

Vereinstraining

Grips und Tricks für den Alltag

Markus Reiter



44 Jahre

Selbständig mit Schulungs-, Sport- und Freizeitdienstleistungsangeboten, u.a. Leiter Tischtennisschule TeTaKo (Sektion Hessen), Betreuung mehrerer schulischer und sozialer Projekte an Frankfurter Grund-, Haupt- und Realschulen
Gastdozent der sportwissenschaftlichen Fakultät der Uni Leipzig im Rahmen der internationalen Trainerausbildung

Qualifikation:

A-Lizenz-Trainer, Übungsleiter Prävention (B-Lizenz), Vereinsmanager C; Studium der Chemie

Sonstige Aktivitäten:

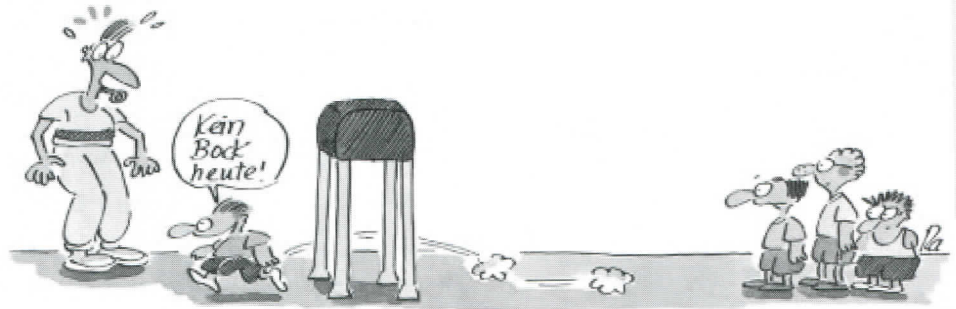
u.a. Ressortleiter Lehrwesen im Hess. Tischtennisverband sowie Referent in der Traineraus- und -weiterbildung, Betreuer bei Südwestdeutschen- und Bundesveranstaltungen des Nachwuchses sowie der Damen und Herren

Ausgewählte Erfolge:

Klassenerhalt 1. Bundesliga Damen mit TTC Assenheim

dreimaliger Gewinner des Preises "Das Grüne Band" der Dresdner Bank für hervorragende Nachwuchsförderung im Verein mit den Trainerteams des TTC Assenheim 1996, des TTC Dorheim 1998 und des NSC Watzenborn-Steinberg 2008

Arbeitet mit vielen Talenten, die es in den Landeskader des HTTV, vereinzelt sogar bis in die Nationalmannschaft geschafft haben; bekanntestes Beispiel: Fabian Moritz.



Neulich hatte ich ein Gespräch mit einem Trainerkollegen, der in der Hauptsache in Leistungszentren bis hin zum Landesleistungszentrum Hessen aktiv ist. Über kurz oder lang kamen wir mal wieder auf die unterschiedlichen Rahmenbedingungen zu sprechen, unter denen unsere jungen Spieler/innen groß werden. Auch die Aussagen von Damen-Bundestrainer Jörg Bitzigeio aus der Märzauflage des Magazins "tischtennis", die in der TTL 2.09 von Achim Krämer angesprochen wurden, gingen uns dabei durch den Kopf. Als Trainer, der in der Hauptsache in "normalen" Vereinen aber auch in der 2. Bundesliga seine Brötchen verdient, kann ich die Sachargumente beider Seiten durchaus nachvollziehen. Deutschland ist nicht China – keine Frage!

Und deshalb müssen wir nach eigenen Wegen suchen.

Mit etwa 25 Jahren Trainererfahrung und einem sehr interessanten Focus-Artikel (Focus 15/2009) im Gepäck wollte ich es jetzt genauer wissen. Was ist denn eigentlich ein "normaler" Tischtennisverein, was ein "normales" Vereinstraining? Welche Faktoren bestimmen den Alltag im Vereinstraining? Ist alles wirklich so schlecht, wie es von vielen gesehen wird oder bestimmt unser aller Bauchgefühl die Einschätzung der Situation? Sicher ist, dass alles Jammern uns nicht weiterhilft. Der Damen-Bundestrainer kann noch so schimpfen, es beschert ihm keine geeignete Spielerin mehr in seinen "Perspektivkader", geschweige denn für die A-Nationalmannschaft. Was also ist zu tun?



Foto: Reiter

DONIC

Wie verbessere ich trotz allem mein Vereins- und Trainingsumfeld? Wie steigere ich die Trainingsqualität im Vereinstraining?

Ich habe mich auf den Weg gemacht und versucht, ein paar Fakten und Ideen zusammenzutragen, mit denen ich bisher ganz gute Erfolge erzielen konnte, egal wie bescheiden die Rahmenbedingungen auch gewesen sein mögen.

Was ist ein "normaler" Verein?

Im Hessischen Tischtennisverband (HeTTV) sieht ein "normaler" Verein statistisch so aus wie in Graphik 1a und 1b zu sehen ist (gem. Meldezahlen 2008/ 2009 und Vereinsbefragungen 2009 in mehreren Kreisen):

1/3 aller Vereine hat keine Nachwuchsmannschaft gemeldet und ist mit 0-3 (Erwachsenen-) Mannschaften offenbar zu klein, Personal für die Nachwuchsarbeit abzustellen.

Ab einer Vereinsgröße von etwa 4 Mannschaften fängt die Nachwuchsarbeit offenbar flächendeckend an. 2/3 aller Vereine im HeTTV betreiben in der einen oder anderen Weise Nachwuchsarbeit.

Die Trainingsbedingungen in einem "normalen" Verein

Alle im Folgenden gezeigten Graphiken und Zahlen basieren auf einer Vereinsbefragung aus dem Jahr 2009 (Fragebogenaktion), die in mehreren Kreisen des HeTTV vorgenommen worden ist. Sie sind nach wissenschaftlichen Maßstäben nicht repräsentativ, da es sich hier mehr

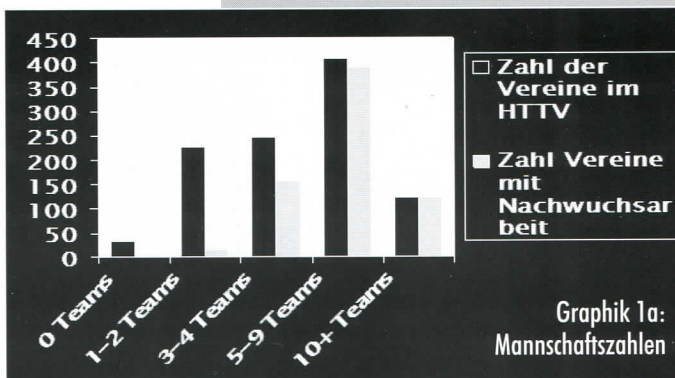
um Stichproben und weniger um eine repräsentative flächendeckende Datenerhebung handelt. Trotzdem ist ein Trend sichtbar, der meine Alltagserfahrungen der letzten Jahre bestätigt und durch Statistiken der HeTTV-Geschäftsstelle zur Entwicklung des Trainerwesens im HeTTV untermauert wird.

A. Trainingstage:

80% der Vereine haben 2-3x Trainingstage für Erwachsene (Graphik 2a), aber nur 1-2 Trainingstage für den Nachwuchs (Graphik 2b).

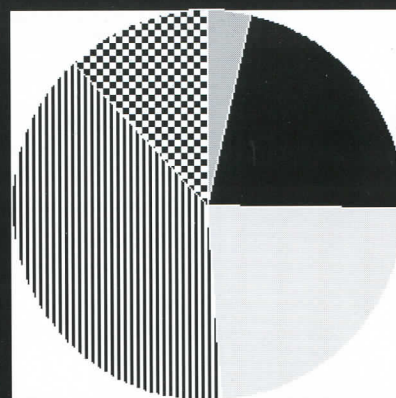
B. Anteil der Trainingseinheiten (TE) im Nachwuchsbereich mit einem (einer) A/B/C-Trainer(in):

Nur bei 1/3 aller Vereine leitet immer ein A/B/C-Trainer das Nachwuchstraining. Die Hälfte aller TE findet immer ohne einen A/B/C-Trainer statt (Graphik 3).

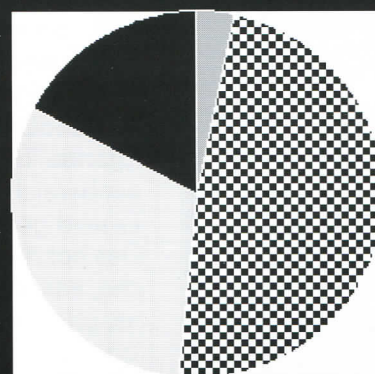


Graphik 1a: Mannschaftszahlen

Graphik 1b: Vereine mit Nachwuchsarbeit

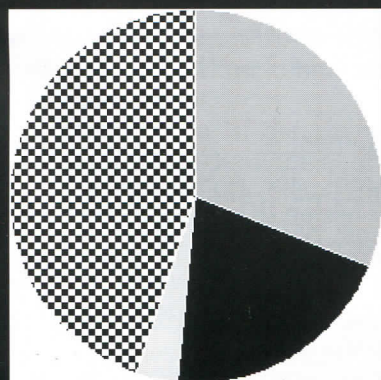


■ 0 Teams; 3,17% / 0,00% N.
□ 1-2 Teams; 21,73% / 7,52% N.
■ 3-4 Teams; 23,83% / 61,29% N.
▨ 5-9 Teams; 39,33% / 95,60%
⊠ 10+ Teams; 11,92% / 100% N.

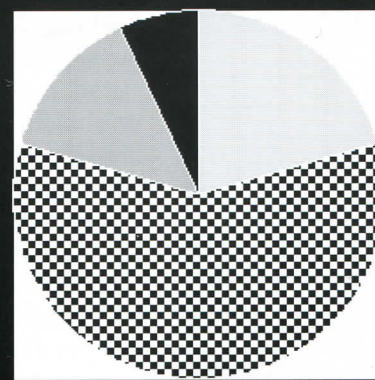


■ 1 Tag; 03,44%
⊠ 2 Tage; 48,27%
■ 3 Tage; 31,03%
□ 3+ Tage; 17,24%

Graphik 2a: Trainingstage Erwachsene

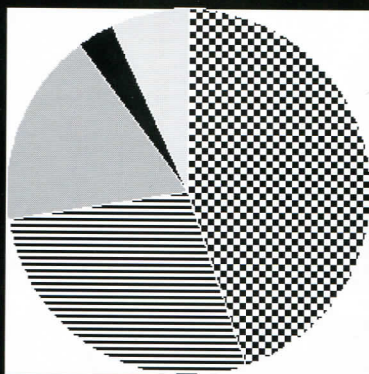


Graphik 3: Anteil Training mit A/B/C-Trainer/in im Nachwuchsbereich



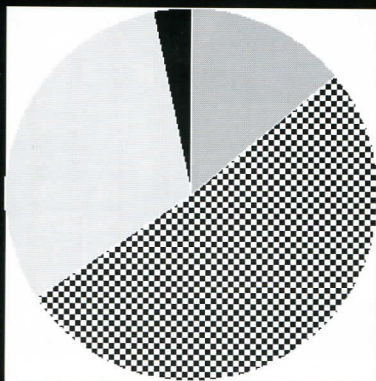
Graphik 2b: Trainingstage Nachwuchs

Graphik 4:
Anzahl TE mit A/B/C-Trainer/in pro Woche



■ 0 TE; 44,82%
 ■ 1 TE; 27,58%
 ■ 2 TE; 17,24%
 ■ 3 TE; 03,44%
 ■ 3+ TE; 06,89%

Graphik 5:
Dauer einer TE



■ 1,5 h; 13,79%
 ■ 1,75 h; 51,72%
 ■ 2,0 h; 31,10%
 ■ 2,0+ h; 03,44%

C. Anzahl der TE mit einem A/B/C-Trainer pro Woche:

Der Nachwuchs hat im Schnitt 1 TE pro Woche mit einem A/B/C-Trainer (Graphik 4).

D. Dauer eine TE:

Im Schnitt dauert eine TE etwas weniger als 2 Stunden (110 Minuten), siehe Graphik 5.

Diese Zahlen führen mich, bedenkt man, dass während der Spielrunde auch noch etliche TE wegen der Punktspiele ausfallen, zu der (gewagten?) Hypothese:

In Hessen (und vielleicht auch in ganz Deutschland?) gibt es von Anfang an nur eine Spiel- und Wettkampf-, aber keine echte Trainingskultur im Tischtennis!

Im Erwachsenenbereich gibt es gar keine allgemeine Trainingskultur in Hessen. Die Anzahl von TE mit qualifizierten Trainern geht im Erwachsenenbereich in der Breite gegen Null. Es wird gespielt, aber nicht trainiert. Das hat Auswirkungen auf alle Bereiche, vor allem aber auf die allgemeine und verbreitete Einstellung zum Training und auch zum Trainer (-beruf).

Strukturen und Wirkungen

Wenn ich mir diese Daten und Schlussfolgerungen so ansehe, stellen sich mir sofort folgende Fragen:

Wie wichtig sind Strukturen für das Erreichen von Zielen?

Wie wichtig ist Talent für das Erreichen von Zielen?

Was ist noch wichtig?

Und was davon haben wir in einen "normalen" Verein, was nicht – und wie machen wir das Beste daraus?

Wie wichtig sind Strukturen?

These:

"Der Geburtsort bestimmt, ob jemand in der Nationalmannschaft landet oder nicht!" (Focus, 15/2009, S. 51 ff.)

Argument 1:

Es gibt eine mathematische Relation zwischen dem Pro-Kopf-Einkommen, der Bevölkerungszahl, den erzielten Leistungen in der Vergangenheit und dem Heimvorteil zur nationalen Medaillenstatistik bei Olympia, die in einer Studie mit einer Trefferquote von über 80% belegt wurde (The Review of Economics and Statistics, Bd. 86, Nr. 1, 2004).

Argument 2:

Bsp. Rudern und Skilanglauf, Stichwort "Frühförderung":

2/3 der Rudernationalmannschaft für Peking kam zwischen Hamburg und Dresden zur Welt, 40% der Top-Skilangläufer nahe Suhl (Focus 15/2009, S.57).

Argument 3:

Bsp. Tischtennis:

Anzahl der A-Nationalspieler/Innen aus allen neuen Bundesländern in den letzten 20 Jahren zusammen zur Anzahl derjenigen nur aus Hessen.

Antwort:

"Null" zu Hansi Fischer, Andrea Lieder, Anke Schreiber, Jörg Roskopf, Georg Böhm, Christian Dreher, Tanja Hain-Hofmann, Richard Prause, ...

Dieses Beispiel ließe sich problemlos statt mit dem HeTTV auch mit dem WTTV, NTTV, ByTTV oder TTBW durchexerzieren. Es ist ausdrücklich nicht als Abwertung der aufstrebenden Arbeit in den neuen Bundesländern zu verstehen, sondern belegt ganz gut, wie viel Zeit und welcher Atem nötig ist, um konkurrenzfähige Strukturen aufzubauen, wenn man einmal im Hintertreffen ist.

Argument 4:

Anzahl der A-NationalspielerInnen der letzten 20 Jahre, die in Deutschland geboren wurden, zu der Zahl der in China geborenen in Relation zum Bevölkerungsanteil der Chinesen in Deutschland...

Diese Sicht der Dinge ist ziemlich provokant, ich weiß, aber aus strukturellen und anderen (welchen, ver-

rate ich gleich noch...) Gesichtspunkten konsequent.

Argument 5:

Tischtennis im Kleinen:

Wo und wie kommen die Kids zum Tischtennis?

Eine Talentbefragung im Jahr 2004, aber auch deren Wiederholung im Jahr 2009 hat ergeben, dass bis auf wenige Ausnahmen die leistungssportlich orientierten C/B-Schüler/innen in der HeTTV-Sichtung aus einem tischtennisnahen Umfeld stammen. Eltern, Geschwister oder andere Familienangehörige spielen Tischtennis und die "Talente" sind über ihre Familien zum Sport gekommen. Sie werden umfassend durch ihre Eltern materiell und ideell unterstützt.



Foto: Reiter

Mein Credo lautet:

"Mit Eltern und Familie geht viel – ohne Eltern geht gar nichts!"

Das scheint eine banale Erkenntnis zu sein, ist sie aber im Jahr 2009 nicht. Wie oft beschleicht uns Trainer an der Vereinsbasis das Gefühl, einige der Kleinen würden nicht selten im Training abgegeben, um zu Hause für ein paar Stunden Ruhe zu haben. So hat der Sprössling allerdings kaum eine Perspektive. Alle mir bekannten Versuche, das Gegenteil zu beweisen, sind gescheitert.

Eine intakte Familie ist die kleinste, sehr wirksame Struktureinheit, ohne die eine angemessene Entwicklung auch im Sport nicht denkbar ist. Im Übrigen deckt sich dieser Eindruck mit den Erhebungen zu unserem Bildungssystem, Stichwort PISA und IGLU, ohne dass wir das hier weiter vertiefen wollen.

"Tischtennisfamilien – eine starke Gemeinschaft!"

Im Tischtennis gibt es jedenfalls sogar im Spitzensport viele Belege für diese Aussage. Mir fallen hier spontan die folgenden Familien ein:

Roßkopf, Wosik, Solja, Rohr, Fejer-Konnerth, Weikert, Baum, Stumper, Mengel, Fischer, Ovtcharov, Steger, Saive, Pavlovich, Batorfi, Broda, ...

Grips und Tricks für das Vereinstraining

An den allgemeinen Strukturen, der Zahl der Trainingstage, den vorhandenen finanziellen Möglichkeiten, der Zahl an Trainern und Helfern lässt sich nur langsam und oft nur wenig ändern. Die Mittel in einem "normalen" Verein sind begrenzt und die Mühlen der Veränderungen mahlen langsam.

Was aber zeichnet das Nachwuchs-training in einem "normalen" (kleinen?) Verein noch aus? Welche Schwierigkeiten sind im täglichen Geschäft zu lösen?

Da wären, und die Beiträge der Teilnehmer/innen am VDTT-Symposium 2009 haben mich in meiner Einschätzung bestätigt, vor allem die oft extrem inhomogen zusammengesetzten Trainingsgruppen als typisch zu nennen. Als Aspekte fallen mir u.a. ein:

- Alter (6-17 Jahre)
- Mädchen/ Jungen
- Leistungsstand/ Niveau
- Motivation/ Ziele/ Erwartungen/ Wünsche
- Ethnie/ Kultur/ Sprache/ Religion
- Verhalten/ Erziehung (verhaltensauffällige/ "normale" Kinder)
- Gesunde/ behinderte Spieler/ innen (geistig/ körperlich)

Ich selbst habe mehrere Trainingsgruppen, die tatsächlich alle hier genannten Aspekte aufweisen – und wir sind trotz nur einer TE pro Woche erfolgreich!

Da die Trainingstage und -zeiten eng begrenzt sind – wir erinnern uns: 1 TE von etwa 2 Stunden pro Woche! –, ist diese Situation nicht mit dem Argument "Dann mach' halt mehrere Trainingsgruppen" zu lösen.

Eine intakte Familie ist die kleinste, sehr wirksame Struktureinheit, ohne die eine angemessene Entwicklung auch im Sport nicht denkbar ist

Wie können nun strukturelle Nachteile ausgeglichen werden? Welche von den Strukturen unabhängige Faktoren spielen noch eine entscheidende Rolle?

Anders gefragt:
"Wie komme ich mit nur 1x 2 Stunden Training pro Woche zu den Hessenmeisterschaften?"

Die Antwort liegt in folgender Beobachtung, die ihr bestimmt auch schon gemacht habt:

Nach einer Vereinsmeisterschaft oder einem Ortsentscheid der Mini-Meisterschaften waren eure Anfänger/innen, C/B-Schüler/innen beim nächsten Training eine Klasse besser als vor dem Turnier. Den gleichen Spieler/innen, die im Training miteinander kaum 3-4x regelmäßig hin- und herspielen konnten, gelangen nun plötzlich in einer unregelmäßigen Wettkampfsituation um Punkte deutlich längere Ballwechsel.

Wie konnte das passieren? Was war geschehen?

Antwort:

"Alles eine Frage von Motivation und Einstellung!"



Diese Beobachtung lässt sich für weitere Überlegungen nutzen.

In besagtem Focus 15/2009 fand ich folgende Aussage zur Relevanz von Talent, Einstellung und Mentalität:

"Ich fördere Talente von überallher, obwohl ich zugeben muss, dass ich mehr Talente mit asiatischem Hintergrund finde, mit japanischer oder chinesischer Abstammung. Sie arbeiten meist härter als die Europäer. Je härter man arbeitet, umso besser ist das Ergebnis."

(Lang Lang, Pianist)

Ich finde, diese Aussage des gefeierten Pianisten Lang Lang ist hervorragend auch auf unsere Sportart anwendbar – und zwar auf alle Ebenen. Bevor ich weiter fortfahre, möchte ich abschließend noch einmal einen Strukturvergleich vornehmen, der belegt, dass strukturell gesehen der Vereinstrainer eines "normalen" Vereins im selben Boot sitzt wie ein deutscher Bundestrainer, wenn es darum geht, nach Lösungen für eine offensichtlich markante strukturelle Unterlegenheit zu suchen.

Vergleich des Trainings von 12-jährigen Tischtennis-Sportlern

"Normaler" Verein in Hessen:

40 Wochen x im Schnitt 2,5 h/Woche (schön gerechnet!)

= ca. 100 Stunden/Jahr nur Training ohne Wettkämpfe mit Trainern mit im Schnitt C-Lizenz oder ohne Lizenz

Landesleistungszentrum HeTTV (D-Kader):

= ca. 500 Stunden/Jahr mit Top-(Hampf/Heckwolf) bis guten Trainern (B-Liz. Honorartrainer)

Leistungszentren in China, Provinzkader:

= ca. 2000 Stunden/Jahr mit Top-Trainern!

Diese Zahlen ergeben sich aus verschiedenen Veröffentlichungen des HeTTV und des DTTB sowie aus Interviews, die ich mit Chinesischen Spieler/innen führen durfte.

In beiden Fällen – Verein-Verband, Verband/DTTB-China – ist man bezogen auf den Trainingsumfang um den Faktor 4-5 unterlegen. In beiden Fällen ist es jetzt die Aufgabe der jeweiligen Trainer/innen, im Rahmen der Möglichkeiten nach Lösungen zu suchen, diesen strukturellen Nachteil auszugleichen. Ein simples kopieren des strukturell überlegenen Systems ist nicht möglich, also was ist zu tun?

Eine Antwort lautet:

"Dann müssen wir die bessere Einstellung haben, die bessere Motivation!"

Aber was ist Motivation überhaupt?

"Motivation ist das Bedürfnis und der Antrieb, einen realen oder gefühlten Mangel auszugleichen."

Hierzu ist dem einen oder anderen sicherlich schon das Modell von Maslow (siehe Abbildung unten) über den Weg gelaufen, vielleicht sogar bei einer Traineraus- oder -weiterbildung.

Einen der verblüffendsten alltags-tauglichen Ansätze in Bezug auf das Generieren von Motivation liefert der Schriftsteller Mark Twain in einer seiner Geschichten über Tom Sawyer. Wir erinnern uns an die Geschichte, als Tom mal wieder etwas angestellt hatte und zur Strafe an einem schönen Sommertag den Zaun streichen musste. Ich denke, jeder kennt diese Geschichte aus seinem Schulunterricht oder einfach aus Liebe zu Lausbubengeschichten.

Tom schaffte es, durch einen Trick einen Nachteil zu einem Vorteil werden zu lassen, in dem er die ungeliebte Strafarbeit als etwas ganz Besonderes und Einmaliges seinen Freunden gegenüber darstellte. Als Auszeichnung, es tun zu dürfen. Sie gewann dadurch so an Attraktivität, dass sich alle darum rissen, den Zaun streichen zu dürfen.

Wenn es uns als Trainer gelingt, diesen Trick auch öfter in unser Training einfließen zu lassen, werden wir mehr erreichen als der Kollege, dem das nicht im gleichen Maße gelingt.

Wie gehe ich also vor?

Wie sehen die ersten Schritte aus?

Credo:

"Maximales Ergebnis durch maximale Qualität und Intensität !!!"

Daraus ergeben sich folgende grundsätzliche Teilziele:

1. Keine Zeit verschwenden!

Zeit ist sehr kostbar. Wir erinnern uns: 1x 2 Stunden pro Woche stehen uns in einem "normalen" Verein nur zur Verfügung.

Das bedeutet, dass Zeit nicht verschwendet oder verplempert werden darf. Anzustreben ist:

"Brutto Trainingszeit = Netto Trainingszeit!"

Also lautet die Aufgabe in jedem Training: **Zeitfresser killen!**

2. Maximale Konzentration, volle Aufmerksamkeit und 100%iger Einsatz sind anzustreben – immer!

Aber wie soll das gehen? Wie gelingt mir das?

Hier schlage ich folgende grundlegende Strategien vor:

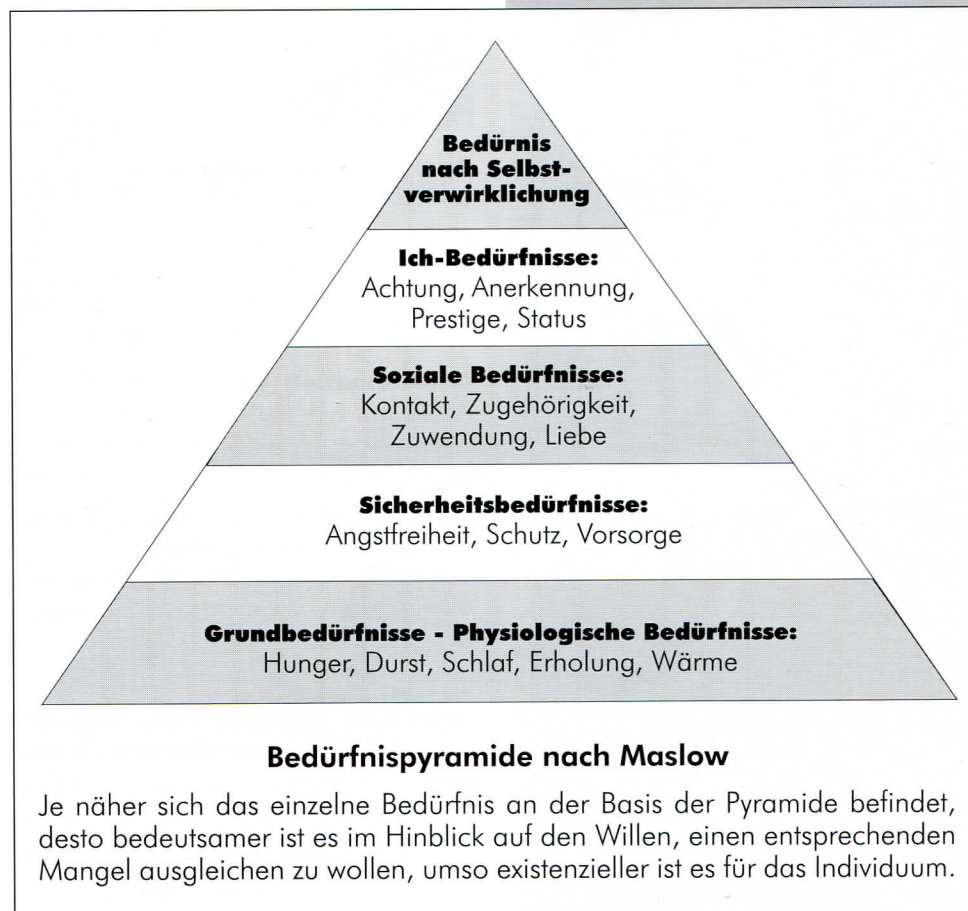
- A. Emotionen wecken – mit Emotionen spielen!**
- B. Intelligente Lösungen suchen!**
- C. Kreativ sein – neue Wege gehen!**

tb 03-09

Trainings-philosophie



Foto: Zugbrücke Grenzau



Trainings- philosophie

Kinder werden
heutzutage
meistens unter-
und nicht
überfordert

Trainingsphilosophie – "Die 8 goldenen Thesen"

Aus all diesen grundsätzlichen Überlegungen hat sich über die Jahre eine Trainingsphilosophie entwickelt, die auch und vor allem für den "normalen" (kleinen) Verein unter widrigen Rahmenbedingungen wirksam nutzbar ist.

1. "Ordnung ist das halbe Leben – auch im Trainingsablauf!"

Merke:
"RR (= Rollce Royce)" = **R**egeln, **R**ituale und fester **R**hythmus von der 1. Stunde an!



A. Gemeinsamer Start – gemeinsames Ende jeder TE

B. Sozialverhalten + Umgangsformen

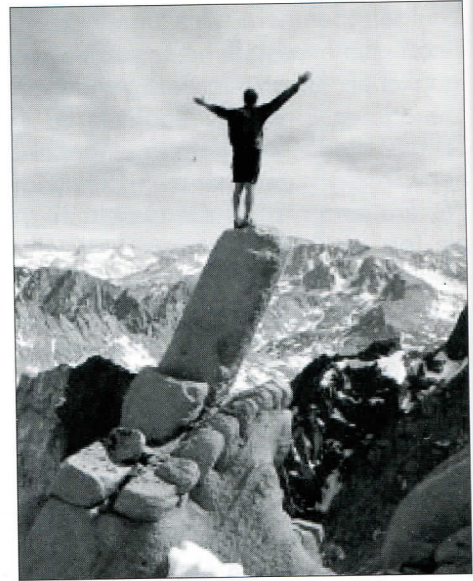
Alle ziehen an einem Strang – der Teamgedanken ist zu etablieren!

C. Automation von Routinen und Abläufen, z.B. Auf- und Abbau, umziehen (von 15 auf 5 Min.) Ein wenig Drill schadet nicht, aber ohne Kommissston, sondern als Wettbewerb: "Mal sehen, wer schneller ist, Mädchen oder Jungen (die älteren oder die jüngeren/ die erste oder die zweite Mannschaft...)?"

Erziehungsgrundsatz:
"Vertraute Abläufe und Rituale schaffen Sicherheit und Geborgenheit!"

2. "Das Ziel weist den Weg!"

Ohne (gemeinsames) Ziel sind alle orientierungs- und motivationslos. Auf ein Ziel kann man seine Energien und Bemühungen ausrichten.



3. "Fördern durch Fordern!"

Kinder werden heutzutage meistens unter- und nicht überfordert.

Fordert sie!!! Meistens ist noch einige Luft nach oben, wenn man nur will.

Und wer ein Ziel erreicht, vor allem unter gewissen Mühen, wird sich umso mehr über den Erfolg freuen. Die Ziele sind entsprechend hoch anzusetzen. Es darf nicht zu einfach sein, ein Ziel zu erreichen. Es sollte aber dennoch realistisch sein. Trainer, die dauerhaft unrealistische Ziele vorgeben, machen sich auf Dauer auch unglaublich. Das Matterhorn zu erklimmen, ist vielleicht ein realistisches Ziel, der Hügel um die Ecke nicht. Der Mount Everest unerreichbar.



4. "Bewusstsein schaffen ist das wichtigste Ziel jeder TE!"

"Die Kopfarbeit ist genauso Training wie Krafttraining, Techniktraining und alles andere." (Thorsten Weidig, Dipl.-Psychologe der DTTB-Nationalmannschaft)

Das Gehirn ist der bei Schülern am besten trainierte "Muskel", der genutzt werden sollte. Das motorische Lernen ist heutzutage mangels Vorerfahrungen bei vielen Kindern schlechter entwickelt als das kognitive. Die Theorie überdauert länger als die neue Bewegung. Das Bewusstsein und Verständnis hilft auch nach einer Woche auf höherem Niveau zu beginnen – so sind trotz minimaler Trainingsumfänge kontinuierliche Fortschritte möglich (Schattentraining, Theorie zu Technik und Taktik, von Anfang an). Hausaufgaben in Theorie und Praxis etc. einsetzen! So gewinnt man "Trainingszeit" außerhalb der limitierten Hallenzeiten.



5. "TE immer planen!"

Planung schafft Sicherheit - und auch bei Abweichungen vom Plan bleibt der rote Faden, das Fernziel, in Sichtweite.

Beispiel für eine Struktur einer 120'-TE bei 1x Training in der Woche:

- 05' Umziehen (das geht schneller als in 15'!)
- 05'-07' Begrüßung, Besprechung des Trainings, vergangener und kommender Wettkämpfe
- 15'-30' Aufbauen, Aufschlagtraining, Spiel mit Bällen, koordinatives Aufwärmen, Lauf-Reaktions-Schnelligkeitsspiele
- 06'-08' freies Einspielen (kurz, kann auch wegfallen)
- 2x 07' Kontrollübungen, meist mit Beinarbeit +/- technischen Vorgaben (spezif. "Warm-up"), Techniktraining
- 05' Pause (nicht länger, Kinder können sowieso nicht still sitzen und wollen spielen)
- 2x 07' wettkampforientiertes Üben mit Punktabschluss, punktorientiertes Durchspielen von Standardspielzügen, anwenden von Gelerntem/ Geübtem, freier WK
- 05'-07' Abbauen, gemeinsame Verabschiedung

Ggf. anschließend individuelle Eltern- und Vorstandsgespräche (möglichst immer nach der angesetzten Trainingszeit!).

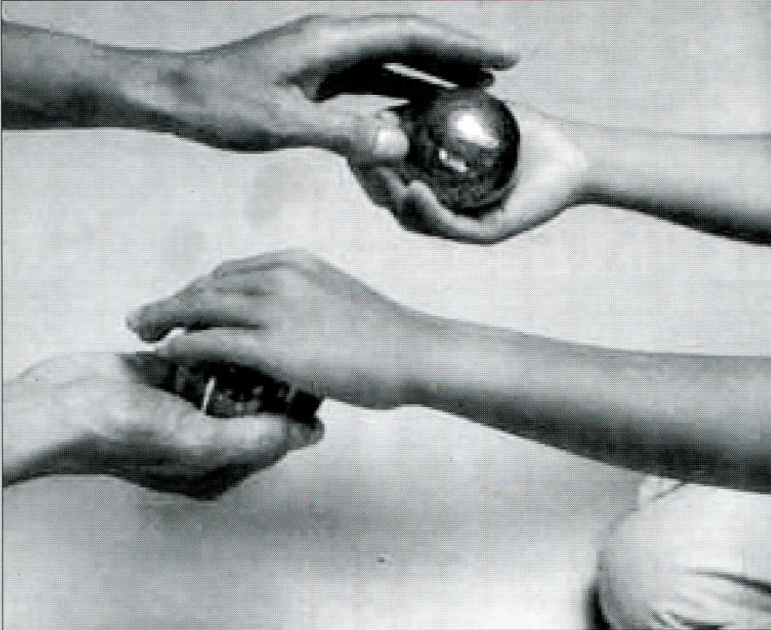


Fotos: Reiter

6. "Das Prinzip von Geben und Nehmen"

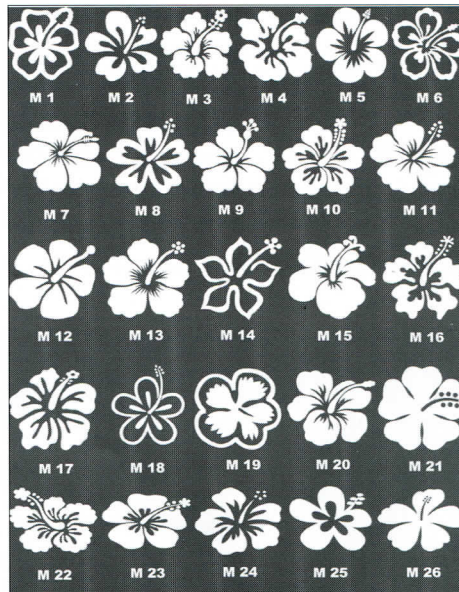
Alle kommen zu ihrem Recht, Anfänger/Fortgeschrittene, Mädchen/Jungen, jüngere/ältere Kinder etc.!

Die Trainingsgruppe arbeitet Hand in Hand. Den Prozess so zu steuern, dass sich niemand übergangen fühlt, ist die Aufgabe des Trainers.



7. "Weniger ist mehr!"

Ein Thema pro TE reicht, aber es wird in 100 Variationen durchgespielt!



Wie schaffe ich es z.B., dass die Kinder 100% konzentriert mit maximalem Einsatz eine Stunde nur VH-Konter gegen VH-Konter spielen??? Ein Beispiel für so einen Ablauf gebe ich am Ende meiner Ausführungen.

8. "Konzentration und Einsatzbereitschaft immer maximal hoch!"

Aber wie gelingt mir das? Wie ist das möglich?

Wie halte ich die Motivation, alles geben zu wollen, möglichst hoch?

8 Motivationstricks für den Alltag

1. "Wer ist der König?"

Wettbewerb und Konkurrenzkampf oft, variabel und gezielt einsetzen!



2. "Darf's noch etwas mehr sein?"

Verbindliche nachvollziehbare Zielvorgaben machen: z.B. zählen von Wiederholungen (Kontrolle) oder Big-Points (Punktabschluss eines Drills/einer Schlagsequenz, erfolgreiche Spielzüge). Winner durch Spezialschläge oder das Anwenden einer erfolgreichen Taktik (z.B. Gegner so ausspielen, dass er den Ball nicht berühren kann etc.).

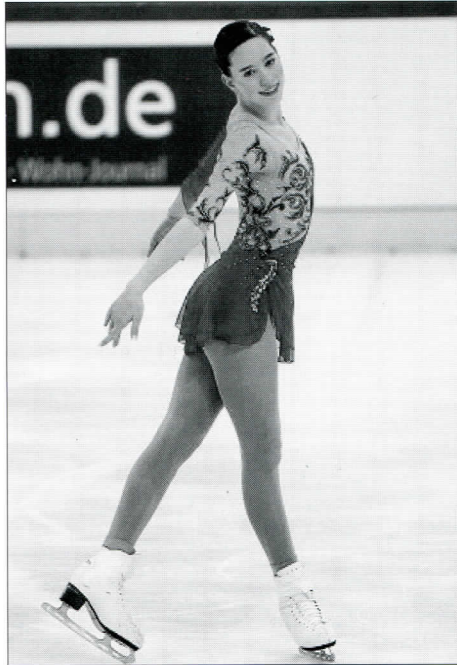


3. "The winner takes it all!"

Bonus-Malus-Systeme intelligent nutzen, z.B. die Verlierer sammeln die Bälle auf, der Gewinner darf sich seinen Spielpartner aussuchen.

4. "Die B-Note macht den Unterschied!"

Techniktraining im Anfängertraining als Wettkampf aus einer Kombination aus Trefferquote und Schlagqualität (B-Note) mit dem Trainer als Schiedsrichter.



5. "Die Uhr tickt ..."

Das Spiel mit der Zeit. Variationen der Übungsdauer gezielt einsetzen (1', 3', 5-8', 10', Open End, weil Zielvorgabe!).

Je länger eine Übung dauert, umso mehr werden Ausdauer und Willen gefordert. Je kürzer eine Übung dauert, desto intensiver und mental fordernder wird sie (Konzentration). Im Anfängerbereich kommt es zu mehr Ballkontakten pro Minute bei kürzerer Übungsdauer, sofern in beiden Fällen (kurze/lange Dauer) entsprechend fordernde Zusatzaufgaben, wie zählen der Ballkontakte pro Minute in Wettkampfform eingesetzt werden. Die Aufmerksamkeit ist bei kürzeren Übungen größer.



6. "Müller ist nicht Maier!"

Der gezielte Partnerwechsel (Stärken, Schwächen, Spielsysteme, individuelle Besonderheiten, soziale Aspekte, Sympathie/Antipathie etc.) kann gut für den Trainingsprozess genutzt werden.

7. "Poesie verleiht Flügel"

Gezielter Einsatz von Wort, Ton und Bild, Aktivieren des "Kopfkinos". Ein Beispiel hierfür ist auch Punkt 8:



8. "Schlag den Raab!"

"David gegen Goliath", Handicapspiele, Spezialaufgaben etc.



Je mehr und häufiger und kreativer diese (und ggf. auch noch andere ähnliche) Tricks angewendet werden, auch in verschiedenen immer neuen Kombinationen, desto intensiver wird das Training werden. Je besser die Trainingsqualität ist, desto größer sind die Chancen, trotz widriger Umstände gute Fortschritte erzielen zu können, auch größere Fortschritte als im Nachbarverein, der einen Trainingstag mehr als man selber hat...

"Jeder Tag ist eine neue Chance, etwas besser zu machen!"

Viel Spaß und Erfolg!

Hinweis der VDTT-Redaktion:

Während seines Vortrags stellte Markus Reiter die These auf, man könne ein Training auch mit einer Stunde VH-Kontern abwechslungsreich gestalten...

Auf der nächsten Seite findet sich der Beweis!

Wie lasse ich 60 Minuten lang die vermeintlich "einfache" Übung "VH-Konter gegen VH-Konter diagonal" mit möglichst hoher Intensität und Einsatzbereitschaft trainieren?

Wie wende ich an diesem Beispiel die im Artikel genannten Motivationstricks an? Die Trainingsgruppe besteht aus 8 Spieler/innen unterschiedlichen Niveaus und Alters.

1. Ziel "Kontrolle/Technik" (24 Minuten)

a.) 2x 3 Minuten "Wer schafft den längsten Ballwechsel?" Partnerwechsel nach 3 Minuten. Das beste Paar darf sich für die nächste Runde den neuen Partner auswählen.

2 Minuten für Anweisungen, Organisation, Partnerwechsel etc..

b.) 12 Minuten Gedankenreise "Technik". Partnerwechsel nach 3 Minuten.

Je 3 Minuten wird die Aufmerksamkeit auf einen anderen Bewegungsschwerpunkt bei der Ausführung gelegt:

3 Minuten Gewichtsverlagerung

3 Minuten Schlagansatz/Treffpunkt

Jeder 3 Minuten (insgesamt 6 Minuten) Beinarbeit vor und zurück

Der Trainer korrigiert ständig und fordert zu einer besseren Bewegungsausführung auf.

4 Minuten für Anweisungen, Organisation, Partnerwechsel etc..

2. Ziel "Tempo/Beschleunigung/Kontrolle" (18 Minuten)

a) 4x 1 Minute Wettkampf um die meisten Ballkontakte, Tisch gegen Tisch. Zählen aller Ballkontakte. Partnerwechsel nach 1 Minute.

b) 2x 2 Minuten Mannschaftswettkampf. 2 Tische gegen die beiden anderen. Es zählen wieder alle Ballkontakte. Die Ergebnisse beider Tische werden addiert. Die Verlierer müssen 3 Runden laufen.

c) 2x 2 Minuten 4 gegen 4. Es werden die Fehler aller Mannschaftsmitglieder addiert. Die Gewinner dürfen sich eine Bewegungsaufgabe für die Verlierer ausdenken.

6 Minuten für Anweisungen, Organisation, Partnerwechsel, etc. und die Durchführung der Bewegungsaufgaben.

3. Ziel "Tempo/Rhythmuswechsel" (11 Minuten)

2 Runden jeder jeweils 2 Minuten Rhythmuswechsel locker-locker-feste gegen gleichmäßigen Konter. Der Rhythmus muss bis zum Ende beibehalten werden. 2x feste hintereinander ist nicht erlaubt (= Fehler).

Wer schafft die meisten Punkte mit dem festen Konter?

Der Punkt kann erst in der 2. Serie mit dem 2. festen Konterball gewonnen werden. Wer als "Angreifer" den festen Ball falsch platziert, bekommt einen Punkt abgezogen. Wenn der passivere Spieler 2 Fehler hintereinander macht, bevor der "Angreifer" die Chance hatte, den Punkt zu machen, dann gibt es für den Angreifer einen Extrapunkt. Nach der 1. Runde "Auf- und Abstieg" (Kaiserspiel-Prinzip).

3 Minuten für Anweisungen, Organisation, Partnerwechsel, etc..

4. Ziel "Punktgewinn/Platzierung" (7 Minuten):

"Rollaufschlag in VH -> VH-Konter gegen VH-Konter diagonal bis zum Punkt" als Kaiserspiel. Wechsel nach jedem Aufschlag. Falsche Platzierung zählt doppelt für den Gegner. Der Trainer bestimmt die Dauer jeder Runde (ca. 30 Sekunden bis 1 Minute je Runde). Die Verlierer der letzten Runde heben alle Bälle auf. Diese Regel wird erst direkt vor der letzten Runde bekanntgegeben.

1 Minuten für Anweisungen, Organisation, Partnerwechsel etc.

