

Trainingstipp November 2025

💡 Balleimertraining – Kreative Organisationsformen

In diesem Monat stellen wir euch spannende Varianten des Balleimertrainings vor. Neben der klassischen 1:1-Technikarbeit gibt es viele Möglichkeiten, das Training abwechslungsreich und effektiv zu gestalten. Starten werden wir diesen Monat mit Organisationsformen als Basis, um dann in einem späteren Tipp noch Ideen für ein abwechslungsreiches und kreatives Training zu geben.

Schon im WTTV-Methodikmodell empfohlen: Kinder lernen schnell, Bewegungen werden geführt, das Timing fällt leichter. Ideal für kleine Beinarbeitsübungen oder Eröffnungen. Gerade Kinder lernen das Einspielen sehr schnell und gut – zugleich hilft es beim Erlernen der eigenen Schlagausführung weil die Bewegung überm Tisch quasi geführt ist und das Timing erleichtert wird.

Mit drei Spielern entstehen sogar komplexe Spielsituationen – z. B. Unterschnitt aus dem Balleimer, Vorhand-Eröffnung und Block.

So können dann leicht kleine Beinarbeitsübungen oder Eröffnungen geübt werden. Zu dritt entstehen ggfls. auch komplexe Spielsituationen, wenn jemand Unterschnitt aus dem Balleimer spielt, einer VHT-Eröffnung und der Dritte mit einem Block antwortet.

Vorteile gibt es hierbei viele:

- Balleimerzuspiel wird erlernt
- dadurch sind insgesamt mehr Ballkontakte in kurzer Zeit möglich
- Teilweise fällt es einigen Kindern leichter zu üben, da Fehler keine großen Auswirkungen haben
- es können mehr Kinder als Tische zur Verfügung stehen beschäftigt werden

💡 Tipp: Eine kleine Schüssel mit ca. 30 Bällen reicht völlig aus.



Variante: Zu zweit

👤 Beide Spieler starten Ballwechsel auf Trainerzuspiel

➡ Extra Challenge: Einer bewegt sich kurz vor dem Schlag zur Seite → Wahrnehmung & Reaktion werden trainiert

Variante: ab drei Spielern

🔄 Aufgaben verteilen:

1 Balleimertraining

2 Koordination / Ballgewöhnung

3 Bälle sammeln

Wechsel nach Zeit oder nach erfolgreicher Übung

Ab vier Spielern versuche ich Teams zu erstellen. Immer abwechselnd spielen die TN eines Teams dann von verschiedenen Punkten aus mit Beinarbeit und versuchen Ziele zu treffen. Team 1 versucht die Pappbecher in VH zu treffen, Team 2 in RH, usw. Die Aufgaben und Ziele können dabei unterschiedlich sein. Durch die Gruppendynamik entsteht eine Action, die ihr sonst nicht vergleichbar hinbekommt!

Für alle die eher einen Videoimpuls haben möchten, sei auf zwei Videos des Cheftrainers des WTTV Stephan Schulte-Kellinghaus hingewiesen.

[WTTV-Inside Folge 15 - Balleimer Teil 1](#)

[WTTV-Inside Folge 16 - Balleimer Teil 2](#)

**Alle weitere Infos im Bereich Trainer Aus- und Fortbildung findet ihr unter:
https://nrw-tischtennis.de/unsere_trainer/**