



Athletic Sport Sponsoring
— ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC | green energy
GmbH



Sponeta

SPINSIGHT
APPROVED PARTNER

TENSOR



TIBHAR



VICTAS

Ausgabe 4.2025 11233



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistainer



Timo Klein-Soetebier „„CHANGE IT“ im Tischtennis“	S. 04
Peter Luthardt „Belegung für das Training – wenn es differentiell wird“	S. 12
Bernd Krey „Best of Aufwärmspiele fürs Kinder- und Jugendtraining“	S. 20
Mirco Lahmann „Lifehacks für das Training – die Langbank“	S. 24



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


Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

im letzten Trainerbrief des Jahres haben wir noch mal eine geballte Ladung Praxis für alle Trainerinnen und Trainer im Gepäck.

Wer kennt es nicht: Der nächste Trainingsplan will geschrieben werden, allein die Zeit ist dafür nicht vorhanden. Mit dem Modell „CHANGE IT“ gibt uns **Timo Klein-Soetebier** ein Werkzeug an die Hand, mit dem sich Parameter von Spielen und Übungen spontan ausgestalten lassen und so zahlreiche neue Variationen entstehen können. Was sich hinter dem Akronym verbirgt, kann ab Seite 4 nachgelesen werden.

In seinem 5. Teil zur Serie „Belebung für das Training“ hat **Peter Luthardt** sich dem differenziellen Training angenommen und dafür Übungen von Trainerkollegen, aber auch eigene Kreationen zusammengetragen. Darüber hinaus will der Autor auch dazu beitragen, Unter-

schiede zum „klassischen“ Trainingsansatz etwas verständlicher herauszuarbeiten.

Auch **Bernd Krey** lässt uns teilhaben an einer Auswahl seiner beliebtesten Aufwärmspiele. Wir hoffen, dass hier nicht nur Klassiker dabei sind, sondern für viele auch ein paar neue Ideen. Krey möchte mit seinem „Best of“ jedoch nicht nur die Fitness der jungen Spieler*innen verbessern, sondern auch ihre Tischtennistechiken oder die Kooperation mit anderen Teilnehmern der Gruppe fördern.

Mirko Lahmann hat für unsere Rubrik „Lifehacks“ YouTube durchforstet und eine Fülle an Spiel- und Übungsformen für die in jeder Schulturnhalle vorhandenen Langbänke gefunden. Er selbst hat die Praxisanregungen mit seinen Schulkindern getestet und die besten Ideen zusammengetragen und eigene Variationen hinzugefügt. Mit einem einfachen Aufbau lässt sich so sowohl ein koordinatives Aufwärmen, als auch ein kreatives Sprungkraft-Training durchführen.

In den News findet sich ein Kurzartikel von **Dirk Lion** mit einigen Gedanken zur WTT in Montpellier (Frankreich) Ende Oktober/Anfang November.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht
Matthias Geisler

Inhalt

- 04 „CHANGE IT“ im Tischtennis**
Timo Klein-Soetebier
- 12 Belebung für das Training – Teil 5 - wenn es differentiell wird ...**
Peter Luthardt
- 20 „Best of Aufwärmspiele“ fürs Kinder- und Jugendtraining**
Bernd Krey
- 24 Lifehacks für das Kinder- und Jugendtraining – die Langbank**
Mirco Lahmann
- 28 VDTT-News**

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tischtennistrainer e.V.
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar
E-Mail: redaktion@vdt.de, Internet: 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

Druck: Druckerei Abt, Bad Schussenried

Erscheinungsweise: vierteljährlich

ISSN: 1612 4391

Auflage: 1.600

Titelfoto: Joola



Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO



GETEC **green e**
GmbH





Foto: Kazak

„Best of Aufwärmspiele“ fürs Kinder- und Jugendtraining

Einleitung

Im Tischtennistraining, speziell für Kinder und Jugendliche, ist ein zielgerichtetes und abwechslungsreiches Aufwärmen ein zentraler Bestandteil jeder Trainingseinheit. Aufwärmspiele fördern nicht nur die körperliche Vorbereitung auf das intensive Training, sondern tragen auch dazu bei, die Motivation und das Engagement der jungen Spieler zu steigern. Besonders bei Kindern und Jugendlichen, die noch in der Entwicklung ihrer motorischen Fähigkeiten sind, sind spielerische und kreative Aufwärmübungen ein essentieller Bestandteil des Trainings.

In diesem Artikel werden zehn verschiedene Aufwärmspiele vorgestellt, die nicht nur die Fitness der jungen Spieler verbessern, sondern auch ihre Tisch-

tennisstechniken oder die Kooperation mit anderen Teilnehmern der Gruppe fördern.

1. Bedeutung des Aufwärmens im Tischtennistraining

Das Aufwärmen vor jeder Trainingseinheit ist wichtig, um den Körper auf die bevorstehenden Belastungen vorzubereiten. Durch gezielte Aufwärmübungen werden die Muskulatur, das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem aktiviert, was das Risiko von Verletzungen senkt und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit steigert. Die meisten Kinder sitzen zudem zu lange und haben in sich einen Bewegungsdrang, der durch spielerisches Aufwärmen gestillt werden kann. Weiter ist das Aufwärmen zudem eine Gelegenheit, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu verbessern. Zudem sorgen Spiele auch für Spaß und Abwechslung im Training und erhöhen die Motivation der Teilnehmer.

tiven und konditionellen Fähigkeiten zu verbessern. Zudem sorgen Spiele auch für Spaß und Abwechslung im Training und erhöhen die Motivation der Teilnehmer.

2. Ziele von Aufwärmspielen im Jugendtraining

Aufwärmspiele im Kinder- und Jugendtraining haben mehrere Ziele:

- **Kondition:** Durch gezielte Bewegungsabläufe werden Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit gefördert.
- **Koordination:** In jungen Jahren lernen Kinder und Jugendliche grundlegende Bewegungsabläufe, der Fokus liegt daher auf der Schulung der



koordinativen Fähigkeiten Koppelung, Differenzierung, Gleichgewicht, räumliche Orientierung und Reaktion, eine untergeordnete Rolle spielen Rhythmus und Umstellung.

- **Technikentwicklung:** Viele Spiele integrieren technische Elemente des Tischtennisports, wie z.B. Schlagtechniken oder Beinarbeit.
- **Teamarbeit, Kooperation und Kommunikation:** In Gruppenspielen wird die Zusammenarbeit und der Wettbewerb unter den Spielern gefördert.
- **Motivation und Spaß:** Kinder und Jugendliche sind motiviert, wenn das Aufwärmen in Form abwechslungsreicher und kreativer Spiele gestaltet wird.

3. Aufwärmspiele für Kinder und Jugendliche

3.1. Hindernisparcours

Ziel: Verbesserung der Schnelligkeit und Beweglichkeit.

Durchführung: Ein Hindernisparcours wird mit Hütchen, Bänken oder anderen Geräten aufgebaut, und die Spieler müssen diesen so schnell wie möglich durchlaufen. Hier können auch Tischtennisübungen integriert werden, wie z. B. ein Schlag gegen die Wand oder ein kurzes Ballhochhalten. Die Übung bietet sich in Form eines Staffellaufs mit bspw. zwei bis vier Staffeln und fünf bis zehn Wiederholungen an.

3.2. Spiegel

Ziel: Verbesserung der Reaktion und Beinarbeit

Durchführung: Zwei Spieler stehen sich gegenüber. Einer der Spieler, der vorher bestimmt wurde, führt eine einfache Bewegungsabfolge aus (z.B. Sidesteps nach links oder rechts), der andere muss diese Bewegungen so exakt wie möglich nachahmen.

3.3. Spiegel 2.0

Ziel: Verbesserung der Reaktion, Schnelligkeit und Beinarbeit

Durchführung: Wie 3.2, allerdings klatscht irgendwann der Spieler, der die Bewegungen vorgemacht hat in die Hände und beide Spieler müssen sofort im Vollsprint eine bestimmte Ziellinie überqueren. Der Spieler gewinnt, der

dies als erstes erreicht hat, danach kann getauscht werden. Bietet sich mit bis zu acht Wiederholungen oder im Rahmen eines Wettkampfs nach Schweizer System an.



Foto: Kazak

„Spiegel“ – Verbesserung der Beinarbeit und Reaktion durch Nachmachen der Bewegung



Foto: Kazak

„Spiegel 2.0“ – Beinarbeit und Reaktion verbunden mit einem Schnelligkeitstraining



Stein schlägt
Schere –
Wer verliert muss
sich mit einem
Sprint über die
Zeillinie retten

Foto: Acento Creativo



3.4. Schere, Stein, Papier

Ziel: Verbesserung der Reaktion, Schnelligkeit und räumlichen Orientierung

Durchführung: Zwei Spieler stehen sich in der Mitte eines Feldes gegenüber, beide sagen „Schere, Stein, Papier“. Nachdem sie einen der drei Begriffe gesagt haben, müssen sie sich für eines der drei Optionen entscheiden. Schere schlägt dabei Papier, Papier schlägt Stein und Stein schlägt Schere. Die Person, die gewonnen hat, muss nun die andere Person, die sich über eine Ziellinie retten muss, fangen. Haben beide dasselbe ausgewählt, wird wiederholt.

Dieses Spiel bietet sich mit einem Partnerwechsel und fünf bis zehn Wiederholungen an.

3.5. Ball in die Mitte

Ziel: Verbesserung der Reaktion, der räumlichen Orientierung und der Differenzierung

Durchführung: Die Spieler stehen im Kreis. Ein Spieler wirft einen Ball in die Mitte des Kreises und ruft gleichzeitig eine Farbe, z. B. „Rot“. Alle Spieler müssen dann versuchen, den Ball zu fangen, wobei der Ruf nach der Farbe bestimmt, welche Spieler den Ball fangen dürfen. Dieses Spiel kann in verschiedenen Variationen gespielt werden, zum Beispiel indem nur die Spieler mit bestimmten Eigenschaften (z. B. linke Hand, Vorhand, Rückhand) den Ball fangen dürfen oder die Farbe wechseln können usw.

3.6. Balleimer-Rennen

Ziel: Verbesserung der Schnelligkeit und Differenzierung.

Durchführung: Zwei oder mehrere Teams treten im Rahmen einer Staffel gegeneinander an. Jeder Spieler muss eine bestimmte Anzahl von Bällen in einen Eimer spielen. Das Team, das zuerst alle Bälle im Eimer hat, gewinnt das Rennen.

3.7. Zombieball

Ziel: Verbesserung der Reaktion, Schnelligkeit und Differenzierung

Durchführung: In einem Spielfeld werfen sich die Spieler mit einem, zwei oder drei Bällen ab. Die Person, die abgeworfen wurde, muss das Spielfeld verlassen, solange bis die Person, die abgeworfen wurde, selbst abgeworfen wurde. Der Ball darf dabei gefangen werden, die Spieler, dürfen je nach Alter und Fähigkeit, nur eine begrenzte Anzahl an Schritten machen. Je nach Anzahl der Personen kommen mit zunehmender Spieldauer weitere Bälle dazu, das Feld wird kleiner oder es steigen zudem die Trainer ins Spielgeschehen ein.

3.8. Turmball

Ziel: Verbesserung der Reaktion, Ausdauer und Differenzierung.

Durchführung: Zwei Teams dürfen sich frei in einem Feld bewegen, dabei werfen sie sich einen Ball hin und her. Das Team, das den Ball hat, muss eine bestimmte Anzahl erreichen, ohne dass der Ball den Boden berührt oder das andere Team

diesen bekommt. Schafft es dies bspw. siebenmal, bekommt es einen Punkt. Wenn der Ball zu Boden geht, bekommt das Team, das den Ball nicht zuletzt berührt hat, den Ball, muss allerdings wieder mit dem Zählen neu beginnen.

3.9. Rundlauf

Ziel: Verbesserung der Ausdauer und der Kooperation

Durchführung: Drei bis vier Spieler spielen an einem Tisch Rundlauf. Dabei müssen sie eine bestimmte Anzahl an Schlägen ohne Fehler erreichen und sich gegen andere Tische durchsetzen, die ebenfalls Rundlauf spielen. Das Spiel kann variiert werden, in dem mit der schwächeren Hand, mit Penholder, nur mit Vorhand usw. gespielt werden darf.

3.10. Tischtennis-Kopfball

Ziel: Verbesserung der Differenzierung und Schnelligkeit

Durchführung: Zwei Spieler stehen sich schräg an einem Tisch gegenüber und spielen sich einen Ball über das Netz zu. Der Ball muss zunächst allerdings jongliert und danach mit einem Kopfball über das Netz gespielt werden. Das Spiel kann variiert werden, in dem nur mit Vor- oder Rückhand, rechter oder linker Hand, Knie statt Kopf gespielt wird.

3.11. Stepper-Challenge

Ziel: Verbesserung der Differenzierung und Schnelligkeit

Durchführung: Es werden zwei- oder dreimal vier Stepper, je nachdem wie viele Gruppen es gibt, in Reihen nebeneinander sowie ein Hütchen dahinter aufgebaut. Als Staffellauf müssen die verschiedenen Gruppen den Weg zurücklegen bspw. mit Schläger und Ball oder ohne, bspw. als Slalom oder über die Stepper.

3.12. Karottenziehen

Ziel: Verbesserung des Teamgeists und Kraft

Durchführung: Alle Teilnehmer legen sich in einen Kreis zusammen auf den Bauch und halten sich an den Händen (Karotten). Ein oder zwei Teilnehmer befinden sich außerhalb des Kreises (Bauern) und müssen die Karotten ernten. Dies erfolgt dadurch, dass sie die Ka-



rotten an den Beinen ziehen und von den anderen Karotten trennen. Sobald diese getrennt sind, werden die getrennten Karotten ebenfalls zu Bauern, so lange, bis alle Karotten getrennt sind.

3.13. UUAARRGH!

Ziel: Verbesserung von Gleichgewichtsgefühl und Kraft

Durchführung: Zwei Spieler stehen sich auf zwei Matten im Vierfüßlerstand gegenüber und dürfen sich frei bewegen. Ziel ist es, die andere Person aus dem Vierfüßlerstand zu bringen, in dem an einem Fuß oder Arm gezogen wird, solange bis die andere Person mit dem Bauch die Matte berührt. Dies kann auch im Rahmen eines Teamwettbewerbs erfolgen, so dass man maximal drei Siege erringen darf und danach in einer festgelegten Reihenfolge ein anderer Spieler der Mannschaft drankommt. Zudem kann man auch Tischtennis-Sätze bis elf veranstalten, wo ein Sieg einen Punkt zählt.

3.14. UUAARRGH! 2.0

Ziel: Verbesserung des Gleichgewichtsgefühls und Kraft

Durchführung: Eine Langbank steht zwischen von zwei großen Schaummaten. Zwei Spieler stehen sich auf der Bank gegenüber und müssen die ande-

re Person von der Bank auf die Matte herunterwerfen. Wer zuerst die Matte berührt, hat verloren. Dies kann auch im Rahmen eines Teamwettbewerbs erfolgen, so dass man maximal drei Siege erringen darf und danach in einer festgelegten Reihenfolge ein anderer Spieler der Mannschaft drankommt. Zudem kann man auch Tischtennis-Sätze bis elf veranstalten, wo ein Sieg einen Punkt zählt.

4. Integration von Aufwärmspielen in das Training

Es ist wichtig, Aufwärmspiele so in das Training zu integrieren, dass sie den späteren Trainingsinhalten dienen und einen logischen Übergang bieten. Idealerweise sollten die Aufwärmspiele je nach Trainingslänge 10-20 Minuten dauern, da danach das Aufwärmen am Tisch weiteren Raum einnimmt. Bei Jugendlichen ab der Pubertät bietet sich zudem ein dynamisches Dehnen oder Warmlaufen vorab an - Dies ist entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistungsfähigkeit zu steigern. Wichtig ist zudem bei Aufwärmspielen, dass diese die Motivation der Kinder und Jugendlichen unterstützen.

5. Fazit

Aufwärmspiele sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Kinder- und Jugend-Tischtennis trainings. Sie fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern tragen auch zur Entwicklung technischer und koordinativer Fähigkeiten bei. Durch kreative und abwechslungsreiche Spiele wird das Training für die jungen Spieler motivierend und unterhaltsam.

Bernd Krey

Autor

Bernd Krey



Jahrgang 1980

Seit 2002 B-Lizenz-Trainer

Ausbildung als Bankkaufmann und Diplom-Betriebswirt (FH), Fachrichtung Sportmanagement. Danach Tätigkeiten u.a. in der 2. Fußball-Bundesliga und der 1. Basketball-Bundesliga, seit Dezember 2009 selbständig

Kontakt: bernd.krey@40mm.info, www.40mm.info



Foto: Krey

UUAARRGH! – Dieser Aufschrei erfolgt, wenn einer der beiden Kontrahenten aus dem Gleichgewicht gebracht wird und zu Boden geht