TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Gebietsliga – Gegentopspin & Tempo

Gegentopspin aus der Halbdistanz, Tempowechsel und unregelmäßige Bälle über den ganzen Tisch.

DAUER
90 Minuten
Vorlage – für jeden Trainingstag verwendbar

STUFE
E Experten

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
- E **Experten** – 16 Blocke — 3
- **Aufbauen & Mitbringen** – 3 Material — 17

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

Gebietsliga – Gegentopspin & Tempo

Gegentopspin aus der Halbdistanz, Tempowechsel und unregelmäßige Bälle über den ganzen Tisch.

Trainingsplan
90 Minuten

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

E Experten

0:00

- **Laufschule** 0:00–0:10
- ODER **VH-Konter diagonal** 0:00–0:10

0:15

- **Gegentopspin** 0:10–0:20
- ODER **Topspin gegen Topspin** 0:10–0:20

0:30

- **Topspin mit Tempowechsel** 0:20–0:30
- ODER **Stoppblock und aktiver Block** 0:20–0:30
- **Topspin unregelmäßig** 0:30–0:40
- ODER **Ganze Tischseite unregelmäßig** 0:30–0:40
- **Trinkpause** 0:40–0:45

0:45

- **Konter und Schuss** 0:45–0:55
- ODER **Schuss gegen Ballon** 0:45–0:55

1:00

- **Abwehr unregelmäßig** 0:55–1:05
- ODER **Unterschnitt aufziehen von überall** 0:55–1:05
- **Drei Punkte RH – Mitte – VH** 1:05–1:15
- ODER **VH aus zwei Punkten** 1:05–1:15

1:15

- **Freies Spiel**
  1:15–1:30 · 15 Min.
  Freies Spiel mit viel Tempo – Ballwechsel ab dem 4. Ball zählen doppelt.

1:30

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

E Experten

Gebietsliga – Gegentopspin & Tempo · 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

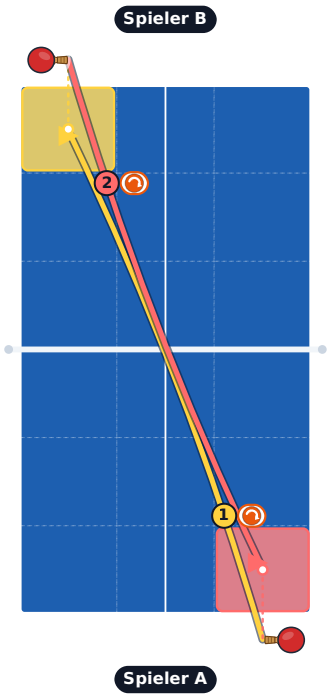
VH-Konter diagonal

A ab Anfänger · #Konter

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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

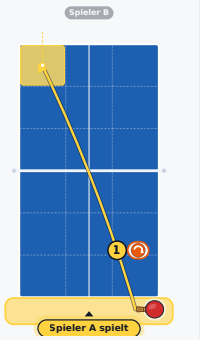


1 **A Anspiel** danach Konter · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

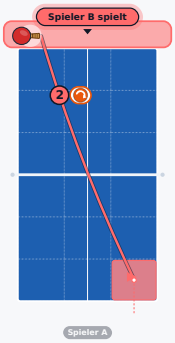
2 **B Konter** Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

↪ **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

Gegentopspin

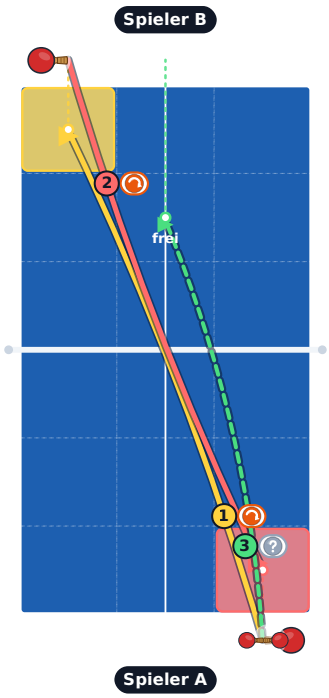
P ab Profis #Topspin

Wähle eine · 1/2 10 Min.

ONLINE

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

Schnitt Oberschnitt Schnitt beliebig Tisch Zielfeld zufällig / frei



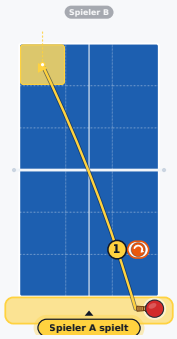
1 A **Anspiel** — Vorhand — Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

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

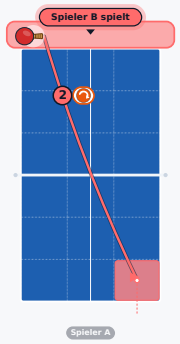
3 A **Block** — Vorhand oder Rückhand — Schnitt beliebig
ZU B
frei platziert

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

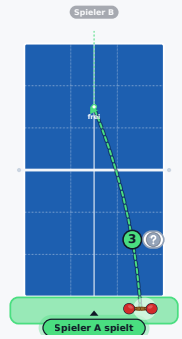
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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



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

0:10–0:20

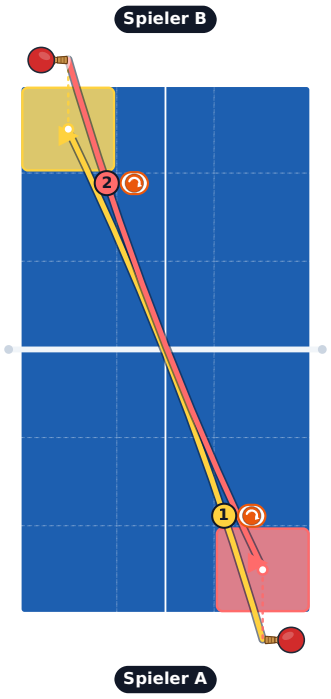
Topspin gegen Topspin

P ab Profis #Topspin

Wähle eine · 2/2 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 Vorhand A B Schnitt Oberschnitt Tisch Zielfeld



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

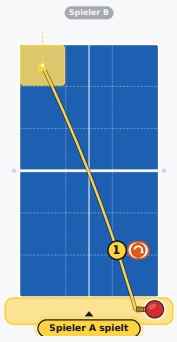
ZU B
lang diagonal

2 **B Topspin** mittleres Tempo · Vorhand · Oberschnitt

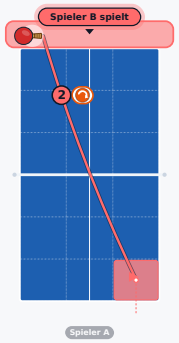
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:20–0:30

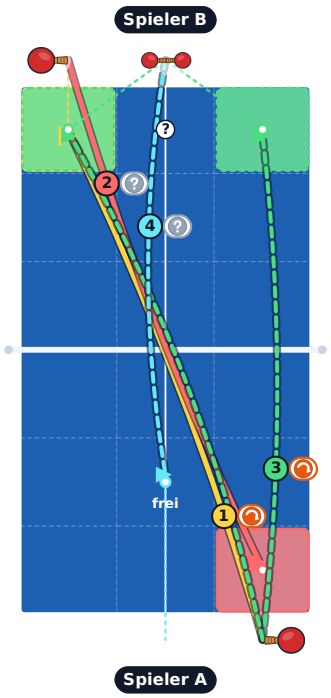
Topspin mit Tempowechsel

P ab Profis · #Taktik · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

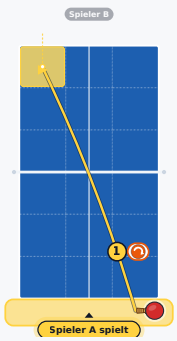
2 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

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

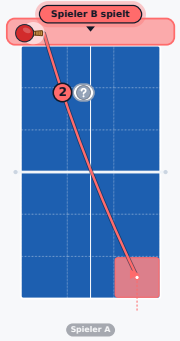
4 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

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

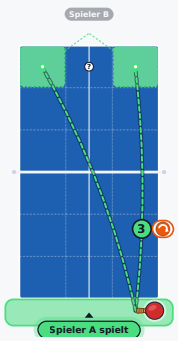
SCHRITT FÜR SCHRITT



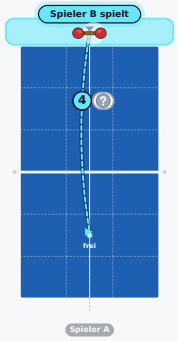
1 **A** Anspiel · VH
zu B: lang diagonal



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



3 **A** Topspin · VH
zu B: zufällig lang parallel oder lang diagonal



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

Stoppblock und aktiver Block

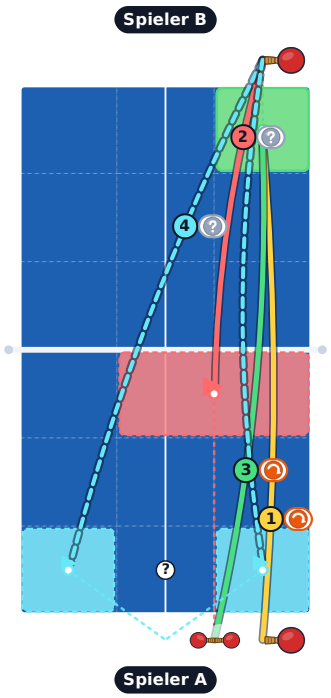
0:20–0:30

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Block

Wähle eine · 2/2 · 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

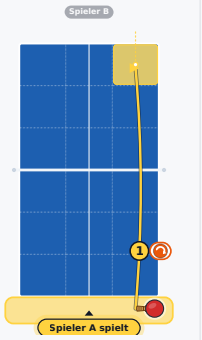
2 B **Block** · langsam · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und parallel
Weicher Stoppblock

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

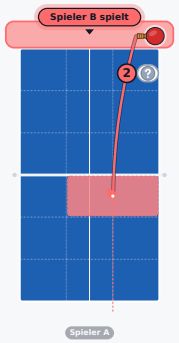
4 B **Block** · schnell · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Aktiver Block

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

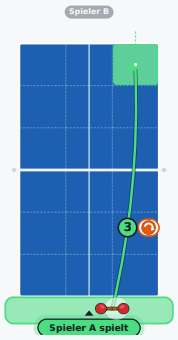
SCHRITT FÜR SCHRITT



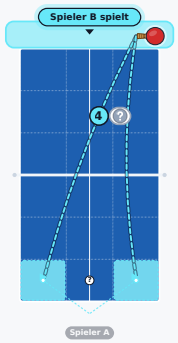
1 **A** Anspiel · VH
zu B: lang parallel



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

0:30–0:40

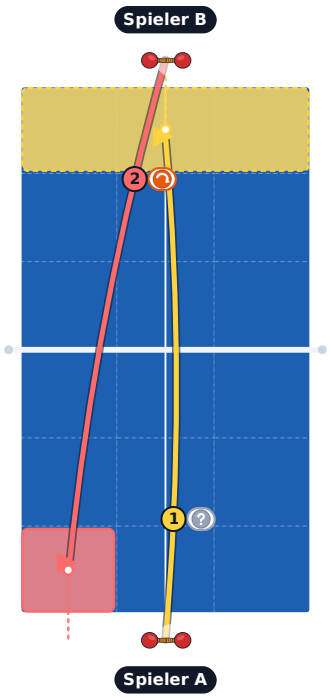
Topspin unregelmäßig

P ab Profis · #Beinarbeit · #Topspin · #Unregelmäßig

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

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



1 A Anspiel · danach Block · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

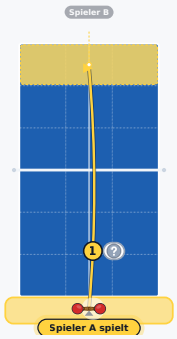
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

2 B Topspin · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

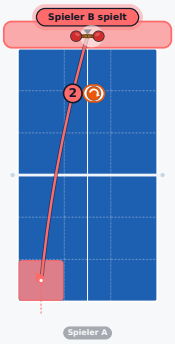
ZU A
lang nach rechts

↪ Danach den Ablauf wiederholen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:30–0:40

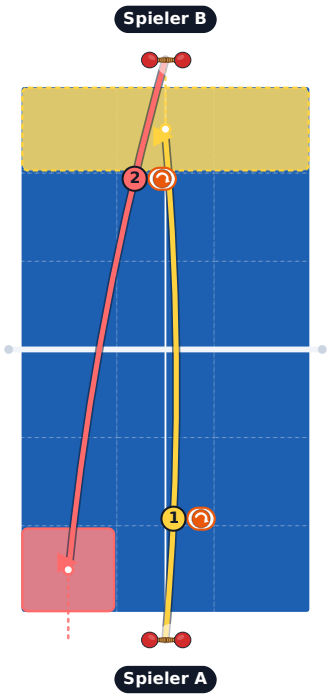
Ganze Tischseite unregelmäßig

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Konter · #Unregelmäßig

Wähle eine · 2/2

ONLINE

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



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

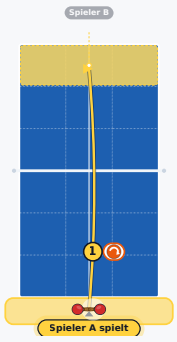
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

2 **B Konter** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

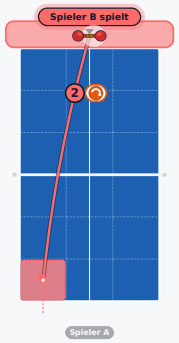
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

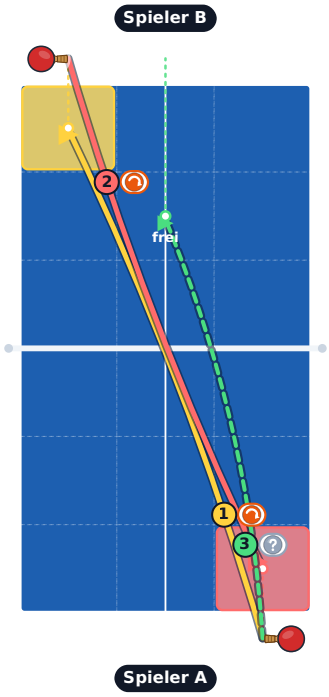
Konter und Schuss

F ab Fortgeschrittene · #Konter · #Taktik

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 · Vorhand A B · Schnitt: Oberschnitt, Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld, zufällig / frei



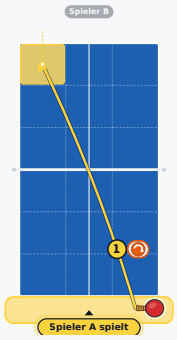
1 A Anspiel — Vorhand · Oberschnitt
ZU B: lang diagonal

2 B Konter — Vorhand · Oberschnitt
ZU A: lang diagonal

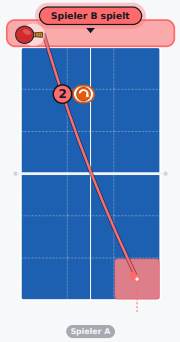
3 A Schuss — Vorhand · Schnitt beliebig
ZU B: frei platziert

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

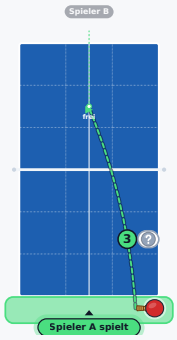
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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



3 **A** Schuss
VH
zu B: frei platziert

0:45–0:55

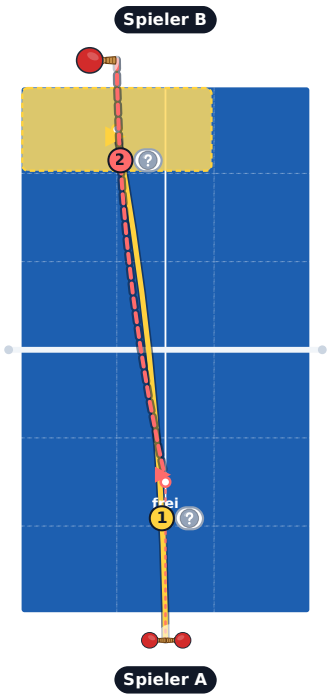
Schuss gegen Ballon

A ab Anfänger · #Abwehr · #Taktik

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



1 **A Anspiel** · danach Ballonabwehr · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

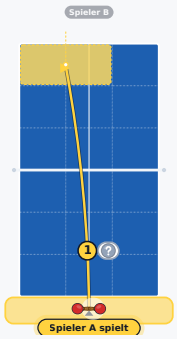
ZU B
zufällig lang zwischen Mitte und links

2 **B Schuss** · Vorhand · Schnitt beliebig

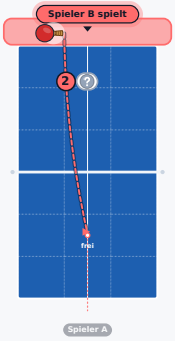
ZU A
frei platziert

↪ Danach den Ablauf wiederholen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang zwischen Mitte und links



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

0:55–1:05

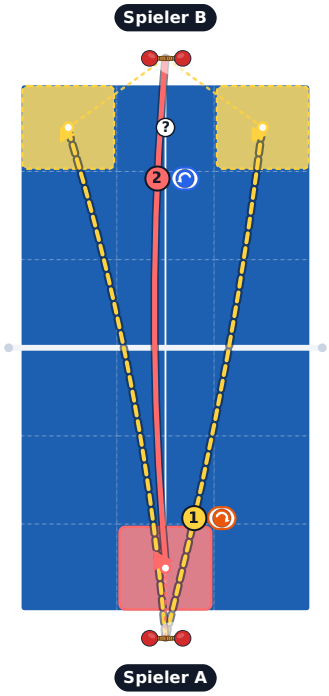
Abwehr unregelmäßig

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

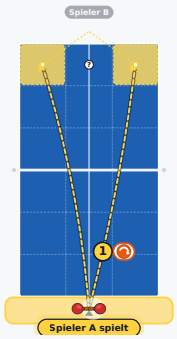


1 **A Anspiel** · danach Topspin · Vorhand oder Rückhand
Oberschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

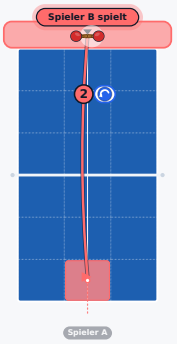
2 **B Unterschnittabwehr** · Vorhand oder Rückhand
Unterschnitt
ZU A
lang in die Mitte

↪ **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

0:55–1:05

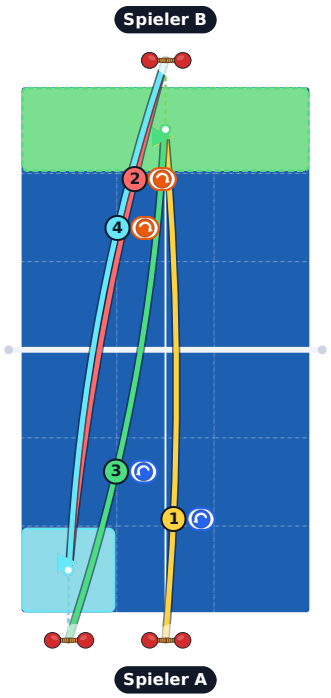
Unterschnitt aufziehen von überall

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin · #Unregelmäßig

Wähle eine · 2/2

ONLINE

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



1 A **Anspiel** danach Block · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite

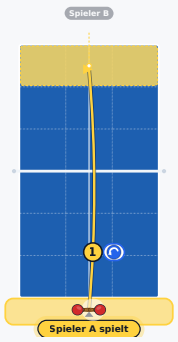
2 B **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

3 A **Block** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang über die ganze Breite
Als Schupfblock

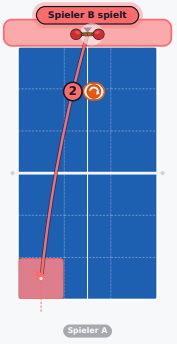
4 B **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

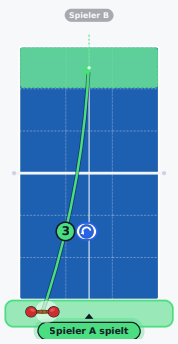
SCHRITT FÜR SCHRITT



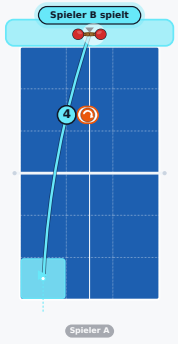
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



2 B Topspin
VH/RH
zu A: lang nach rechts



3 A Block
VH/RH
zu B: zufällig lang über die ganze Breite



4 B Topspin
VH/RH
zu A: lang nach rechts

1:05–1:15

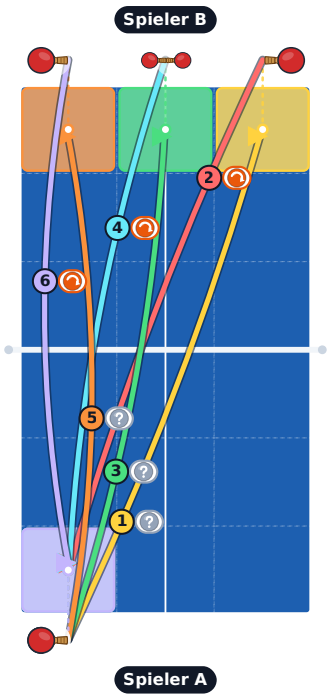
Drei Punkte RH – Mitte – VH

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Konter

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 5 6 · Rückhand A B · Vorhand oder Rückhand B · Vorhand B · Schnitt: Schnitt beliebig, Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



1 A **Anspiel** · danach Block · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang diagonal

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

3 A **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang in die Mitte

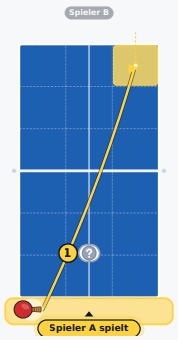
4 B **Konter** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

5 A **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

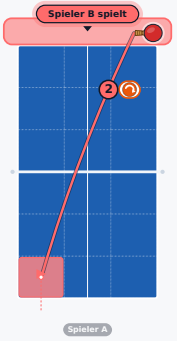
6 B **Konter** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

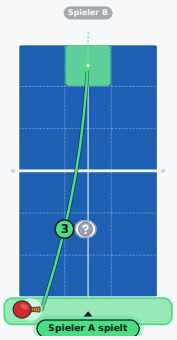
SCHRITT FÜR SCHRITT



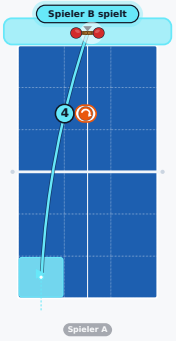
1 A Anspiel · RH
zu B: lang diagonal



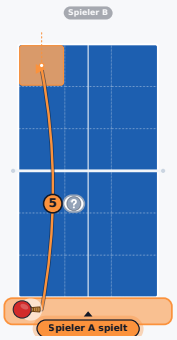
2 B Konter · RH
zu A: lang diagonal



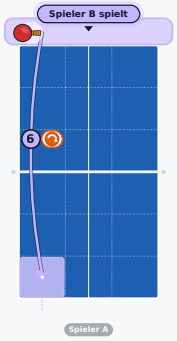
3 A Block · RH
zu B: lang in die Mitte



4 B Konter · VH/RH
zu A: lang nach rechts



5 A Block · RH
zu B: lang parallel



6 B Konter · VH
zu A: lang parallel

1:05–1:15

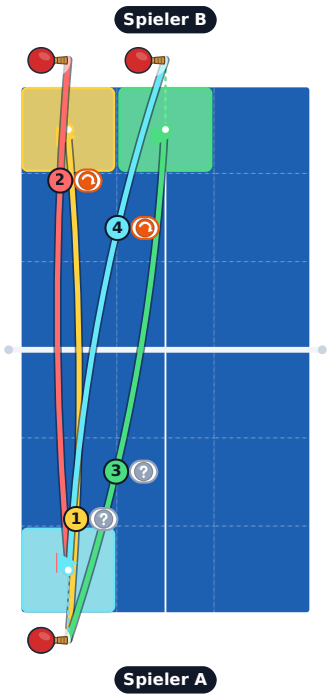
VH aus zwei Punkten

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Mir

ONLINE

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



1 A **Anspiel** · danach Block · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

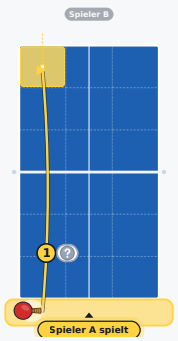
2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

3 A **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang in die Mitte

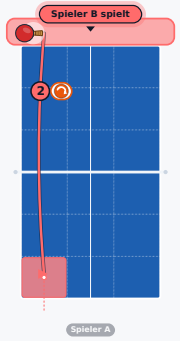
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

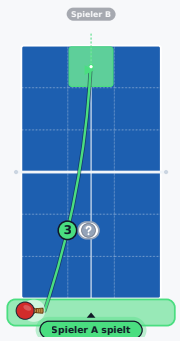
SCHRITT FÜR SCHRITT



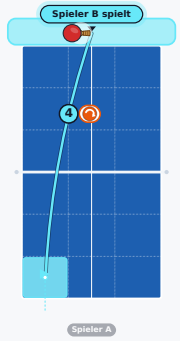
1 A Anspiel · RH
zu B: lang parallel



2 B Topspin · VH
zu A: lang parallel



3 A Block · RH
zu B: lang in die Mitte



4 B Topspin · VH
zu A: lang nach rechts

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Freies Spiel mit viel Tempo – Ballwechsel ab dem 4. Ball zählen doppelt.

Aufbauen & Mitbringen

Gebietsliga – Gegentopspin & Tempo

Tisch	Schläger
Bälle	