

Trainingstipp September 2026

Wettkämpfe bereits der Koordination oder beim Einspielen nutzen.

Jeder kennt es: Einspielen ist meist nur diagonal und nach einigen Minuten wird der Ball unter den Tisch gehalten und das erste Match gestartet. Als Tipp für euch diesen Monat die Idee bereits frühzeitig Wettkämpfe im Training einzubauen und so die Aufmerksamkeit für auf den Trainingschwerpunkt legen.

Dazu gibt es im Trainingstipp zwei Ideen – den Schupf-König und den Koordinations-Kaiser!

Bereits vor dem Einspielen könnt ihr mit eurer Trainingsgruppe den Koordinationskaiser ermitteln. Dazu einfache koordinative Übungen in Form eines „Kaisertischs“ durchführen und am Ende den Kaiser in einem letzten Showdown krönen. Vielleicht hat dieser ja sogar eine besondere Aufgabe im Verlaufe der Trainingseinheit. Sei es mit Sidesteps um den Tisch oder mit anderen Schnelligkeitsübungen, wie mini-Sprints. Aber auch Reaktionsübungen bieten sich an.

Aber auch der altbekannte Schupf bietet sich für einen Wettkampf zu einem frühen Zeitpunkt im Training durch aus an. Dazu haben wir ein paar Ideen für euch:

Kurz-Kurz-Kegeln

Spielt euch den Ball mit kurzen Schupfbällen zu und zählt dabei die Kontakte. Ziel ist es, möglichst viele Ballwechsel am Stück zu schaffen. Wie beim Kegeln werden vor Beginn hohe Zielzahlen („Hausnummern“) festgelegt. Am Ende gewinnt der Tisch mit dem besten Ergebnis oder aber jeder Spieler versucht individuell die höchstmögliche Hausnummer zu erreichen.



KURZ-KURZ-KEGELN

ZIELZAHL FESTLEGEN!

- Spielt euch den Ball mit kurzen Schupfbällen zu und zählt dabei die Kontakte.
- ZIEL:** Möglichst viele Ballwechsel am Stück schaffen.
- Wie beim Kegeln werden vor Beginn hohe Zielzahlen („Hausnummern“) festgelegt.
- Am Ende gewinnt der Tisch mit dem besten Ergebnis.

SO GEHT'S:

- 1 Zielzahl (Hausnummer) festlegen.
- 2 Kurz-Kurz spielen und jeden Ballwechsel zählen.
- 3 Versucht, eure Zielzahl zu erreichen oder zu übertreffen.
- 4 Am Ende gewinnt der Tisch mit dem besten Ergebnis!

TIPP Setzt die Zielzahl hoch – das motiviert und sorgt für spannende Duelle!

VIEL SPASS & VIELE KONTAKTE!



Griff-Treffer-Challenge

Spielt zunächst kurz-kurz. Nach dem dritten Ballkontakt versucht ein Spieler, den Ball mit dem Schlägergriff zurückzuspielen. Gelingt die Aufgabe, erhält der Tisch einen Punkt. Man kann also auch in einem Ballwechsel mehrere Punkte erzielen! Alle Tische spielen gegeneinander und sammeln Punkte für die Gesamtwertung.

Zahlen-Schupfen

Während des Ballwechsels ruft der Spieler beim Schlag eine Zahl zwischen 1 und 3. Der Gegner muss den Ball anschließend genau so oft auf der eigenen Tischhälfte aufspringen lassen, bevor er ihn zurückschupft. Gespielt wird auf Satzgewinn gegeneinander und der Verlierer muss vielleicht am Ende die ungeliebte Kräftigungsübung zweimal ausführen.

Schupf-König

Oder aber beim Einspielen wird bereits der Schupf-König ermittelt. Die Regeln? Ganz einfach: 8 Minuten Zeit und in dieser Zeit so viele Schupfduelle gegen andere gewinnen, wie möglich. Ein Duell geht immer bis zum 5. Gewinnpunkt anschließend wird der Spielpartner gewechselt (frei oder im Kaisertischformat).

Natürlich kann man dies auch mit anderen Schlagtechniken oder sogar mit einfachen Übungen umsetzen. Probiert es doch einfach mal aus

 **REGELN**




1. _____ ✓
2. _____ ✓
3. _____ ✓
4. _____ ✓
5. _____ ✓

- 1 Aufschlag abwechselnd.
- 2 Nur Vorhand-Schupf erlaubt.
- 3 Wer den Fehler macht, verliert den Punkt.
- 4 Spiel bis 5 Punkte.
- 5 Als Kaisertischformat.

Weitere Infos: https://nrw-tischtennis.de/unsere_trainer/