TTC SCHEIFLING
Trainingsunterlagen

TRAININGSPLAN

TRAININGSPLAN · VORLAGE

Unterliga – Eröffnung & 3. Ball

Aufschlag, Rückschlag und Eröffnung als Einheit – wer den dritten Ball sicher macht, bestimmt den Ballwechsel.

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 – Eröffnung & 3. Ball

Aufschlag, Rückschlag und Eröffnung als Einheit – wer den dritten Ball sicher macht, bestimmt den Ballwechsel.

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	**Aufschlag – Schupf – Topspin** 0:10–0:20	ODER **Eröffnung nach langem Schupf** 0:10–0:20
	3.-Ball-Angriff mit der VH 0:20–0:30	ODER **3.-Ball-Angriff mit der RH** 0:20–0:30
0:30	**Kurz, kurz, lang** 0:30–0:40	ODER **Schupf und Eröffnung** 0:30–0:40
	Trinkpause 0:40–0:45	
0:45	**Eröffnen und weiterspielen** 0:45–0:55	ODER **Langer Aufschlag und Umlaufen** 0:45–0:55
1:00	**Flip auf kurzen Aufschlag** 0:55–1:05	ODER **RH-Banane auf kurzen Aufschlag** 0:55–1:05
	4. Ball nach der Eröffnung 1:05–1:15	ODER **Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag** 1:05–1:15
1:15	**Freies Spiel** 1:15–1:30 · 15 Min. Punkte bis zum dritten Ball zählen doppelt.	
1:30		

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

P Profis

Unterliga – Eröffnung & 3. Ball · 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

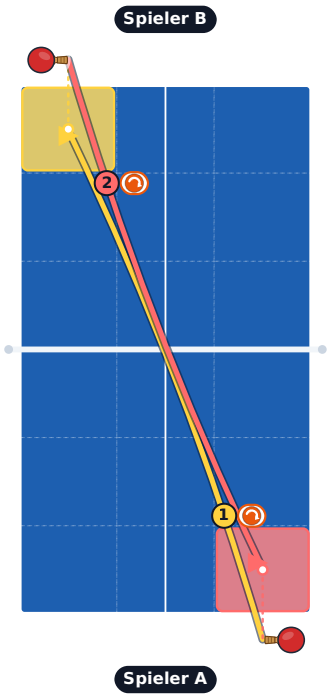
Einspielen

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

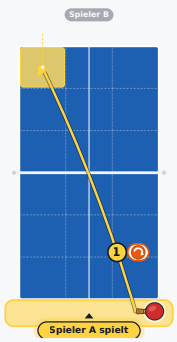
ZU B
lang diagonal

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

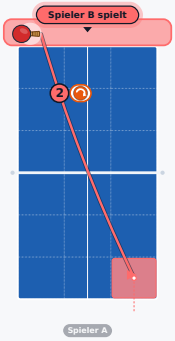
ZU A
lang diagonal

↪ **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

Aufschlag – Schupf – Topspin

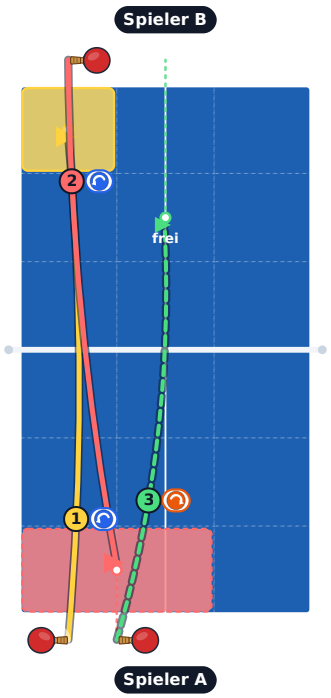
F ab Fortgeschrittene #Aufschlag #Spieleröffnung #Topspin

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

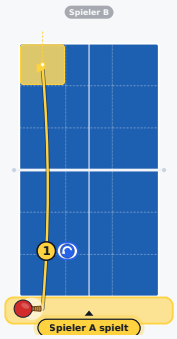
ZU A
zufällig lang zwischen parallel und Mitte

3 A **Topspin** Vorhand Oberschnitt

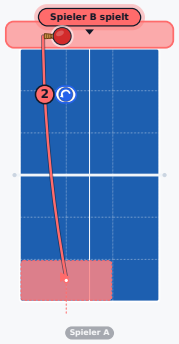
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

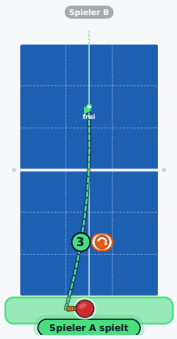
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

Eröffnung nach langem Schupf

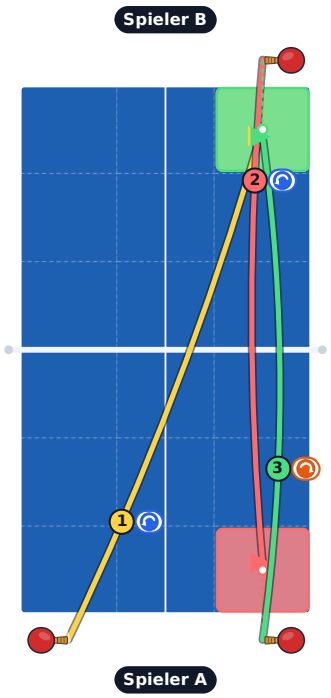
0:10–0:20

F ab Fortgeschrittene · #Schupf · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

LEGENDE Bälle 1 2 3 · Rückhand A B · Vorhand A
Schnitt: Unterschnitt · Oberschnitt · Tisch: Zielfeld



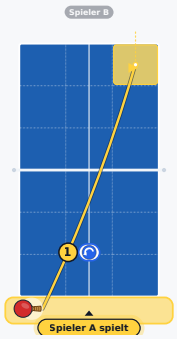
1 A **Anspiel** · Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

2 B **Schupf** · schnell · Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang parallel

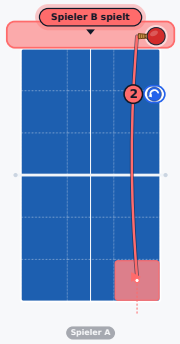
3 A **Topspin** · Vorhand · Oberschnitt
ZU B
lang parallel

↪ **Danach freies Spiel.**

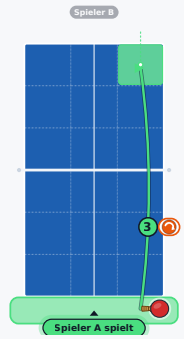
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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



3 **A** Topspin
VH
zu B: lang parallel

0:20–0:30

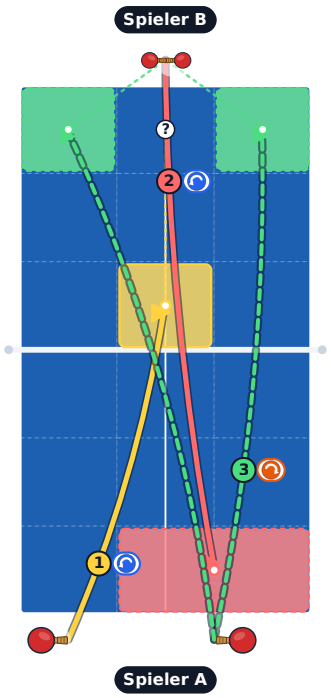
3.-Ball-Angriff mit der VH

F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 1/2 · 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



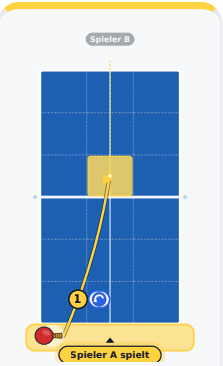
1 A Aufschlag — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

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

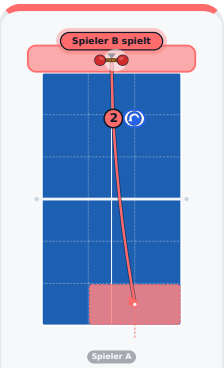
3 A Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal

↪ Danach freies Spiel.

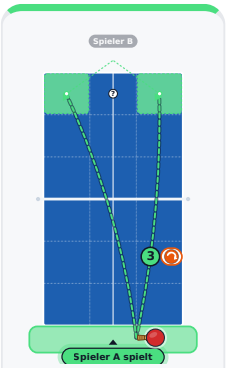
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:20–0:30

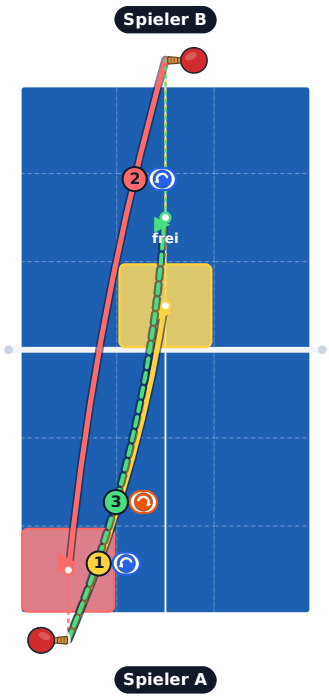
3.-Ball-Angriff mit der RH

F ab Fortgeschrittene · #Spieleröffnung · #Topspin

Wähle eine · 2/2 · 10

ONLINE

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



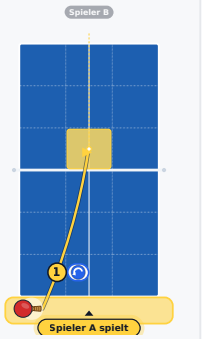
1 A Aufschlag · Rückhand · Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

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

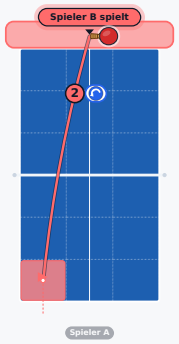
3 A Topspin · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

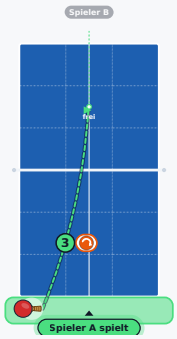
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

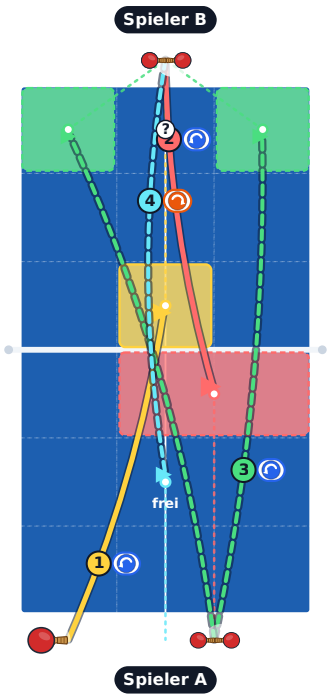
Kurz, kurz, lang

F ab Fortgeschrittene · #Kurzspiel · #Schupf · #Spieleröffnung

Wähle eine · 1/2

ONLINE

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



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

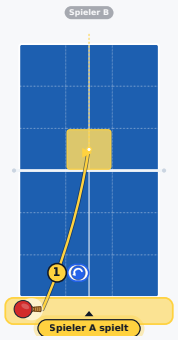
2 B **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU A
zufällig kurz zwischen Mitte und links

3 A **Schupf** · Vorhand oder Rückhand · Unterschnitt
ZU B
zufällig lang parallel oder lang diagonal
Jetzt lang und schnell

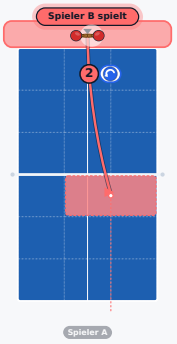
4 B **Topspin** · Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

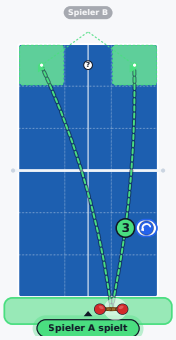
SCHRITT FÜR SCHRITT



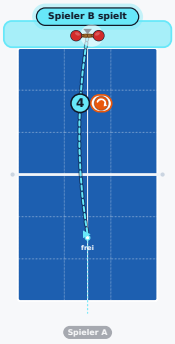
1 A Aufschlag
RH
zu B: kurz in die Mitte



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



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



4 B Topspin
VH/RH
zu A: frei platziert

0:30–0:40

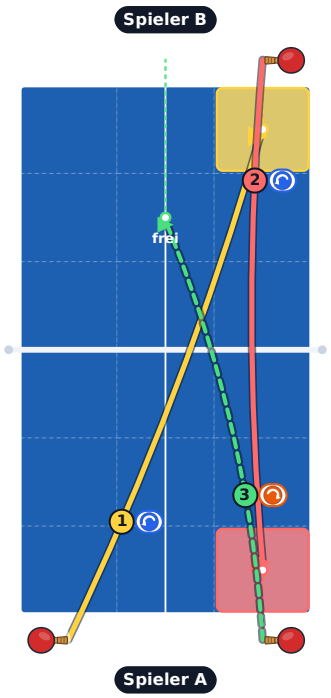
Schupf und Eröffnung

A ab Anfänger · #Schupf · #Spieleröffnung

Wähle eine · 2/2 · 10 Min.

ONLINE

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



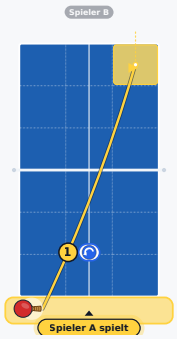
1 · A Anspiel — Rückhand · Unterschnitt
ZU B
lang diagonal

2 · B Schupf — Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang parallel

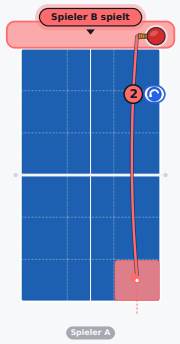
3 · A Topspin — Vorhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

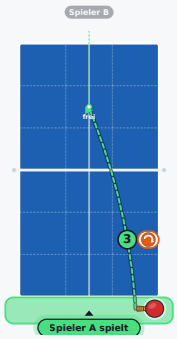
SCHRITT FÜR SCHRITT



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



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



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

0:40–0:45 **Trinkpause** 5 Min.

0:45–0:55

Eröffnen und weiterspielen

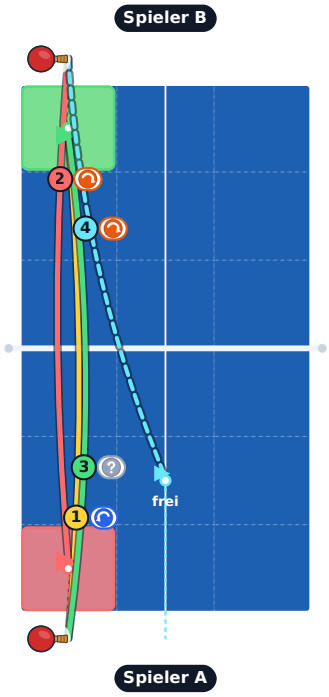
F ab Fortgeschrittene #Spieleröffnung #Topspin

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

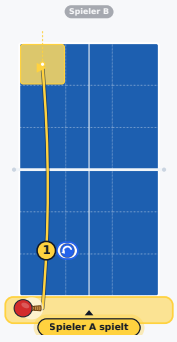
2 B **Topspin** Vorhand Oberschnitt
ZU A
lang parallel

3 A **Block** Rückhand Schnitt beliebig
ZU B
lang parallel

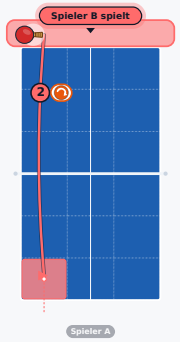
4 B **Topspin** Vorhand Oberschnitt
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

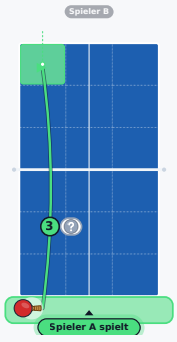
SCHRITT FÜR SCHRITT



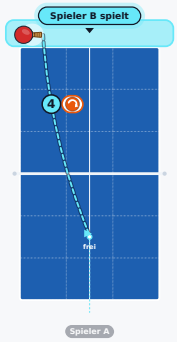
1 A Anspiel RH
zu B: lang parallel



2 B Topspin VH
zu A: lang parallel



3 A Block RH
zu B: lang parallel



4 B Topspin VH
zu A: frei platziert

0:45–0:55

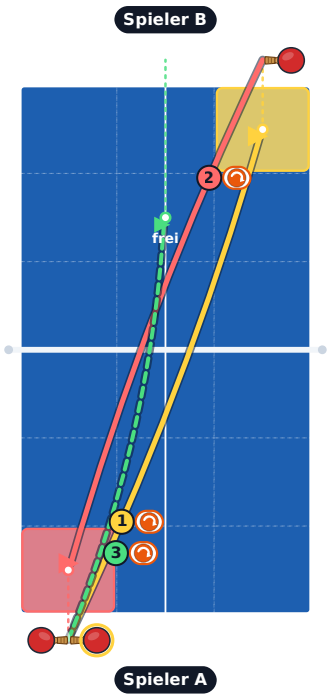
Langer Aufschlag und Umlaufen

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



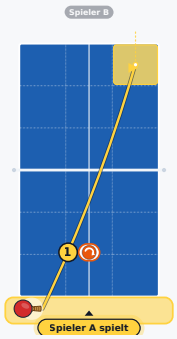
1 A **Aufschlag** · schnell · Rückhand · Oberschnitt
ZU B
lang diagonal

2 B **Konter** · Rückhand · Oberschnitt
ZU A
lang diagonal

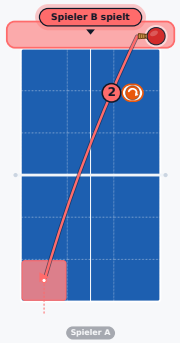
3 A **Topspin** · Umlaufen: Vorhand aus der Rückhandseite · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

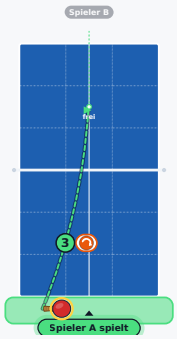
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

0:55–1:05

Flip auf kurzen Aufschlag

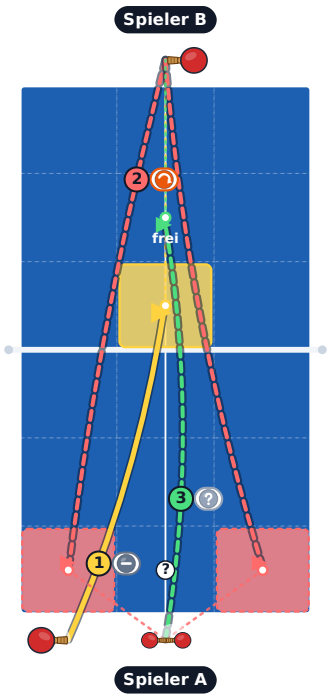
F ab Fortgeschrittene · #Flip · #Rückschlag

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

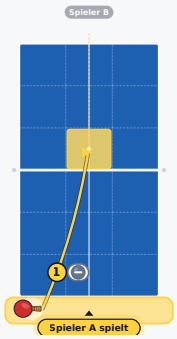
ZU A
zufällig lang nach rechts oder lang nach links

3 A Block — Vorhand oder Rückhand · Schnitt beliebig

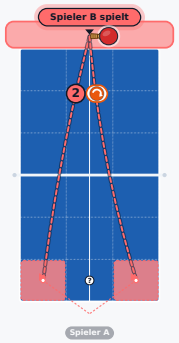
ZU B
frei platziert

↪ Danach freies Spiel.

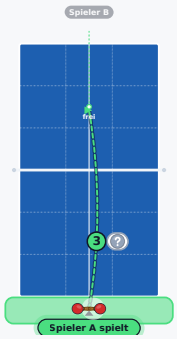
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

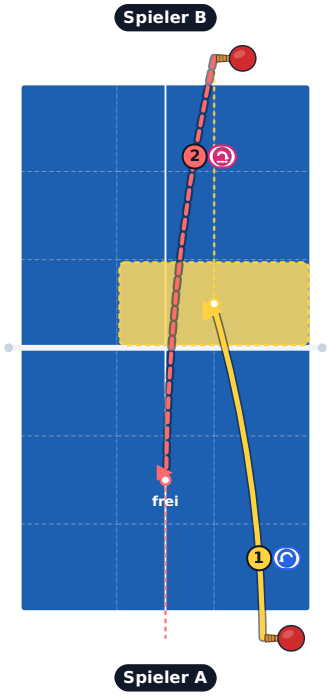
RH-Banane auf kurzen Aufschlag

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

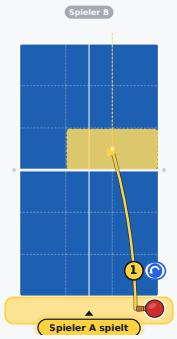
2 B **Flip** · Rückhand · Seit-Oberschnitt

ZU A
frei platziert

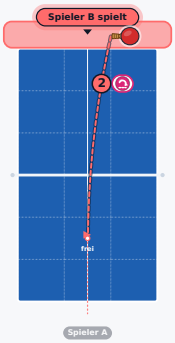
Als Banane mit viel Seitenschnitt

↪ **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

1:05–1:15

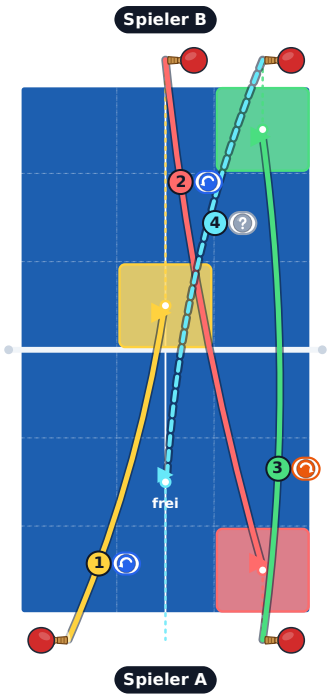
4. Ball nach der Eröffnung

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

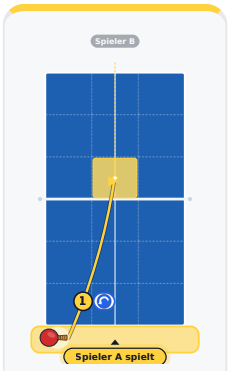
2 B **Schupf** · Rückhand · Unterschnitt
ZU A
lang nach links

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

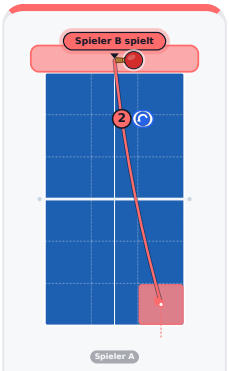
4 B **Block** · Rückhand · Schnitt beliebig
ZU A
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

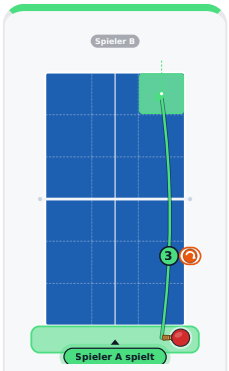
SCHRITT FÜR SCHRITT



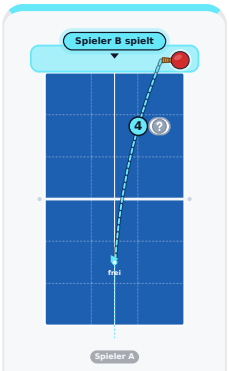
1 **A** Aufschlag · RH
zu B: kurz in die Mitte



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

1:05–1:15

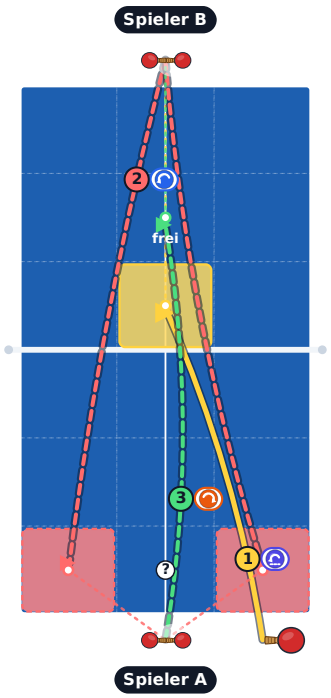
Eröffnung nach Seitenschnitt-Aufschlag

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



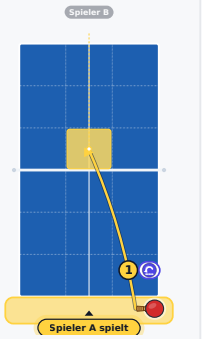
1 A **Aufschlag** — Vorhand · Seit-Unterschnitt
ZU B
kurz in die Mitte

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

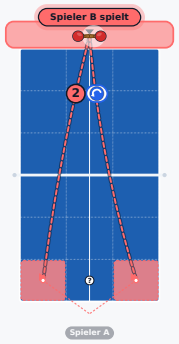
3 A **Topspin** — Vorhand oder Rückhand · Oberschnitt
ZU B
frei platziert

↪ **Danach freies Spiel.**

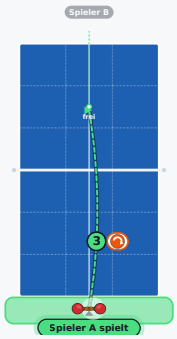
SCHRITT FÜR SCHRITT



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

1:15–1:30

Freies Spiel

15 Min.

Freies Spiel – Sätze oder offenes Rally, selbst organisiert.

Punkte bis zum dritten Ball zählen doppelt.

Aufbauen & Mitbringen

Unterliga – Eröffnung & 3. Ball

- Tisch
- Schläger
- Bälle