

Trainingstipp Oktober 2025

Viele Kinder, wenig Platz – Struktur und Spaß im Anfängertraining

In vielen Hallen stehen Trainer vor der Herausforderung, mit einer großen Anzahl von Kindern auf begrenztem Raum zu arbeiten. Besonders im Anfängerbereich fehlt es oft an Struktur, was zu Unruhe und ineffektivem Training führen kann. Dieser Trainingstipp bietet eine Lösung, wie man Kinder gezielt einbindet, ohne dass sie unkontrolliert durch die Halle laufen – und dabei spielerisch Fortschritte machen.

Um die Kinder gezielt zum Spielen zu bringen, ohne dass sie unkontrolliert durch die Halle laufen, wird ein Stationssystem eingesetzt. Eine Gruppe von Kindern (5-7) kommt zum Trainer (oder ältere Jugendliche) an den Tisch. Der Trainer spielt 8 Bälle gezielt zu und die Kinder müssen bestimmte Aufgaben erfüllen, um weiterzukommen. Gelingt dies nicht, muss die Aufgabe wiederholt werden, bis sie geschafft ist. Danach folgt die nächste Etappe. Nach jedem Durchgang geht das Kind um den Tisch herum, sammelt einige Bälle ein und stellt sich wieder hinten an.

Tipps zur Kommunikation:
Klare Sprache: Kurze, einfache Sätze

Positive Verstärkung: Loben bei Fortschritt

Korrekturen freundlich verpacken

Visualisierung nutzen: Fortschritt auf einer Tafel oder mit Stickern markieren

Dieses System motiviert die Kinder, sich zu verbessern, da sie sich hocharbeiten können. Wer weiter ist, zieht andere mit. Der Trainer hat dabei stets die Übersicht, kann gezielt korrigieren und individuell fördern. Die Kinder sind aktiv am Tisch und nicht in der Halle verstreut.

Die Etappen im Überblick (können beliebig abgewandelt werden):

8x Vorhand diagonal – verschiedene Schlagarten möglich

8x Vorhand auf vorgegebene Ziele (großzügig!)

8x Rückhand diagonal – verschiedene Schlagarten möglich

8x Rückhand auf vorgegebene Ziele (großzügig!)

4x (1x Vorhand aus Vorhand – 1x Rückhand aus Rückhand)

2x (2x Vorhand aus Vorhand – 2x Vorhand aus Rückhand)

2x (2x Rückhand aus Rückhand – 1x Vorhand aus Tischmitte – 1x Vorhand aus Vorhand)

Weitere Tipps findet ihr unter: https://nrw-tischtennis.de/unsere_trainer/