

Jugendtrainertipp: Training und Spiel kombinieren

Wenn die Konzentration der Spielerinnen und Spieler am Ende der Jugendtrainingseinheit abfällt, hilft es, das bisherige Konzept einmal zu überdenken. B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens bricht in seinem aktuellen Trainingstipp die bisherige Struktur seiner Einheiten auf und kombiniert die Übungen sogleich mit einem kleinen Wettkampf. Wie das genau funktioniert, erklärt er in seinem aktuellen Jugendtrainertipp.

präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistrainer (VDTT)



Im Training probiere ich gerne immer wieder etwas Neues aus. Diesmal habe ich mir überlegt, dass wir eine oder mehrere Übungen mit einem Wettkampf (Kaisertisch) kombinieren. Denn mir fällt immer häufiger auf, dass die Konzentration bei Kindern im Anschluss an das Training sehr gering ist. Aber gerade hier möchte ich, dass wir den Wettkampf genauso intensiv spielen wie die Übungen.

Ablauf:

Vorab erklärt der Trainer die Übung, die gespielt wird.

Beispiel:

Spieler A: KUA ganzer Tisch

Spieler B: Schupf in VH

Spieler A: VHT gegen US in VH
ganz frei

Spieler B: Block frei

Es kann natürlich auch jede andere Übung gespielt werden. Möglich wäre auch, dass ca. bei Halbzeit der Einheit die Übung wechselt. Das kann ganz variabel gestaltet werden.

Kaisertisch: Es werden ein Tisch als Kaisertisch und ein Tisch als Perspektivtisch festgelegt. Der Trainer gibt die Kommandos „Start/Stop“ und es wird ein normales Match gespielt. Der Gewinner geht einen Tisch weiter zum Kaisertisch, der Verlierer geht einen Tisch zurück zum Perspektivtisch.

Start mit Übung oder Kaisertisch.

Varianten: Ich lasse die Übungen ca. 3-5 Minuten spielen. Es gibt keinen Wechsel, den der Trainer festlegt! Der Wechsel erfolgt immer nach fünf Versuchen, die Übung zu spielen. So spielt innerhalb der 3-5 Minuten jeder aktiv/passiv.

Der Trainer ruft dann zum Beispiel: „Stopp, jetzt Kaisertisch!“ Dann wissen die Spieler Bescheid und starten mit dem Match. Ruft der Trainer zum Beispiel „Wechsel“, geht der Gewinner zum Kaisertisch und der Verlierer zum Perspektivtisch. Danach beginnt die nächste Runde. Auch hier lasse ich ca. 5 Minuten spielen, bevor es wieder an die Übung geht. Und so weiter...

Durch den Kaisertisch ergeben sich auch immer neue Paarungen, die dann zusammen die Übung spielen. Bleibt die Konzentration hoch, werden meistens Spieler mit den entsprechenden Spielstärken auch miteinander trainieren.

Grundsätzlich kann das Ganze sehr variabel gestaltet werden. Es gibt keine Grenzen.

Noch ein kleiner Tipp: Kaisertisch kann man auch super mit einer kleinen Aufgabe für den Verlierer kombinieren, zum Beispiel Kniebeuge oder Liegestütze.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basistipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner [Webseite](#) und seiner [Facebookseite](#).



*Der Trainingsbereich von myTischtennis.de wird präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennisttrainer (VDTT), der Trainerinstitution im deutschen Tischtennissport. Der Verband hat etwa 1400 Mitglieder und verfolgt das Ziel, auf die Situation der Trainerinnen und Trainer in Deutschland aufmerksam zu machen und Trainer*innen eine Anlaufstelle in vielerlei Hinsicht zu bieten. Um seine Mitglieder bestmöglich zu unterstützen, bietet er auf seiner Homepage eine große Online-Bibliothek mit vielen Trainingsthemen an, veröffentlicht die Magazine "Tischtennislehre" und "Trainerbrief" und informiert und diskutiert über die neuesten Entwicklungen in der Szene auf seinem jährlichen Symposium in Grenzau. Mehr Informationen finden Sie auf der [VDTT-Webseite](#).*

Abkürzungsverzeichnis:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
KUA	Kurzer Unterschnittaufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen