TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

# 1. Klasse – Sidespin

Seitenschnitt aufschlagen, lesen und zurückspielen – und nach dem eigenen Aufschlag sicher eröffnen.

**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 – Sidespin

Seitenschnitt aufschlagen, lesen und zurückspielen – und nach dem eigenen Aufschlag sicher eröffnen.

**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**

- **Pendelaufschlag mit Ober- und Unterschnitt** 0:10–0:20
- ODER **RH-Seitenschnitt-Aufschlag** 0:10–0:20
- **Rückschlag auf Seitenschnitt** 0:20–0:30
- ODER **VH-Seitenschnitt-Aufschlag** 0:20–0:30

**0:30**

- **Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag** 0:30–0:40
- ODER **Langer Seitenschnitt-Aufschlag und 3. Ball** 0:30–0:40
- **Trinkpause** 0:40–0:45

**0:45**

- **Topspin mit Seitenschnitt** 0:45–0:55
- ODER **Gegenläufiger Aufschlag** 0:45–0:55

**1:00**

- **Rückschlag nach Wahl** 0:55–1:05
- ODER **Flip auf kurzen Aufschlag** 0:55–1:05
- **Aufschlag – Schupf – Topspin** 1:05–1:15
- ODER **3.-Ball-Angriff mit der VH** 1:05–1:15

**1:15**

- **Freies Spiel**
  1:15–1:30 · 15 Min.
  Aufschlag nur mit Seitenschnitt.

**1:30**

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

# F Fortgeschrittene

1. Klasse – Sidespin · 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

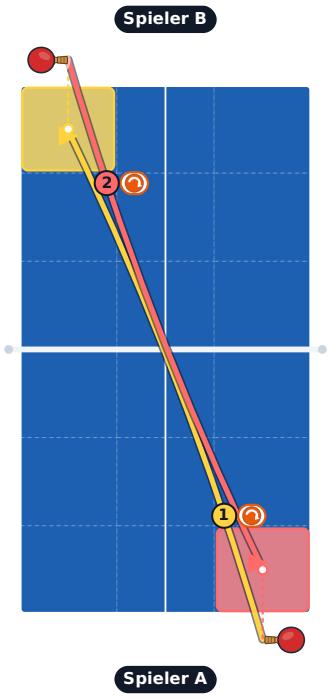
## Einspielen

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

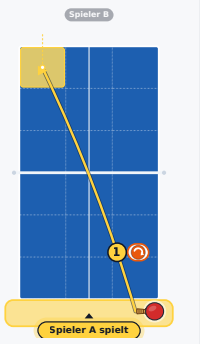
ZU B
lang diagonal

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

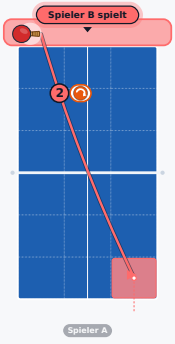
ZU A
lang diagonal

↪ **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

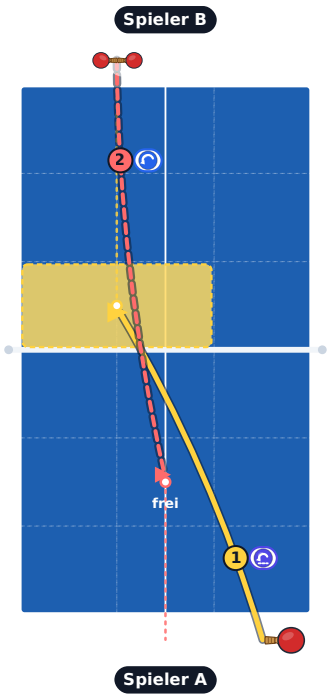
# Pendelaufschlag mit Ober- und Unterschnitt

F ab Fortgeschrittene  #Aufschlag

Wähle eine · 1/2  10 Min

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2  Vorhand A  Vorhand oder Rückhand B
Schnitt Seit-Unterschnitt  Unterschnitt  Tisch Zielfeld  zufällig / frei

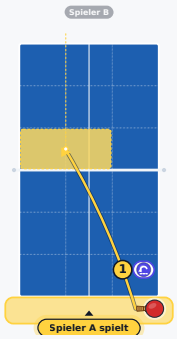



**1** A **Aufschlag** — Vorhand — Seit-Unterschnitt
ZU B
zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal

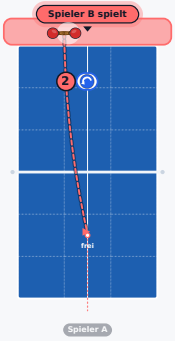
**2** B **Schupf** — Vorhand oder Rückhand — Unterschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag
VH
zu B: zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal




2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: frei platziert

0:10–0:20

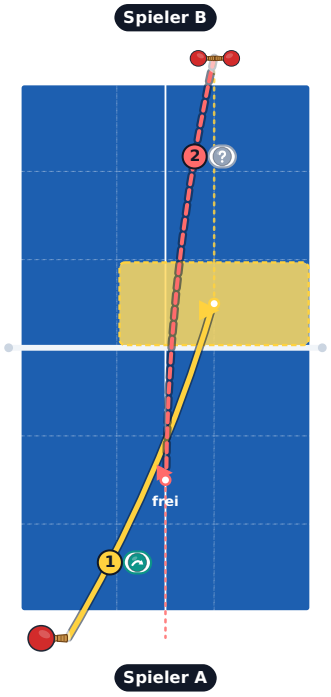
# RH-Seitenschnitt-Aufschlag

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 · Rückhand A · Vorhand oder Rückhand B · Schnitt: Seitenschnitt rechts · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei




**1 A Aufschlag** — Rückhand · Seitenschnitt rechts

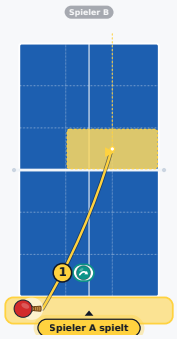
ZU B
zufällig kurz zwischen diagonal und Mitte

**2 B Beliebiger Ball** — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

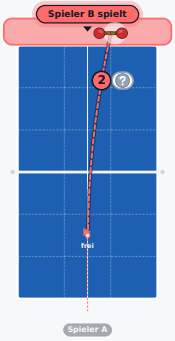
ZU A
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag
RH
zu B: zufällig kurz zwischen diagonal und Mitte




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

0:20–0:30

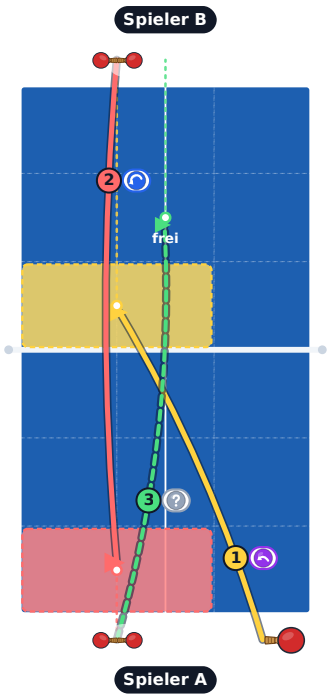
# Rückschlag auf Seitenschnitt

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Rückschlag

Wähle eine · 1/2 · 10 M

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 3 · Vorhand A · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt: Seitenschnitt links · Unterschnitt · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



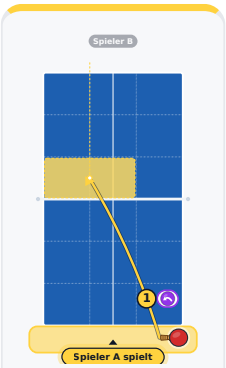

**1 A Aufschlag** — Vorhand · Seitenschnitt links
ZU B
zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal

**2 B Schupf** — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig lang zwischen parallel und Mitte
*Schläger gegen den Schnitt drehen*

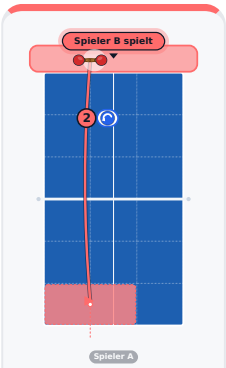
**3 A Beliebiger Ball** — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

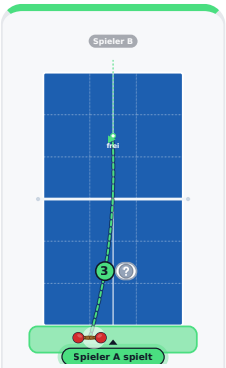
## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag
VH
zu B: zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal




2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: zufällig lang zwischen parallel und Mitte




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

0:20–0:30

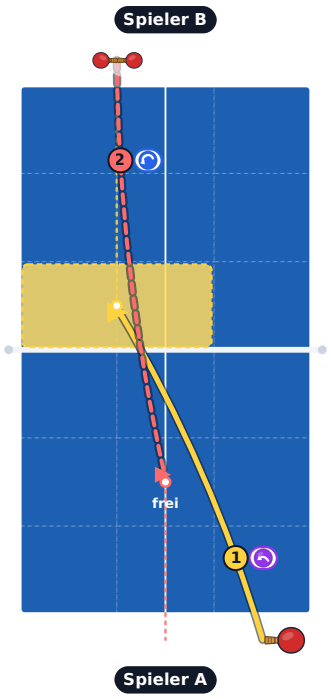
# VH-Seitenschnitt-Aufschlag

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 · Vorhand A · Vorhand oder Rückhand B · Schnitt: Seitenschnitt links, Unterschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei




**1 A Aufschlag** — Vorhand · Seitenschnitt links

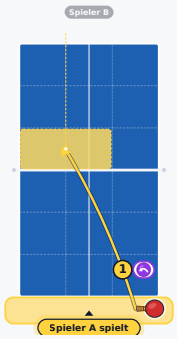
ZU B
zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal

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

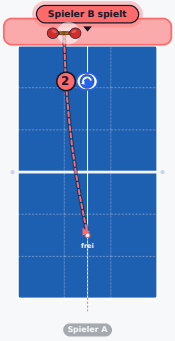
ZU A
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag
VH
zu B: zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal




2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: frei platziert

# Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag

0:30–0:40

F ab Fortgeschrittene

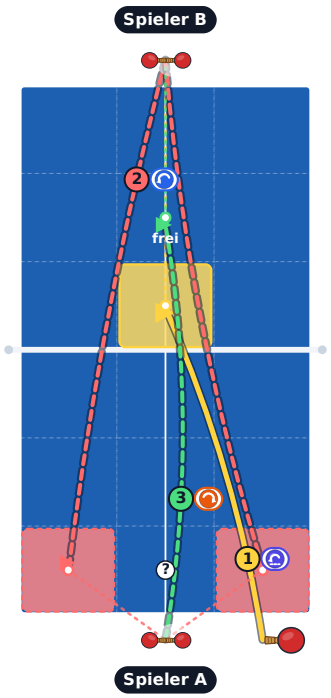
#Aufschlag #Spieleröffnung #Topspin

Wähle eine · 1/2

ONLINE

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

Schnitt: Seit-Unterschnitt · Unterschnitt · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei · ? eines der Felder




**1** A **Aufschlag** — Vorhand · Seit-Unterschnitt

ZU B
**kurz in die Mitte**

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

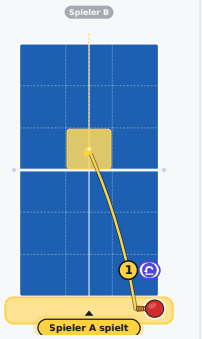
ZU A
**zufällig lang nach rechts oder lang nach links**

**3** A **Topspin** — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

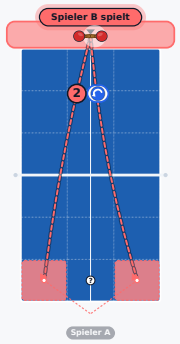
ZU B
**frei platziert**

↪ **Danach freies Spiel.**

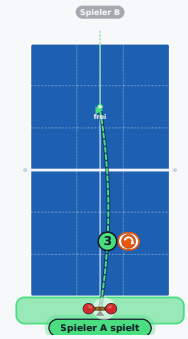
## SCHRITT FÜR SCHRITT




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




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




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

0:30–0:40

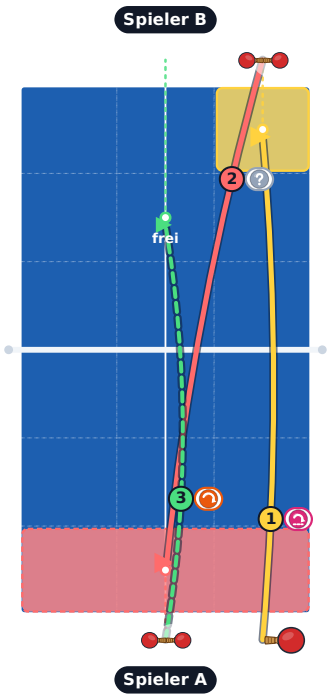
# Langer Seitenschnitt-Aufschlag und 3. Ball

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 3 · Vorhand A · Vorhand oder Rückhand A B · Schnitt: Seit-Oberschnitt · Schnitt beliebig · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



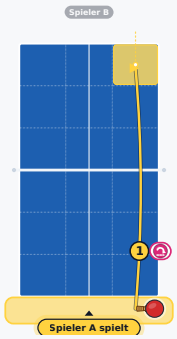

**1 A Aufschlag** · schnell · Vorhand · Seit-Oberschnitt
ZU B
lang parallel

**2 B Block** · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
zufällig lang über die ganze Breite
*Rückschlag mit Block oder Konter*

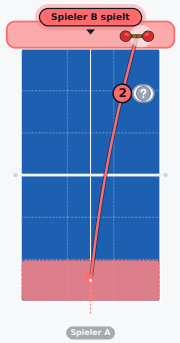
**3 A Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

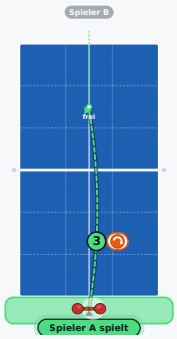
## SCHRITT FÜR SCHRITT




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




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




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

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

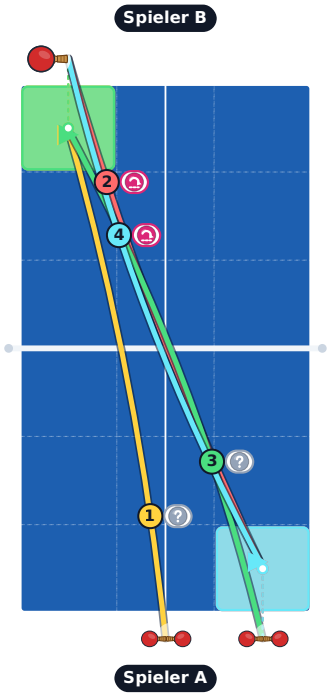
## Topspin mit Seitenschnitt

P ab Profis #Topspin

Wähle eine · 1/2 10 Min.

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 3 4 Vorhand oder Rückhand A Vorhand B
Schnitt ? Schnitt beliebig Seit-Oberschnitt Tisch Zielfeld




**1** A **Anspiel** danach Block · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU B
lang nach links

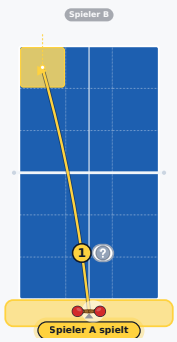
**2** B **Topspin** Vorhand · Seit-Oberschnitt
ZU A
lang diagonal
*Die Kurve zieht nach außen*

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

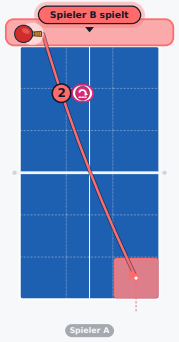
**4** B **Topspin** Vorhand · Seit-Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

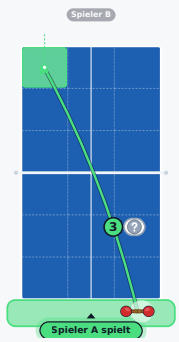
### SCHRITT FÜR SCHRITT



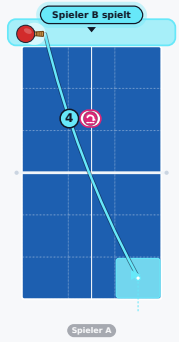

1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach links




2 B Topspin
VH
zu A: lang diagonal




3 A Block
VH/RH
zu B: lang diagonal




4 B Topspin
VH
zu A: lang diagonal

0:45–0:55

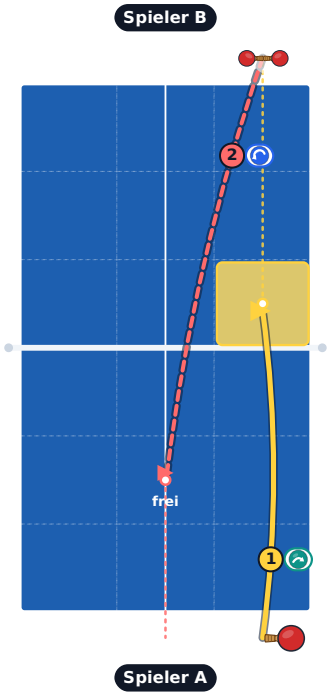
# Gegenläufiger Aufschlag

P ab Profis  #Aufschlag

Wähle eine · 2/2  10 Min.

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 · Vorhand A · Vorhand oder Rückhand B
Schnitt: Seitenschnitt rechts · Unterschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei

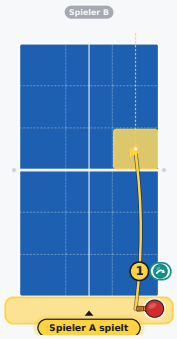



**1** **A Aufschlag** — Vorhand · Seitenschnitt rechts
ZU B
kurz parallel

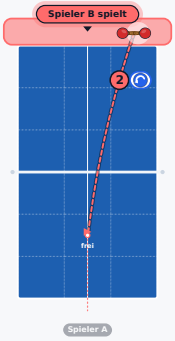
**2** **B Schupf** — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag
VH
zu B: kurz parallel




2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: frei platziert

0:55–1:05

# Rückschlag nach Wahl

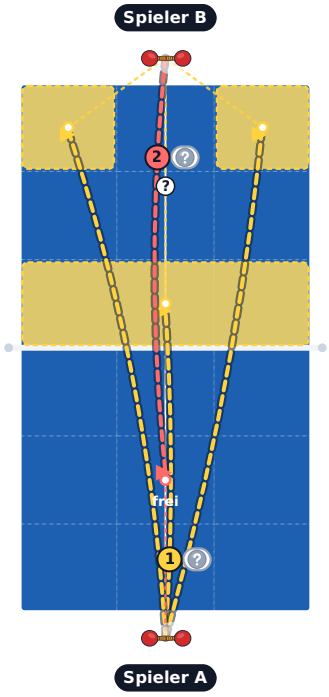
P ab Profis #Rückschlag #Unregelmäßig

Wähle eine · 1/2 | 10 Min.

ONLINE

**LEGENDE** Bälle 1 2 | Vorhand oder Rückhand A B | Schnitt ? Schnitt beliebig

Tisch Zielfeld | zufällig / frei | ? eines der Felder




**1** **A Aufschlag** Vorhand oder Rückhand | Schnitt beliebig

ZU B

zufällig kurz über die ganze Breite, lang nach rechts oder lang nach links

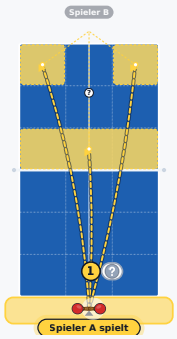
**2** **B Beliebiger Ball** Vorhand oder Rückhand | Schnitt beliebig

ZU A

frei platziert

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

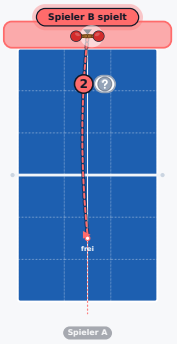
## SCHRITT FÜR SCHRITT




1 **A** Aufschlag

VH/RH

zu B: zufällig kurz über die ganze Breite, lang nach rechts oder lang nach links




2 **B** Beliebiger Ball

VH/RH

zu A: frei platziert

0:55–1:05

# Flip auf kurzen Aufschlag

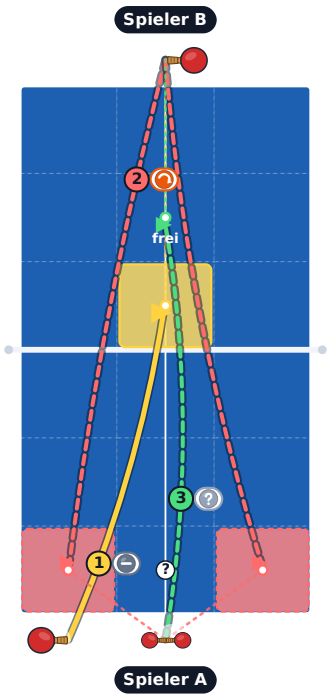
F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Rückschlag

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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

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




**1 A Aufschlag** — Rückhand · ohne Schnitt

ZU B
kurz in die Mitte

**2 B Flip** — Rückhand · Oberschnitt

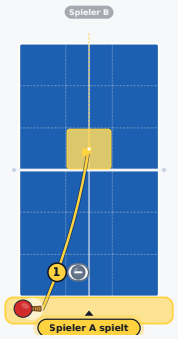
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

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

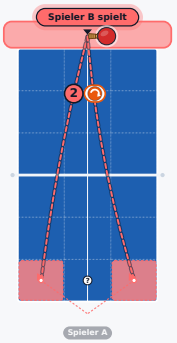
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

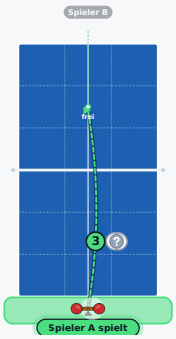
## SCHRITT FÜR SCHRITT




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




2 B Flip · RH
zu A: zufällig lang nach rechts oder lang nach links




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

1:05–1:15

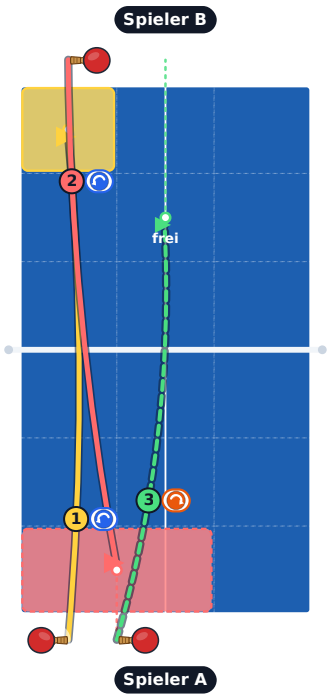
# Aufschlag – Schupf – Topspin

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 1/2

ONLINE

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



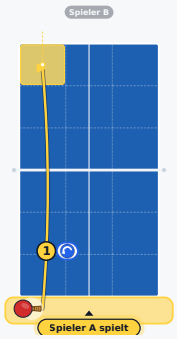

**1 A Aufschlag** — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang parallel

**2 B Schupf** — Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig lang zwischen parallel und Mitte

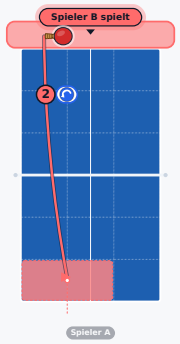
**3 A Topspin** — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

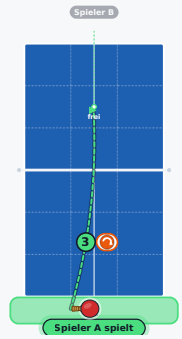
## SCHRITT FÜR SCHRITT




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




2 **B** Schupf
RH
zu A: zufällig lang zwischen parallel und Mitte




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

1:05–1:15

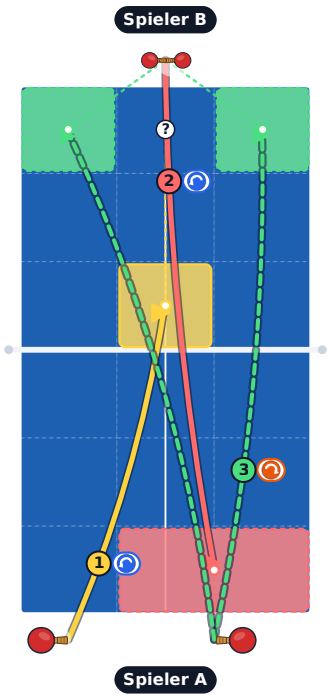
## 3.-Ball-Angriff mit der VH

F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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



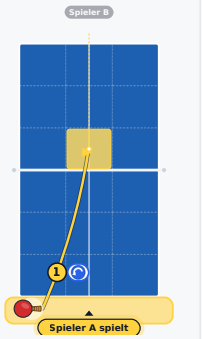

**1** A **Aufschlag** — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

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

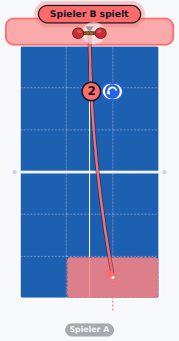
**3** A **Topspin** — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

↪ Danach freies Spiel.

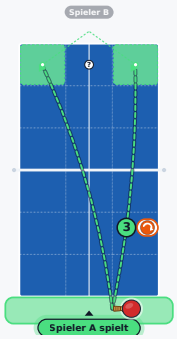
### SCHRITT FÜR SCHRITT




1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte




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




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

1:15–1:30

## Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Aufschlag nur mit Seitenschnitt.

# Aufbauen & Mitbringen

1. Klasse – Sidespin

- Tisch
- Schläger
- Bälle