



Athletic Sport Sponsoring  
— ICH BIN DEIN AUTO



DONIC



Sponeta®



TENSOR®

TIBHAR

VICTAS



Ausgabe 1.2026 11233



# Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistainer



- |  |       |
|--|-------|
| <b>Dirk Lion</b> „Drei koordinative Übungen für das Training“          | S. 04 |
| <b>Dirk Lion</b> „Time-Out-Effektivität in der Tischtennis-Bundesliga“ | S. 06 |
| <b>Peter Luthardt</b> „Ein Trainingsplan zum Abbau hastiger Aktionen“  | S. 10 |
| <b>Wolfgang Friedrich</b> „Ballgefühl und Ballkontrolle – Teil 1“      | S. 16 |





# Redefine the Shape of Strength.

Entwickelt aus einer völlig neuen Perspektive  
mit einer flachen, hochdichten Noppenstruktur.  
Das Ergebnis dieser mutigen Innovation – Spin wie nie zuvor.  
Höhere Flugbahn, mehr Durchschlagskraft,  
die Qualität der Endschläge und die Ballwechselkontrolle wird verbessert.  
Schläge verwandeln sich, neue Taktiken entstehen,  
der Weg der Verbesserung erweitert sich.  
Hier nimmt Stärke eine neue Form an.



**Zyre® 03**  
Neu ab 01.10.2025

High Tension Noppen innen  
(Spring Sponge X, Ricosheet)  
MADE IN JAPAN  
[de.butterfly.tt](http://de.butterfly.tt)




**Matthias Geisler**

Chefredakteur Trainerbrief

## Liebe Mitglieder,

wir starten in das Jahr 2026 gleich mit einem Praxistipp für das Training. **Dirk Lion** hat drei Übungen für die visuelle Wahrnehmung, die Reaktionsschnelligkeit und die spezifische Beinarbeit zu Papier gebracht, die sich einfach in jede Trainingsstunde integrieren lassen und für Spaß und Motivation sorgen.

Im Anschluss daran hat sich Dirk Lion einmal von wissenschaftlicher Seite dem Time-Out angenommen. In seiner Analyse der Endphase der Bundesliga der Herren in der Saison 2024/2025 wirft er zentrale Fragestellungen auf, wie z. B. wie häufig ein Time-Out zum Satzgewinn führt oder ob es eine Rolle spielt, ob das Time-Out bei Führung oder Rückstand genommen wird. Die spannenden Antworten finden sich ab Seite 6.

Time-Out ist ein gutes Stichwort für den Beitrag von **Peter Luthardt**. Geht es beim Time-Out doch im Kern um ein „Sich Zeit nehmen“ und damit um das Gegenteil einer Beobachtung Luthardts: Gerade Nachwuchsspieler agieren oft hektisch am Tisch und nehmen sich gerade nicht die Zeit beispielsweise für Pausen oder konzentrierte Aufschläge. Aus diesem Grund stellt uns Peter Luthardt einen „Trainingsplan zum Abbau hastiger Aktionen“ vor, der unbedingt in die Praxis umgesetzt werden sollte!

**Wolfgang Friedrich** hat sich hingegen einem Thema angenommen, dass zum gängigen Sprachgebrauch unter Trainern gehört, aber eigentlich doch recht stiefmütterlich behandelt wird in der Trainingslehre: dem Ballgefühl. Friedrich stellt sich die Frage, um was es sich bei dem, was wir von TT-Spitzen Spielern sehen, und dem Ballgefühl zuordnen, eigentlich handelt und ob bzw. wie man das Ballgefühl erlernen bzw. trainieren kann. Ein durchaus ambitioniertes Unterfangen, das wir aufgrund des Umfangs auf zwei Teile aufgeteilt haben. Teil 2 folgt dann im kommenden Trainerbrief.

Ab Seite 26 haben wir für alle, die ein Interesse an den Geschichten des Verbandes haben, das **Protokoll der Online-Mitgliederversammlung** abgedruckt. Gefolgt von den VDTT-News u. a. mit Infos zu den neu geplante Social-Media-Aktivitäten des VDTT und dem Aufruf zur Teilnahme an einer Umfrage der Uni Hildesheim zum Wettkampfcoaching.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht  
Matthias Geisler

## Inhalt

- 04 Rhythmus und Reaktion – Drei koordinative Übungen für das Training**  
Dirk Lion
- 06 Time-Out-Effektivität in der Tischtennis-Bundesliga**  
Dirk Lion
- 10 Warum so hektisch? Ein Trainingsplan zum Abbau hastiger Aktionen**  
Peter Luthardt
- 16 Ballgefühl und Ballkontrolle – Teil 1**  
Wolfgang Friedrich
- 26 Protokoll der Online-Mitgliederversammlung**
- 30 VDTT-News**

## Impressum

**Herausgeber:**

Verband Deutscher Tischtennistainer e.V.  
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar  
E-Mail: [redaktion@vdt.de](mailto:redaktion@vdt.de), Internet: [www.vdt.de](http://www.vdt.de)

**Chefredakteur:** Matthias Geisler

**Redaktion:** Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik  
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

**Layout:** Matthias Geisler  
E-Mail: [geisler@vdt.de](mailto:geisler@vdt.de)

**Druck:** Druckerei Abt, Bad Schussenried

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**ISSN:** 1612 4391

**Auflage:** 1.600

**Titelfoto:** Butterfly





Foto: lunaphotography  
Foto: Kazak

# Rhythmus und Reaktion

## Drei koordinative Übungen für das Training

Besonders im Nachwuchsbereich setzen wir im Training beim Aufwärmen gezielt mit Übungen verschiedene Reize, die beispielsweise die visuelle Wahrnehmung, die Reaktionsschnelligkeit und die spezifische Beinarbeit spielerisch schulen sollen. Folgende drei Übungen lassen sich einfach in jede Trainingsstunde integrieren und sorgen zusätzlich für Abwechslung, Spaß und Motivation.

### 1. Übung: Aufgabenfeld – Koordinatives Laufen mit Wahrnehmungsreiz

#### Trainingsziel

Schulung der Grobmotorik (Gehen, Traben, Laufen) in Verbindung mit feinmotorischen (Ballhandling) und

kognitiven (Wahrnehmung/Reaktion) Aufgaben.

#### Organisation

Ein quadratisches oder rechteckiges Feld wird mithilfe von Pylonen oder Markierungshütchen abgesteckt. Alle Kinder befinden sich mit einem Schläger und einem Ball in diesem Feld. Der Trainer steht außerhalb des Feldes an drei nebeneinander aufgestellten Markierungspylenen.

#### Material

- Markierungshütchen/Pylonen
- Ein Schläger und ein Ball pro Kind (bei Anfängern = Luftballon)
- Drei farbige Leibchen/Hütchen zur Kennzeichnung der Geschwindigkeiten (z. B. Grün = Gehen, Gelb = Traben, Rot = Laufen).

#### Ablauf

1. Der Trainer positioniert sich hinter einem der drei farbigen Markierungen (die die aktuelle Laufgeschwindigkeit vorgeben).
2. Die Kinder bewegen sich entsprechend der Trainerposition im Feld: Steht der Trainer z. B. hinter Rot, müssen alle im Feld laufen.
3. Zusätzlich erhalten die Kinder feinmotorische Aufgaben mit Schläger und Ball, z. B.:
  - „Ball abwechselnd mit Vorhand und Rückhand tippen.“
  - „Ball auf dem Schläger halten, ohne dass er herunterfällt.“
4. Der Trainer wechselt in unregelmäßigen Abständen die Position (und





damit die Geschwindigkeit), was einen zusätzlichen Wahrnehmungs- und Reaktionsreiz erzeugt.

#### Variation

Die Übung kann auch ohne Schläger und Ball durchgeführt werden, um den Fokus rein auf die Beinarbeit und Koordination zu legen. Beispiel: Frisbees zu werfen und dabei Sidesteps machen.

## 2. Übung: Catch the Color – Reaktionsschnelligkeit

#### Trainingsziel

Verbesserung der auditiven Reaktion und der Greif- bzw. Start-Schnelligkeit aus einer ungewohnten Position.

#### Organisation

Zwei Spieler knien sich gegenüber, jeweils auf einer eigenen Matte oder einem Handtuch. Zwischen ihnen liegen in Greifabstand drei verschiedenfarbige Hütchen. Die Hände der Spieler sind während des Wartens hinter dem Rücken verschränkt.

#### Material

- Zwei Matten oder Handtücher
- Drei verschiedenfarbige, kleine Hütchen oder Marker (Pylonen)

#### Ablauf

1. Der Trainer ruft eine der drei entsprechenden Farben auf.
2. Beide Spieler versuchen, so schnell wie möglich das gerufene Hütchen zu greifen.
3. Der Spieler, der zuerst das Hütchen in der Hand hält, gewinnt den Durchgang.
4. Spielt als Wettkampf bis zu einer vorher festgelegten Punktezahl (z. B. 3 oder 5).

#### Variation

Kaiserspiel: Die gesamte Trainingsgruppe spielt in Duellen. Der Gewinner rückt eine Position auf, der Verlierer eine Position ab.

## 3. Übung: Schnelle Schritte mit Ballfangen – Beinarbeit und Antizipation

#### Trainingsziel

Schulung der kurzen, schnellen Tappings in Kombination mit dem Antizipieren und Abfangen eines rollenden Balles.

#### Organisation

Die Trainingsgruppe wird in zwei bis drei Kleingruppen aufgeteilt. Die Übung benötigt die Länge der Halle, wobei die Gruppen die Aufgabe unabhängig voneinander bearbeiten.

#### Material

- Mehrere gut rollende Bälle pro Gruppe (z. B. Volley-, Fuß- oder Basketballle).
- Ein Hütchen als Markierung für die Fangzone (ca. 10–15 Meter entfernt).

#### Ablauf

1. An der Startlinie steht der erste Spieler. Etwa 1 Meter dahinter steht der zweite Spieler (Werfer) mit einem Ball in der Hand.
2. Der Tapper beginnt mit schnellen, kleinen Schritten mit mindestens schulterbreit auseinanderstehenden Beinen.

3. Nach wenigen Sekunden (ca. 4–7 Sekunden) wirft der Werfer den Ball rollend durch die Beine des Tappers.
4. Der Tapper sprintet los, um den Ball vor der Fangmarkierung (Hütchen) abzufangen.
5. Erfolg (Ball rechtzeitig gefangen): Der Spieler läuft außen um die Gruppe herum und reiht sich hinten wieder ein.
6. Misserfolg (Ball nicht rechtzeitig gefangen): Der Spieler führt vor dem Zurücklaufen zur Gruppe z. B. 3 Stacksprünge aus.
7. Der Werfer bringt den Ball sofort zurück zur Gruppe. Spieler wechseln die Rollen und der Nächste startet.

#### Trainerhinweis

Der Trainer sollte die Wurfgeschwindigkeit des rollenden Balles überwachen und anpassen: Sie soll herausfordernd, aber machbar sein. Stets mehrere Bälle pro Gruppe bereithalten, um Verzögerungen zu vermeiden.

Dirk Lion



Übung 3 – Tappings, Reaktion und Sprint