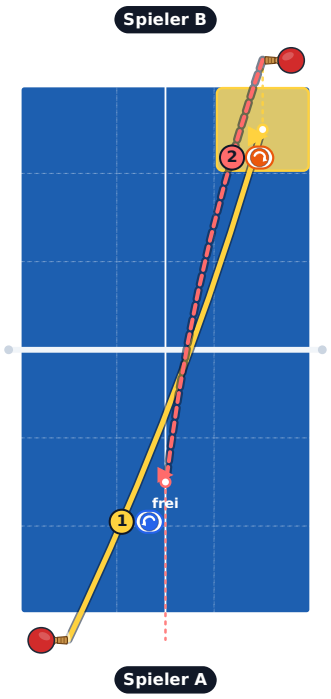
RH-Topspin auf Unterschnitt

F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 · Rückhand A B · Schnitt Unterschnitt Oberschnitt · Tisch Zielfeld · zufällig / frei



1 · A Anspiel — danach Schupf · Rückhand · Unterschnitt

ZU B
lang diagonal

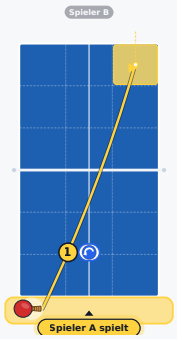
Zuspiel für den Topspin

2 · B Topspin — Rückhand · Oberschnitt

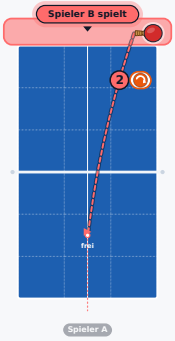
ZU A
frei platziert

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



2 **B** Topspin
RH
zu A: frei platziert

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Jeder Ballwechsel beginnt mit einem kurzen Unterschnitt-Aufschlag.

Aufbauen & Mitbringen

1. Klasse – Schupf & Topspin

- Tisch
- Schläger
- Bälle