



Athletic Sport Sponsoring  
ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC green energy  
GmbH



TENSOR



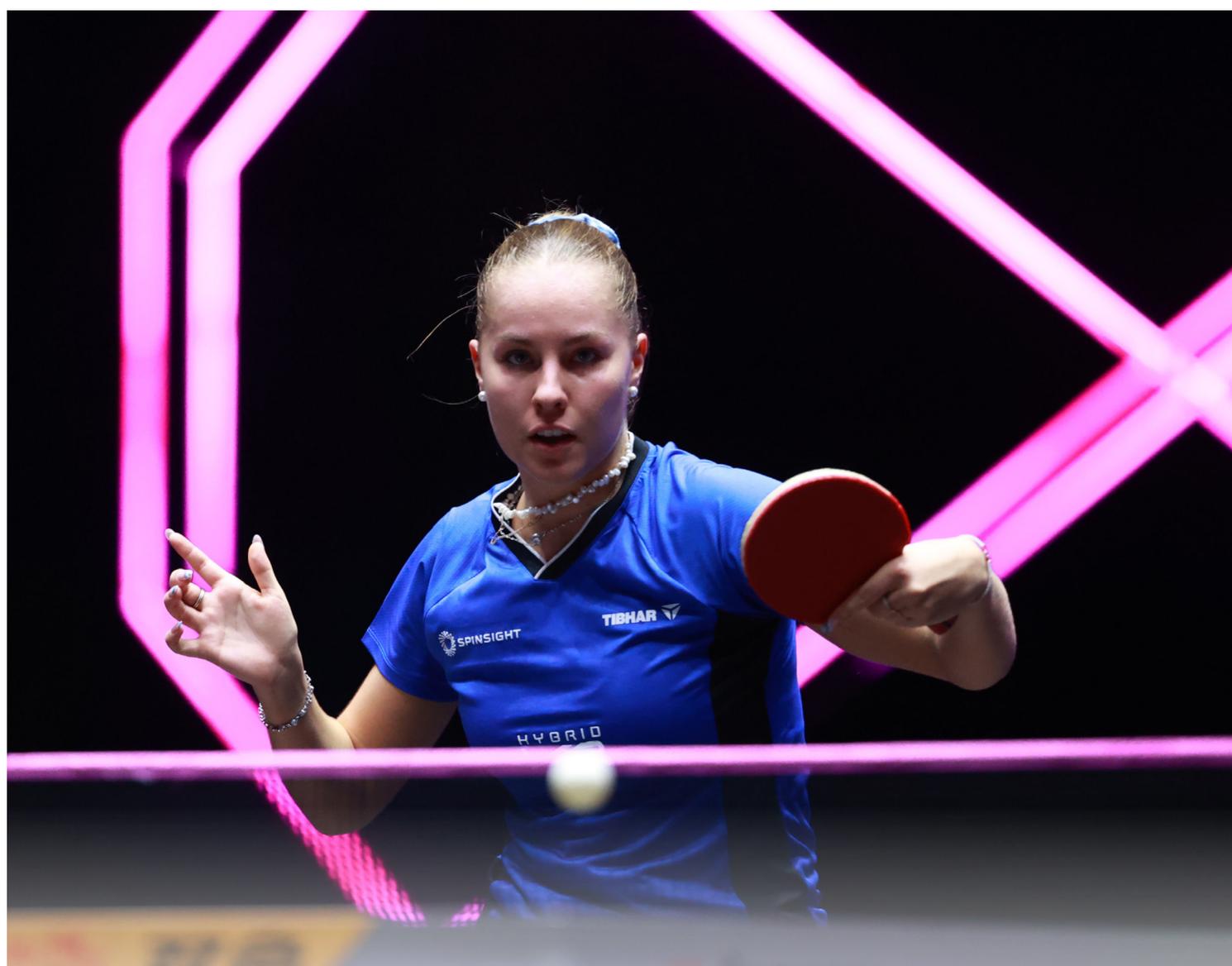
VICTAS

Ausgabe 2.2025 11233



# Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistrainer



<b>Dirk Lion</b> „Im Portrait: Sophia Klee – Ein Leben für den Sport“	S. 04
<b>Peter Luthardt</b> „Belegung für das Training – Aufwärmen mit dem Ball“	S. 08
<b>Wolfgang Friedrich</b> „Deskriptive Analyse der Grundstellung“	S. 14
<b>Markus Reiter</b> „Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – TEIL 5“	S. 24



**OUTERFORCE SERIES**  
SPECIAL MATERIAL BLADES  
**BUTTERFLY**  
MADE IN JAPAN



**OUTERFORCE SERIES**  
SPECIAL MATERIAL BLADES  
**BUTTERFLY**  
MADE IN JAPAN



**OUTERFORCE SERIES**  
SPECIAL MATERIAL BLADES  
**BUTTERFLY**  
MADE IN JAPAN



# Einfach spielen, einfach verbessern.

Outerfiber Hölzer mit beherrschbarer Geschwindigkeit, ausgelegt auf einfache Spielbarkeit.

Jetzt erhältlich



Hervorragende Kontrolle

**OUTERFORCE CAF**

Furnieraufbau: 5-schichtig + 2 CA-Faser

▲ 11,3 ▲▲ 9,1 (FL, ST, AN)

MADE IN JAPAN



Moderater Bounce  
und hervorragende Kontrolle

**OUTERFORCE ALC**

Furnieraufbau: 5-schichtig + 2 Arylate-Carbon

▲ 11,4 ▲▲ 10,4 (FL, ST, AN)



Dynamik, Kraft  
und hervorragende Kontrolle

**OUTERFORCE ZLC**

Furnieraufbau: 5-schichtig + 2 ZL-Carbon

▲ 11,3 ▲▲ 11,1 (FL, ST, AN)



mehr Infos auf:  
[de.butterfly.tt](http://de.butterfly.tt)



**Matthias Geisler**

Chefredakteur Trainerbrief

## Liebe Mitglieder,

den Anfang für diesen Trainerbrief macht **Dirk Lion**. Er hat mit Sophie Klee, U21-Vize-Europameisterin, ein Kurzinterview geführt und verschafft uns zusätzlich Einblicke in ihren Trainingsalltag und ihre Wochenplanung. Darüber hinaus beschreibt uns Dirk Lion auch einen typischen Trainingstag mit den dazugehörigen Übungen.

Lange ist es her, genau genommen acht Jahre, dass uns **Peter Luthardt** mit seiner Serie „Belegungen für das Training“ viele praktische Tipps gegeben hat, doch ein Anruf genügte und Peter war sofort bereit, die Schatulle mit seinen kreativen Ideen wieder aufzumachen! In seinem 4. Teil nimmt er sich dem Aufwärmen mit Ball an und liefert uns eine Fülle an Spielen, (athletischen) Übungen und koordinativen Herausforderungen.

Für alle, die sich einmal intensiv mit der Grundstellung aka „Ready-Position“ aus-

einandersetzen wollen, seien die Seiten 14 bis 23 ans Herz gelegt. **Dr. Wolfgang Friedrich** hat sich die Mühe gemacht, nicht nur die Literatur zum Thema zu sichten, sondern auch detaillierte Beobachtungen aus dem Spitzentennis mit in seinen Text einfließen zu lassen. Dazu präsentiert er uns noch einen Einschub zum Thema Biomechanik in Bezug auf die Grundstellung und gibt methodische Hinweise, wie die Ready-Position schon im Anfängertraining eingeübt werden kann. Einer unserer längsten Texte bisher, doch das Durcharbeiten lohnt sich!

**Markus Reiter** setzt seine Serie zum Anfängertraining mit dem mittlerweile 5. Teil fort. Diesmal geht es um das „Wie“ der Ausführung von Übungsformen im Anfängerbereich. Markus Reiter nimmt dazu die so genannten „zwingenden Situationen“ in den Blick und beschreibt eindrücklich, dass diese kein Selbstläufer sind, sondern ebenfalls genau vom Trainer begleitet werden müssen, um die Qualität bei der Bewegungsausführung von Beginn an zu verbessern.

Den Abschluss dieser Ausgabe bildet eine Buchvorstellung von **Manfred Muster** und unsere VDTT-News. Erstere dreht sich um das neue Ballschule Tischtennis-Buch, das Manfred Muster zusammen mit Karin Opprecht (Schweiz) und Prof. Klaus Roth, dem Vater der Heidelberger Ballschule, geschrieben hat. Die Inhalte dieses Buches werden auch Thema beim diesjährigen Symposium sein.

Doch nun viel Spaß beim Lesen wünscht  
Matthias Geisler

## Inhalt

- 04 Im Portrait: Sophia Klee – Ein Leben für den Sport**  
Dirk Lion
- 08 Belegung für das Training – Teil 4 - Aufwärmen mit dem Ball**  
Peter Luthardt
- 14 Deskriptive Analyse der Grundstellung**  
Wolfgang Friedrich
- 24 Anfängertraining von 0 bis 1000 TTR – Teil 5**  
Markus Reiter
- 28 Das neue Ballschule Tischtennis-Buch**  
Manfred Muster
- 30 VDTT-News**

## Impressum

**Herausgeber:**

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

**Chefredakteur:** Matthias Geisler

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

**Layout:** Matthias Geisler  
E-Mail: geisler@vdt.de

**Druck:** Druckerei Abt, Bad Schussenried

**Erscheinungsweise:** vierteljährlich

**ISSN:** 1612 4391

**Auflage:** 1.600

**Titelfoto:** Tibhar



**Athletic Sport Sponsoring**  
— ICH BIN DEIN AUTO

**DONIC****GEWO**

GETEC

green energy  
GmbH**Sponeta****TENSOR****TIBHAR****VICTAS**

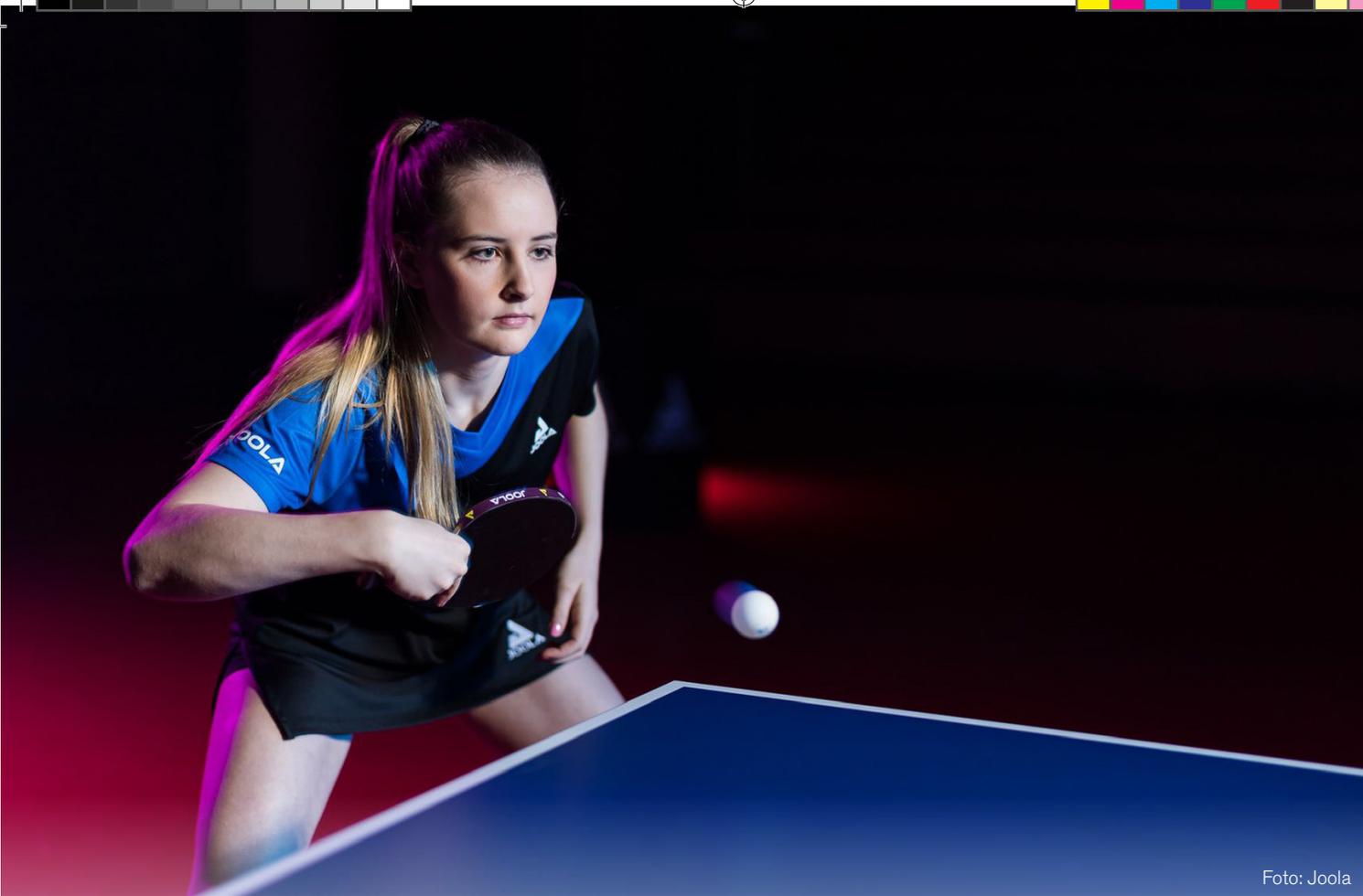


Foto: Joola

## Im Portrait: Sophia Klee – Ein Leben für den Sport

Teilnehmerinnen und Teilnehmer unseres letzten Symposiums ist sie ganz besonders ein Begriff: Sophia Klee, geboren am 8. Mai 2003 in Kassel, hat sich in den letzten Jahren als eine der vielversprechendsten deutschen Tischtennispielerinnen etabliert. Im Rahmen des Vortrags von Hauptredner Dirk Lion zum Thema Mentale Stärke im Tischtennis, war sie den knapp 100 Zuhörerinnen und Zuhörern per Video zugeschaltet und hat dabei einen bleibenden Eindruck hinterlassen: „Für 21 Jahre waren das sehr reflektierte und reife Worte“, war nur eine von vielen positiven Rückmeldungen zur U21-Vize-Europameisterin und dem, was sie zu sagen hatte über sich, ihr Leben, Mentales und ihren sportlichen Alltag.

Mit zahlreichen nationalen und internationalen Titeln im Nachwuchsbereich

hat Sophia früh auf sich aufmerksam gemacht. Als Sportsoldatin der Bundeswehr ist sie bereits vor einigen Jahren alleine nach Düsseldorf gezogen, um ihren Weg als Profisportlerin zu beschreiten. Derzeit tritt sie für den TSV Langstadt in der Tischtennis-Bundesliga an.

Hinter den bisherigen Erfolgen und denen, die zukünftig noch folgen sollen, steckt ein straff organisierter Trainingsalltag, der sowohl körperliche als auch mentale Aspekte berücksichtigt. In diesem Artikel werfen wir einen detaillierten Blick auf Sophias Wochenplan und beleuchten, wie sie ihre Trainingseinheiten gestaltet, um auf dem höchsten Niveau anzukommen und sich beständig weiterzuentwickeln.

### Wochenplan

Der Wochenplan ist geprägt von einer Mischung aus Tischtennistraining, Athletik- und Mentaltraining sowie Regenerationsphasen.

#### Montag

- Aufschlag-Training (8:45 Uhr – 9:15 Uhr)
- Tischtennistraining (9:30 Uhr – 12:00 Uhr)
- Tischtennistraining (15:30 Uhr – 17:00 Uhr)
- Krafttraining (17:00 Uhr – 18:30 Uhr)

#### Dienstag

- Schnelligkeitstraining (8:45 Uhr – 9:15 Uhr)
- Tischtennistraining (9:30 Uhr – 12:00 Uhr)



- Psychologische Betreuung (alle zwei Wochen, 12:30 Uhr – 13:30 Uhr)
- Tischtennistraining (16:00 Uhr – 18:30 Uhr)

**Mittwoch**

- Schnelligkeitstraining (8:45 Uhr – 9:15 Uhr)
- Tischtennistraining (9:30 Uhr – 12:00 Uhr)
- Nachmittag individuell (Training/Physiotherapie)

**Donnerstag**

- Aufschlag-Training (8:45 Uhr – 9:15 Uhr)
- Tischtennistraining (9:30 Uhr – 12:00 Uhr)
- Tischtennistraining (15:30 Uhr – 17:00 Uhr)
- Krafttraining (17:00 Uhr – 18:30 Uhr)

**Freitag**

- Aufschlag-Training (8:45 Uhr – 9:15 Uhr)
- Tischtennistraining (9:30 Uhr – 12:00 Uhr)
- Nachmittag individuell (Training/Physiotherapie)

**Wochenende**

Bundesliga oder Training

Der Wochenplan einer exemplarischen Woche von Sophia zeigt eindrucksvoll, wie hoch die Umfänge im Spitzensport Tischtennis sind. Wochen mit WTT-Turnieren haben entsprechend angepasste Trainingsumfänge und -pläne. Die Kombination aus technischem Training, körperlicher Fitness, mentaler Stärke und Regeneration bildet bei ihr, wie bei jedem anderen Athleten auch, die Basis für ihre bisherigen Erfolge und zukünftigen Leistungen.

**Idealtypischer Trainingstag**

Wie sieht nun ein Trainingstag konkret aus? Grundsätzlich gilt festzuhalten, dass kein Tag wie der andere ist, weswegen hier ein idealtypischer Trainingstag dargestellt ist. Hinzukommen entsprechend Aufwärmen und Stretchen.

**Übung 1: 3 Stationen**

Die Trainings starten meistens mit einer Bearbeitungs-Übung, z. B. 3 Stationen.

Spieler A: VHT aus VH-Mitte-RH  
Spieler B: RHB

**Übung 2: 2/3 aus Rückhand**

Bei dieser Übung steht im Vordergrund, ebenfalls viel Vorhand zu spielen, aber auch stets die richtige Entscheidung zwischen Vorhand und Rückhand zu treffen

Spieler A: VHT/RHT aus 2/3 RH  
Spieler B: RHB

**Übung 4: AS frei**

„Das Spiel spielen können“ ist ein häufig gehörter Satz in der Zusammenarbeit mit professionellen Athleten. Bei allen wichtigen und notwendigen Verbesserungen, z. B. technischer Natur, entwickelt man ein bestimmtes Erfahrungsgedächtnis über Ballwege etc. vor allem durch tausendes Spielen des Spiels, was keine Übung zu gleichem Umfang simulieren kann.

„Grundsätzlich“, so Sophia, „besteht Einheit 1 häufiger aus mehr Bearbeitung am Anfang und mehr AS/RS am Ende und nachmittags steht öfter zusätzlich eine Balleimer-Einheit an. Je nach anstehenden Wettkämpfen werden die Trainingseinheiten dann mit den entsprechenden Bällen und Tischen gespielt, um auf die jeweiligen Rutsch- oder Stopptische optimal vorbereitet zu sein.“



Foto: Joola



### Kurzinterview

Zum Abschluss stellen wir Sophia noch vier Fragen zu Training, Karriere und ihrem Alltag:

*Sophia, wenn man deine Umfänge sieht, dann hat man nicht das Gefühl, du hast noch viel Freizeit, oder?*

(lacht). Ja, das stimmt! Der Alltag ist schon sehr stark durchgetaktet und voll. Da habe ich schon fast Glück, dass ich mit meinem Partner Sören, einem professionellen Handballspieler, jemanden an meiner Seite habe, dem es genauso geht und der daher viel Verständnis für meine Situation hat und wir uns gegenseitig unterstützen können.

*Du bist mit 18 alleine nach Düsseldorf gezogen und hast alles auf die Karte Profisport gesetzt. Wie war das für Dich?*

Ich würde lügen, wenn ich sage, dass das am Anfang nicht hart war – und durchaus auch manchmal noch ist. Man hat

einen Traum und geht einen großen Schritt. Ohne die Gewissheit, das daraus etwas wird. Dann willst du neben dem Sport auch noch ein Studium, als Absicherung, absolvieren. Das alles braucht Zeit und ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein. Damit ist man mit 18 nicht unbedingt gesegnet, aber man wächst an seinen Aufgaben. Ich fühle mich heute wohl und bin auch ein wenig stolz, den Schritt gemacht zu haben. Das DTTZ kannte ich natürlich, hatte aber, im Vergleich zu anderen Spielerinnen und meiner oder vorheriger Generationen, nicht schon die Jahre davor im Internat gelebt. Dann fällt so ein Schritt natürlich leichter.

*Du hast dein Studium des Sportmanagements angesprochen. Wie kriegst du das unter einen Hut?*

Mal besser, mal schlechter (lacht). Ich habe hier zum Glück genug Flexibilität in der Erledigung der Aufgaben. Diese ist auch nötig bei einem oftmals sehr vollen Terminplan. Wie auch im sonstigen

Leben sind Routinen und ein gutes Zeitmanagement entscheidend.

*Was würdest du jungen Talenten mit auf den Weg geben?*

Ziele haben! Meiner Generation, der Generation Z, wird ja häufig nachgesagt, dass wir faul, unzuverlässig und motivationslos sind. Ich nehme das durchaus auch wahr, kann aber für mich sagen, dass ich eine hohe persönliche Motivation habe. Sonst hätte ich mir den Schritt nach Düsseldorf zum Trainieren auch sparen können. Ich habe Ziele und für Ziele lohnt es sich grundsätzlich zu kämpfen. Das ist mein Antrieb. Auch ich habe nicht jeden Morgen Lust, nach einem vorherigen Tag voll Training, wieder in die Halle zu gehen. Oder abends noch nach zwei Trainingseinheiten laufen zu gehen. Aber es macht einen stärker. Auch mental – ein Faktor, der häufig unterschätzt wird.

Dirk Lion



Foto: Joola

### Autor

Dirk Lion



Ist dem Sport als Spieler, Trainer, Coach und Dozent verbunden. Ab 2016 begleitete er Europameister Dang Qiu als Privatcoach und Manager auf seinem Weg in die Weltspitze und arbeitet heute mit mehreren Athletinnen und Athleten zusammen. Hat als Dozent in der Traineraus- und fortbildung mehr als 900 Trainerinnen und Trainer auf ihrem Weg begleitet. Seine Fokusgebiete sind Mentale Stärke, Körpersprache, Taktik und Coaching.

Dirk ist Autor des Buches „11 Erfolgsprinzipien von Weltklasse-Athleten für deinen sportlichen Erfolg“, welches im „Neuer Sportverlag“ erscheint.

Fragen/Austausch gerne jederzeit über: [www.dirklion.de](http://www.dirklion.de)

