TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Gebietsliga – Matchvorbereitung

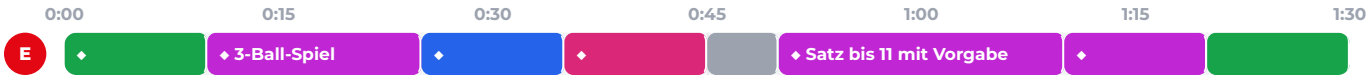
Wettkampfnah – der erste Angriff, Schnittwechsel lesen, enge Sätze und Tiebreaks.

DAUER
90 Minuten
Vorlage – für jeden Trainingstag verwendbar

STUFE
E Experten

90'	1	11	1	10'	5'
Dauer	Stufe	Übungen am Tisch	weitere Einheiten	freies Spiel	Pause

ABLAUF AUF EINEN BLICK



INHALT

- **Überblick** – Zeitplan aller Stufen — 2
- **Experten** – 14 Blocke — 3
- **Aufbauen & Mitbringen** – 4 Material — 15

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger
- Stoppuhr
  für Kaiserspiel

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

Gebietsliga – Matchvorbereitung

Wettkampfnah – der erste Angriff, Schnittwechsel lesen, enge Sätze und Tiebreaks.

Trainingsplan
90 Minuten

90'	1	11	1	10'	5'
Dauer	Stufe	Übungen am Tisch	weitere Einheiten	freies Spiel	Pause

E Experten

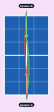
0:00

Laufschule 0:00–0:10

ODER **Einspielen** 0:00–0:10

0:15

3-Ball-Spiel
0:10–0:25 · 15 Min.
F ab Fortgeschrittene



ODER
Satz mit Unterschnitt-Eröffnung
0:10–0:25 · 15 Min.
F ab Fortgeschrittene



0:30

Abwehr mit Schnittwechsel 0:25–0:35

ODER **Platzieren aus der Bewegung** 0:25–0:35

System kurz – lang 0:35–0:45

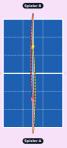
ODER **4. Ball nach der Eröffnung** 0:35–0:45

0:45

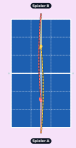
Trinkpause 0:45–0:50

1:00

Satz bis 11 mit Vorgabe
0:50–1:10 · 20 Min.
F ab Fortgeschrittene



ODER
Kaiserspiel
0:50–1:10 · 20 Min.
alle Stufen



1:15

Tiebreak-Training 1:10–1:20

ODER **Kurzspiel-Satz** 1:10–1:20

Freies Spiel 1:20–1:30

1:30

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

E Experten

Gebietsliga – Matchvorbereitung · 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 dem Einspielen am Tisch.

0:00–0:10

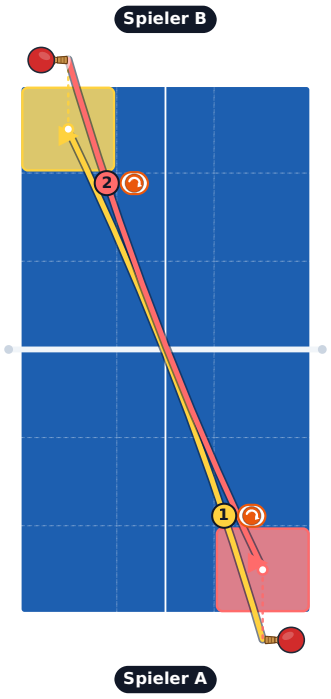
Einspielen

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

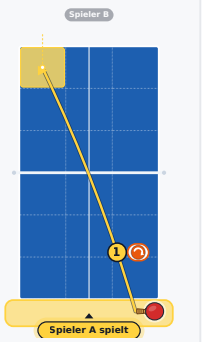
ZU B
lang diagonal

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

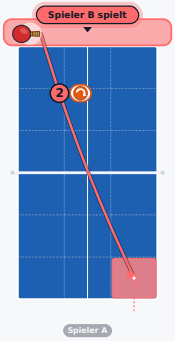
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

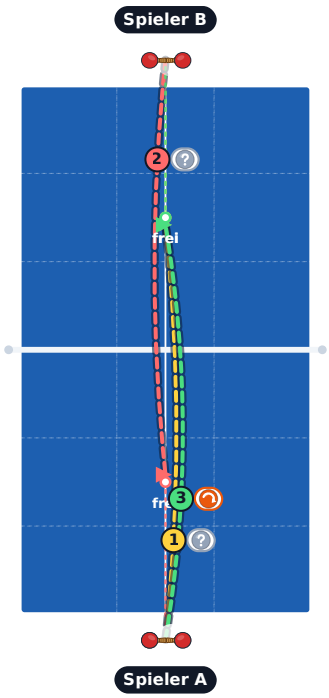
3-Ball-Spiel

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag · #Spieleröffnung · #Spielform

Wähle eine · 1/2 · 15

ONLINE

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



1 · A Aufschlag — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU B
frei platziert

Aufschlag nach Wahl

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

ZU A
frei platziert

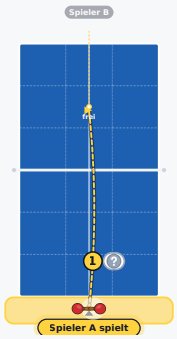
3 · A Topspin — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

ZU B
frei platziert

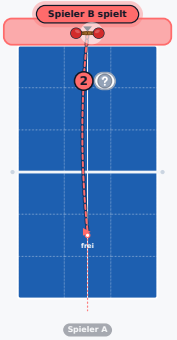
Punkt bis hierher zählt doppelt

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

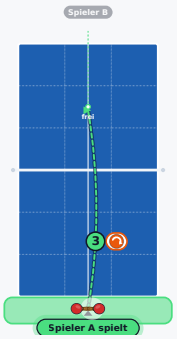
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: frei platziert



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



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

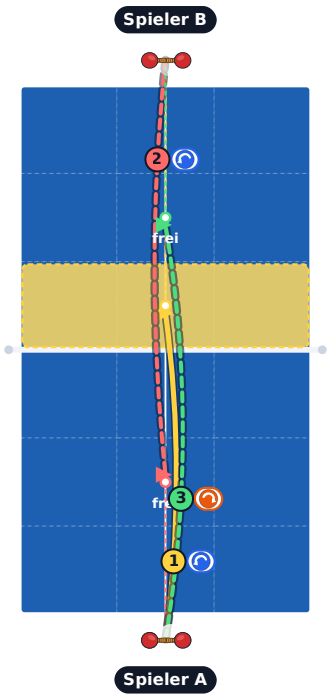
Satz mit Unterschnitt-Eröffnung

F ab Fortgeschrittene · #Schupf · #Spielform · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 15

ONLINE

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



1 A Aufschlag — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU B
zufällig kurz über die ganze Breite

2 B Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU A
frei platziert

Rückschlag als Schupf

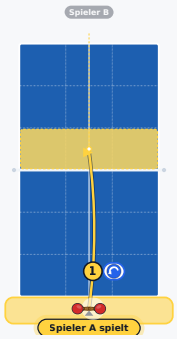
3 A Topspin — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

ZU B
frei platziert

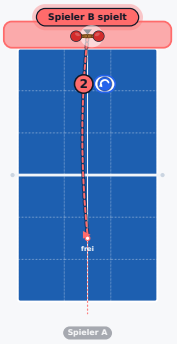
Die erste Eröffnung bringt einen Bonuspunkt

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

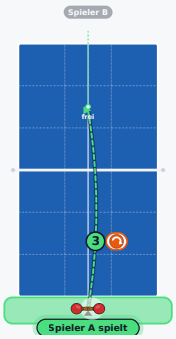
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: zufällig kurz über die ganze Breite



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



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

0:25–0:35

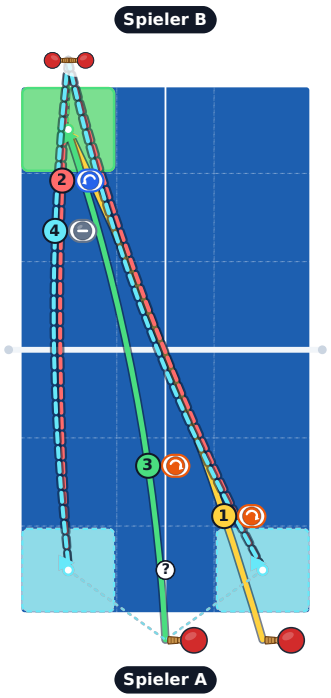
Abwehr mit Schnittwechsel

P ab Profis · #Abwehr · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

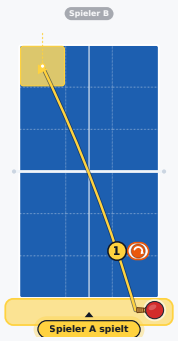
2 B **Unterschnittabwehr** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Mit viel Schnitt

3 A **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang nach links

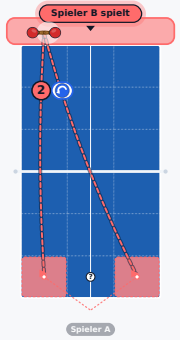
4 B **Unterschnittabwehr** · Vorhand oder Rückhand · ohne Schnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Gleiche Bewegung, kaum Schnitt

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

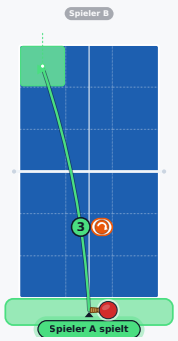
SCHRITT FÜR SCHRITT



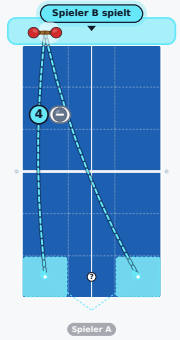
1 A Anspiel
VH
zu B: lang diagonal



2 B Unterschnittabwehr
VH/RH
zu A: zufällig lang parallel oder lang diagonal



3 A Topspin
VH
zu B: lang nach links



4 B Unterschnittabwehr
VH/RH
zu A: zufällig lang parallel oder lang diagonal

0:25–0:35

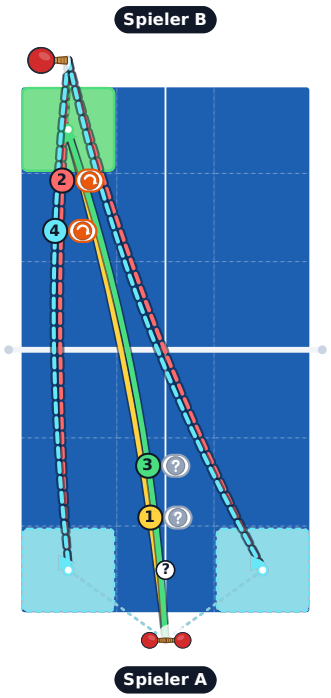
Platzieren aus der Bewegung

F ab Fortgeschrittene · #Platzierung · #Topspin · #Unregelmäßig

Wähle eine · 2/2

ONLINE

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



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

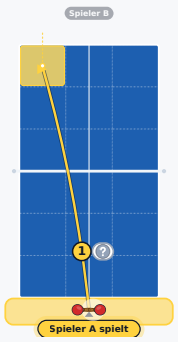
2 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Richtung nach Wahl, spät zeigen

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

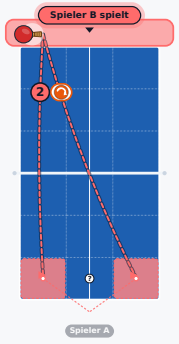
4 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
zufällig lang parallel oder lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

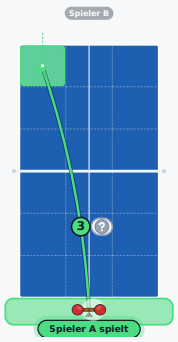
SCHRITT FÜR SCHRITT



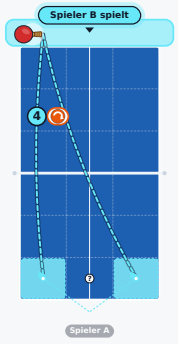
1 A Anspiel
VH/RH
zu B: lang nach links



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



3 A Block
VH/RH
zu B: lang nach links



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

0:35–0:45

System kurz – lang

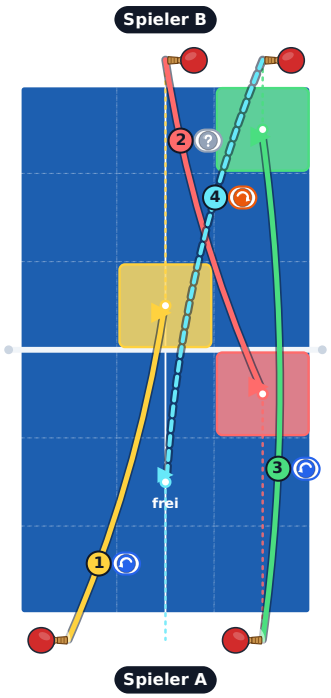
P ab Profis · #Kurzspiel · #Spieleröffnung · #Taktik

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Rückhand A B

Schnitt: Unterschnitt · Schnitt beliebig · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 · A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt

ZU B
kurz in die Mitte

2 · B Kurz ablegen — Rückhand · Schnitt beliebig

ZU A
kurz nach links

3 · A Schupf — schnell · Rückhand · Unterschnitt

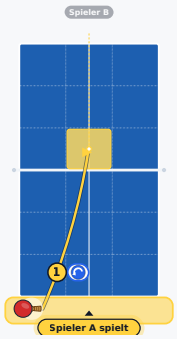
ZU B
lang parallel

4 · B Topspin — Rückhand · Oberschnitt

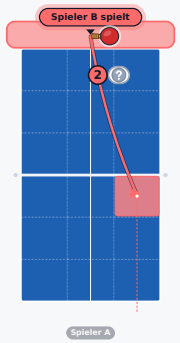
ZU A
frei platziert

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

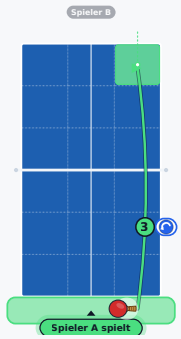
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



2 **B** Kurz ablegen
RH
zu A: kurz nach links



3 **A** Schupf
RH
zu B: lang parallel



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

0:35–0:45

4. Ball nach der Eröffnung

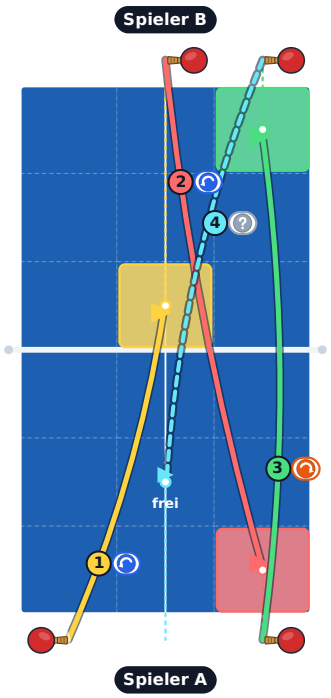
P ab Profis · #Block · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 4 · Rückhand A B · Vorhand A

Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Schnitt beliebig · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



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

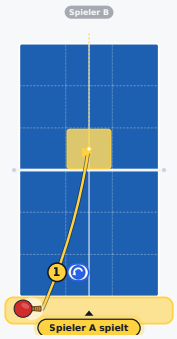
2 B Schupf — Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang nach links

3 A Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

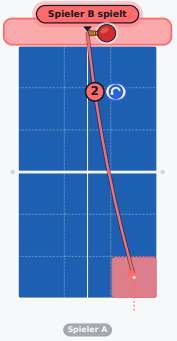
4 B Block — Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

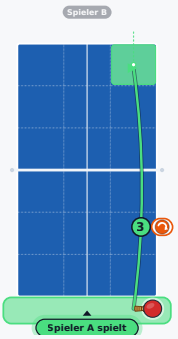
SCHRITT FÜR SCHRITT



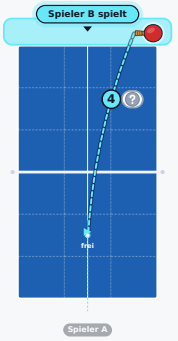
1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



2 B Schupf
RH
zu A: lang nach links



3 A Topspin
VH
zu B: lang parallel



4 B Block RH
zu A: frei platziert

0:45–0:50 **Trinkpause** 5 Min.

0:50–1:10

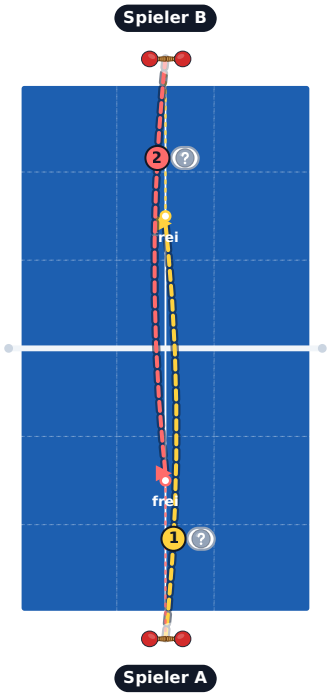
Satz bis 11 mit Vorgabe

F ab Fortgeschrittene #Spielform #Taktik

Wähle eine · 1/2 20 Min.

ONLINE

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



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

ZU B
frei platziert

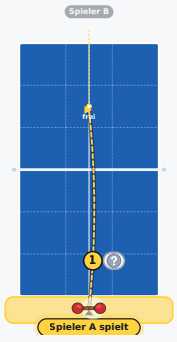
Aufschlag nach Wahl, zweimal, dann wechseln

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

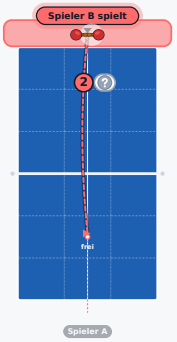
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: frei platziert



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

0:50–1:10

Kaiserspiel

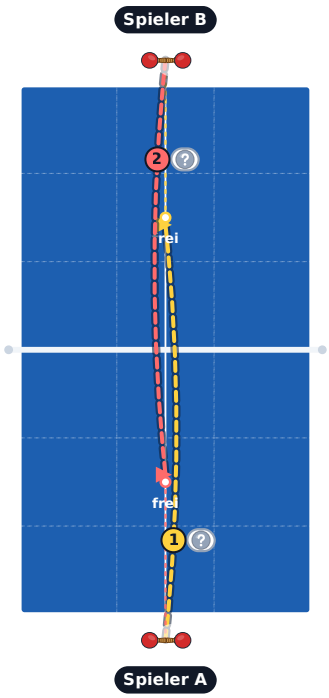
alle Stufen · #Spielform · #Taktik

Wähle eine · 2/2 · 20 Min.

ONLINE

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

Tisch Zielfeld · zufällig / frei



1 A Aufschlag · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU B
frei platziert

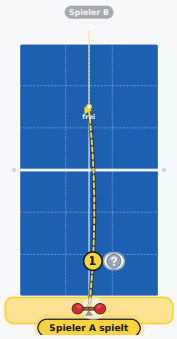
Gewinner rückt auf, Verlierer ab

2 B Beliebiger Ball · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

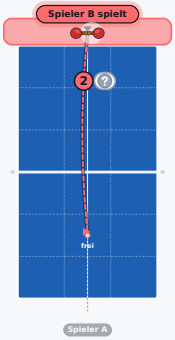
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: frei platziert



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

1:10–1:20

Tiebreak-Training

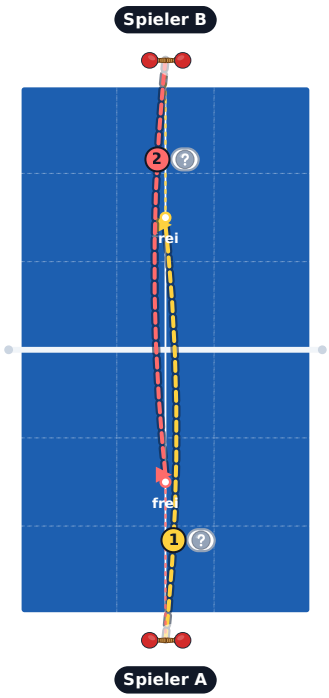
P ab Profis · #Spielform · #Taktik

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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

Tisch Zielfeld · zufällig / frei



1 A Aufschlag · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU B
frei platziert

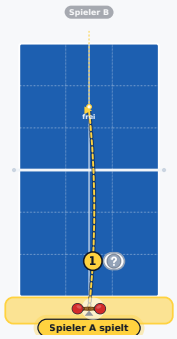
Satzbeginn bei 8:8

2 B Beliebiger Ball · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

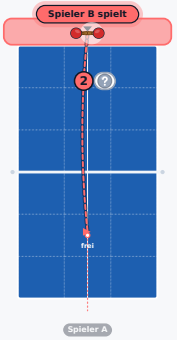
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: frei platziert



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

1:10–1:20

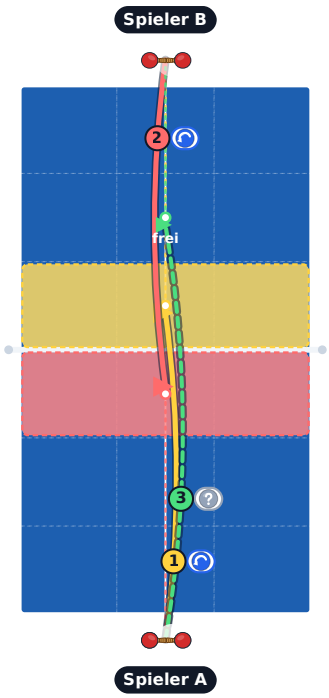
Kurzspiel-Satz

F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Kurzspiel · #Spielform

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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



1 · A Aufschlag — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU B
zufällig kurz über die ganze Breite

2 · B Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt

ZU A
zufällig kurz über die ganze Breite

Kurz ablegen – ein langer Ball ist ein Fehler

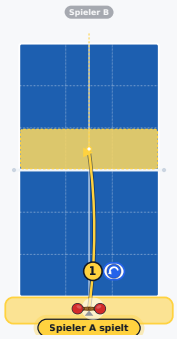
3 · A Beliebiger Ball — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU B
frei platziert

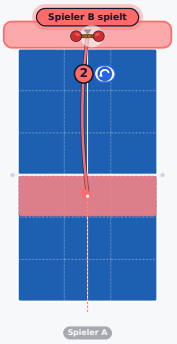
Der erste Flip ist erlaubt, dann frei

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

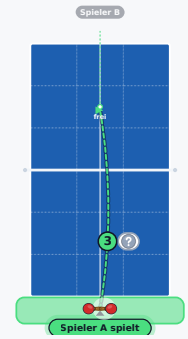
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH/RH
zu B: zufällig kurz über die ganze Breite



2 **B** Schupf
VH/RH
zu A: zufällig kurz über die ganze Breite



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

1:20–1:30 · Freies Spiel · 10 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Zum Abschluss freie Sätze – wie im Meisterschaftsspiel.

Aufbauen & Mitbringen

Gebietsliga – Matchvorbereitung

Tisch	Schläger
Bälle	Stoppuhr – für Kaiserspiel