TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Gebietsliga – Systeme & Spielaufbau

Feste Spielsysteme nach dem eigenen Aufschlag, der vierte Ball und geduldiges Schupfduell bis zur Eröffnung.

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 – Systeme & Spielaufbau

Feste Spielsysteme nach dem eigenen Aufschlag, der vierte Ball und geduldiges Schupfduell bis zur Eröffnung.

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	**Einspielen** 0:00–0:10
0:15	**System kurz – lang** 0:10–0:20	ODER	**Flip-System** 0:10–0:20
	4. Ball nach der Eröffnung 0:20–0:30	ODER	**Langer Aufschlag und Umlaufen** 0:20–0:30
0:30	**Schupf-Rallye bis zur Eröffnung** 0:30–0:40	ODER	**Aggressiver Schupf** 0:30–0:40
	Trinkpause 0:40–0:45		
0:45	**3.-Ball-Angriff mit der RH** 0:45–0:55	ODER	**Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag** 0:45–0:55
1:00	**Umlaufen und VH-Topspin** 0:55–1:05	ODER	**Falkenberg** 0:55–1:05
	Eröffnen und weiterspielen 1:05–1:15	ODER	**Kurz-Kurz-Spiel** 1:05–1:15
1:15	**Freies Spiel** 1:15–1:30 · 15 Min. Sätze mit Vorgabe – der Stärkere startet mit 0:3.		
1:30			

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

E Experten

Gebietsliga – Systeme & Spielaufbau · 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

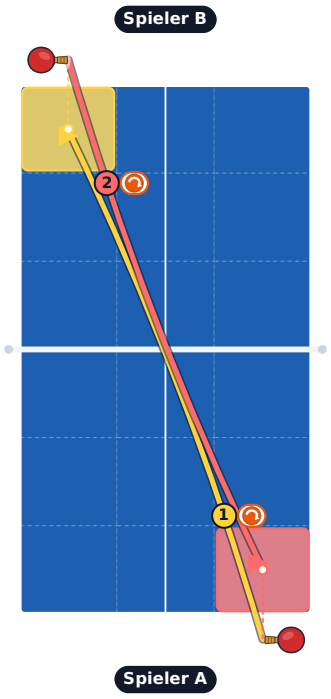
Einspielen

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

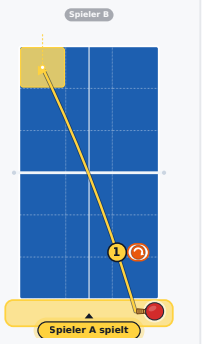
ZU B
lang diagonal

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

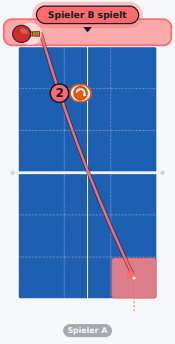
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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

System kurz – lang

0:10–0:20

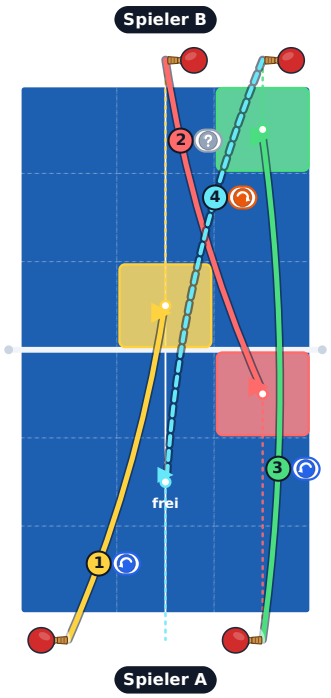
P ab Profis · #Kurzspiel · #Spieleröffnung · #Taktik

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

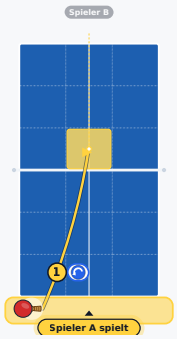
ZU B
lang parallel

4 B Topspin — Rückhand · Oberschnitt

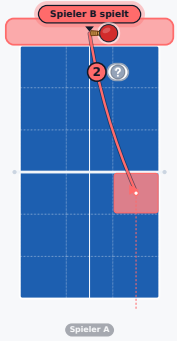
ZU A
frei platziert

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

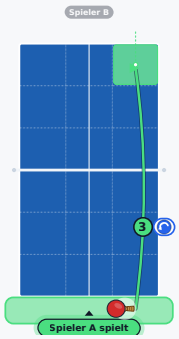
SCHRITT FÜR SCHRITT



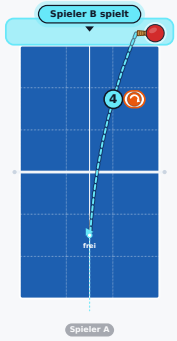
1 **A** Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



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

0:10–0:20

Flip-System

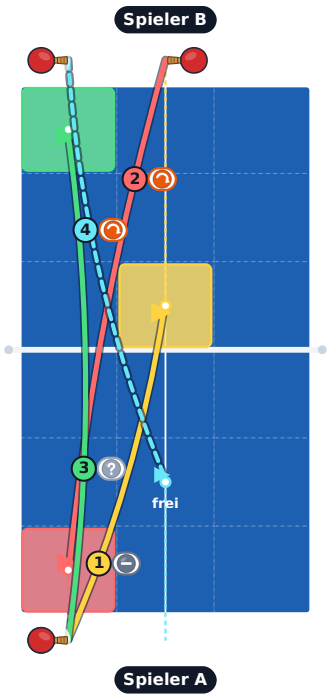
P ab Profis · #Flip · #Rückschlag · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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

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



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

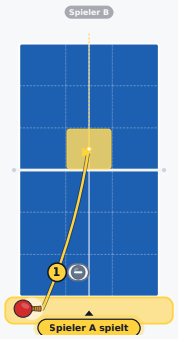
2 B Flip — Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang nach rechts

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

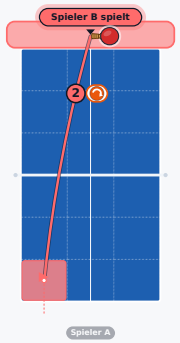
4 B Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

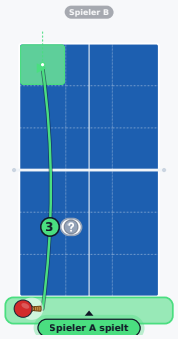
SCHRITT FÜR SCHRITT



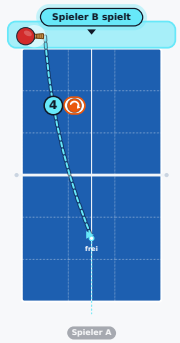
1 **A** Aufschlag — RH
zu B: kurz in die Mitte



2 **B** Flip — RH
zu A: lang nach rechts



3 **A** Block — RH
zu B: lang parallel



4 **B** Topspin — VH
zu A: frei platziert

0:20–0:30

4. Ball nach der Eröffnung

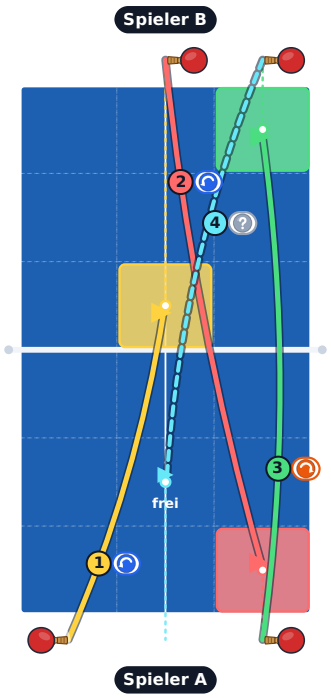
P ab Profis · #Block · #Spieleröffnung

Wähle eine · 1/2 · 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

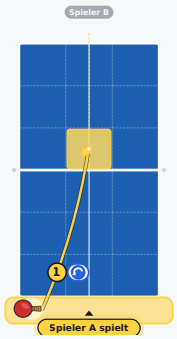
ZU B
lang parallel

4 · B Block — Rückhand · Schnitt beliebig

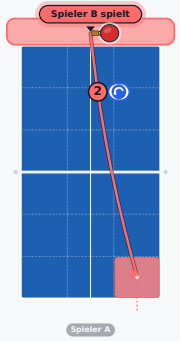
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

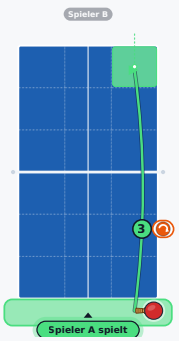
SCHRITT FÜR SCHRITT



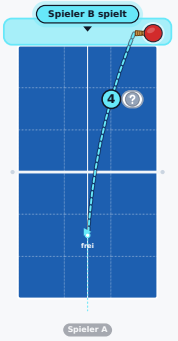
1 **A** Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



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

0:20–0:30

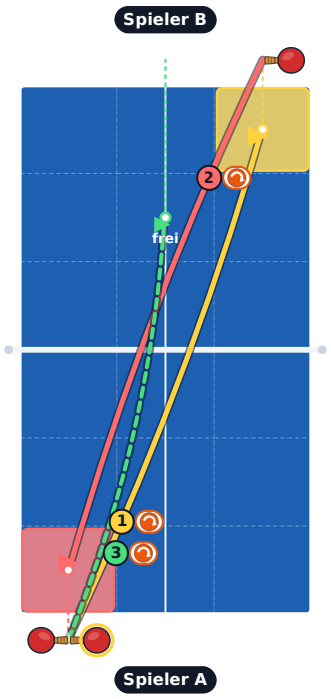
Langer Aufschlag und Umlaufen

P ab Profis · #Aufschlag · #Beinarbeit · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 · Rückhand A B · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite A
Schnitt: Oberschnitt · Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



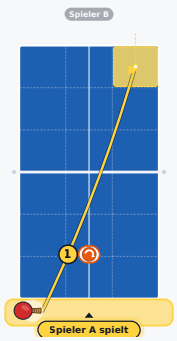
1 A Aufschlag · schnell · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

2 B Konter · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

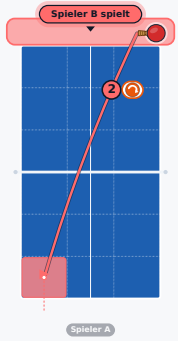
3 A Topspin · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

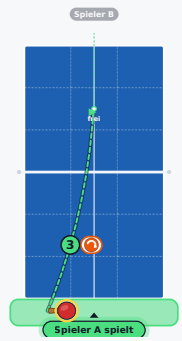
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag
RH
zu B: lang diagonal



2 B Konter
RH
zu A: lang diagonal



3 A Topspin
U-VH
zu B: frei platziert

0:30–0:40

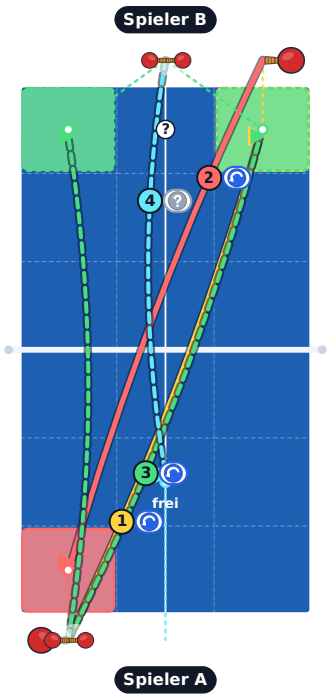
Schupf-Rallye bis zur Eröffnung

F ab Fortgeschrittene · #Schupf · #Spieleröffnung · #Taktik

Wähle eine · 1/2

ONLINE

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



1 A **Anspiel** — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

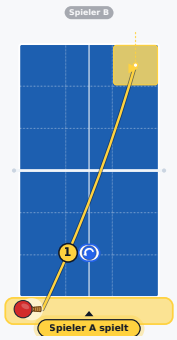
2 B **Schupf** — Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang diagonal

3 A **Schupf** — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang diagonal oder lang parallel
Ab hier darf jeder eröffnen

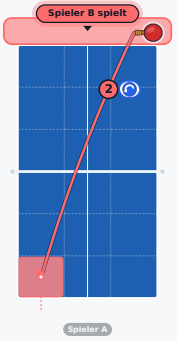
4 B **Beliebiger Ball** — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

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

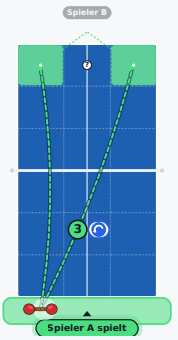
SCHRITT FÜR SCHRITT



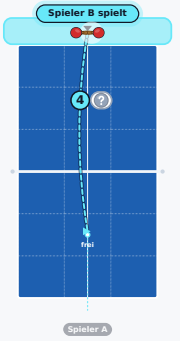
1 **A** Anspiel
RH
zu B: lang diagonal



2 **B** Schupf
RH
zu A: lang diagonal



3 **A** Schupf
VH/RH
zu B: zufällig lang diagonal oder lang parallel



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

0:30–0:40

Aggressiver Schupf

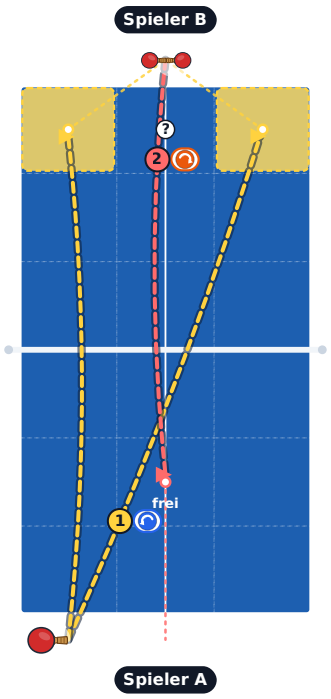
P ab Profis · #Schupf · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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

Schnitt Unterschnitt · Oberschnitt · **Tisch** Zielfeld · zufällig / frei · ? eines der Felder



1 **A Anspiel** · schnell · Rückhand · Unterschnitt

ZU B

zufällig lang diagonal oder lang parallel

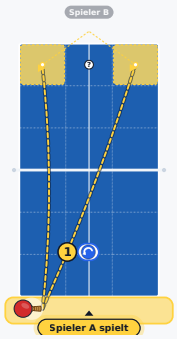
2 **B Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

ZU A

frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

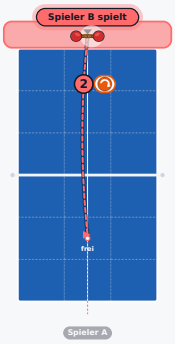
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Anspiel

RH

zu B: zufällig lang diagonal oder lang parallel



2 B Topspin

VH/RH

zu A: frei platziert

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

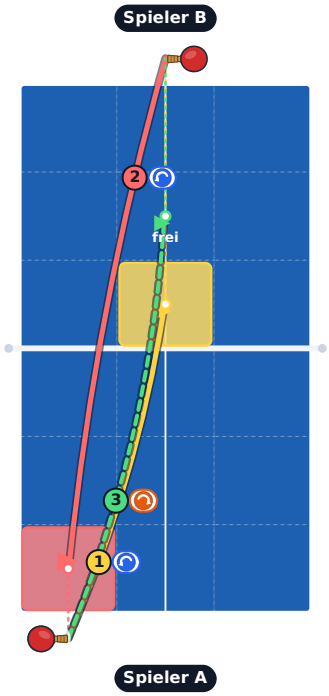
3.-Ball-Angriff mit der RH

F ab Fortgeschrittene #Spieleröffnung #Topspin

Wähle eine · 1/2 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 Rückhand A B Schnitt Unterschnitt Oberschnitt
Tisch Zielfeld zufällig / frei



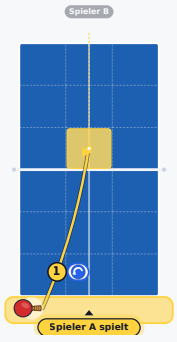
1 A **Aufschlag** Rückhand Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

2 B **Schupf** Rückhand Unterschnitt
ZU A
lang nach rechts

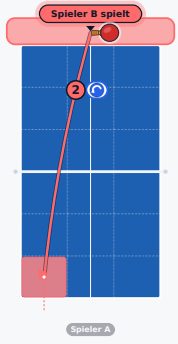
3 A **Topspin** Rückhand Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

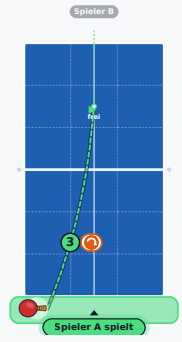
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



2 B Schupf
RH
zu A: lang nach rechts



3 A Topspin
RH
zu B: frei platziert

Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag

0:45–0:55

F ab Fortgeschrittene

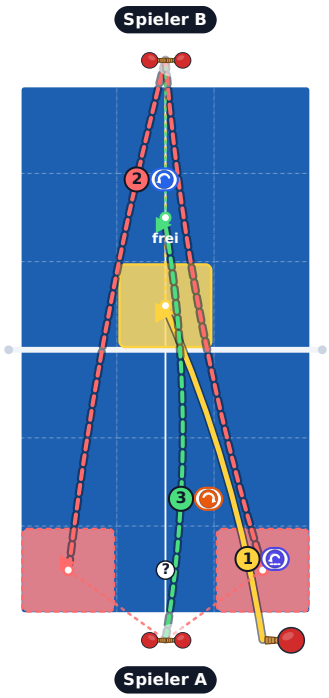
#Aufschlag #Spieleröffnung #Topspin

Wähle eine · 2/2

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

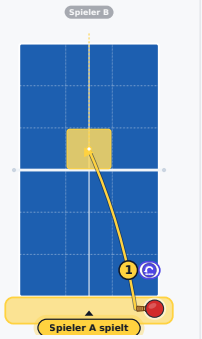
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

3 A Topspin — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt

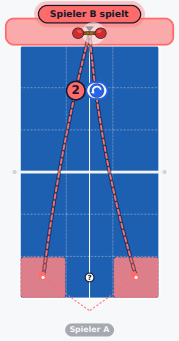
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

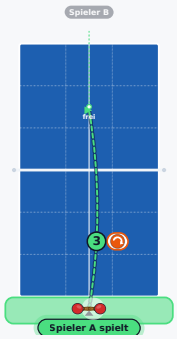
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:55–1:05

Umlaufen und VH-Topspin

P ab Profis · #Beinarbeit · #Topspin

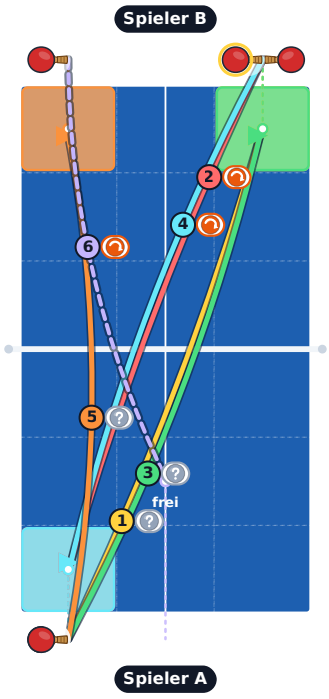
Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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

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

Tisch: Zielfeld · zufällig / frei



1 A **Anspiel** · 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 diagonal

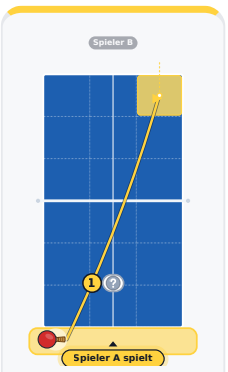
4 B **Topspin** · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

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

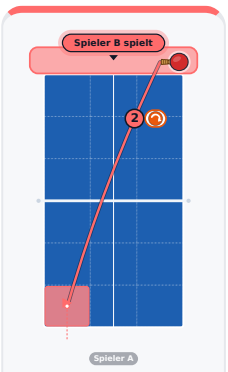
6 B **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

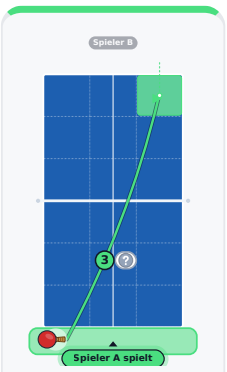
SCHRITT FÜR SCHRITT



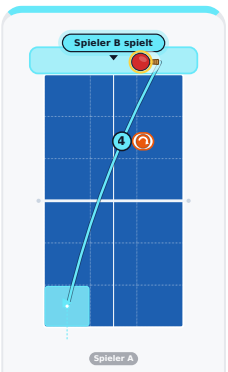
1 A Anspiel · RH
zu B: lang diagonal



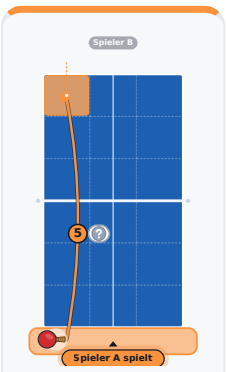
2 B Konter · RH
zu A: lang diagonal



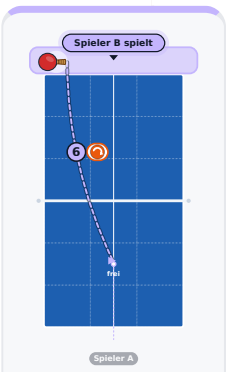
3 A Block · RH
zu B: lang diagonal



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



5 A Block · RH
zu B: lang parallel



6 B Topspin · VH
zu A: frei platziert

0:55–1:05

Falkenberg

F ab Fortgeschrittene · #Beinarbeit · #Topspin

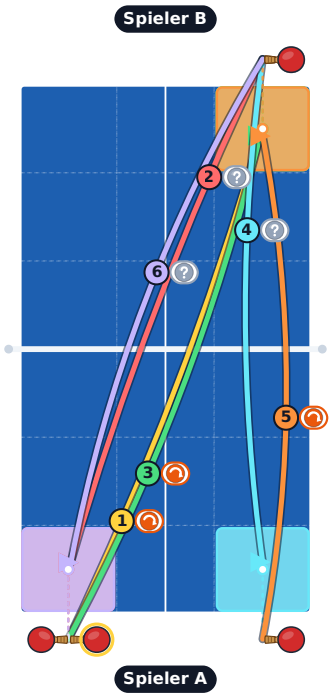
Wähle eine · 2/2 · 10 Mir

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

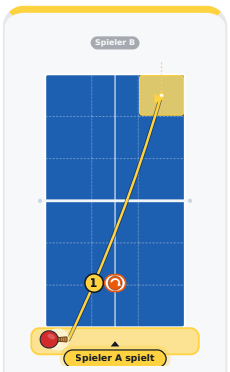
4 B **Block** Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang parallel

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

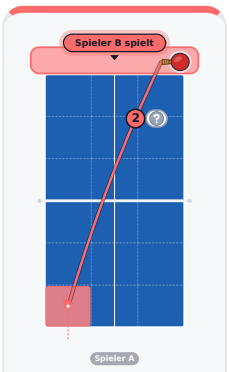
6 B **Block** Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
lang diagonal

↪ **Danach den Ablauf wiederholen.**

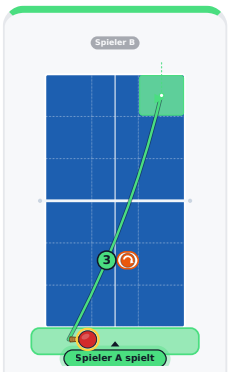
SCHRITT FÜR SCHRITT



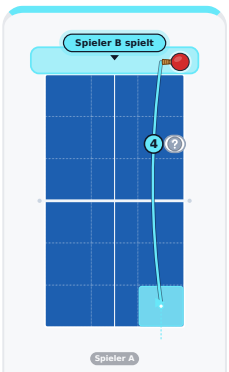
1 A Anspiel · RH
zu B: lang diagonal



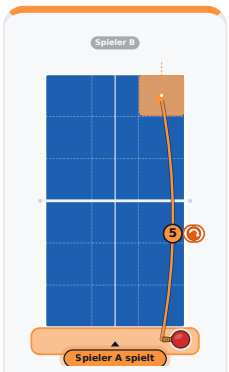
2 B Block · RH
zu A: lang diagonal



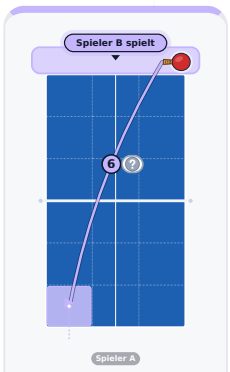
3 A Topspin · U-VH
zu B: lang diagonal



4 B Block · RH
zu A: lang parallel



5 A Topspin · VH
zu B: lang parallel



6 B Block · RH
zu A: lang diagonal

1:05–1:15

Eröffnen und weiterspielen

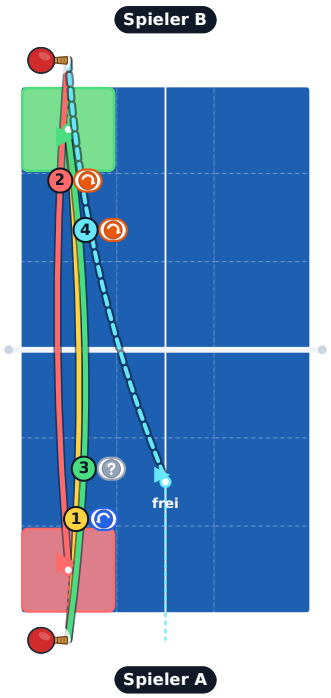
F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 10

ONLINE

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

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



1 · A Anspiel — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang parallel

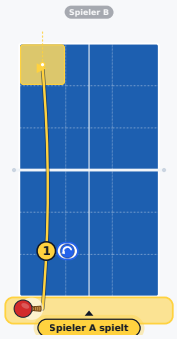
2 · B Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU A
lang parallel

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

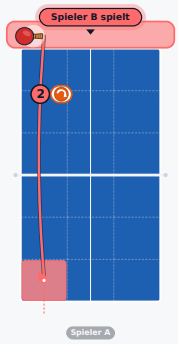
4 · B Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

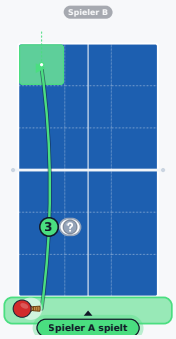
SCHRITT FÜR SCHRITT



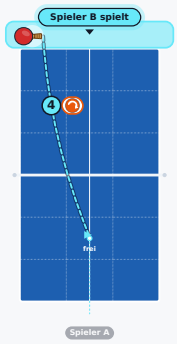
1 **A** Anspiel · RH
zu B: lang parallel



2 **B** Topspin · VH
zu A: lang parallel



3 **A** Block · RH
zu B: lang parallel



4 **B** Topspin · VH
zu A: frei platziert

1:05–1:15

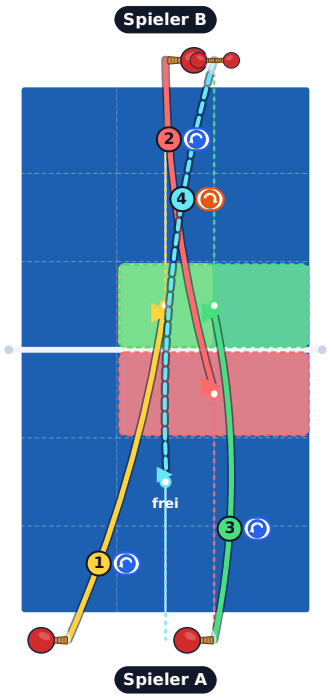
Kurz-Kurz-Spiel

P ab Profis · #Flip · #Kurzspiel

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



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

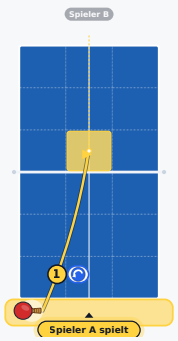
2 B **Kurz ablegen** · Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und links

3 A **Kurz ablegen** · Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig kurz zwischen parallel und Mitte

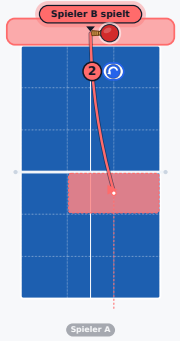
4 B **Flip** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

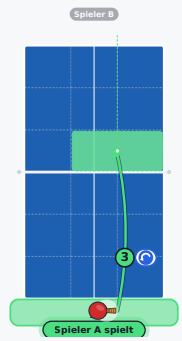
SCHRITT FÜR SCHRITT



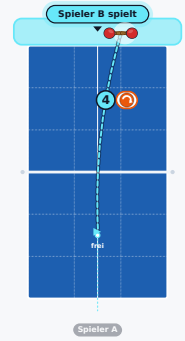
1 **A** Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



2 **B** Kurz ablegen
RH
zu A: zufällig kurz zwischen Mitte und links



3 **A** Kurz ablegen
RH
zu B: zufällig kurz zwischen parallel und Mitte



4 **B** Flip
VH/RH
zu A: frei platziert

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Sätze mit Vorgabe – der Stärkere startet mit 0:3.

Aufbauen & Mitbringen

Gebietsliga – Systeme & Spielaufbau

- Tisch
- Schläger
- Bälle