TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

1. Klasse – Verteidigen & Schnitt umdrehen

Sicher blocken, den Topspin mit Unterschnitt umdrehen und aus der Abwehr zurück in den Angriff kommen.

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 – Verteidigen & Schnitt umdrehen

Sicher blocken, den Topspin mit Unterschnitt umdrehen und aus der Abwehr zurück in den Angriff kommen.

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 **VH-Konter diagonal** 0:00–0:10

0:15

- **Block aus beiden Ecken** 0:10–0:20
- ODER **Block gegen Topspin** 0:10–0:20

0:30

- **Schupfblock gegen Topspin** 0:20–0:30
- ODER **Aktiver Block** 0:20–0:30
- **Schnitt umdrehen – Abwehr und Angriff** 0:30–0:40
- ODER **Unterschnittabwehr VH** 0:30–0:40
- **Trinkpause** 0:40–0:45

0:45

- **Stoppblock und aktiver Block** 0:45–0:55
- ODER **Block platzieren** 0:45–0:55

1:00

- **Aus der Ballonabwehr in den Gegenangriff** 0:55–1:05
- ODER **Ballonabwehr** 0:55–1:05
- **Abwehr unregelmäßig** 1:05–1:15
- ODER **Unterschnittabwehr RH** 1:05–1:15

1:15

- **Freies Spiel**
  1:15–1:30 · 15 Min.
  Wer in der Abwehr ist, versucht den Gegenangriff.

1:30

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

F Fortgeschrittene

1. Klasse – Verteidigen & Schnitt umdrehen · 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

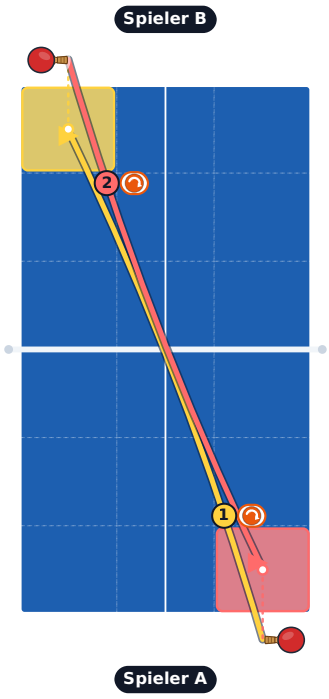
VH-Konter diagonal

A ab Anfänger #Konter

Wähle eine · 2/2 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 Vorhand A B Schnitt Oberschnitt Tisch Zielfeld



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

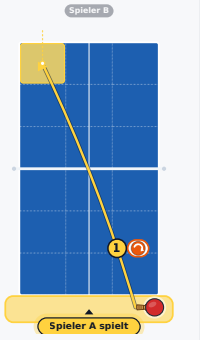
ZU B
lang diagonal

2 **B Konter** Vorhand · Oberschnitt

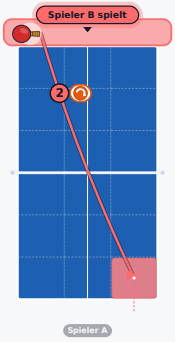
ZU A
lang diagonal

↪ **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

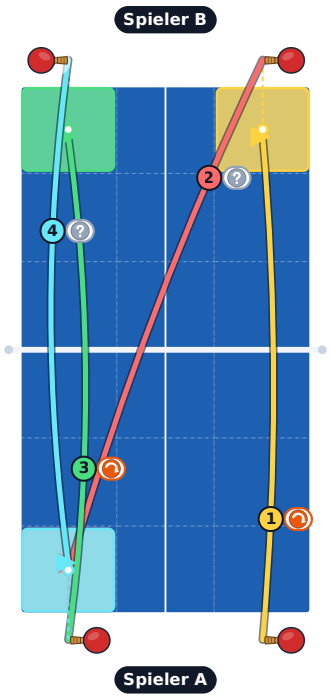
Block aus beiden Ecken

A ab Anfänger · #Beinarbeit · #Block

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

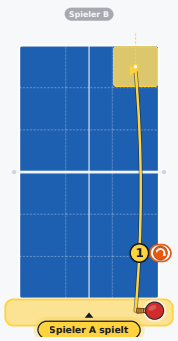
2 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

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

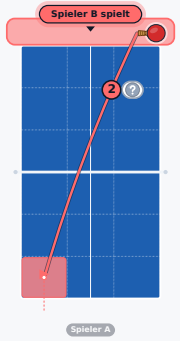
4 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

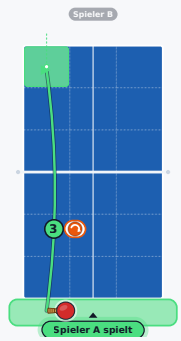
SCHRITT FÜR SCHRITT



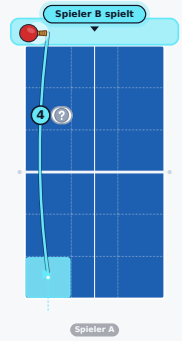
1 A Anspiel · VH
zu B: lang parallel



2 B Block · RH
zu A: lang diagonal



3 A Topspin · VH
zu B: lang parallel



4 B Block · VH
zu A: lang parallel

0:10–0:20

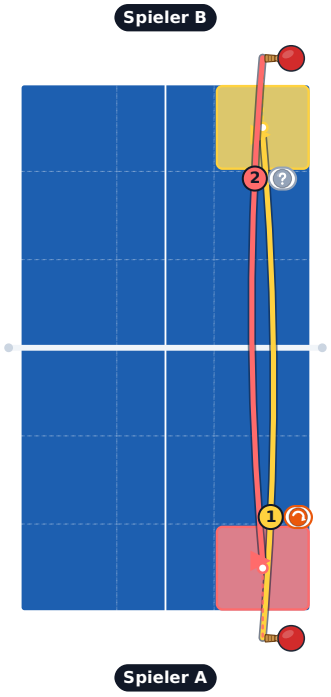
Block gegen Topspin

F ab Fortgeschrittene #Block

Wähle eine · 2/2 10 Min.

ONLINE

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



1 **A Anspiel** danach Topspin Vorhand Oberschnitt

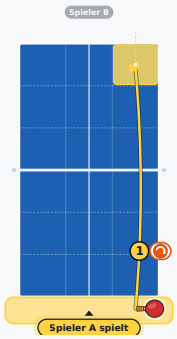
ZU B
lang parallel

2 **B Block** Rückhand Schnitt beliebig

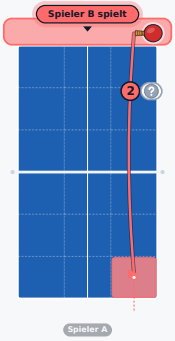
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



2 **B** Block RH
zu A: lang parallel

0:20–0:30

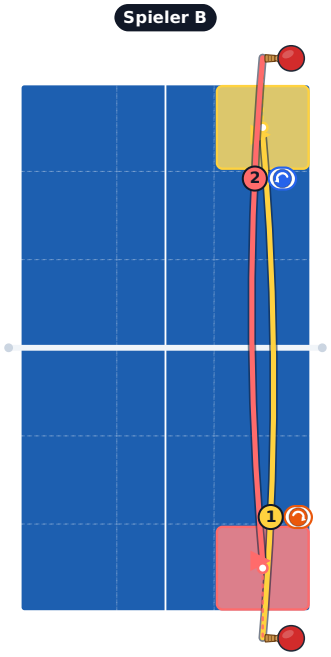
Schupfblock gegen Topspin

F ab Fortgeschrittene · #Abwehr · #Block

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

ZU B
lang parallel

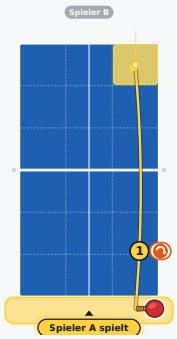
2 **B Block** · Rückhand · Unterschnitt

ZU A
lang parallel

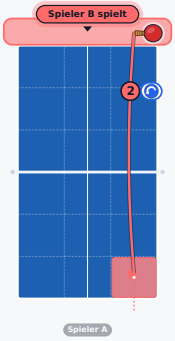
Als Schupfblock – der Schnitt wird umgedreht

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:20–0:30

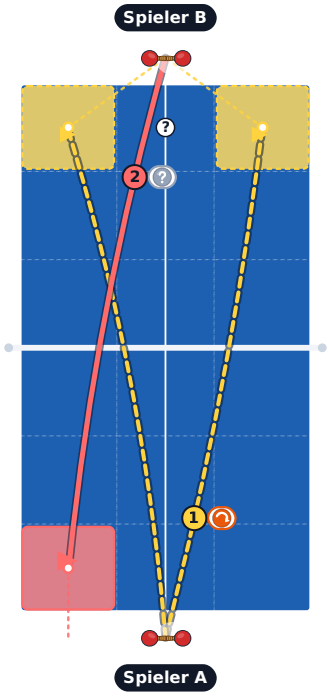
Aktiver Block

P ab Profis #Block

Wähle eine · 2/2 10 Min.

ONLINE

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



1 **A Anspiel** · danach Topspin · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

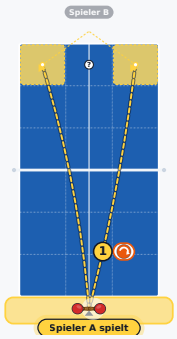
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

2 **B Block** · schnell · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

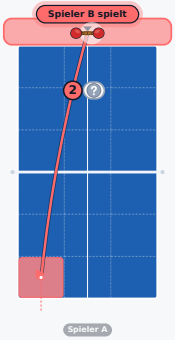
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:30–0:40

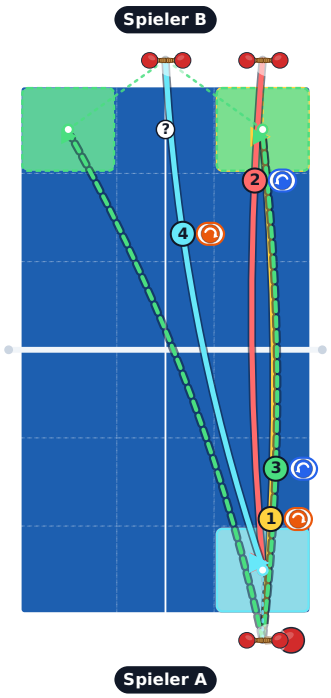
Schnitt umdrehen – Abwehr und Angriff

F ab Fortgeschrittene · #Abwehr · #Beinarbeit · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

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



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

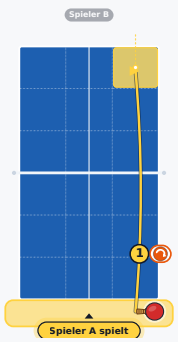
2 · B Unterschnittabwehr — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang parallel
Aus dem Topspin wird Unterschnitt

3 · A Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

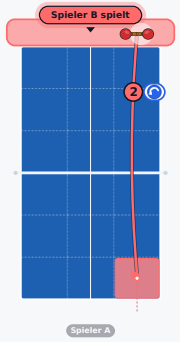
4 · B Topspin — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach links
Aus dem Unterschnitt wird wieder Topspin

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

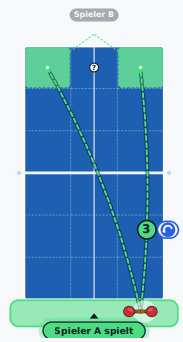
SCHRITT FÜR SCHRITT



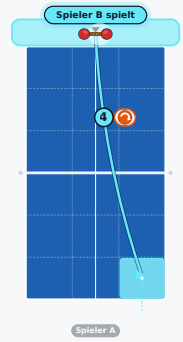
1 **A** Anspiel
VH
zu B: lang parallel



2 **B** Unterschnittabwehr
VH/RH
zu A: lang parallel



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



4 **B** Topspin
VH/RH
zu A: lang nach links

0:30–0:40

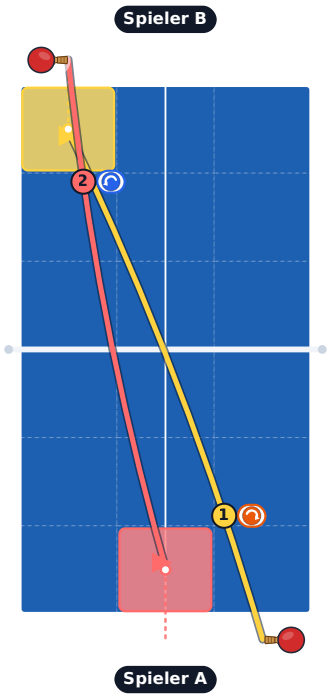
Unterschnittabwehr VH

P ab Profis · #Abwehr · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



1 A Anspiel · danach Topspin · Vorhand · Oberschnitt

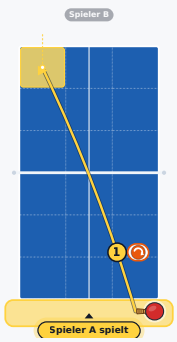
ZU B
lang diagonal

2 B Unterschnittabwehr · Vorhand · Unterschnitt

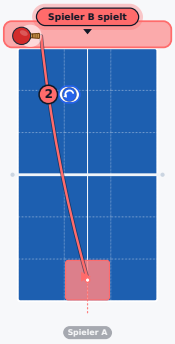
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



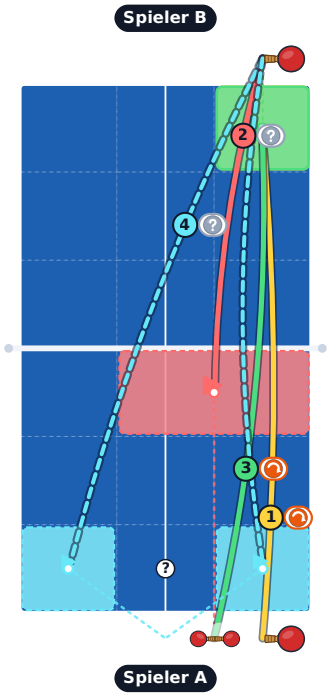
2 **B** Unterschnittabwehr
VH
zu A: lang in die Mitte

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

Stoppblock und aktiver Block

0:45–0:55 · F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Block · Wähle eine · 1/2 · 10 Min. · ONLINE

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



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

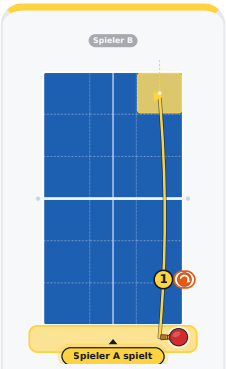
2 B **Block** · langsam · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und parallel
Weicher Stoppblock

3 A **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel
Schnell nach vorne

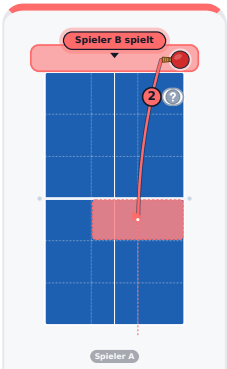
4 B **Block** · schnell · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Aktiver Block

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

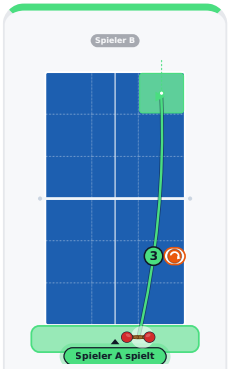
SCHRITT FÜR SCHRITT



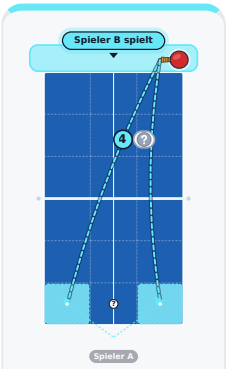
1 A Anspiel · VH
zu B: lang parallel



2 B Block · RH
zu A: zufällig kurz zwischen Mitte und parallel



3 A Topspin · VH/RH
zu B: lang parallel



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

0:45–0:55

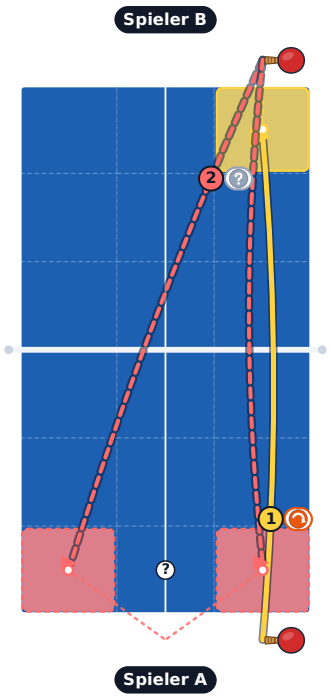
Block platzieren

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

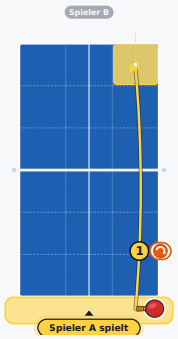
ZU B
lang parallel

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

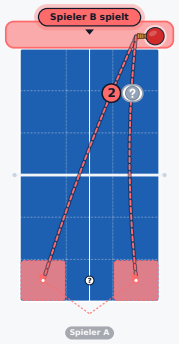
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel

↪ **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

0:55–1:05

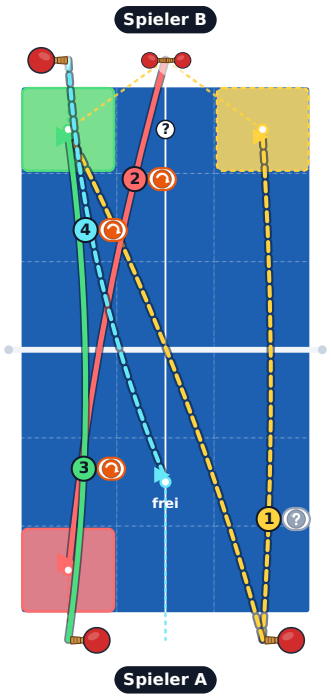
Aus der Ballonabwehr in den Gegenangriff

F ab Fortgeschrittene · #Abwehr · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10 M

ONLINE

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



1 A **Anspiel** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

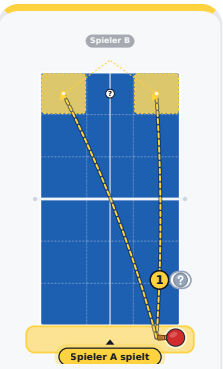
2 B **Ballonabwehr** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts
Hoch und lang

3 A **Konter** · mittleres Tempo · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel
Nur mit halbem Tempo

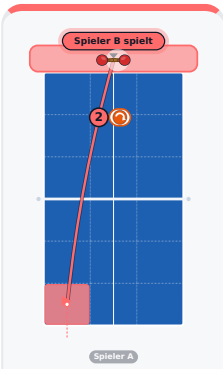
4 B **Topspin** · schnell · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert
Jetzt der Gegenangriff

↪ **Danach freies Spiel.**

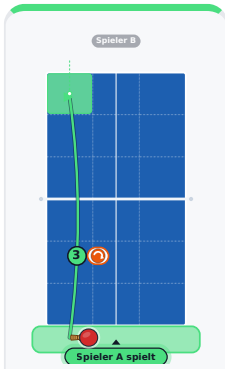
SCHRITT FÜR SCHRITT



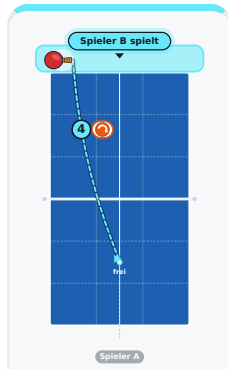
1 **A** Anspiel
VH
zu B: zufällig lang parallel oder lang diagonal



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



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



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

0:55–1:05

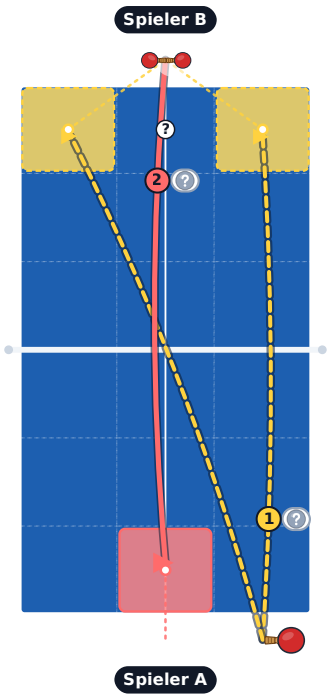
Ballonabwehr

F ab Fortgeschrittene #Abwehr

Wähle eine · 2/2 10 Min.

ONLINE

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

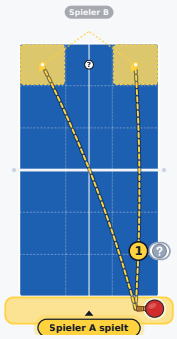


1 A **Anspiel** danach Schuss · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

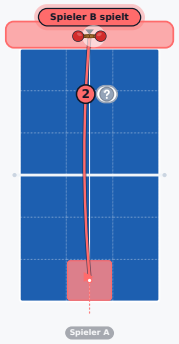
2 B **Ballonabwehr** Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH
zu B: zufällig lang parallel oder lang diagonal



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

1:05–1:15

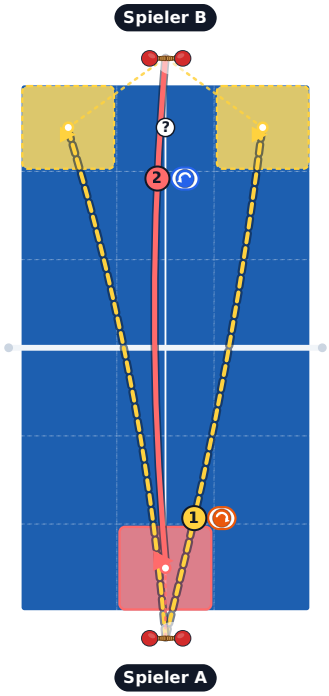
Abwehr unregelmäßig

P ab Profis · #Abwehr · #Unregelmäßig

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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

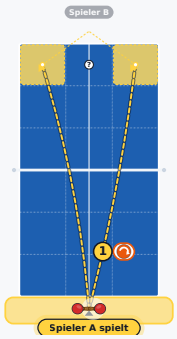


1 **A Anspiel** · danach Topspin · Vorhand oder Rückhand
Oberschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

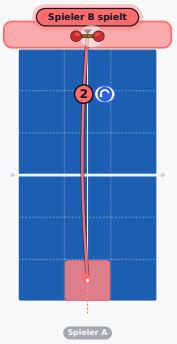
2 **B Unterschnittabwehr** · Vorhand oder Rückhand
Unterschnitt
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

1:05–1:15

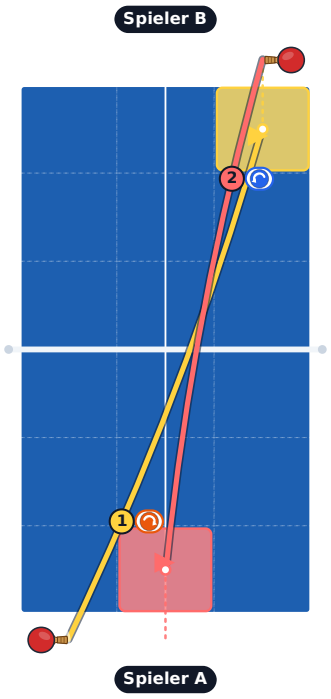
Unterschnittabwehr RH

P ab Profis · #Abwehr · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



1 A **Anspiel** danach Topspin · Rückhand · Oberschnitt

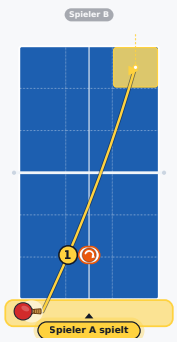
ZU B
lang diagonal

2 B **Unterschnittabwehr** Rückhand · Unterschnitt

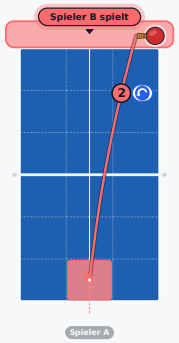
ZU A
lang in die Mitte

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 B Unterschnittabwehr
RH
zu A: lang in die Mitte

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Wer in der Abwehr ist, versucht den Gegenangriff.

Aufbauen & Mitbringen

1. Klasse – Verteidigen & Schnitt umdrehen

- Tisch
- Schläger
- Bälle