TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Unterliga – Aufschlag & Rückschlag

Aufschläge variieren und verdecken, Rückschläge lesen – vom Pendelaufschlag bis zur RH-Banane.

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 — 17

MITBRINGEN & AUFBAUEN

- Tisch
- Bälle
- Schläger

Online ansehen
Mit Bildern, Schritten und Erklärungen am Handy.

Unterliga – Aufschlag & Rückschlag

Aufschläge variieren und verdecken, Rückschläge lesen – vom Pendelaufschlag bis zur RH-Banane.

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 **Einspielen** 0:00–0:10
0:15	**Pendelaufschlag mit Ober- und Unterschnitt** 0:10–0:20	ODER **Aufschlag lang oder kurz** 0:10–0:20
	Rückschlag nach Wahl 0:20–0:30	ODER **Rückschlag gegen langen Aufschlag** 0:20–0:30
0:30	**Flip auf kurzen Aufschlag** 0:30–0:40	ODER **RH-Banane auf kurzen Aufschlag** 0:30–0:40
	Trinkpause 0:40–0:45	
0:45	**Langer Seitenschnitt-Aufschlag und 3. Ball** 0:45–0:55	ODER **Gegenläufiger Aufschlag** 0:45–0:55
1:00	**Kurz ablegen** 0:55–1:05	ODER **Langer Schupf als Rückschlag** 0:55–1:05
	Langer, schneller Aufschlag 1:05–1:15	ODER **RH-Seitenschnitt-Aufschlag** 1:05–1:15
1:15	**Freies Spiel** 1:15–1:30 · 15 Min. Jeder schlägt fünfmal hintereinander auf – nur mit heute geübten Aufschlägen.	
1:30		

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

P Profis

Unterliga – Aufschlag & Rückschlag · 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

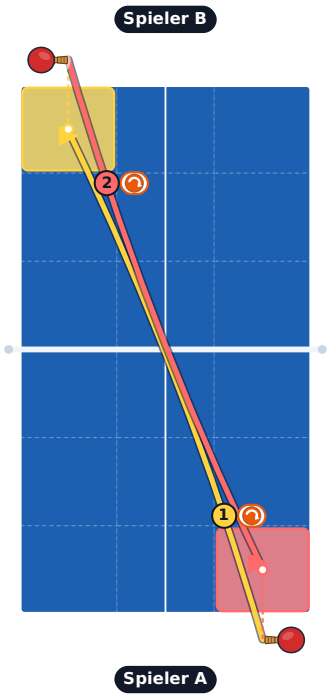
Einspielen

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

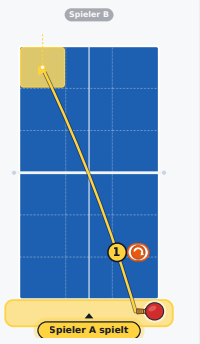
ZU B
lang diagonal

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

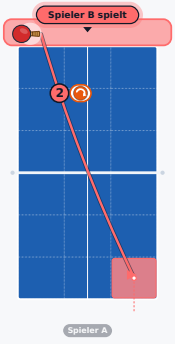
ZU A
lang diagonal

↪ **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

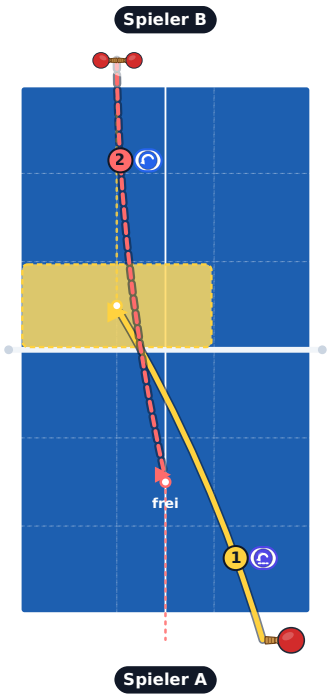
Pendelaufschlag mit Ober- und Unterschnitt

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

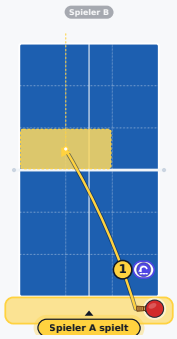
ZU B
zufällig kurz zwischen Mitte und diagonal

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

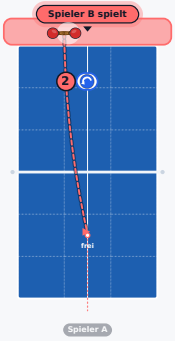
ZU A
frei platziert

↪ **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

Aufschlag lang oder kurz

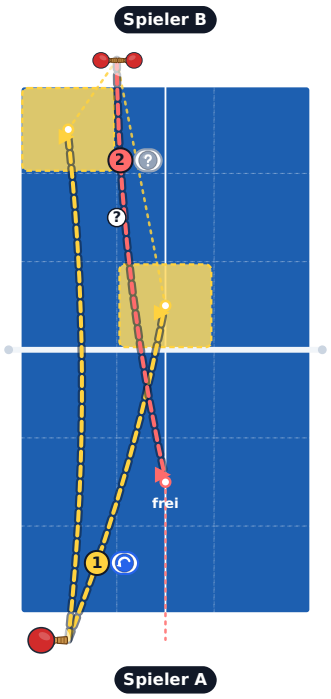
F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag · #Unregelmäßig

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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

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



1 A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt

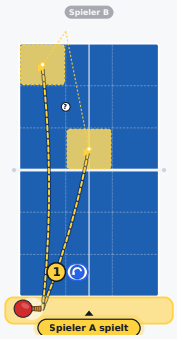
ZU B
zufällig kurz in die Mitte oder lang parallel

2 B Beliebiger Ball — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

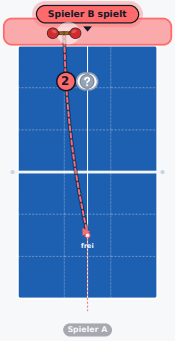
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
RH
zu B: zufällig kurz in die Mitte oder lang parallel



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

0:20–0:30

Rückschlag nach Wahl

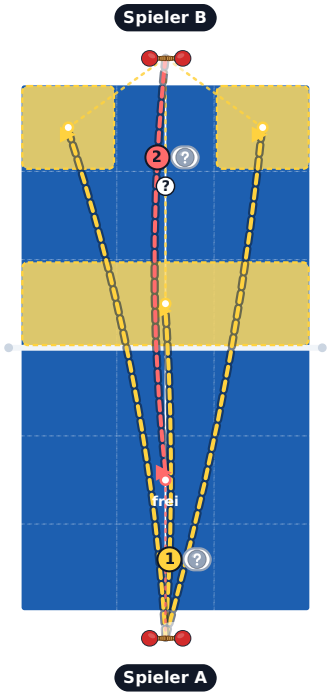
P ab Profis · #Rückschlag · #Unregelmäßig

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

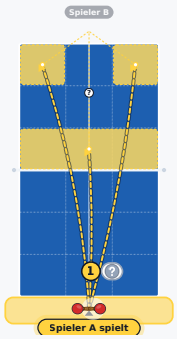
2 B Beliebiger Ball · Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

ZU A

frei platziert

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

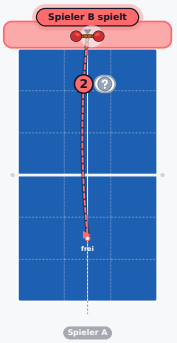
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:20–0:30

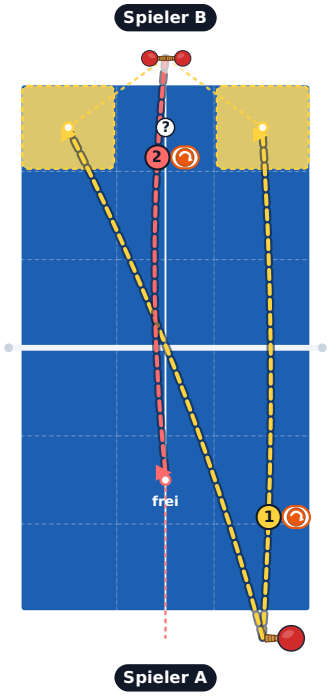
Rückschlag gegen langen Aufschlag

P ab Profis · #Rückschlag · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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

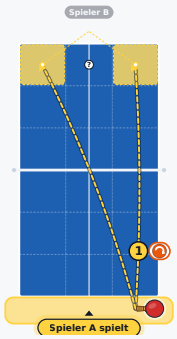


1 **A Aufschlag** · schnell · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

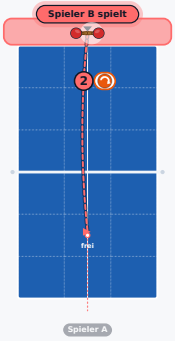
2 **B Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 **A** Aufschlag
VH
zu B: zufällig lang parallel oder lang diagonal



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

0:30–0:40

Flip auf kurzen Aufschlag

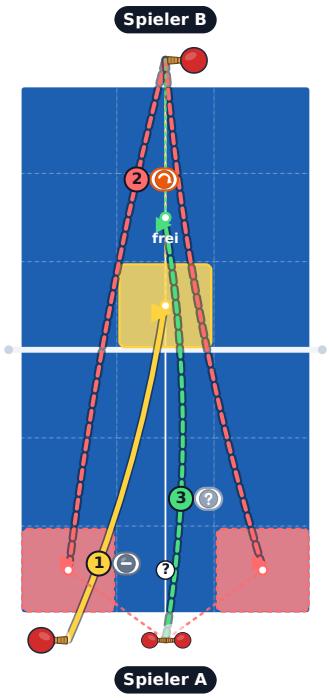
F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Rückschlag

Wähle eine · 1/2 · 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

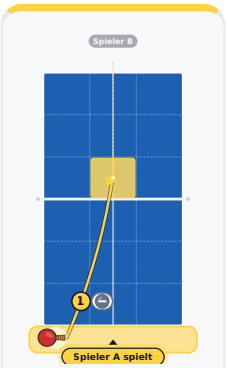
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

3 A Block — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

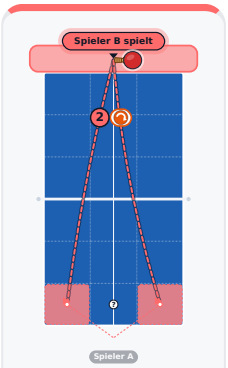
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

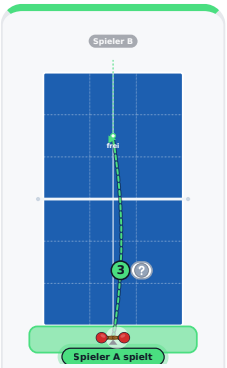
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:30–0:40

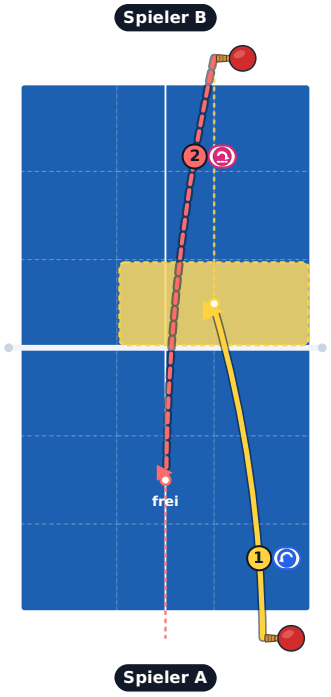
RH-Banane auf kurzen Aufschlag

F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Kurzspiel · #Rückschlag

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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



1 **A Aufschlag** · Vorhand · Unterschnitt

ZU B
zufällig kurz zwischen parallel und Mitte

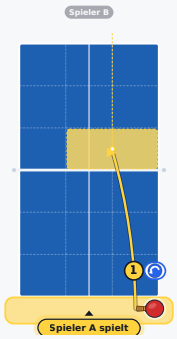
2 **B Flip** · Rückhand · Seit-Oberschnitt

ZU A
frei platziert

Als Banane mit viel Seitenschnitt

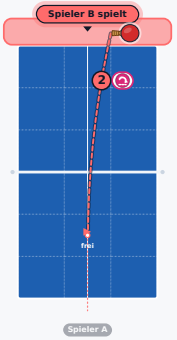
↪ **Danach den Punkt ausspielen und zählen.**

SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag · VH

zu B: zufällig kurz zwischen parallel und Mitte



2 B Flip · RH

zu A: frei platziert

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

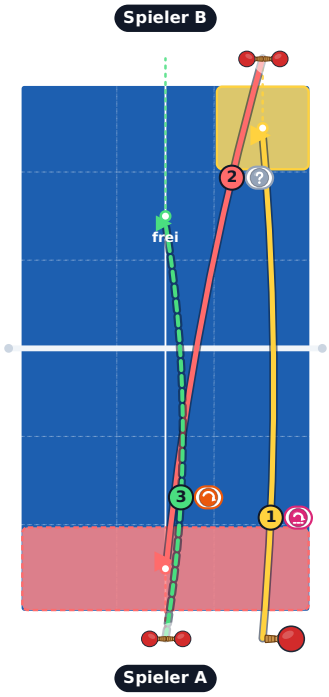
Langer Seitenschnitt-Aufschlag und 3. Ball

F ab Fortgeschrittene #Aufschlag #Spieleröffnung

Wähle eine · 1/2 10

ONLINE

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



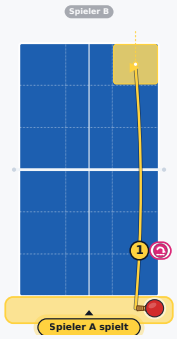
1 A **Aufschlag** schnell Vorhand Seit-Oberschnitt
ZU B
lang parallel

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

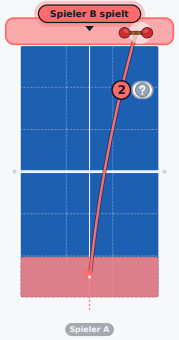
3 A **Topspin** Vorhand oder Rückhand Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

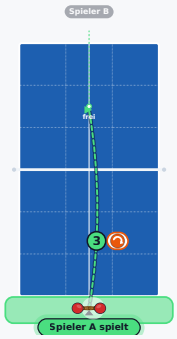
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:45–0:55

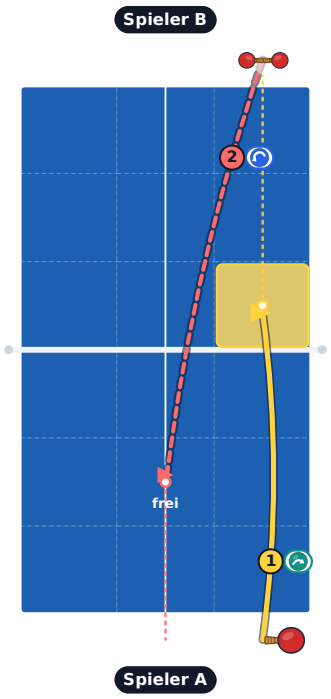
Gegenläufiger Aufschlag

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

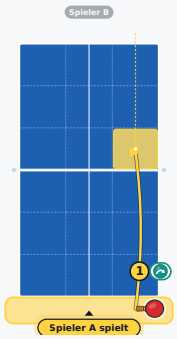
ZU B
kurz parallel

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

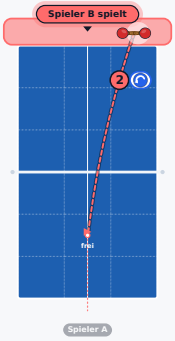
ZU A
frei platziert

↪ **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

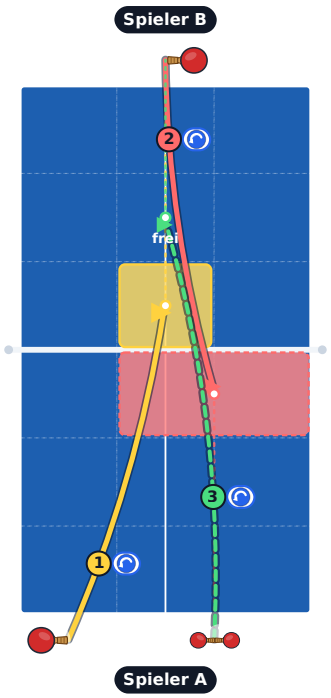
Kurz ablegen

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Rückschlag

Wähle eine · 1/2 · 10 M

ONLINE

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



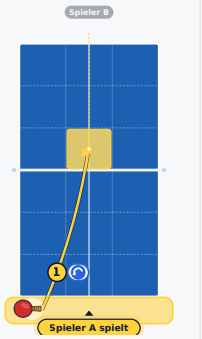
1 A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

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

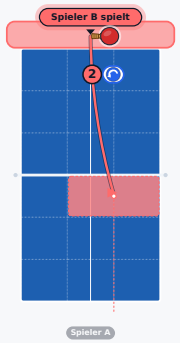
3 A Schupf — Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **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** Schupf
VH/RH
zu B: frei platziert

0:55–1:05

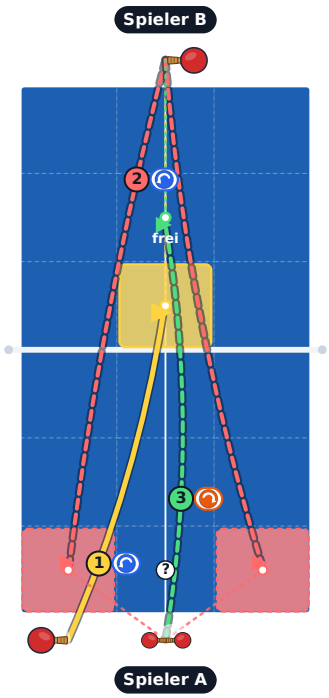
Langer Schupf als Rückschlag

A ab Anfänger · #Rückschlag · #Schupf

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



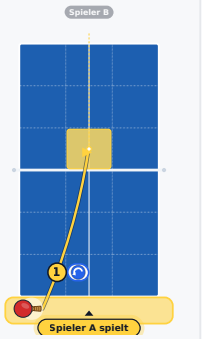
1 A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

2 B Schupf — schnell · Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

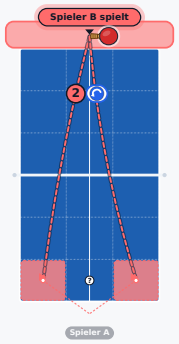
3 A Topspin — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

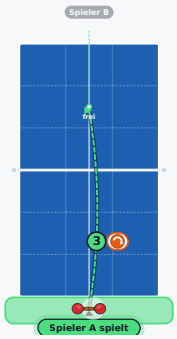
SCHRITT FÜR SCHRITT



1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



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



3 A Topspin
VH/RH
zu B: frei platziert

1:05–1:15

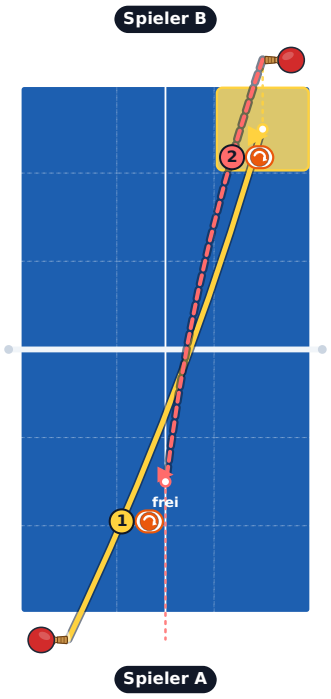
Langer, schneller Aufschlag

F ab Fortgeschrittene · #Aufschlag

Wähle eine · 1/2 · 10 Min.

ONLINE

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



1 **A Aufschlag** · schnell · Rückhand · Oberschnitt

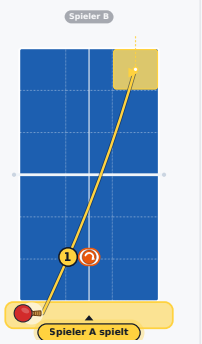
ZU B
lang diagonal

2 **B Konter** · Rückhand · Oberschnitt

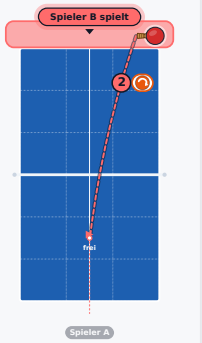
ZU A
frei platziert

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

SCHRITT FÜR SCHRITT



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



2 **B** Konter
RH
zu A: frei platziert

1:05–1:15

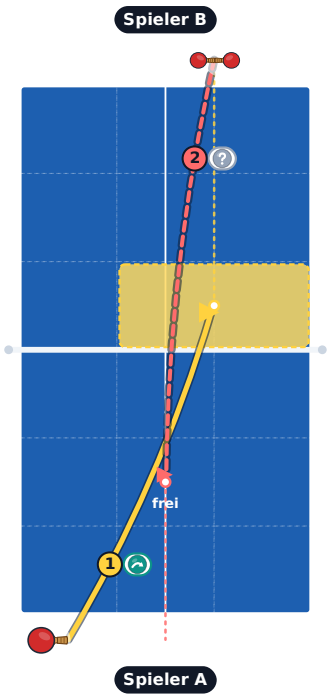
RH-Seitenschnitt-Aufschlag

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

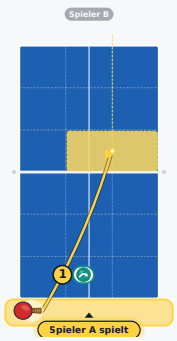
ZU B
zufällig kurz zwischen diagonal und Mitte

2 B Beliebiger Ball — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

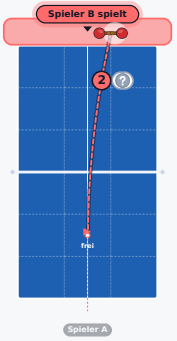
ZU A
frei platziert

↪ 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

1:15–1:30 Freies Spiel — 15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Jeder schlägt fünfmal hintereinander auf – nur mit heute geübten Aufschlägen.

Aufbauen & Mitbringen

Unterliga – Aufschlag & Rückschlag

- Tisch
- Schläger
- Bälle