TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Unterliga – Topspin & Block

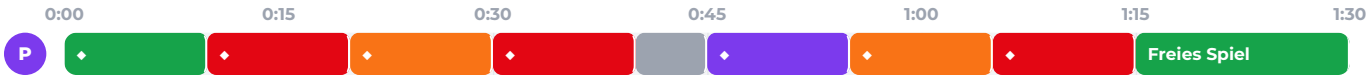
Topspin aus beiden Seiten, sicher blocken und das Topspin-Duell aus der Halbdistanz.

DAUER
90 Minuten
Vorlage – für jeden Trainingstag verwendbar

STUFE
P Profis

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
- P **Profis** – 16 Blocke — 3
- **Aufbauen & Mitbringen** – 3 Material — 18

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

Unterliga – Topspin & Block

Topspin aus beiden Seiten, sicher blocken und das Topspin-Duell aus der Halbdistanz.

Trainingsplan
90 Minuten

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

P Profis

0:00

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

0:15

- **Topspin VH/RH im Wechsel** 0:10–0:20
- ODER **VH-Topspin diagonal gegen Block** 0:10–0:20
- **Block aus beiden Ecken** 0:20–0:30
- ODER **Aktiver Block** 0:20–0:30

0:30

- **Topspin gegen Topspin** 0:30–0:40
- ODER **RH-Topspin diagonal gegen Block** 0:30–0:40
- **Trinkpause** 0:40–0:45

0:45

- **Falkenberg** 0:45–0:55
- ODER **2 Punkte – 1 Punkt** 0:45–0:55

1:00

- **Stoppblock und aktiver Block** 0:55–1:05
- ODER **Block platzieren** 0:55–1:05
- **Gegentopspin** 1:05–1:15
- ODER **Topspin mit Tempowechsel** 1:05–1:15

1:15

- **Freies Spiel**
  1:15–1:30 · 15 Min.
  Wer blockt, versucht den Ballwechsel mit einem Gegenangriff zu drehen.

1:30

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

P Profis

Unterliga – Topspin & Block · 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

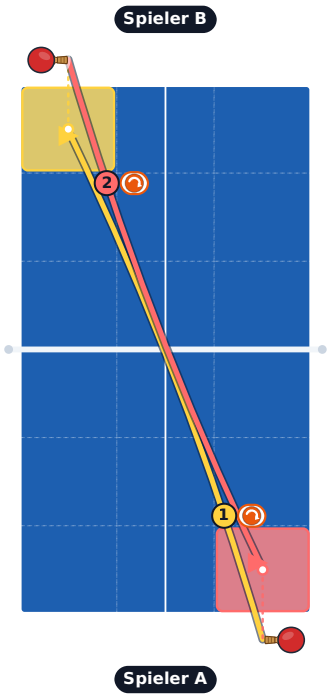
VH-Konter diagonal

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

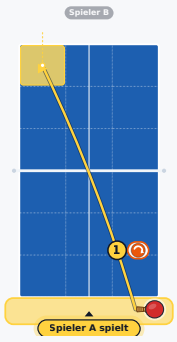
ZU B
lang diagonal

2 **B Konter** Vorhand · Oberschnitt

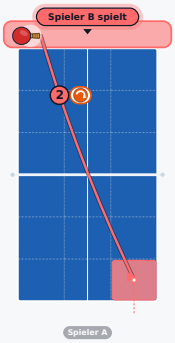
ZU A
lang diagonal

↪ **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

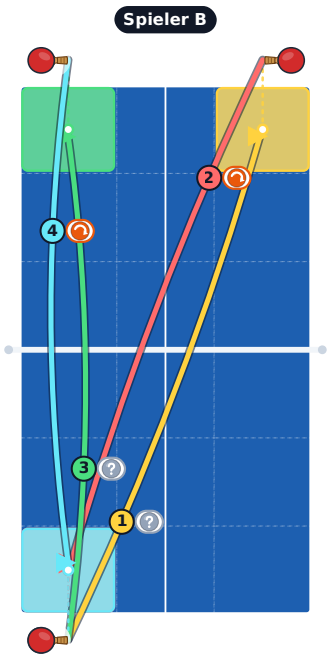
Topspin VH/RH im Wechsel

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10 Min

ONLINE

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



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

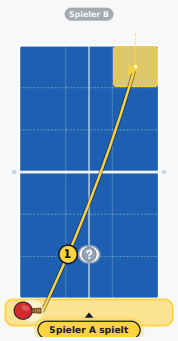
2 B **Topspin** · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

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

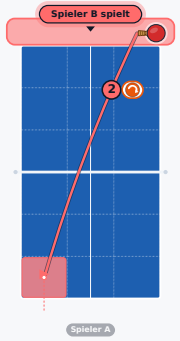
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

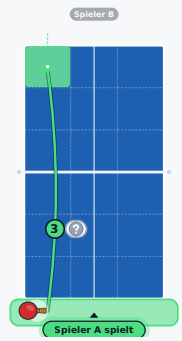
SCHRITT FÜR SCHRITT



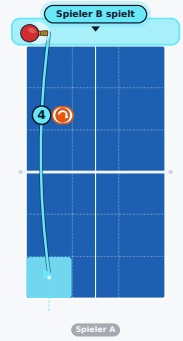
1 A Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 B Topspin
RH
zu A: lang diagonal



3 A Block RH
zu B: lang parallel



4 B Topspin
VH
zu A: lang parallel

0:10–0:20

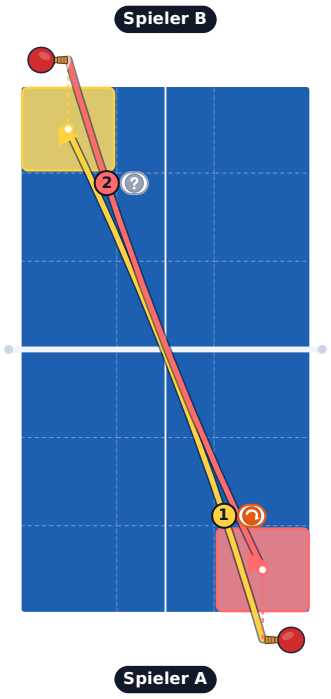
VH-Topspin diagonal gegen Block

A ab Anfänger · #Block · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

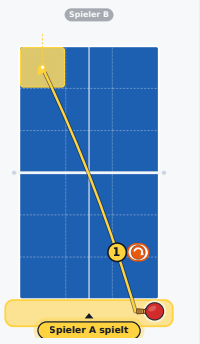
ZU B
lang diagonal

2 **B Block** · Vorhand · Schnitt beliebig

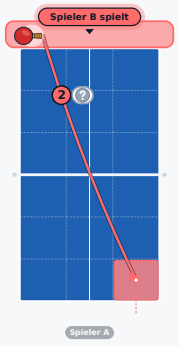
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:20–0:30

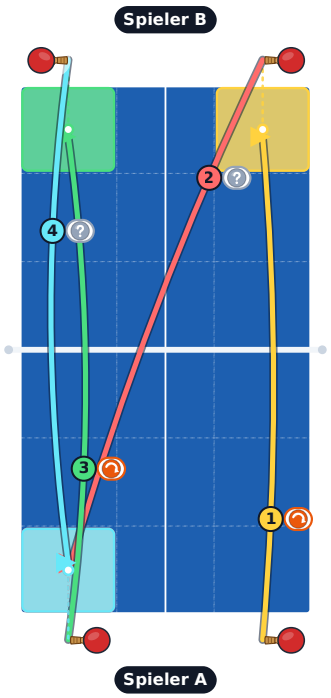
Block aus beiden Ecken

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

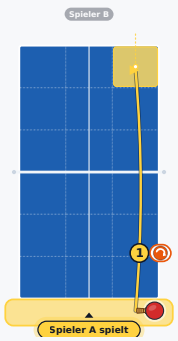
2 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

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

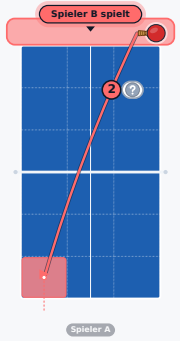
4 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

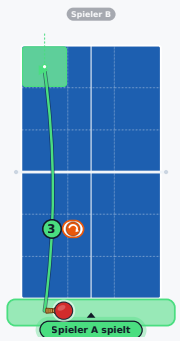
SCHRITT FÜR SCHRITT



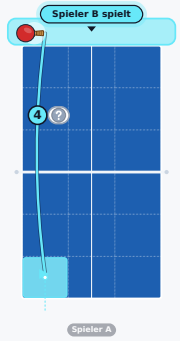
1 A Anspiel · VH
zu B: lang parallel



2 B Block · RH
zu A: lang diagonal



3 A Topspin · VH
zu B: lang parallel



4 B Block · VH
zu A: lang parallel

0:20–0:30

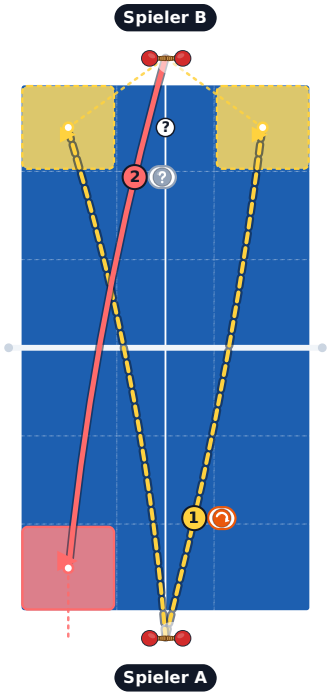
Aktiver Block

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

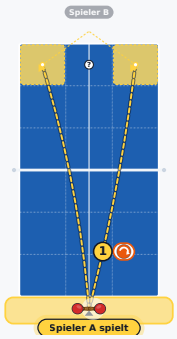


1 **A Anspiel** danach Topspin Vorhand oder Rückhand Oberschnitt
ZU B
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

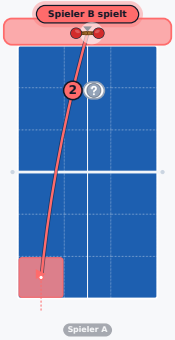
2 **B Block** schnell Vorhand oder Rückhand Schnitt beliebig
ZU A
lang nach rechts

↪ 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

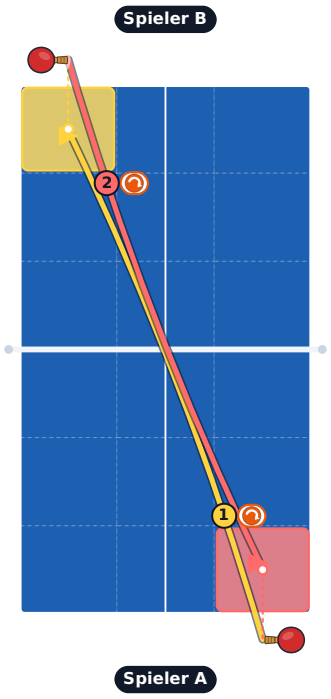
Topspin gegen Topspin

P ab Profis #Topspin

Wähle eine · 1/2 10 Min.

ONLINE

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



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

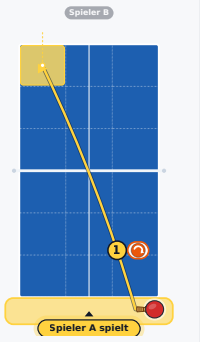
ZU B
lang diagonal

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

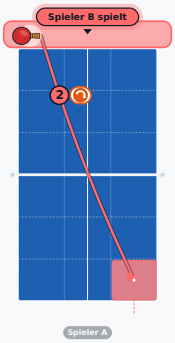
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

0:30–0:40

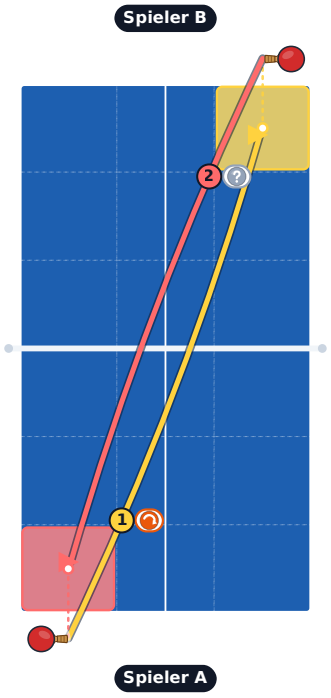
RH-Topspin diagonal gegen Block

F ab Fortgeschrittene · #Block · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min

ONLINE

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

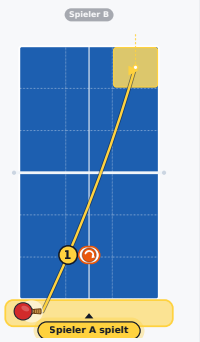


1 A Anspiel — danach Topspin · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

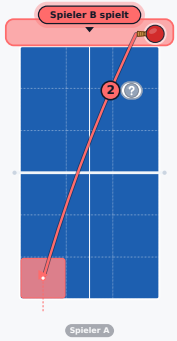
2 B Block — Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

↪ Danach den Ablauf wiederholen.

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 B Block RH
zu A: lang diagonal

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

Falkenberg

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin

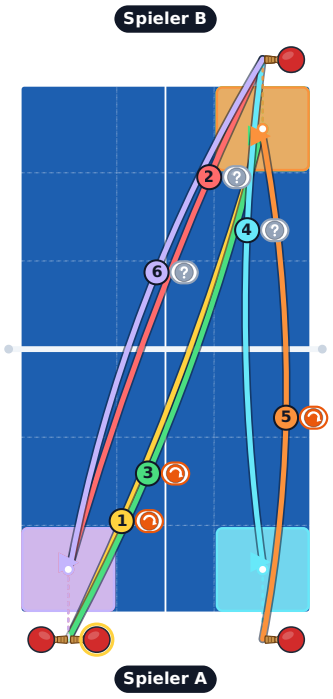
Wähle eine · 1/2 · 10 Min

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 5 6 · Rückhand A B

Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite A · Vorhand A · Schnitt: Oberschnitt · Schnitt beliebig

Tisch: Zielfeld



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

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

3 A **Topspin** · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

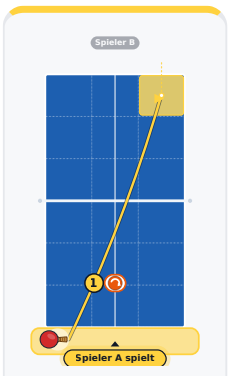
4 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

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

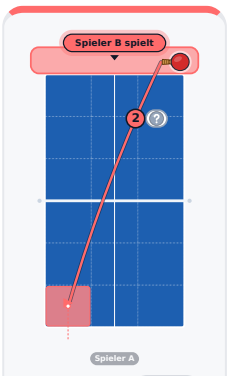
6 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

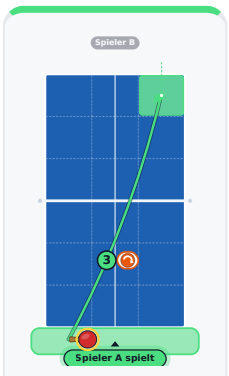
SCHRITT FÜR SCHRITT



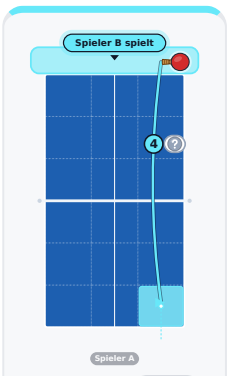
1 A Anspiel · RH
zu B: lang diagonal



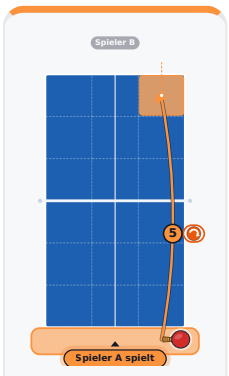
2 B Block · RH
zu A: lang diagonal



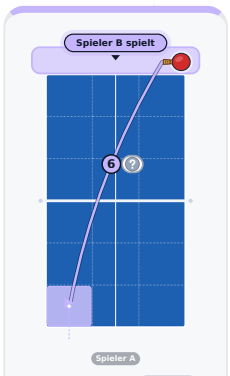
3 A Topspin · U-VH
zu B: lang diagonal



4 B Block · RH
zu A: lang parallel



5 A Topspin · VH
zu B: lang parallel



6 B Block · RH
zu A: lang diagonal

0:45–0:55

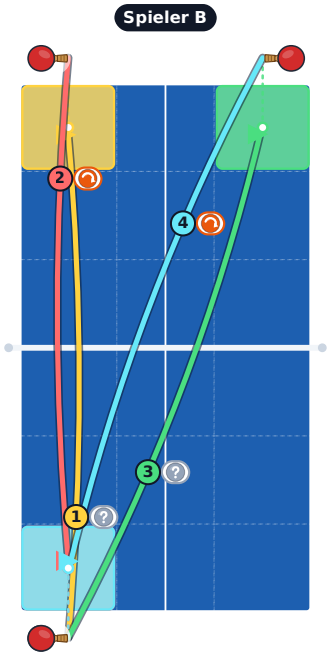
2 Punkte – 1 Punkt

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Mir

ONLINE

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



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

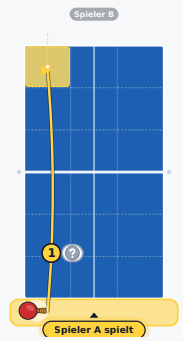
2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

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

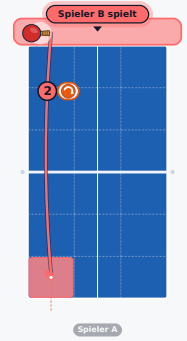
4 B **Topspin** · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

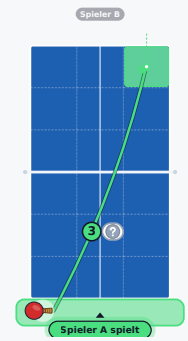
SCHRITT FÜR SCHRITT



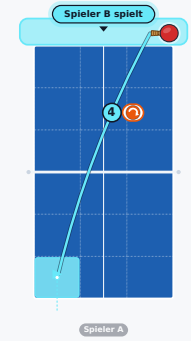
1 A Anspiel
RH
zu B: lang parallel



2 B Topspin
VH
zu A: lang parallel



3 A Block RH
zu B: lang diagonal



4 B Topspin
RH
zu A: lang diagonal

0:55–1:05

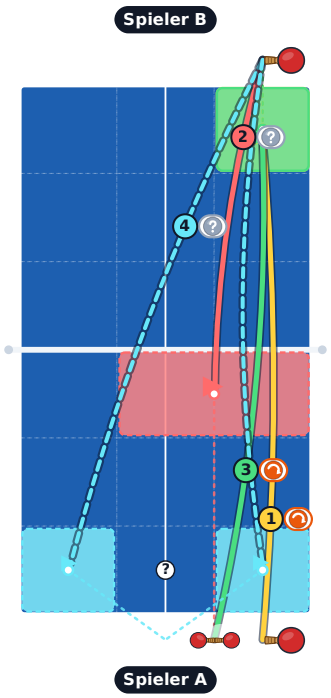
Stoppblock und aktiver Block

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

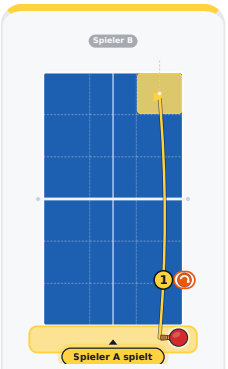
2 B **Block** · langsam · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und parallel
Weicher Stoppblock

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

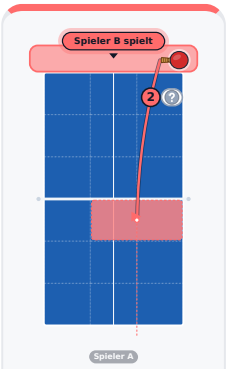
4 B **Block** · schnell · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Aktiver Block

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

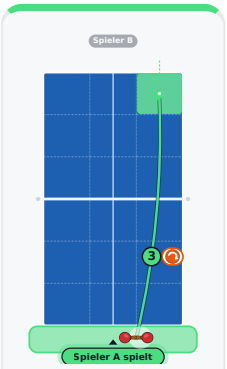
SCHRITT FÜR SCHRITT



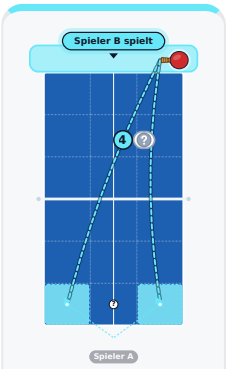
1 **A** Anspiel · VH
zu B: lang parallel



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

0:55–1:05

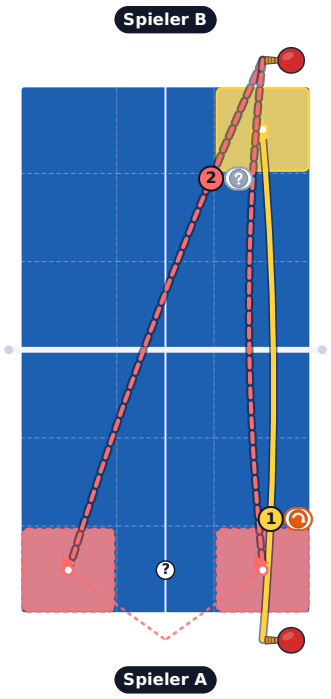
Block platzieren

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

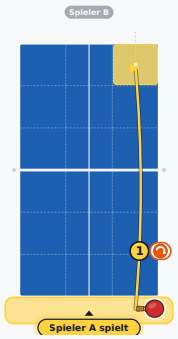
ZU B
lang parallel

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

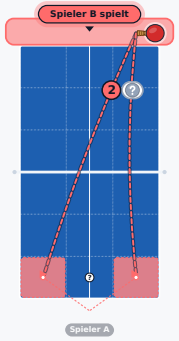
ZU A
zufällig lang diagonal oder lang parallel

↪ **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

Gegentopspin

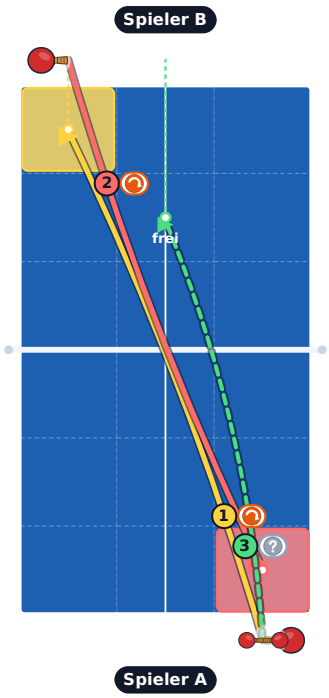
P ab Profis #Topspin

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

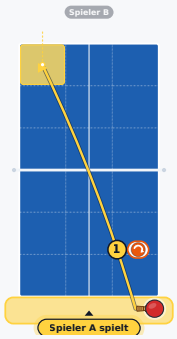
ZU A
lang diagonal

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

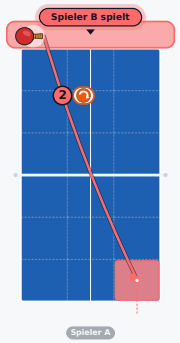
ZU B
frei platziert

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

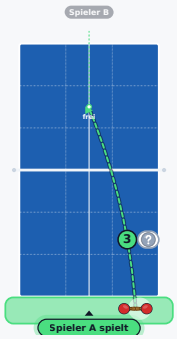
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

1:05–1:15

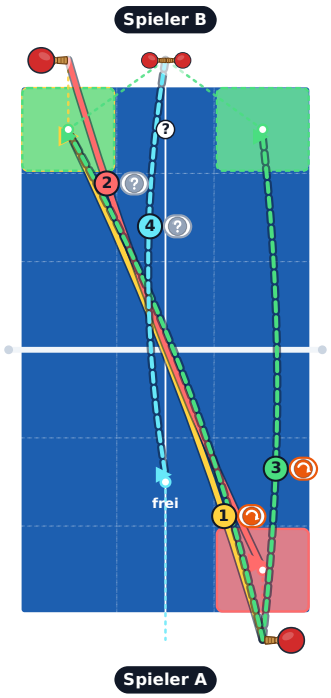
Topspin mit Tempowechsel

P ab Profis · #Taktik · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 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

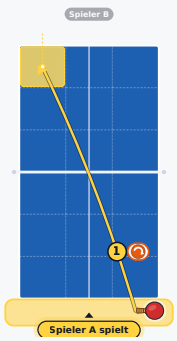
2 B **Block** · Vorhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

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

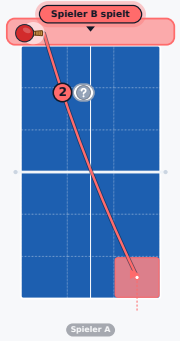
4 B **Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

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

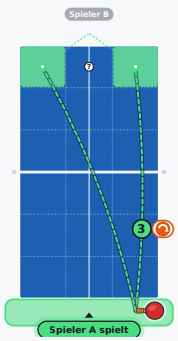
SCHRITT FÜR SCHRITT



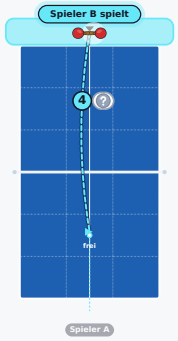
1 A Anspiel · VH
zu B: lang diagonal



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

1:15–1:30 · **Freies Spiel** · 15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Wer blockt, versucht den Ballwechsel mit einem Gegenangriff zu drehen.

Aufbauen & Mitbringen

Unterliga – Topspin & Block

Tisch	Schläger
Bälle	