



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



DONIC



Sponeta®



TENSOR®

TIBHAR

VICTAS



Ausgabe 2.2026 11233



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistrainer



Wolfgang Friedrich „Ballgefühl und Ballkontrolle – Teil 2“	S. 04
Dennis Michel „Spinsight ESN Digital“	S. 12
Bernd Krey „Systemtraining für Erwachsene“	S. 18
Manfred Muster „Vom Wechsel des Aufmerksamkeitsfokus“	S. 22



Redefine the Shape of Strength.

Entwickelt aus einer völlig neuen Perspektive mit einer flachen, hochdichten Noppenstruktur. Das Ergebnis dieser mutigen Innovation – Spin wie nie zuvor. Höhere Flugbahn, mehr Durchschlagskraft, die Qualität der Endschläge und die Ballwechselkontrolle wird verbessert. Schläge verwandeln sich, neue Taktiken entstehen, der Weg der Verbesserung erweitert sich. Hier nimmt Stärke eine neue Form an.



Zyre® 03
Neu ab 01.10.2025

High Tension Noppen innen
(Spring Sponge X, Ricosheet)
MADE IN JAPAN
de.butterfly.tt



Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

wir starten in die 2. Ausgabe in diesem Jahr mit dem zweiten Teil von **Wolfgang Friedrichs** Artikel über das Ballgefühl und Ballkontrolle. Zentrale Inhalte sind hier u. a. das Timing und die Differenzierungsfähigkeit. Diese werden mit zahlreichen Trainingstipps angereichert und mit einem Ausblick zum Thema Antizipation mit Anfängern abgeschlossen.

Abgeschlossen ist auch die Beta-Version von **Spinsight** – die App ist sozusagen erwachsen geworden! **Dennis Michel**, Freiberufler bei Spinsight, gibt uns eine Übersicht über alle neuen Funktionen der Spinsight-App. Die größte Erweiterung ist sicherlich die, dass die App neue Möglichkeiten zur Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung bietet, denn die eigenen Trainingsdaten können nun auch in einem eigenen Spielerprofil gespeichert werden. Mehr dazu ab Seite 12.

Warum gibt es so wenige Trainingsangebote für Erwachsene in TT-Vereinen? **Bernd Krey** kann diese Frage zwar nicht beantworten, liefert aber eine Vielzahl an Argumenten für Vereine, es einmal mit einem Systemtraining für Erwachsene zu probieren, denn, so Krey, entgegen der verbreiteten Annahme empfinden viele Erwachsene strukturierte Übungen als sehr motivierend.

Manfred Muster kümmert sich ebenfalls um das Training mit Erwachsenen, allerdings konzentriert er sich dabei auf einen einzelnen Spieler seiner Trainingsgruppe und macht dabei während einer Videoanalyse eine interessante Erfahrung, die ihn sogleich dazu veranlasste, einen Artikel darüber zu schreiben. In seinem Text zum Wechsel des Aufmerksamkeitsfokus geht es zunächst um die Kommunikation von Trainern untereinander und anschließend um Trainingsideen, wie Technik-Korrekturen in praktischen Übungen umgesetzt werden können.

In den VDTT-News findet sich auf Seite 30 eine **Rezension von Gunter Straub zum Buch „Ballschule Tischtennis – das ABC für Spielanfänger“**. Gunter schließt seine Rezension, die gleichzeitig auch eine Empfehlung ist, mit einem Wunsch für die Zukunft: „Möge das Buch dazu beitragen, noch mehr (Grund-)Schulkinder zu „Tischtenniskindern“ zu machen“.

In diesem Sinne – viel Spaß beim Lesen!
Matthias Geisler

Inhalt

- 04 Ballgefühl und Ballkontrolle – Teil 2**
Wolfgang Friedrich
- 12 Spinsight – ESN Digital: Die Zukunft des Tischtennisstrainings ist jetzt live**
Dennis Michel
- 18 Systemtraining für Erwachsene**
Bernd Krey
- 22 Vom Wechsel des Aufmerksamkeitsfokus – Oder: Vier Augen sehen mehr**
Manfred Muster
- 30 VDTT-News**

Impressum

Herausgeber:

Verband Deutscher Tischtennisstrainer e.V.
Am Kirschbach 12, 99428 Weimar
E-Mail: redaktion@vdttd.de, Internet: www.vdttd.de

Chefredakteur: Matthias Geisler

Redaktion: Frank Fürste, Dirk Lion, Ralf Hamrik
Gunter Straub, Peter Luthardt, Achim Krämer

Layout: Matthias Geisler
E-Mail: geisler@vdttd.de

Druck: Druckerei Abt, Bad Schussenried

Erscheinungsweise: vierteljährlich

ISSN: 1612 4391

Auflage: 1.600

Titelfoto: Victas



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring



DONIC



Sponeta



TENSOR

TIBHAR

VICTAS





Systemtraining für Erwachsene

Warum nicht nur Kinder und Jugendliche von Training profitieren

Einleitung

In vielen Tischtennisvereinen gibt es entweder kein Systemtraining oder dieses ist lediglich fest im Nachwuchsbereich verankert. Kinder und Jugendliche lernen von Beginn an wiederkehrende Schlag- und Beinarbeitstechniken sowie taktische Mittel wie Rotation oder Platzierung. Im Erwachsenentraining hingegen dominiert häufig ein anderes Bild: Es fehlt nicht nur das Aufwärmen, sondern es wird direkt nach dem Einspielen der Ball unter den Tisch zur Aufschlagwahl gehalten und anschließend folgt der Wettkampf.

Diese Sichtweise dominiert insbesondere bei kleineren Vereinen, greift jedoch zu kurz. Gerade erwachsene Spielerin-

nen und Spieler – egal ob im Leistungs-, Breiten- oder Hobbybereich – profitieren in besonderem Maße von strukturiertem Systemtraining. Der folgende Artikel beleuchtet zunächst die aktuelle Ist-Situation in vielen Vereinen und zeigt anschließend auf, warum Systemtraining im Erwachsenentraining nicht nur ein Nice-to-have ist, sondern ein Must-have.

Die Ist-Situation im Aktiventraining

Training = Spielen

In zahlreichen Vereinen besteht das Erwachsenentraining überwiegend aus freiem Spiel. Nach kurzem Einspielen werden

Doppel oder Einzel gespielt, oft über die gesamte Trainingseinheit hinweg. Es gibt keinen Trainer und es gibt nur punktuelle Hinweise anderer Spieler. Dieses Vorgehen hat auf den ersten Blick Vorteile: Es ist unkompliziert, kommt dem Wunsch vieler Erwachsener nach einem Arbeitstag mit Stress im privaten und beruflichen Alltag nach und erfordert wenig Planung.

Eine individuelle systematische Entwicklung ist nicht möglich

Ohne klare Trainingssysteme wiederholen Erwachsene vor allem das, was sie ohnehin schon (nicht) können. Bestehende Muster werden verfestigt, technische Schwächen ausgebaut und taktische Defizite wiederholt. Lernprozesse finden eher zufällig als geplant statt.

Der Trainer als Funktionär

Im Erwachsenenentraining verstehen sich viele Trainer, wenn es diese gibt, eher als Organisatoren, Fahrer oder Mitspieler, denn als Ausbilder. Da es oft zu wenig Ehrenamtliche gibt oder die Ergebnisse aus Trainersicht eine zu geringe Qualität haben, übernehmen die Trainer diese Tätigkeiten mit und entwickeln sich zu einer Art Manager, wodurch wieder die Qualität des Trainings leidet und oft während der Übungszeit über organisatorische Dinge und nicht über Technik oder Taktik gesprochen wird.

Pro-Argumente für Systemtraining bei Erwachsenen

Erwachsene spielen unbewusst ebenfalls in Systemen

Auch erwachsene Spieler nutzen feste Muster: Lieblingsaufschläge, bevorzugte Eröffnungen und sichere Schlagtechniken. Diese Systeme sind jedoch oft zufällig entstanden, nicht optimal aufeinander abgestimmt und selten weiterentwickelt. Systemtraining macht diese Muster bewusst und verbesserbar.

Handlungsziele sorgen für mehr Sicherheit im Wettkampf

Viele erwachsene Spieler berichten, dass sie im Training gut spielen, ihre Leistung im Wettkampf jedoch nicht abrufen können. Ursache ist häufig mangelnde Handlungssicherheit unter Druck. Systemtraining schafft Automatismen. Wer weiß, was nach dem eigenen Aufschlag folgt, spielt ruhiger, entschlossener und mit höherer Erfolgsquote.

Motivation durch spürbare Verbesserung

Entgegen der verbreiteten Annahme empfinden viele Erwachsene strukturierte Übungen als motivierend - vorausgesetzt, sie erkennen den Nutzen. Spürbare Verbesserungen bei Aufschlagqualität oder Sicherheit in Eröffnung oder Nachspiel steigern die Trainingszufriedenheit erheblich. Erfolgserlebnisse entstehen nicht nur durch Siege, sondern auch durch kontinuierliche Weiterentwicklung.

Individuelle Anpassbarkeit

Systemtraining lässt sich problemlos differenzieren. Gleiche Übungen mit unterschiedlichen Platzierungen sowie

variablen Tempo oder Rotation. So können Spieler mit verschiedenen Leistungsniveaus parallel trainieren, ohne den Trainingsfluss zu stören.

Ausnutzung von Potentialen

Wenn die Spieler körperlich und geistig voll im Saft sind, können diese viele weitere Schritte gehen, die nur mit Systemtraining möglich sind. In der Vergangenheit haben mich selbst persönlich wieder viele Sportler überrascht, denen ich aus unterschiedlichen Gründen eher ein eingeschränktes Talent attestiert hatte, wie sich diese entwickelt haben. Wenn es gut läuft, dann kommen automatisch weitere Effekte dazu, die wiederum zu weiteren Leistungssteigerungen führen. Diese sind bspw. bessere Trainingspartner, längere und intensivere Trainingseinheiten, neue Techniken und dadurch erweiterte taktische Möglichkeiten.

Verletzungsprävention und Belastungssteuerung

Systemtraining erlaubt eine gezielte Steuerung von Intensität, Wiederholungen und Pausen. Gerade für ältere Spieler mit beruflicher Belastung oder





körperlichen Einschränkungen ist dies ein wichtiger Aspekt für eine nachhaltige Gesundheit.

Lösungsansätze zur Einführung von Aktiventraining im Verein

Einbindung eines externen Trainers

„Der Prophet im eigenen Land ist nichts wert.“ Mit einem neuen, externen Trainer kehrt frischer Wind ein und es ist für alle ein klarer Cut erkenntlich. Zudem kann hier Expertise und Autorität verpflichtet werden, die ich bislang noch nicht im Verein hatte.

Einbau von externen Spielern

Zusätzliche Spieler sorgen für eine neue Gruppendynamik und neue Motivation bei den Spielern. Gibt es vielleicht einen interessierten Nachbarverein, der sich beteiligen würde? Vielleicht gibt es zwei, drei leistungsorientierte Sparringpartner aus der Region, die noch zusätzliche Hallenkapazitäten benötigen?

Erweiterung einer bestehenden Jugend-Trainingsgruppe

Oft gibt es bereits eine intakte Jugend-Trainingsgruppe, wo zwei bis vier interessierte Erwachsene leicht integrierbar sind. Die Folge: Das spielerische Niveau steigt, die Motivation und die Leistung aller Teilnehmer ebenfalls.

Einbezug der Spieler

Am Anfang sollte die Frage stehen: Was wollen wir mit unserem Training erreichen? Welche Ziele haben wir? Klar kommunizierte Trainingsziele und -inhalte sorgen für Akzeptanz und Orientierung - sowohl für den Trainer als auch für die Spieler.

Aktive Trainerrolle mit gezieltem Feedback

Im Systemtraining ist die Rolle des Trainers klar definiert und kurze, konkrete Rückmeldungen zu Technik und Taktik stehen im Vordergrund. Während es bei Kindern und Jugendlichen noch viel um die Struktur des Trainings geht (wann darf ich trinken, auf die Toilette gehen usw...?) kann man sich im Erwachsenen-Training voll auf das gezielte Feedback fokussieren. Ältere Spieler nehmen dieses in der Regel konstruktiver an und setzen es motiviert um.

Fester Systemblock in jeder Einheit

Systemtraining muss nicht die komplette Einheit dominieren. Bereits ein fester Block von zwei, drei Übungen je Training reicht aus, um gezielt an wiederkehrenden Spielsituationen zu arbeiten und eine Gruppendynamik zu entwickeln. Ein bewährtes Modell ist nach einem freien Einspielen ein klar vorgegebener Trainingsteil, der durch einen Wettkampfteil abgerundet wird.

Zwei parallel existierende Gruppen

Neben einer Gruppe von sechs bis zwölf Trainierenden kann auch eine zweite Gruppe von Spielern bestehen, die nicht teilnehmen und „nur“ Spiele machen.

Spiel- und wettkampfnaher Trainingsinhalte

Generell sollte es immer möglichst viel Training im Wettkampf sowie viel Wettkampf im Training geben. D.h. die Inhalte sollten sehr spiel- und wettkampfnah gehalten werden und Aufschlag/Rückschlag oder freies Spiel beinhalten. Je näher das Systemtraining am realen Spiel ist, desto höher ist die Akzeptanz bei Erwachsenen.

Fazit

Systemtraining ist kein exklusives Werkzeug für den Nachwuchsbereich. Auch Erwachsene profitieren in hohem Maße von klaren Strukturen, wiederkehrenden Mustern und gezielt trainierten Spielsituationen, die gleichermaßen gut für Technik, Taktik und Motivation sind. Vereine, die Systemtraining bewusst in ihr Erwachsenenentraining integrieren, schaffen nicht nur bessere Spielerinnen und Spieler, sondern auch zufriedener Trainingsgruppen. Denn wer merkt, dass Training wirkt, kommt gerne und bleibt langfristig dabei.

Bernd Krey

Warum nicht einfach mal zwei bis vier Erwachsene in eine bestehende Jugendgruppe integrieren?



Autor

Bernd Krey



Jahrgang 1980

Seit 2002 B-Lizenz-Trainer

Seit 2009 selbständig als Tischtennis-trainer mit integriertem Tischtennis-Fachgeschäft

Kontakt:

bernd.krey@40mm-tischtennis.de
www.40mm-tischtennis.de

