

Trainingstipp März 2026

Rundlaufvariationen als Möglichkeit im Jugendtraining

Rundlaufspiele gehören zu den beliebtesten Spielformen im Kinder- und Jugendtraining. Sie verbinden Bewegung, Motivation und Techniks Schulung – und bieten nahezu unbegrenzte Variationsmöglichkeiten. In diesem Trainingstipp zeigen wir euch ein paar Ideen, die ihr gerne im Jugendtraining umsetzen könnt:

1. Rundlauf mit Gymnastikbällen

Rundlauf, nur weitläufiger: Egal, ob Rundlauf auf dem Vierertisch oder wie im Bild mit den Kästen und Weichbodenmatten. Rundlauf kann in ganz vielen Variationen gespielt werden. Die Gymnastikbälle sorgen für langsames Spielen und ist auf für Anfänger gut geeignet.



Abbildung 1: Rundlauf mit Gymnastikbällen.
[©Kübler Sport](#)

2. Rundlauf an der Hallenwand

Rundlauf als Variation des Squash. Also bewusstes Schlagen gegen eine Wand (evtl. mit Zielvorgabe). Wer den Schlag absolviert hat, muss koordinative Aufgaben erledigen bevor man sich wieder anstellen darf.



Abbildung 2: Rundlauf an der Hallenwand
[©VDTT](#)

3. Rundlauf am Tischtennistisch

Mit verschiedenen Tischaufbauten oder Variationen kann auch das normale Rundlaufspiel am Tisch neu erfunden werden.

- Lauf gegen den Uhrzeigersinn
- Als Teamwettkampf – wie viel schafft die Gruppe?
- Dreibein-Rundlauf: Zwei Spieler laufen zusammengebunden.
- Zweier-Schlägerteam: Zwei halten gemeinsam einen Schläger.
- Tischvariationen: Vierertisch, Dreieckstisch, Grabentisch, Mini-Tisch.
- Graben-Vierertisch (Beispiel aus dem Trainerbrief): Kreuzförmig aufgebaute Tische: Teams versuchen den Ball möglichst lange im Spiel zu halten – hohe Lauf- und Reaktionsanforderung.

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