

## SwissPing

SwissPing ist die Unterrichtsmethode von Swiss Table Tennis.

Darin wird die Entwicklung der Tischtennis-SpielerInnen in 6 Stufen mit zunehmend anspruchsvolleren Zielen aufgeteilt. Wenn du die Ziele einer Stufe erreicht hast, wird das Bestehen des entsprechenden Tests in diesem persönlichen Pass bestätigt.

Viel Erfolg in der Welt der Schnittaufschläge und Topspins!

## Tischtennis-Pass

Vorname: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Club: \_\_\_\_\_



## SwissPing-Shirt



Ich kann

- den Ball tippen
- mit dem Ball ein Ziel treffen
- mit dem Ball auf dem Schläger laufen
- den Ball auf dem Tisch hin und her spielen

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 48

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Weisser Ball



Ich kann

- den Schläger richtig halten
- mit der Vorhand kontern
- mit der Rückhand kontern
- mit der Vorhand und der Rückhand korrekt aufschlagen

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 45

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Oranger Ball



Ich kann

- Vorhand- und Rückhand-Konter kombinieren
- den Ball diagonal und parallel platzieren
- umspringen
- einen Vorhand-Endschlag spielen

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 60

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Bronzeschläger



Ich kann

- mich mit Sidesteps verschieben
- Schupfbälle mit der Vorhand und der Rückhand spielen
- einen Vorhand-Topspin (auf unterschiedliche Bälle) spielen
- dem Ball Schnitt geben

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 60

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Silberschläger



Ich kann

- unterschiedliche Schupfbälle spielen
- mit Unterschnittabwehr (und Ballonabwehr) verteidigen
- unregelmässig gespielte Bälle zurückspielen
- den Ball genau platzieren
- auf kurze Bälle flippen

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 65

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

## Goldschläger



Ich kann

- verschiedene Vorhand-Topspin-Formen spielen
- Vorhand- und Rückhand-Topspin kombinieren
- mit der Rückhand Gegendruck machen
- variabel blocken
- halblange Rückschläge spielen

Erzielte Punkte: \_\_\_\_\_ von 55

Unterschrift Trainer/in: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_