



Athletic Sport Sponsoring
ICH BIN DEIN AUTO



DONIC

GEWO

GETEC | green energy
GmbH



Sponeta®

TENSOR®



TIBHAR

VICTAS

Ausgabe 1.2024 11233



Trainerbrief

Verband Deutscher Tischtennistainer



Horst Heckwolf „Aufschlagtraining im Anfängerbereich“

S. 04

Mirco Lahmann „Lifehack – Rundlaufspiele“

S. 10

Manfred Muster „Bewegungsforschung im Tischtennis“

S. 16



LEZOLINE NINE



BUTTERFLY

butterfly.tt

Open the world



Matthias Geisler

Chefredakteur Trainerbrief

Liebe Mitglieder,

das Jahr beginnt (aus Sicht des Trainerbrief) mit, wie ich finde, tollen Anregungen für die Trainingspraxis im Verein mit einer Fülle von Ideen für das Aufschlagtraining und Variationen des altbekannten Rundlaufs.

Horst Heckwolf, ehemaliger Bundestrainer und mittlerweile engagierter Vereinstrainer für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter, verrät uns, wie ein Aufschlag Training insbesondere für Anfänger motivierender gestaltet werden kann. Sein Clou: die Ideen der Kinder 100-prozentig in das Training mit einbeziehen und der Kreativität freien Lauf lassen. Was dabei herauskommt, kann ab Seite 4 bestaunt werden.

Mirco Lahmann, Grundschullehrer in Hildesheim hat im Laufe seines Trainerdaseins viele Variationen des Rundlaufs entwickelt und mit seinen Schul- und Vereinsspielerinnen und -spielern durchgespielt. Er variiert dabei u. a. Regeln, Rahmenbedingungen und das Spielmaterial. So wird aus dem traditionellen Rundlauf auch mal ein „Planschball-Rundlauf“.

Doch auch der Geist soll in dieser Ausgabe angeregt werden. **Manfred Muster** hat ein Interview mit Dr. Wan Rizal, Sportwissenschaftler aus Singapur, geführt und ihm Fragen zu seiner Arbeit zum Thema „Verstehen der Koordination eigenständiger, mehrgelenkiger Bewegungen aus Sicht der dynamischen Systemperspektive“ gestellt. Manfred Muster geht dabei weit über ein normales Interview hinaus, denn er bringt immer wieder eigene Betrachtungen in das Gespräch mit ein und liefert am Ende des Artikels eine Zusammenfassung der Kernaussagen der Theorien mit Folgerungen für die Praxis des differenziellen Trainings.

In den News aus dem Paralympischen Sport liefert uns **Sonja Scholten** einen aktuellen Bericht zum Abschneiden der Athletinnen und Athleten bei den Para Egypt Open.

In den News des VDTT steht ein Kurzbericht zum Mentoren-Projekt und zum kommenden Symposium in Grenzau im Mittelpunkt. Außerdem finden sich in den News noch zwei wichtige Hinweise bzw. Aufrufe der Geschäftsstelle zur Zeitschrift TTL und zur Aktualisierung der Mitgliedsdaten.

Die VDTT-Redaktion wünscht wie immer viel Spaß beim Lesen!

Inhalt

- 04 Aufschlagtraining im Anfängerbereich**
Horst Heckwolf
- 10 Lifehacks für das Kinder- und Jugendtraining – Rundlaufspiele**
Mirco Lahmann
- 16 Mehr Freiheit für den Lernenden – Bewegungsforschung im Tischtennis**
Manfred Muster
- 26 News aus dem Paralympischen Sport**
- 29 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: Joola





Aufschlagtraining im Anfängerbereich

Einleitung

Es wird viel über Aufschlagtraining geschrieben und technische Abläufe dazu geliefert, aber oft nur für fortgeschrittene Spieler im Schüler/Jugend- und Erwachsenenalter.

Wie kann das Aufschlagtraining aber im Anfänger/Nachwuchsbereich aussehen und wie kann man die „kleinen“ Kinder dazu bringen, dass sie sich dafür interessieren und viel Spaß daran haben?

Zu dieser Frage sind natürlich die Trainer/innen gefragt, die oftmals nur eine Stunde oder 1 ½ Stunden für das Training bereitstehen und in dieser Zeit den Kindern „alles Mögliche“ im Tischtennistraining beibringen sollen.

Wie kann man da noch das Aufschlagtraining integrieren und den 4 bis 7-jährigen Nachwuchsspieler/innen auch noch sinnvoll beibringen, wie ein Aufschlag richtig ausgeführt wird?

Zu diesen Fragestellungen habe ich zum einen kindgerechte Ideen entwickelt, die man in Kinder-Trainingsgruppen regelmäßig durchführen kann (siehe Kap.

2). Zum anderen möchte ich auch einige Trainingshilfen/Materialien vorstellen, deren Anschaffung sich lohnt, um das Aufschlag-Training motivierender gestalten zu können.

Darüber hinaus will ich zu Beginn meines kleinen Beitrags auch die Ideen, die in den Köpfen der Kinder im Nachwuchstraining entstanden sind, aufgreifen und hier vorstellen. Zur Förderung der Kreativität im Aufschlagspiel sollten die eigenen Ideen der Kinder unbedingt von den Trainerinnen und Trainern gelobt und weiter gefördert

werden, egal wie der Aufschlag auch aussieht (fehlerhaft oder nicht spielgerecht)! Die Kinder motivieren sich damit gegenseitig und „erfinden“ häufiger superlustige Aufschlagideen, die nach einer Weile auch zu ganz eigenen gefährlichen Aufschlag-Varianten werden können. Für uns Trainerinnen und Trainer ist diese sehr freie Art des Lernens nicht immer leicht, da wir schon die etablierten Aufschlag-Varianten der Profis vor Augen haben und neue Ideen der Kinder damit abgleichen. Zur freien Entfaltung eigener kreativer Ideen ist es jedoch sehr wichtig, den Kindern erstmal den Freiraum zu lassen, auch scheinbar „unsinnige“ oder auch biomechanisch weniger sinnvolle Aufschlagbewegungen auszuprobieren.

1. Welche Ideen haben die Schüler/innen im Nachwuchsbereich bei mir schon hervorgebracht?

- Ein Schüler springt bei der Aufschlagsausführung mit beiden Füßen in die Luft und führt in dieser Zeit den Aufschlag durch. – Großes Erstaunen bei dem Gegenüber und lautes Lachen bei den zuschauenden Kindern.

- Ein Schüler führt den Aufschlag mit der linken Schlagseite aus und spielt dann mit der rechten Schlagseite weiter-auch hier ein Überraschungsmoment für den gegnerischen Spieler!
- Ein etwas fortgeschrittener Schüler wirft den Ball weit nach oben über und hinter den Kopf und macht den Aufschlag „backbehind“? Schwer auszuführen, aber sehr motivierend für ihn selbst. Nach mehrmaligen Fehlversuchen kommt er zu einem überraschenden Punktgewinn mit dem Aufschlag!
- Ein Schüler führt den Aufschlag aus zwei bis drei Metern Entfernung mit einem VH-Spinschlag aus und läuft danach vor zum Tisch, um weiterzuspielen.
- Derselbe Schüler führt den Aufschlag auch 1 Meter seitlich des Tisches aus und serviert den Ball extrem über die gegenüberliegende Außenlinie...
- Eine 10-jährige Schülerin wirft den Ball zwei bis drei Meter hoch und führt dabei sogar einen RH-Aufschlag aus (siehe Abb. 1). Manchmal fehlerhaft, manchmal muss sie auch

zwei Meter nach hinten laufen, weil der Ball nicht gerade nach oben geworfen wurde. Aber es macht ihr sehr viel Spaß und sie setzt den Aufschlag nach einiger Zeit auch bei den Verbandsspielen effektiv ein!

- Über ein gesehenes Aufschlagvideo zelebriert ein Schüler den Aufschlag so, dass sich beide Arme vorher vor dem Körper überkreuzen und er dann erst den Ball in die Luft wirft und mit „Slalombewegungen“ den Schlagarm zum Ball führt.
- Ein Nachwuchsspieler stellt sich so tief vor dem Tisch auf, dass nur noch der Kopf und die Arme und der Ball über dem Tisch zu sehen sind. Sein Gegner ist so beeindruckt davon, dass er gar nicht weiß, was jetzt auf ihn zukommt. Vor Erstaunen darüber, dass so etwas möglich ist beim Tischtenniswettkampf, macht er einen direkten Rückschlagfehler.
- Ein Schüler führt den Aufschlag mit Penholderhaltung durch und (!) spielt auch mit Penholderstil weiter (siehe Abb. 2).



Abb. 1
Rückhand-Aufschlag mit 3-Meter-Hochwurf



Abb. 2
Rückhand-Aufschlag mit Penholderhaltung



Einfach mal ausprobieren lassen! Spielerinnen und Spieler entwickeln eigene kreative Ideen für ihre Aufschlagbewegungen, wenn man ihnen im Training dafür Zeit einräumt



2. Trainerideen für das Aufschlagtraining

Die Trainerinnen und Trainer sollten ständig auch mit eigenen Ideen vorangehen, um die Kinder besonders für das Aufschlagtraining zu begeistern. Die Umsetzung der Ideen, vor allem mit viel Spaß am Spiel und an der Bewegung, sollte dabei im Vordergrund stehen.

Dabei sollten nicht nur die Aufschlagbewegungen kreativ ausprobiert und trainiert werden. Auch die Materialien, die auf der gegenüberliegenden Tischhälfte platziert werden, tragen sehr zu einem motivierenden Aufschlagtraining bei! Federbälle, kleine Ballschüsseln, Becher oder eigene Trinkflaschen oder andere interessante Gegenstände sollten deshalb unbedingt mit eingesetzt werden. Ich hatte vor kurzem eine Kiste mit Kinderbauklötzchen von meinen Kindern

gefunden, die ich mit zum Training nahm und die Kinder durften vor dem Aufschlagtraining die Bauklötze auf der gegenüberliegenden Seite aufbauen (Häuserform, Türme, Wände, usw.) und dann mit dem Ball treffen oder vom Tische herunterschießen. Selbst für mich war es eine Riesenüberraschung, wie motiviert die Kinder waren und mit wieviel Spaß und Freude sie die Aufschläge auf die Bauklötze durchführten! Sehr motivierend für das Aufschlagtraining wirken auch mehrere leere Ballschüsseln (oder Kartons), die auf der gegenüberliegenden Tischhälfte verteilt werden. Über jeden Ball, der in einen der Schüsseln/Kartons landet, freuen sich die Kinder riesig!

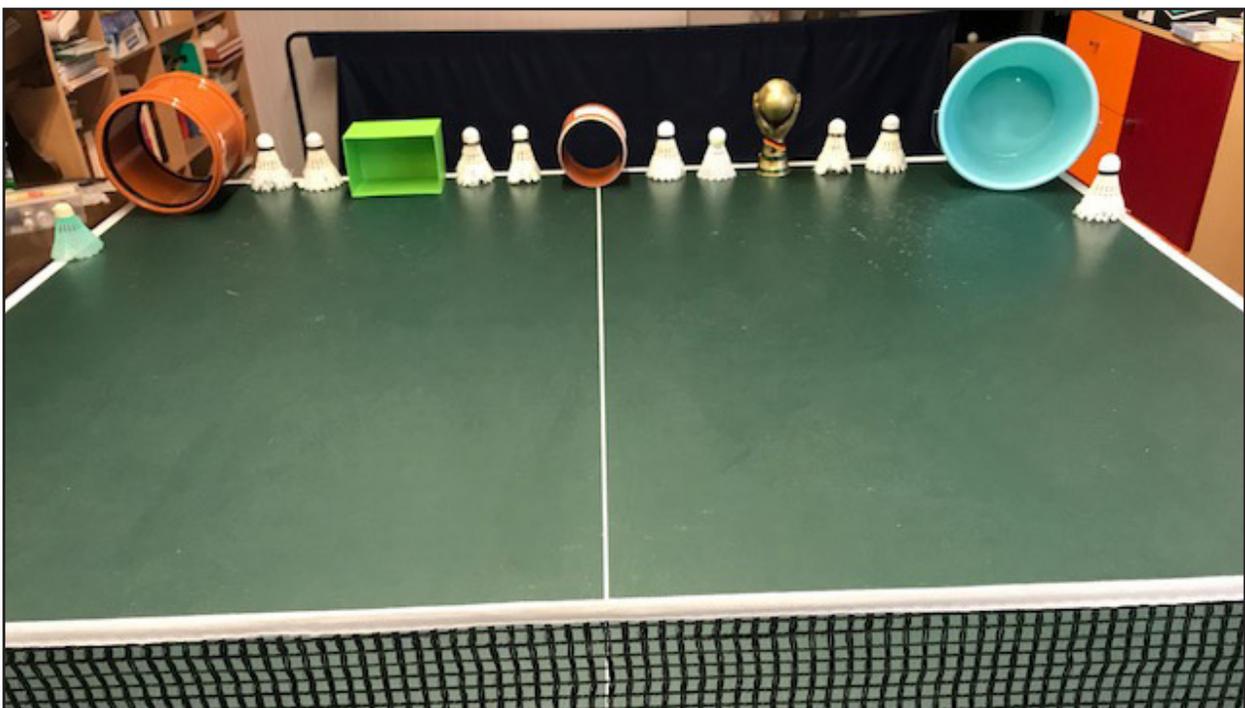
Als Variation kann man die leeren Ballschüsseln auch umgekehrt auf die gegenüberliegende Grundlinie stellen und

kleine Überraschungen darunter verstecken, ohne dass die Kinder wissen, unter welcher Schüssel die Überraschung versteckt ist! Anschließend lässt man ein Kind nach dem anderen einen Aufschlag ausführen: „Wer trifft die Schüssel so, dass sie herunterfliegt?“ Das Kind, das als erstes die präparierte Schüssel herunterschießt, gewinnt auch die Überraschung.

Eine weitere Aufgabe, die zum einen motivierend ist und zum anderen auch das Spielen flacher Flugkurven provoziert, ist Folgende: „Wer schafft es, „regelgerechte“ Netzaufschläge zu produzieren? Beim Versuch die Netzkante zu treffen, lernen die Kinder so quasi nebenbei immer flachere Aufschläge zu machen.

Um auch mal extreme Platzierungen zu trainieren, sollen die Kinder ihre Auf-

Auch die Materialien, die auf der gegenüberliegenden Tischhälfte platziert werden, tragen sehr zu einem motivierenden Aufschlagtraining bei!





Großer Spaß,
nicht nur für kleine
Kinder –
Aufschläge in
Eierpappen

schläge über die Außenlinie spielen, wo sie dann in einen Eimer oder eine Schüssel oder einen flachen Turnkasten fallen. Beim Aufschlagtraining können auch die Rückschläger mit eingebunden werden, und zwar nicht, um den Ball zu retournieren, sondern um ihn zu fangen! Die Aufschläger führen sehr unterschiedliche Aufschläge aus, mit unterschiedlichen Platzierungen und der Gegner bzw. die Gegnerin muss diese nach dem 1. Aufsprung mit den Händen oder auch mit einer Hand (rechts oder links) fangen. Der Wechsel kann dann nach einer bestimmten Anzahl gefangener Bälle erfolgen und kann auch als Wettkampf gespielt werden: „Wer fängt die meisten Bälle nach einer Minute?“ Anschließend wechselt der Aufschlag und die andere Seite versucht die Anzahl gefangener Bälle zu überbieten. Aus der spielerischen Wettkampfsituation heraus ergeben sich so variantenreiche Platzierungen und ggf. auch stärker rotierende Bälle, die das Fangen erschweren.

Zwischen den aktiven Aufschlag-Einheiten, sollten sich Trainerinnen und Trainer auch einmal die Zeit nehmen, Aufschlagideen mit dem Handy oder Tablet zu filmen und sich diese mit den Kindern zusammen angucken und analysieren! Mit Hilfe von Einzelbildern

und Zeitlupe kann so gezielt auf Verbesserungsmöglichkeiten hingewiesen werden.

Die Trainerinnen und Trainer führen selbst „gefährliche“ Aufschläge durch, um den Kindern zu zeigen, wie schwierig es ist, solche Aufschläge zu retournieren. Selbstverständlich werden nach einer gewissen Zeit des Ausprobierens auch Tipps von den Trainern gegeben, wie der Rückschlag am besten gespielt werden sollte.

Trainingshilfen/Materialien für das Aufschlagtraining

Die Vereine sollten die Trainerinnen und Trainer unbedingt mit genug Bällen unterstützen, damit jeder im Training zumindest eine kleine Ballschüssel voll mit Bällen hat!

Auch Ballkistenständer sollten von den Vereinen - pro Tisch mindestens einen Ballkistenständer - zur Verfügung gestellt werden (diese können von findigen Bastlern im Verein auch selbst hergestellt werden).

Dazu wären genügend Ballsammelgeräte – pro Tisch mindestens ein Ball-Catcher – wünschenswert (3 bis 4-jäh-

rige Anfänger bei meinem Training sind begeisterte Ballsammler, wollen überhaupt nicht mehr aufhören, damit Bälle zu sammeln!).

Zur Materialausstattung kann auch ein Stapel „Erfolgstests für das Aufschlagtraining“ gehören. Auf den folgenden beiden Seiten finden sich Ideen, wie so ein Test aussehen kann. Dieser kann gerne als Kopiervorlage verwendet werden.

Horst Heckwolf

Autor

Horst Heckwolf



Ab 1983 Bundesligatrainer (TTC Heusenstamm, TTC Simex Jülich).

1988 Studium an der Trainerakademie Köln und von 1989 bis 1997 Bundestrainer des DTTB.

1998-2015 Landestrainer des Hessischen TTTV

Seit 2015 Vereinstrainer DJK Münster/TSV Langstadt, garniert mit Projekten wie Kindergarten-Schnupperkurse, Schul-AGs