



Foto: Kazak

## Kids for Kids – Das „Young-Coaching-Team“

Wie man im WTTV Kreis Lippe den Trainernachwuchs und die Nachwuchsspieler mit guten Ideen anspricht und motiviert, zeigt das Beispiel eines Vereins in Lippe.

Zunächst begab man sich auf die Suche nach Kandidaten, die auch bereit waren Verantwortung zu übernehmen. Es fanden sich tatsächlich 9 Jugendliche, die gerne den „Trainer“ machen wollten. Weiterhin stimmten sie zu, auch freitags als Sparringspartner für die Nachwuchsarbeit tätig zu sein. Eingeteilt wurden die Jungs/Mädels nach TTR-Punkten.

Folgende Kids der Jahrgänge 1998 – 2005 wollten somit als Sparringspartner, Trainer und Trainierende mithelfen, den Nachwuchs weiter nach vorne zu bringen.

Niklas (1998 + 1611 Pkt.), Sebastian (2001 + 1532 Pkt.), Paulina (2002 + 1226 Pkt.), Simon B. (1999 + 1478 Pkt.), Florian (2002 + 1163 Pkt.), Justin (2004 + 1130 Pkt.), Simon W. (2001 + 1360 Pkt.), Alina (2005 + 1073 Pkt.), Julian (2005 + 1073 Pkt.)

Nun war ein ordentlicher Pool vorhanden, deren Einsatz, je nach Absprache, an den zwei Trainingstagen (Montag und Freitag) organisiert werden sollte. Mittlerweile ist der Dienstag noch hinzugekommen.

**Die Aufgaben des Young-Coaching-Team sollen darin bestehen:**

- a) **Trainer sein,**
- b) **Sparringspartner zu sein**
- c) **selbst gut zu trainieren**

Zwei Spieler sind hängengeblieben. So ist Simon B. (1533 Pkt.) montags in der Regel als Haupttrainer im Einsatz. Dienstags und freitags ist er häufig als Sparringspartner aktiv. Außerdem betreut er eine Nachwuchsmannschaft und wird im zukünftigen Vorstand vertreten sein. Simon W. (1506 Pkt.) ist sehr oft an drei Trainingstagen als Sparringspartner mit von der Partie.

### Kids for Kids (+ „Vieles Mehr“ beim Nachwuchstraining)

Anfang Oktober 2018 starteten wir mit dem Projekt, das wir „Kids for Kids“ nannten.





Dem Young-Coaching-Team, den Nachwuchsspielern und vier festen Haupttrainern (Stand: Okt. 2018) wurde mit dem Konzept eine ganze Reihe von Trainingsmöglichkeiten an die Hand gegeben, die in der Folge beschrieben werden.

### Spielstärken-Einteilung

Alle Nachwuchsspieler (einschließlich der Young-Coaching-Team-Kids), die montags ihren Trainingstag hatten, wurden nach Spielstärke in 3 Gruppen eingeteilt (1a, 1b und 1c):

### Trainer sein

Die Aufgabe bestand montags darin, die Leitung des Trainings in die Hände der jungen Trainer zu legen. Eine Trainingseinheit geht über 10 bis 15 Minuten. 4 Einheiten sollten in der Regel stattfinden.

Wieviel ein Spieler übernehmen möchte, wird im Vorfeld mit den Haupttrainern abgestimmt.

### Übungsschwerpunkte-Bildungs-Gruppe

Die Aufgabe für die Young-Coaching-Team-Trainer bestand nun darin, bestimmte Übungen zu einem Trainingsschwerpunkt auszuarbeiten. Beteiligt sollten dabei bis zu vier 1a-Kids sein,

die sich Übungen überlegen sollten. Zu Beginn lag der Schwerpunkt darin, nach Aufschlag und Rückschlag die Eröffnung zu trainieren. Diese Übungen wurden dann den anderen Nachwuchsspielern zur Verfügung gestellt.

So konnten daraus z. B. Tagesübungen entstehen oder es diente den Kids dazu, selbstständig trainieren zu können.

Die Übungsschwerpunkte und individuellen Übungen finden sich am Ende des Artikels.

### Trainingseinheit

Im Wesentlichen sieht der zeitliche Rahmen einer Trainingseinheit wie folgt aus:

1. Trainingsbeginn um 17.30 Uhr
2. Ende des Aufwärmens ca. 17:50 Uhr
3. Aufbau der Tische ca. 17:55 Uhr
4. Einspielen bis ca. 18:00 Uhr
5. Übungen spielen (4 Übungen je 10 Min) von ca. 18:00 – 18:40 Uhr
6. Abschluss mit leistungsbezogene Partnereinteilung in der Regel mit selbständigem Training bis 19:00 Uhr.

### Trainingsinhalte:

In der Regel bei jedem Training:

- a) Tagesübung
- b) Patenttraining (Klein gegen Groß)

### Tagesübung: (1 Trainingseinheit)

Die Übung kann ein Haupttrainer, ein Spieler des Young-Coaching-Team oder irgendein anderer Nachwuchs-Spieler gestalten. Wichtig neben der technisch/taktischen

Weiterentwicklung ist aber auch, dass die Akteure den Mut finden, sich ins Training einbringen zu können.

Die Übung kann von allen gespielt werden oder vom Schwierigkeitsgrad her zugeschnitten auf die 1a, 1b, 1c-Gruppen.

### Patenttraining

Ein stärkerer Spieler trainiert mit einem leistungsschwächeren Spieler. Zum Beispiel ein 1a-Spieler gegen einen 1c-Spieler. Entweder werden die Paarungen vom Trainer eingeteilt oder die leistungstärkeren Spieler suchen sich einen Partner aus oder die leistungsschwächeren Kids haben das Wahlrecht.

Die besseren Spieler sind in der Regel immer die Trainer (u. a. bietet sich das Wunschlistentraining an).

Diese Art zu trainieren kann bezogen auf die Leistungsstärke auch „Klein gegen Groß“ oder „Groß gegen Klein“ genannt werden.

Foto: Kazak



„Trainer sein“ – beim Young-Coaching-Team übernehmen Jugendliche Verantwortung



## Aktionstisch:

Ein weiteres sehr attraktives Trainingsprogramm, das so oft wie möglich stattfinden sollte.

In der Regel stehen folgende Themen auf dem Programm:

- a) Aufschläge üben
- b) Aufschlag/Rückschlag – Übung
- c) Balleimerzuspil üben

Wichtig ist hierbei das Erlernen des Balleimerzuspils, damit die Kids auch untereinander selbstständig trainieren können.

## Trainingsschwerpunkt:

Auch der Trainingsschwerpunkt kann beim Aktionstisch hinzugenommen werden (für November 2018 die „Platzierung“). Schwerpunkte werden für mindestens 1-oder 2 Wochen oder län-

ger, durch die fünf Haupttrainer (nach Abstimmung) vorgegeben. Zusätzlich haben die Spieler die Möglichkeit, Schwerpunkt wünsche zu äußern, die dann selbstverständlich mit in die Überlegungen einbezogen werden. (Haupttrainer: Mo. zwei - Fr. zwei - Di. zwei (davon 1 Trainer von Mo. oder Fr.)

## Trainingsplan

Der Trainingsplan eines Haupttrainers zum Schwerpunkt (hier: Platzierung) kann wie folgt aussehen:

4 Übungen zu je 10 Minuten

1. Patentraining
2. Tagesübung von Julian aus dem Young-Coaching-Team
3. Platzierungsübung
4. Platzierungsübung mit freier Übungswahl an jedem Tisch

ab 18:40 Uhr:

1. Aktionstisch
2. Balleimer (in der Box Florian vom Young-Coaching-Team)

Die Young-Coaching-Team-Mitglieder können auch ein Tages-Trainingsprogramm entwickeln und vorschlagen.

## Stationstraining

Ein Trainingstag kann z. B. nur mit Stationstraining ausgefüllt werden. An jedem benötigten Tisch wird immer dieselbe Übung gespielt.

Zum Beispiel an sechs Tischen mit:

1. Technik-Übung
2. Taktik-Übung
3. Beinarbeitsübung
4. Balleimertisch
5. Aufschlag/Rückschlag/1. Ball
6. Match nach folgendem Modus: Jeder

### Wunschliste (Montagstraining) Aktuelle Teilnehmer ab 08.10.2018

Alina (1a)	09.10.2018	1)	VH + RH-Topspin auf US + OS
Anton (1c)	08.10.2018	1) 2)	Aufschläge üben Topspin üben
Felix (1c)	12.10.2018	1) 2)	VH-Topspin auf Überschnitt VH-Topspin auf Unterschnitt
Finn (1b)	09.10.2018	1) 2) 3)	Aufschläge üben RH-Topspin üben VH-Topspin üben
Florian (1a)	09.10.2018	1) 2)	kurzer Schupfaufschlag (überall) Schnitt Variationen Schupf mit der RH sicherer werden. Wenn die Rückschläge dann auf die Rückhand kommen (umspringen + mit VH weiterspielen. Im Moment mehr Mut vorhanden, als mit RH-Topspin zu eröffnen.
Julian (1a)	09.10.2018	1)	Eröffnung üben und als Erster angreifen
Justin (1a)	09.10.2018	1) 2) 3)	VH + RH-Topspin Flip VH + RH Eröffnung VHT auf Unterschnitt (und auch RH)
Simon B. (1a)	09.10.2018	1) 2) 3)	kurzer Aufschlag (überall + Schnittvarianten) aggressives Schupfen halblang + lang RH-Flip
Simon W. (1a)	09.10.2018	1)	Flip auf kurzen US-Aufschlag
Theo (1c)	10.10.2018	1) 2) 3) 4) 5)	VH-Topspin mit Seitenschnitt VH-Topspin auf Unterschnitt VH-Topspin auf Überschnitt (Vorschlag von Günni) Aufschläge mit Seitenunterschnitt Aufschläge mit US + OS (Vorschlag von Günni)
Tim (1b)	09.10.2018	1) 2)	Aufschläge üben VH-Topspin üben



Satz beginnt mit 8:8. Aufschlag nur auf einer Seite bis zum 11. Punkt. Für jeden so gewonnenen Satz erhält nur der Aufschläger einen Punkt. Der Aufschlag wechselt nach jedem Satz. Insgesamt 12 Sätze; jeder hat damit 6x das Aufschlagsrecht.

Die Stationen werden nach vorgegebenen Zeiten im „Uhrzeigersinn“ gewechselt.

### Balleimertraining

Balleimertraining steht in der Wichtigkeit mit ganz vorne. Es liegt eine Liste aus. Dort können sich die Kids eintragen, wenn sie in die Box möchten. Trainingswünsche der Akteure werden auch berücksichtigt.

### Wunschlistentraining

Trainingswünsche der Kids werden gesammelt. Es wird eine Liste erstellt. Die Namen, die Wünsche und die Trainingsgruppe sind aufgeführt. Die Kids erhalten eine laminierte DIN A 5 Ausfertigung, die sie zum Training mitbringen müssen. Die letzten 20 Minuten, von 18:40 – 19:00 Uhr, kann dann jeder Tisch in eigener Regie seine Wünsche trainieren. Diese Art zu trainieren kann auch sehr gut beim Patenttraining eingesetzt werden. Ebenso im freien Training.

Weiterhin liegt eine Liste aus, auf der neue Wünsche notiert werden können.

Man kann z. B. eine Liste zur Hinrunde und eine zur Rückrunde erstellen.

### Techniktag

In festgelegten Abständen findet im Rahmen unseres Trainingskonzeptes ein sogenannter „Techniktag“ statt. Hier wird das jeweilige Thema zwischen Trainern und Spielern besprochen und trainiert.

### Ranglistenwettbewerb

Zukünftig wird für den Freitag ein Ranglistenwettbewerb ins Leben gerufen. Alle Nachwuchsspieler des Vereins sind dabei. Unsere „Ranglistentafel“ hat Platz für über 30 Spieler. Jeder Spielernamen steht auf einem ca. 1,5 cm breiten Kunststoffstäbchen. Die Kunststoffstäbchen



Foto: Kazak

Kein leichtes Unterfangen – Erwachsene Sparringspartner in das Training integrieren

befinden sich in einem Rahmen, sind untereinander angeordnet und können verschoben werden.

Beispiel: Der Spieler auf Position 15 gewinnt gegen 10. „15“ wird aus dem Rahmen genommen. „10“ und der Rest rutschen im Rahmen einen Platz nach unten und „15“ kommt auf „10“.

### Versammlung

In kurzfristigen Abständen findet ein Gedankenaustausch zwischen den Haupttrainern und allen anwesenden Nachwuchs-Spielern statt. Es werden u. a. Dinge besprochen, die den Akteuren auf dem Herzen liegen (z. B. Verbesserungsvorschläge oder aber auch Kritik)

### Sparringspartner aus dem Erwachsenenbereich

Ab 18:00 Uhr werden Sparringspartner aus dem Erwachsenenbereich eingebunden. Allerdings ist das nicht immer ein leichtes Unterfangen. Für Verein bzw. Nachwuchstrainer ist es eine Herausforderung, Trainingspartner zu akquirieren. Wie man Trainingspartner finden und motivieren kann, könnte mal ein schöner Mitmachwettbewerb für alle VDTT-Trainer sein. Vielleicht finden sich dann ja neue Vorschläge.

### Trainingsheft

Jeder Spieler sollte über ein Trainingsheft verfügen. Das fotokopierte Heft

hat 60 Seiten und kostet 2,30 EUR. Der Inhalt des Heftes sieht folgendermaßen aus:

- Deckblatt und Innenseite vorne mit Hinweisen (Erklärungen)
- Seite 1 mit Abkürzungsverzeichnis (z.B. VH = Vorhand usw.)
- Seite 2 – 5 mit Bemerkungen (z.B. VHT auf Seite 2, 4, 8 usw.)
- Seite 6 – 56 mit Trainingsaufzeichnungen (Notizen aller Art)
- Seite 57 – 60 mit Taktik-Notizen

### Wer hilft mit

Natürlich ist klar, dass ein Training, wie hier beschrieben, nicht von einem Trainer alleine durchgeführt werden kann. Ein solches Konstrukt muss wachsen. Heute sind beim Nachwuchstraining in der Regel fünf Haupttrainer beteiligt, dazu Kids aus dem Young-Coaching-Team. Außerdem helfen regelmäßig zwischen 7 und 10 Sparringspartner aus dem Erwachsenenbereich.

### Schnupperkurs

Ein Schnupperkurs kann entstehen, wenn durchgeführte Werbeaktionen in Grundschulen erfolgreich sind.

1) Info-Flyer wird an die Viertklässler verteilt.

2) Live-Tischtennis im Sportunterricht in Absprache mit dem Sportlehrer.

Ein Tisch wird auf der Querseite der Halle in Längsrichtung platziert und



mit Banden abgegrenzt. Während des Sportunterrichts kommen immer 2-4 Schüler in die Box. Die anderen Schüler machen den normalen Sportunterricht. Die Kinder in der Box wechseln, sodass alle Schüler einer Klasse an die Platte kommen.

Kommen interessierte Kinder danach zum Training, kann ein separater Schnupperkurs (mind. 6 Schüler) stattfinden oder die Kids werden mit ins normale Training übernommen.

### Veranstaltungen

2018/2019

- Vereinsmeisterschaften mit Grillen
- Bowling-Tag
- Fußball-Golf
- Jahresabschlussfeier mit Eltern

Für die Serie 2019/2020 kommt neu hinzu: Bowling oder Kegeln oder Schlemmeressen im Vereinslokal als „Danke-schön“ für die Sparringspartner aus dem Erwachsenen-Bereich.

### Neue Idee

Das „Sternchentaining“. Je Trainingstag werden z. B. 1 oder 2 Kids ausgewählt und erhalten ein „Sternchen“. Diese Spieler erhalten für eine oder mehrere Übungseinheiten ein Sondertraining (z. B. Sparringspartner oder Balleimertraining).

### Schlussbemerkungen

Alles dient dazu, dass die Kids Spaß haben und sich freuen, so abwechslungsreich (auch in großer Eigenverantwortung) trainieren zu können.

Der Verein ist durch die Aktionen ein wahrer Nährboden für Verantwortungsübertragung geworden. Dies ist u. a. zu sehen an folgenden Punkten:

1. Die Nachwuchsarbeit steht in der Vereinsagenda auf Position 1!
2. Diese organisiert und bearbeitet der Jugendwart in voller Eigenverantwortung (einschließlich des Jahresetats).

3. Auch die Trainer arbeiten weitestgehend selbstbestimmt.
4. Jugendwart und Trainer stehen im engen Kontakt zueinander und tauschen sich regelmäßig aus.
5. Auch den Kids wird Verantwortung übertragen und Ideenfindungen werden unterstützt.

Die Haupttrainer legen noch Wert auf den Hinweis, dass nicht der Eindruck entstehen soll, dass das Training nun von den Nachwuchsspielern übernommen wird. Die „Zügel“ behalten die Trainer weiter in der Hand und geben die Richtung vor. In dem hier beschriebenen Trainingskonzept wird durchgängig der Wunsch deutlich gemacht, die Kinder so gut es geht in den Gesamtprozess des Trainings einzubinden, so dass die Trainer, und Kinder (auch untereinander) zu einer Trainingsgemeinschaft verschmelzen können.

## Aufschlag / Rückschlag

### Einige Anmerkungen

Jeder ist für sein Spiel verantwortlich. Es fängt mit der „Wahrnehmungsfähigkeit“ an. Weiter geht es mit der „Lösung“ (falsche Wahrnehmung, keine Lösung), folgend mit der „Entscheidung“, was zu spielen ist und dann die „Durchführung“. Dazu gehört natürlich auch die „Reaktions- und Antizipationsfähigkeit“.

### Merkmale der Taktik

1. Nehme ich den Ball mit Vorhand oder Rückhand
2. Platzierung
3. Tempo
4. Rotation
5. Flugbahn
6. Täuschungen

### Wichtig!

- Bei scheinbar gleichen Bewegungen unterschiedlichen Schnitt erzeugen.
- Unterschiedliche Balltreffpunkte auf dem Schlägerblatt (beides sehr wichtig beim Aufschlag)

### Trainingsschwerpunkt

Aufschlag / Rückschlag 1. Ball

### Aufschlag-Längen:

- kurz/kurz
- kurz/lang
- lang/lang

### Aufschlag-Rotation:

- ohne Schnitt
- mit Überschnitt
- mit Über/Seitenschnitt
- mit Unterschnitt
- mit Unter/Seitenschnitt

### Rückschlag-Technik

- Schupfball (kurz, halblang, lang)
- Flip
- Topspin
- Konter



**Übungsvorschlag des Montags-Trainerteams**

Aufschläger	Rückschläger
a) halblanger Aufschlag US in Mitte b) LA (selten)	a) lang US in Rückhand b) frei
a) RH-Topspin diagonal oder parallel oder um- springen und VHT	a) frei

**Übungsvorschläge der „Übungsschwerpunkte-Bildungs-Gruppe“**

Zu unterschiedlichen Trainingsschwerpunkten können vier Nachwuchsspieler eigene Übungsideen einbringen und Übungen entwickeln, die dann den anderen Kids zur Verfügung gestellt werden.

**Florian**

Übung 1

Aufschläger	Rückschläger
KA	Schupf in VH, RH oder Mitte
T in weite VH oder RH	frei

Übung 2

Aufschläger	Rückschläger
KA	kurzlegen
kurz/kurz weiter	wenn einer flpt, dann frei

Übung 3

Aufschläger	Rückschläger
Aufschlag (L/K/SS/US/OS)	Topspin oder Flip
frei	

**Justin**

Übung 1

Aufschläger	Rückschläger
KA in VH	Schupf lang in VH
VHT	frei

Übung 2

Aufschläger	Rückschläger
LA in RH	RHT parallel
frei	

Übung 3

Aufschläger	Rückschläger
LA OS in RH	RHT
frei	

**Simon B.**

Übung 1

Aufschläger	Rückschläger
KA parallel	Schupf kurz in RH
RH-Flip parallel	Topspin, dann frei

Übung 2

Aufschläger	Rückschläger
Halblanger A in Mi oder VH	Schupf oder Topspin auf Ellbogen
frei	

Übung 3

Aufschläger	Rückschläger
KA parallel	aggressiver Schupf in RH
RHT diagonal	Block in VH + dann frei

**Simon W.**

Übung 1

Aufschläger	Rückschläger
KA ganzer Tisch	kurzlegen ganzer Tisch
a) RH- oder VH-Flip b) aggressiver Schupf weit in VH oder RH	a) frei b) Topspin

Übung 2

Aufschläger	Rückschläger
a) LA mit Tempo in VH oder RH b) KA mit US	a) Topspin b) Flip
frei	

Übung 3

Aufschläger	Rückschläger
KA mit US in VH	Schupf lang in RH
RHT in VH	Block in RH
VHT frei	