

# Herausforderung: Trainingsplanung

## Der "ganz normale Alltag" – ein Erfahrungsbericht

### Peter Luthardt



31 Jahre.

C-Lizenztrainer im Tischtennis. Verantwortlich für den Kinder- und Jugendbereich des Münsteraner Stadtteilclubs 1. FC Gievenbeck. Spielerisch aktiv bis Bezirksliga in drei Vereinen.

Berufliche Tätigkeit:  
Diplomchemiker



Eine der herausforderndsten Aufgaben im Rahmen der Trainerausbildung war für mich die gemeinsame Trainingsplanung einer fiktiven Gruppe von Kindern und Jugendlichen unterschiedlichen Alters und Geschlechts sowie unterschiedlichen Leistungsstandes und daraus resultierenden Lehrinhalten. Viele Trainerkollegen haben gerade in dieser Planungsaufgabe den "ganz normalen Wahnsinn" ihres eigenen Traineralltags wiedergefunden. Die im Lehrgang erarbeiteten Lösungsansätze wurden daher sehr nachdenklich, durchaus mit Skepsis und manchmal sogar vorseilender Frustration verfolgt.

So reichten die spontanen Kommentare von "Wir haben gar nicht so viele Trainer bzw. Helfer, um das zu bewältigen" bis zu "Ich würde bei uns schon eine Stunde brauchen, um Ruhe und Aufmerksamkeit in die Gruppe zu bringen".

Dies ist oft ein Problem und es gibt sicherlich keine Patentlösung. Wir beim Münsteraner Stadtteilverein Gievenbeck haben einen Ansatz gewählt (der freilich noch ständigen Änderungen und Anpassungen unterworfen ist), den ich hier gerne vorstellen möchte.

Während der ersten Phase des neuen Trainingsaufbaus war unsere Gruppe noch klein und homogen mit sieben Kindern im Alter von 9-12 Jahren mit durchaus vergleichbarem Leistungsstand. Innerhalb von 5 Monaten hatte sich die Anzahl der Spieler auf 20 erhöht und die Gruppe wurde zunehmend heterogener durch die Teilnahme von Jugendlichen im Alter von 13-15 Jahren.

Dieser neu entstandenen Heterogenität begegneten wir mit einer Dreiteilung der Gruppe. Dies führte zu unserem neuen Trainingsmodell "Aufbauen, Prägen, Fördern". Wir haben diese begriffliche Aufteilung gewählt, um uns von einer Klassierung in "Fortgeschrittene" und "Anfänger" zu lösen und der Tatsache Rechnung zu tragen, dass es "dazwischen" auch noch (mindestens) einen weiteren Leistungsstand gibt.

Der auf Excel-Basis erstellte Plan ist flexibel und sieht durchaus vor, dass auch unterschiedliche Leistungsgruppen in Teilen des Trainings (z.B. Aufwärmen, Spiele, Wettkampftraining) zusammengeführt werden können. Dies ist in den beiden Trainingsplänen auf der folgenden Seite einmal beispielhaft dargestellt.

## Trainingsplan 1

Dreiteiliges Modell der Trainingseinheit "Vorhand-Topspin sowie Vorhand-Spiel gegen Rückhand- bzw. Vorhand-Abwehr"

# Training

	Aufwärmen, Koordinative Spiele <b>30 min.</b>	Spieltaktische / Technische Übungen <b>60 min.</b>	Wettkampftraining <b>90 min.</b>
<b>I Aufbauen</b>	"Biathlon-Staffel"  "888,88-Euro-Lauf"	<b>Demonstration VHT:</b> VHT (bunte Bälle) an die Wand VHT über Bande VHT über Tisch mit Bodenberührung	TT-Sportabzeichen 1. Teil
<b>II Prägen</b>		<b>Demonstration VHT: Demo. Grund- und Neutralstellung</b> LA in VH, VHT, auffangen LA in VH, VHT, freies Spiel	Tischtennis Poker (Praxis Pur-Karte 16 der Spiel- und Wettkampfformen)
<b>III Fördern</b>		<b>Demonstration RH/VH-Abwehr:</b> RHAb gegen VHT VHAb gegen VHT Balleimer seitlich, VHS gegen RHAb	

Bei weniger komplexen Schlagtechniken wie Vorhand- oder Rückhand-Block können die Gruppen I und II auch durchaus im zweiten Abschnitt der spieltaktischen/technischen Übungen zusammengeführt werden (im Trainingsplan 2 dargestellt).

## Trainingsplan 2

Dreiteiliges Modell der Trainingseinheit "Vorhand-und Rückhand-Block"

	Aufwärmen, Koordinative Spiele <b>30 min.</b>	Spieltaktische / Technische Übungen <b>60 min.</b>	Wettkampftraining <b>90 min.</b>
<b>I Aufbauen</b> <b>II Prägen</b>	"Koordinations- Zweierbob"	<b>Einspielen</b> <b>Demonstration VHB/RHB (Vorkenntnisse)</b> kurze Übungen mit Balleimer: Topspin-Zuspiel in VH , VHB Topspin-Zuspiel in RH, RHB	Kreuzchenturnier
<b>III Fördern</b>		<b>Einspielen</b> <b>Demonstration VHB/RHB (Block aus Spielsituationen)</b> LA in VH, VHT wechselseitig in RH oder VH, jeweils mit BLock in VH beantworten	

Die in den Trainingsplänen in Anführungszeichen gesetzten Spiele, die man in den obigen Plänen findet, haben wir uns selbst ausgedacht. Da sie dort nur in Stichworten benannt sind, möchte ich gerne auf ein paar "Highlights" hinweisen. Nach den diversen Publikationen im "Trainerbrief" bzw. in der "Tischtennislehre" zum Thema "Kleine Spiele" nennen wir diesen "Große Spiele". Und zwar groß in Bezug auf die koordinativen Fähigkeiten, denn wir wollten damit Spiele kreieren, die nahezu sämtliche koordinativen Fähigkeiten in einem Durchgang ansprechen. Daraus sind (natürlich) manchmal komplexe Spielabläufe zustande gekommen, die allerdings von den Kindern nach einer vorgeschalteten "Parcour-Besichtigung" sehr zügig aufgefasst werden. Eines dieser Spiele ist der "Tischtennis-Biathlon" auf der nächsten Seite.

# Training

## Tischtennis-Biathlon

Die Spieler starten einzeln aus Gruppen (höchstens 5 Spieler pro Gruppe). Zunächst wird im Sidestep der Weg zwischen 2 Spielfeldabgrenzungen zurückgelegt. Anschließend wird unter einer Bank durchgekrochen, um danach über eine Bank zu balancieren. Danach kommen die Spieler zum "Stehend Treffen". Mit dem Schläger werden 4 bereitgelegte TT-Bälle auf drei in einer Pyramide aufgebauete Filmdosen (etwa 1,5 m Entfernung) "geschossen" (hat der erste Läufer der jeweiligen Gruppe das Stehend-Treffen abgeschlossen, darf schon der nächste Läufer starten). Für jede nicht getroffene Dose ist eine "Strafrunde" zu laufen (z.B. um ein Quadrat aus 4 Spielfeldabgrenzungen).

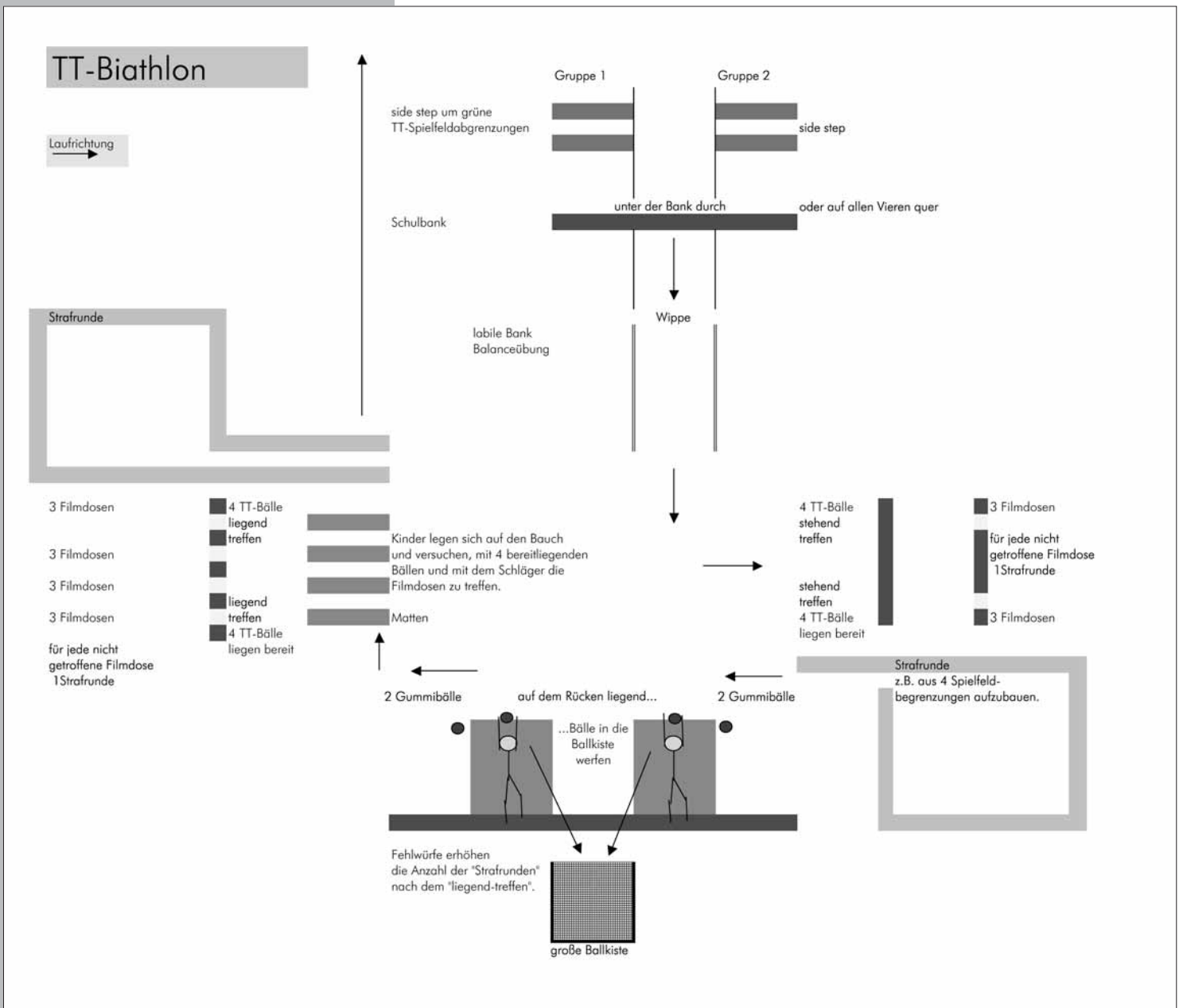
Nach dem Stehend-Treffen soll versucht werden, zwei bereitgelegte

Gummibälle auf dem Rücken liegend in eine Ballkiste zu werfen (nur 2 Versuche: Fehlwürfe führen zu einer weiteren "Strafrunde" nach dem "Liegend-Treffen". Das Liegend-Treffen wird auf dem Bauch liegend wiederum mit Schläger und 4 bereitliegenden TT-Bällen auf eine Filmdosen-Pyramide durchgeführt. Nichtgetroffene Dosen bedeuten wiederum eine "Strafrunde".

Gewonnen hat die Mannschaft, die als erste den Parcours komplett 2x absolviert hat.

(Achtung (!) : Für den Aufbau des Parcours bitte mindestens 15 Minuten einplanen)

Angesichts der Stimmung und den Anfeuerungsrufen der Kinder während des Spiels haben nichtbeteiligte Beobachter eine Atmosphäre "wie in Ruhpolding" attestiert.



Die Kombination aller koordinativen Fähigkeiten in einer Übung ist in unserem "Koordinations-Zweierbob" realisiert (wie man namentlich merkt, beides Spiele für die "Winterzeit in der Halle")

## Koordinations-Zweierbob

Gestartet wird in Gruppen (je 6 Spieler). Jeweils 2 Spieler einer Gruppe starten gemeinsam. Jeder führt einen Gummiball mit sich, der zunächst um Pylone herum geprellt wird. In der Mitte der Pylone tauschen die beiden "Bobpiloten" prellend die Bälle. Danach folgt eine Balancier-Strecke und daran anschließend wird über eine Strecke von ca. 5 m der Ball rücklings auf dem Bauch transportiert.

Die beiden Spieler jeder Gruppe erreichen dann einen Standplatz mit 3 abgesteckten Entfernungen. Aus jeder Entfernung werden die beiden Bälle wie im Spiel bei "Anton der Pendellball" (PraxisPur-Karte Nr. 11) je 2mal zugespielt. Für jedes gelungene Zuspiel darf ein Tischtennisball dem bereitgestellten Korb (oder auch Quadrat aus 4 Spielfeldbegrenzungen) entnommen werden, also maximal sechs.

Anschließend folgt der Spurt zum Ziel, die TT-Bälle werden dort abgelegt, die Gummibälle an das nächste Zweierteam zum Start übergeben. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst (z.B.) 30 TT-Bälle am Ziel gesammelt hat.

### Koordinations-Zweierbob

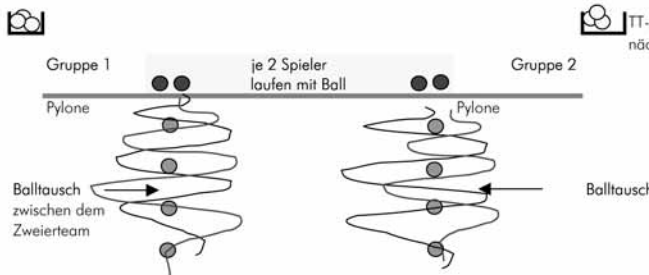
30 TT-Bälle oder die meisten nach 10 Min.

TT-Bälle hier ablegen, Gummibälle an die nächsten Läufer weitergeben.

TT-Bälle hier ablegen, Gummibälle an die nächsten Läufer weitergeben.

Rhythmisierung  
Kopplung

Orientierung



Gleichgewicht

über labile Bank

über labile Bank

Umstellung  
Gleichgewicht

Ball rücklings auf dem Bauch balancieren

für jedes gelungene Zuspiel je 1 TT-Ball mitnehmen

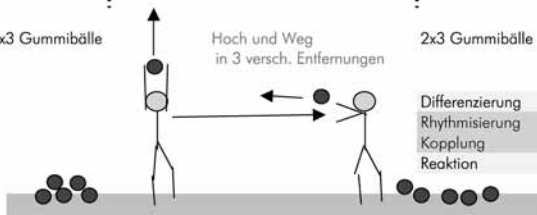
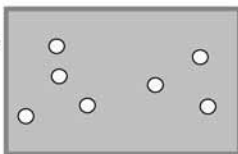
2x3 Gummibälle

Hoch und Weg in 3 versch. Entfernungen

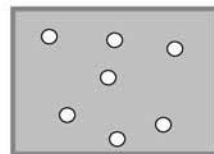
2x3 Gummibälle

für jedes gelungene Zuspiel je 1 TT-Ball mitnehmen

TT-Bälle



Differenzierung  
Rhythmisierung  
Kopplung  
Reaktion



TT-Bälle

Hoch und Weg wird je Zweierteam gespielt. Je 1 Zufall aus 3 verschiedenen, markierten Entfernungen und Wechsel des Zuspielers. Also gesamt 6 Zuspiele.

# Training

Zusätzlich zu den vorherigen Spielen hat sich ein weiterer Spielansatz in unserem Aufwärmprogramm etabliert und zwar der von uns so genannte "888,88 Euro-Lauf".

Die zentrale Rolle dabei kommt Papier-Spielgeld zu (Banken und Sparkassen haben i.d.R. so etwas für Kinder!). Das Spiel spricht die Kinder und Jugendlichen aller Altersstufen gleichermaßen an, so dass keine Unterscheidung der Gruppen I bis III in der damit verbundenen Schulung von Schnelligkeit und Orientierung nötig ist.

## Der 888,88-Euro-Lauf

Spielgeld von 500 €-Scheinen bis zu Cent-Stücken wird in ca. 15 m Entfernung vom Startpunkt auf einem Haufen ausgelegt. Die gegeneinander antretenden Gruppen haben nun die Aufgabe, in Einzelsprints die Strecke zum Geldhaufen zurückzulegen, jeweils nur einen Schein oder ein Geldstück mitzunehmen und durch Abklatschen den nächsten Sprinter der Gruppe auf den Weg zu schicken. Die Teams (nicht weniger als 5 pro Gruppe) dürfen sich vorher 2 min. beraten, wie die Einzelsprints idealerweise geplant werden, um keine überflüssigen Läufe zu haben.

Wer zuerst und exakt (!) 888,88 Euro am Startpunkt liegen hat, ist Sieger (die niedrigstmögliche Sprintzahl ist dabei übrigens 15).

## Ausblick

Die Beispiele sollen ein wenig "Mut machen", auch Ungewöhnliches einmal zu testen. Man darf komplexen Aufgabenstellungen durchaus einmal mit komplexen Lösungen begegnen. Natürlich waren in unseren "Planungs- und Spielkreationen" auch einmal Dinge dabei, die nicht funktionierten. Denn machen wir uns nichts vor, selbst ein gut geplantes Training ist im Alltag ständigen Improvisationen unterworfen. Warum? :

- die Beteiligung ist geringer als gedacht,
- nicht alle erscheinen pünktlich zum Training,
- es gibt unvorhergesehenermaßen ungerade Teilnehmerzahlen in den Gruppen,
- die Demonstrationen oder Spiele dauern länger als geplant,
- manche Übungen werden verlängert, da ein sichtbarer Trainingserfolg kurz bevorsteht.

Das ist sicher nur eine kleine Auswahl. Natürlich alles lösbar, aber immer wieder eine Herausforderung.

Ich würde mir wünschen, dass dieser Erfahrungsbericht "Nachfolger" hat, sodass der Trainingsalltag durch gegenseitige "Inspiration" keine (scheinbar) unüberwindliche Hürde mehr darstellt.



## Dr. Stephan Roscher

Freier Fotojournalist - Historiker  
Tischtennis- und Sportfotografie  
Eberescheweg 5  
60433 Frankfurt a.M.  
Mobil: 0177 - 7233836  
docstephan@aol.com



[www.stephanroscher.de](http://www.stephanroscher.de)

**schöler  
micke**

[www.schoeler-micke.de](http://www.schoeler-micke.de)



TABLE TENNIS ONLINE SHOPPING



## Hauptamtliche Trainerstelle

Die Agentur für Sportentwicklung sucht zum 01.09.2005 für ein Trainingsprojekt mit den Vereinen: Oberhausen, Odenheim, Zeutern, Zaisenhausen, Bretten und Graben einen hauptamtlichen (vollzeitbeschäftigten) Vereinstrainer.

Aufgaben:

Sie haben die Aufgabe mit Kindern und Jugendlichen ein leistungsorientiertes Training durchzuführen und gemeinsam mit den Vereinen Strukturen zu schaffen, in denen die Kinder an die Verbandsspitze herangeführt werden können. Ebenso erwarten Sie Trainingsaufgaben mit Erwachsenen, wobei der Schwerpunkt darin besteht, Jugendspieler in den Erwachsenenbereich zu integrieren.

Anforderungen:

Sie sollten A-Lizenztrainer sein und Erfahrung bei der Nachwuchsfindung und Talentsichtung haben. Um gemeinsam mit den Vereinen ein Nachwuchskonzept entwickeln zu können, sollten sie kommunikationsfähig sein und praktische Erfahrungen im Leistungs- und Vereinstraining besitzen.

Rückfragen und aussagekräftige Bewerbungen an:

Agentur für Sportentwicklung  
Kesselbreite 1  
34128 Kassel  
Tel: 0561 - 988 37 59  
tho.re@arcor.de

## Vergriffen!

Im neuen TTL noch angekündigt waren die letzten Ausgaben des Buches Schnelligkeitstraining von Geese/Hillebrecht leider schnell weg. Unglücklicherweise meldete der Verlag bei der Nachbestellung "nicht lieferbar".  
Sorry!



## Fast ausgebucht!

Obwohl von VD TT-Mitarbeiter Florian Wehner bereits Zimmerkontingente des Zugbrücke-Hotels nachgeordert wurden, nähert sich das Jubiläumssymposium bereits der Kapazitätsgrenze. Wer sicher sein möchte, beim Thema "Mentale Aspekte" dabei zu sein, dem ist Eile geraten!

## Regionalkoordinatoren

Der Verband Deutscher Tischtennistainer e.V. sucht ab Anfang 2006 im gesamten Bundesgebiet ehrenamtliche Kollegen und Kolleginnen zum Aufbau einer regionalen Struktur.

Aufgabenbereiche dieser RegionalkoordinatorInnen für den jeweiligen Postleitzahlbereich sind:

- Ansprechpartner für VD TT-Mitglieder
- Mitorganisation regionaler Veranstaltung
- Regionale Mitgliederwerbung
- Etablierung eines regionalen Marketing-Konzeptes für VD TT-Produkte (VD TT in den Shops)
- Mitaufbau regionaler Serviceleistungen (Trainer vor Ort, Support, Talentworkshops, Patenschaften)
- Mitaufbau eines Autorennetzwerkes
- Verbesserung des Informationsflusses im Trainer- und Lehrwesen (Freie Stellen, Neubesetzungen usw.)
- Feedback bei strategischer Planung und Entscheidungsfindung der Präsidiums-Ebene

Voraussetzungen sind:

- Erfahrungen im Bereich Training und Lehre
- VD TT-Mitgliedschaft
- Bereitschaft zu ehrenamtlichen Engagement
- Fähigkeit zum selbstständigen Arbeiten
- Organisations- und Kommunikationsfähigkeit

Der VD TT unterstützt die RegionalkoordinatorInnen in Ihrem Engagement u.a. durch...

- Bereitstellen der Kommunikationswege (Internes Forum, e-mail usw. ..)
  - Bereitstellen von Werbematerial
  - Bereitstellen von repräsentativem Material (VD TT-Bekleidung, Tasche usw. ..)
- Im Laufe des Jahres 2006 ist der Aufbau eines Bonus- und Prämiensystems im Bereich Marketing- und Mitgliederwerbung für die RegionalkoordinatorInnen angedacht. Diese sollen an der Ausarbeitung des Konzeptes mitwirken. Es ist je ein(e) RegionalkoordinatorIn für die Betreuung von etwa 150 Mitgliedern geplant.

Bewerbungen sollten folgendes beinhalten:

- Photo
- Sportlicher Werdegang, Tätigkeiten als TrainerIn, Tätigkeiten in der Lehre
- Aktuelle berufliche Situation
- Vorstellungen über das eigene Tätigkeitsfeld als RegionalkoordinatorIn

Bewerbungen sollten bis zum 1. Oktober 2005 eingehen unter:

Verband Deutscher Tischtennistainer e.V.

Postfach 50 11 02 | 70341 Stuttgart

gerne auch digital unter [gs@vdt.de](mailto:gs@vdt.de)

Für Rückfragen steht VD TT-Geschäftsführer Jimmie Langham unter 040 | 20972907 gerne zur Verfügung.