

Trainingstipp September 2025

Training für Zielgruppe Breiten-/Senioren-/Gesundheitssport

Zielsetzung

In diesem Trainingstipp werden Trainingsprinzipien speziell für Breitensportgruppen vorgestellt. Eine solche Gruppe ist nicht primär am Wettkampf interessiert, sondern am gemeinsamen Spiel und Spaß. Sie ist meist sehr heterogen, bestehend aus Hobbyspielern, Eltern ohne große TT-Erfahrung, Wieder- oder Seniorenspielern mit gesundheitlichem Fokus.

Trotzdem besteht oft der Wunsch, sich unter Anleitung spielerisch, technisch oder taktisch zu verbessern. Das Training sollte daher auf die besonderen Bedürfnisse dieser Gruppe eingehen. Dauer und Intensität müssen geringer sein als bei wettkampforientierten Gruppen, um Gesundheitsrisiken zu minimieren und Raum für freies Spiel und soziale Interaktion zu lassen.

Nicht selten entwickelt sich aus dieser Gruppe auch Interesse am Wettkampfsport, sodass einzelne Spieler später in reguläre Mannschaften integriert werden können.

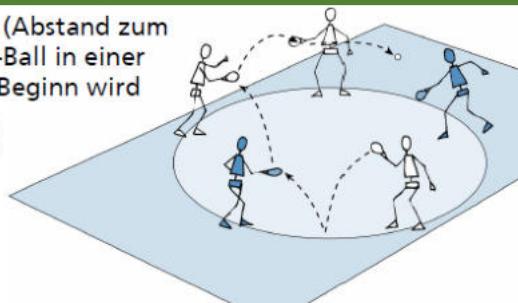
Aufwärmen

angepasstes,
spielerisches
Aufwärmen

Grundsätzlich ist auch für eine Breitensportgruppe ein moderates Aufwärmprogramm sinnvoll. Außerdem sind die körperlich-physischen Voraussetzungen der Gruppe zu berücksichtigen. Schließlich kann es auch passieren, dass typische Aufwärmspiele schnell zu einem mit überzogenem Ehrgeiz getriebenen Wettkampf ausarten kann – der nicht selten in ungewollten Verletzungen endet. Je nach Gruppenzusammensetzung ist zu empfehlen, dass sich ein klassisches Aufwärmen z.B. auf einige Minuten gemäßigt Laufen/Joggen mit Kombinationen von Schrittfolgen (Rückwärtslaufen, Kreuz-Schritte, Sidesteps, ...) beschränkt.

Beispiel:

Die Spieler bilden einen Kreis bestehend aus 6-8 Personen (Abstand zum Nebenmann etwa 4m). Mit einem TT-Schläger wird ein TT-Ball in einer Richtung zum nebenstehenden Spieler weitergespielt. Zu Beginn wird der TT-Ball nach vorherigem „Stellen“, später dann direkt weitergespielt. Je nach Könnensstand wird die Anzahl der Bälle, die gleichzeitig durch den Kreis weitergespielt werden, erhöht.



Variation:
Auf ein Signal wird die Spielrichtung geändert.

Spielerisches, technisch-taktisches Training

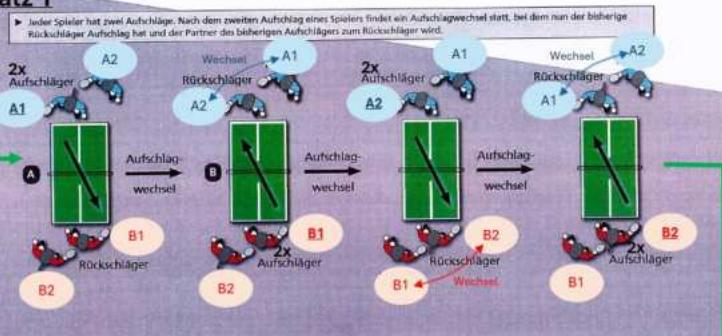
Breitensportgruppen sind oft sehr heterogen, mit Spielern unterschiedlicher Vorkenntnisse und Altersstufen. Der Übungsleiter muss daher flexibel auf das individuelle Spielniveau eingehen. Besonders bei älteren Spielern sind technische Bewegungsmuster meist fest verankert, sodass nur begrenzte Korrekturen möglich sind.

- Tipps:**
- a. **Platzierungstraining** bietet eine gute Möglichkeit zur Verbesserung: Spieler ROT spielt gezielt in Vorhand, Mitte und Rückhand von Spieler BLAU, der den Ball stets in die Mitte/RH zurückspielt. Die Technik wird dem Können angepasst – z. B. Schupf, Konter oder Topspin. Ziel ist die präzise Platzierung nahe der Grundlinie, ggf. markiert mit einem DIN-A4-Blatt. Variationen wie 2x VH → 2x Mitte → 2x RH oder unregelmäßiges Anspielen erhöhen den Trainingswert.
 - b. **Flughöhe** lässt sich mit einem zweiten Netz über dem normalen Netz trainieren. Das „Fenster“ dazwischen gibt direkte Rückmeldung zur Ballhöhe und fördert ein flacheres Spiel.
 - c. **Doppelpiel** ist beliebt, da es körperlich weniger fordert und soziale Interaktion stärkt. Wechselregeln sind oft ungewohnt – eine ausgehängte Grafik kann hier unterstützend wirken.

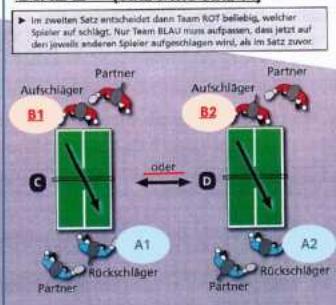
Doppelaufstellung im Tischtennis



Satz 1



Satz 2 (Satz 3 wie Satz 1!)



Weitere Besonderheiten:

- Beim Aufschlag muss der Ball zuerst einmal die rechte Spielhälfte des Aufschägers berühren und dann einmal die linke Tischhälfte des Gegners.
- Die Doppelpartner müssen im Spiel immer abwechselnd schlagen.

Zum Abschluss des Trainings darf speziell bei Breitensportgruppen der gesellschaftlich-kommunikative Aspekt sowie ein geschmackvolles Kaltgetränk nicht fehlen 😊 !