

Trainingstipp Mai 2026

Kreatives & variables Balleimertraining – Mehr Abwechslung. Mehr Qualität. Mehr Spaß!



Westdeutscher Tischtennisverband e.V.



Unser Ziel

Balleimertraining vielseitig gestalten und Spieler fördern.

Wir trainieren:



Wahrnehmung & Reaktion



Platzierung, Tempo, Rotation, Flughöhe (PTRF)



Rotation & Flugkurve



Koordination & Kognition



Kreativität & Ballgefühl

1 Wahrnehmung & Reaktion trainieren

(Farben, Schlägerseiten, Signale)



So funktioniert's:

- ✓ Verschiedene Ballfarben nutzen
- ✓ Treffpunkte & Spins vorgeben
- ✓ Schlägerfarben bestimmen die Zielseite
- ✓ Signale durch Trainer/Mitspieler

Beispiele:

- Gelber Ball = mehr Spin
- Weißer Ball = schneller & flacher
- Schwarz = VH / Rot = RH

Ihr Nutzen:



2 PTRF gezielt trainieren

(Platzierung, Tempo, Rotation, Flughöhe)



Beispiele für Ziele:



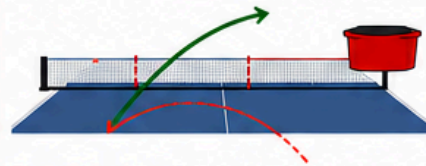
Typische Aufgaben:

- „Treffe den Becher!“
- „Wie oft triffst du das Blatt in 1 Minute?“
- Blatt nach Treffern falten
- Wettkampf mit mehreren Spielern

Ihr Nutzen:



3 Rotation & Flughöhe verbessern



So funktioniert's:

- ✓ Netz erhöhen
- ✓ Kiste an Grundlinie platzieren
- ✓ Zauberschnur oder Stangentor einsetzen
- ✓ Hindernisse für Kurvenflug aufbauen

Trainingsziele:



Ihr Nutzen:



4 Koordination & Kognition kombinieren



Digitale Unterstützung:

- ✓ Apps mit Farben & Pfeilen
- ✓ Reaktionssignale
- ✓ Wechselnde Aufgabenstellungen

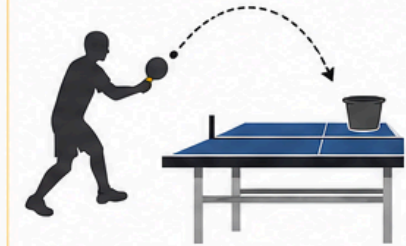
Mögliche Aufgaben:

- Farbe = Zielzone
- Pfeil = Rotationsrichtung
- Kombination aus Bewegung & Entscheidung

Ihr Nutzen:



5 Kreativität & Trickshots fördern



So funktioniert's:

- ✓ Trickshots aus sozialen Medien nachspielen
- ✓ Eigene kreative Lösungen entwickeln
- ✓ Ballgefühl spielerisch verbessern

Ihr Nutzen:



Vorteile auf einen Blick

- ✓ Kreatives und abwechslungsreiches Training
- ✓ Hohe Motivation durch klare Aufgaben
- ✓ Verbesserte Wahrnehmung & Entscheidung
- ✓ Schulung aller PTRF-Bereiche
- ✓ Kombination aus Technik, Koordination & Kognition
- ✓ Für alle Leistungsstufen geeignet

