

# TTL *Tischtennis* LEHRE

**Trainingsgestaltung bei heterogenen Zielgruppen**

Paul Klingen

**Im Gespräch mit Frederik Duda**

Dirk Lion

**Trainingsgestaltung bei heterogenen Zielgruppen**

Paul Klingen

**Topspin im Schneidersitz - was soll das denn?**

Manfred Muster



**Der Balltreffpunkt als zentrales Element einer Schlagtechnik**





VICTAS

# BENEDIKT DUDA AFC



## BENEDIKT DUDA AFC **NEW**

Das Holz des mehrfachen Deutschen Meister Benedikt Duda ist ein schnelles und erstklassig verarbeitetes Offensivholz, das durch die innovative DSE-Technologie jederzeit gefühlvoll und kontrollierbar bleibt.

SCAN MICH!



# Editorial

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,



zum Jahresende erscheint es stets angemessen, sich bei einigen Personen für die Hilfe bei der Umsetzung dieser Zeitschrift im zurückliegenden Jahr zu bedanken.

Beginnen möchte ich mit Daniela Fazeli, die seit vielen Jahren für ein professionelles und zeitgemäßes Layout verantwortlich ist. „Ela“, wie sie allgemein genannt wird, ist eine zuverlässige und loyale VDTT-Mitarbeiterin, deren Tätigkeit, welche sie wie wir alle nebenberuflich ausübt, gar nicht hoch genug einzuschätzen ist.

So wie Ela für den VDTT schwer ersetzbar wäre, gilt das auch für die permanenten Autoren des TTL-Magazins: Martin Adomeit, mytschtennis, das BaWü Schiedsrichter-Team rund um Melanie Timke, Manfred Muster und Dirk Lion. Dirk ist ferner auch für das Redigieren aller Artikel verantwortlich und somit ein zentraler Bestandteil bei der Erstellung jeder Ausgabe des TTL.

Schaut man sich dieses Team genauer an, so muss man leider feststellen, dass es relativ klein und auch – Dirk muss man

dabei gewiss ausnehmen – relativ alt ist. Umso erfreulicher ist es, dass mit Mathias Hübgen ein sehr junger TT-„Verrückter“ gewonnen werden konnte, der seinen ersten Beitrag zum TTL geleistet hat und uns auch zukünftig zur Seite stehen wird. Dies kann aber nur ein erster Schritt sein, da wir dringend junge Kräfte im VDTT-Redaktions-Team benötigen.

Bedanken möchte ich mich auch bei Ralf Hamrik, der beim VDTT angestellt ist, für seine permanente Autorensuche und Unterstützung bei der Erstellung unserer VDTT-Magazine.

Diejenigen, es waren leider sehr wenige, die an der letzten Mitgliederversammlung online teilgenommen haben, wissen, dass der Verband mit vielen Auswirkungen der Entwicklungen im TT-Sport und darüber hinaus (z. B. Stichwort Inflation etc.) zu kämpfen hat.

Unser Präsidium, Gert, Frank und Michael, arbeiten intensiv daran, den VDTT in sicherem und zukunftsfähigen Fahrwas-

ser zu halten. Dieses kann man gar nicht hoch genug bewerten.

Mein letzter und bedeutsamster Dank gilt aber euch, all die Mitglieder, die den VDTT ausmachen.

Für das kommende Jahr 2024 wünsche ich jedem Einzelnen Gesundheit, Glück und Erfolg. Dies natürlich besonders in den Tätigkeiten für den/im TT-Sport.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen des aktuellen Magazins und verbleibe mit besten Grüßen

*Achim*

Achim Krämer

FOLGE UNS AUF SOCIAL MEDIA!



**THANK YOU!**

Lieber Achim,

Dir gilt ebenso Dank und Anerkennung für Dein Wirken im VDTT.

Ohne Dich gäbe es das TTL in dieser Form nicht. Du leistest damit, genauso wie mit anderen Deiner Tätigkeiten, einen wichtigen Beitrag für die Trainerkultur in Deutschland.

Dafür möchten wir, Deine Redaktionskolleg\*innen, Dir an dieser Stelle ganz herzlich danken.



Foto: Dr. Stephan Roscher

### 10 Trainingseinheit unter dem Gesichtspunkt Kreativität



Foto: Dr. Stephan Roscher

### 19 Der Balltreffpunkt als zentrales Element

## Inhalt 4.2023

### 4 Im Gespräch mit Frederik Duda

### 7 Fünf Empfehlungen zur Trainingsgestaltung bei heterogenen Zielgruppen

### 10 Trainingseinheit unter dem Gesichtspunkt Kreativität

Trainingsschwerpunkt: Rückhand-Einsatz vom ganzen Tisch

### 13 MyTischtennis

News & Informationen

### 17 Trainingstipp

Rückhand Topspin verbessern

### 19 Der Balltreffpunkt als zentrales Element einer Schlagtechnik

Der VH-Topspin

### 22 Wie nutzen (semi-)professionelle Spieler eine spielfreie Pause?

Eine persönliche Betrachtung

### 23 Regelquiz

### 25 „Topspin lernen im Schneidersitz (am Boden) - was soll das denn?“

### 28 Ständig ein anderer Topspin

Einheit nach den Eindrücken beim WTT in Frankfurt

### 30 Regelquiz Auflösung Impressum



## Im Gespräch mit Frederik Duda

*Frederik Duda ist seit mittlerweile zwei Jahren als Coach bei Schwalbe Bergneustadt an der Bande. Zeit, sich mit dem Bruder von Nationalspieler Benedikt Duda über seine Erfahrungen und die Besonderheiten beim Coachen einer Bundesliga-Mannschaft zu unterhalten.*

### Dirk Lion

**TTL** Hallo Frederik, stelle Dich doch den Leserinnen und Lesern, die Dich noch nicht kennen, kurz vor.

Hallo Dirk, mein Name ist Frederik Duda, bin 27 Jahre alt und bin seit 2 Jahren Trainer beim TTC Schwalbe Bergneustadt. Meinen Bruder, Benedikt Duda kennen die meisten Leserinnen und Leser eher.

**TTL** Mit wieviel Jahren hast du selbst angefangen mit Tischtennis?

Da müsste ich ungefähr 7 Jahre alt gewesen sein.

**TTL** Du bist jetzt im zweiten Jahr als Coach an der Bande in Bergneustadt. Wie sind Deine bisherigen Eindrücke?

Es waren zwei schwierige Saisons. Wir haben in der letzten Saison nicht die Resultate erzielt, die wir uns vorgenommen haben. Man kann schon sagen, dass der Verein sich eine bessere Bilanz von Omar Assar erhofft hat. Dafür ist Romain Ruiz positiv aufgefallen.

In dieser Saison ist es nochmal unangehmer geworden, da wir nur noch drei Profispieler aufstellen können. Vor jedem Spiel ist daher immer die Frage, ob alle drei einsatzfähig sind und nicht wie üblich ob alle fit sind. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass bereits Markus Grothe und ich als Amateurspieler jeweils einmal an den Tisch mussten. Insbesondere die Krankheit von Romain Ruiz gegen Mainz war für uns verheerend. Daher ist es für mich immer wieder überraschend, dass unser kleiner Fanclub trotzdem zu jedem Auswärtsspiel versucht mitzufahren und uns dort unterstützt.

**TTL** Wie würdest Du Deine Spieler im Team charakterisieren und beschreiben?

*Benedikt Duda:* Benne ist ein Vorbild für Romain und Adrien. Sie hören bei seinen Tipps zu und versuchen viel von ihm zu lernen. Wie die meisten Leserinnen und Leser bestimmt wissen, ist Benne immer hart an sich am Arbeiten und versucht immer besser zu werden. Er ist einfach der Leader der Mannschaft.

*Adrien Rassenfosse:* Adrien ist die ruhige Person im Team. Er ist super nett und

trainiert jede Einheit sehr konzentriert. Im Spiel ist er aktuell noch etwas zu nervös und möchte zu oft mit dem Kopf durch die Wand. Wenn er seine Ruhe an den Tisch bringt, zeigt er seine Stärken und kann dadurch die Spiele gewinnen.

*Romain Ruiz:* Romain ist der Wirbelwind in unserem Team. Nicht nur seine Spielweise ist einzigartig, sondern auch seine Rituale vor und während des Spiels. Zum Beispiel müssen seine Trikots in einer bestimmten Form gefaltet sein oder die beiden Wasserflaschen, umrandet von einer Banane, müssen mit den Etiketten zur Bank zeigen. Außerdem bringt er Benne und Adrien auch nach einer Niederlage auf andere Gedanken und ist immer für ein Späßchen gut.

**TTL** Gab es zu Beginn Deiner Arbeit Stolpersteine, von denen Du überrascht warst?

Tatsächlich war ich etwas überrascht, wie unterschiedlich die Spieler gecoacht werden wollten. Ich saß mit jedem Teammitglied zusammen und hörte mir die Wünsche an. Dabei fiel mir auf, dass einer rein taktisch, der andere rein emotional gecoacht werden wollte und wiederum ein

anderer nur hören wollte welche Bälle er gut spielt.

**TTL** Ich habe mal in einem Livestream gelesen, dass ein Zuschauer Deine Art im Positiven als ruhig und unaufgeregt beschrieben hat – würdest Du Dich auch so beschreiben?

Bis zu einem gewissen Punkt ja. Ich versuche für den jeweiligen Spieler Ruhe auszustrahlen, auch wenn ich es nicht bin. Gerade bei entscheidenden Spielen bin ich innerlich sehr aufgeregt. Manchmal benötigen die Spieler auch mehr Emotionen. Dann versuche ich diese rüberzubringen und sie dadurch mehr zu motivieren.

**TTL** Worauf legst du persönlich wert im Coaching?

Mir ist es wichtig, dass die Spieler selbstständig spielen können. Ich arbeite vor jedem Spiel eine Grundtaktik aus. Diese besprechen wir und einigen uns auf Eckpunkte. Am Ende müssen die Spieler entscheiden welchen Ball sie wohin spielen. Genauso wichtig ist mir der Respekt beim Coaching. Klar lassen die Spieler auch mal ihren Frust raus und wollen nicht zu hören. Dann reicht es oft aus ihnen mitzuteilen, dass sie immer noch entscheiden, wie sie spielen wollen und sie nicht an die Taktik gebunden sind. Genauso habe ich nicht sauer zu sein, wenn die Spieler nicht die ausgemachte Taktik spielen.

**TTL** Wie ist es, seinen eigenen Bruder zu coachen?

Diese Frage kommt gefühlt immer (lacht). Am Anfang war es nur ein Versuch bei den deutschen Meisterschaften. Das hatte damals überraschend gut funktioniert. Daraufhin hatte er mich immer mal wieder gefragt, ob ich mit ihm auf WTT Turniere fahren könnte, wenn kein DTTB Trainer mitreist. Deswegen coache ich Benne schon etwas länger. In der Regel ist er beim Coaching sehr konzentriert und versucht die Taktik im Spiel umzusetzen. Natürlich wird es auch mal etwas unangenehmer, wenn die Taktik nicht so ganz funktioniert. Dennoch ist die Zusammenarbeit eine Art von Job für uns und so professionell halten wir es auch.

**TTL** Was waren Deine größten Learnings aus der bisherigen Arbeit an der Bande?

Ich bin immer wieder fasziniert davon, wie die Spieler gecoacht werden möchten. Mein größtes Learning ist das Coaching auf jeden Spieler anzupassen.

**TTL** Wie siehst Du Euch für die mittlere Zukunft aufgestellt?

Sowas finde ich immer sehr schwierig zu beantworten. Die aktuelle Saison zeigt, dass man mindestens vier Profispielern benötigt. Nach der Sperre von Omar Assar haben wir uns direkt um eine Verpflichtung eines Spielers gekümmert. Nach meinen Informationen möchte Bergneustadt mit-

telfristig auch mehr erreichen, als nur ein paar Teilnahmen beim Pokal Final Four. Dafür fehlt uns aktuell die Infrastruktur. Diese wird nun nach und nach aufgebaut. Ebenso sollen Spieler verpflichtet werden, mit denen Bergneustadt die Top 4 der Liga angreifen kann. Gleichzeitig werden auch neue Sponsoren benötigt. Gerade durch Corona haben viele Sponsoren die Mittel gekürzt oder haben das Sponsoring komplett eingestellt. Ohne Sponsoren kann in Deutschland kein Leistungssport betrieben werden.

**TTL** Frederik vielen Dank für das Interview und alles Gute für die Zukunft!



Foto: Sven Kubelle

