



Aachen, den 12.10.2022

## Das neue Trainingskonzept ab dem 17. Oktober 2022:

### Auslöser und Zielsetzung der neuen Trainingsstruktur:

Grund für den Neubau des Trainings stellt der große Zuwachs an Nachwuchs-Schülern im Alter von 6 – 9 Jahren dar. Der Altersdurchschnitt der Abteilung verlagert sich von ca. 13 Jahren auf durchschnittlich 11 und vergrößert die Alters-Diskrepanz zwischen den jugendlichen Spielern und den Jüngsten. **Beiden Altersgruppen in einer Trainingseinheit gerecht zu werden, stellt dabei eine große Herausforderung dar.** Wir stellen fest, dass die jüngsten Schüler weit größeren Bedarf nach spielerischem Kennenlernen der Sportart haben, während sich die Fortgeschrittenen ein eher übungs- und wettkampforientiertes Training wünschen.

Um beiden Gruppen gerecht werden zu können, haben wir daher beschlossen **den Donnerstag in zwei Abschnitte aufzuteilen, sowie einen neuen Trainingstag zu ergänzen:**

### Neue Struktur der Trainingseinheiten:

#### Donnerstags:

#### **17:00 – 18:15 Uhr – Das neue Nachwuchstraining:**

Das Training ist ausschließlich auf **unsere Nachwuchsspieler** ausgerichtet im jüngeren Kindesalter von **6 – 9 Jahren**. Dabei soll eine Zeitstunde lang trainiert werden, welche bewusst spielerisch und allgemein koordinativ/konditionell ausgerichtet ist. **Der erste Abschnitt** von etwa einer halben Stunde soll eher „tobend“ sein mit Fokus auf Teamspielen abseits der Platte mit oder ohne Schläger und Ball. Im Blick soll insbesondere sein die Teilnehmer in ihrer Koordination zu stärken.

Beispielhaft kann dabei Parkour angeführt werden (Bsp.: „Der Lava-Parkour“), Spiele mit viel Springen und Laufen und Spiele mit viel Einsatz von Geräten und Materialien.

**In der zweiten Hälfte** soll bis zum Schluss an den Tischtennis-Tischen trainiert werden. Die Übungen dienen einer **allgemeinen Ballkontrolle** mit dem Fokus auf Schlägerhaltung, Distanz- und Krafteinschätzung, Koordination und erster Schnittbeherrschung. Übungen sollten einfacher sein: Diagonal und parallel kontern, Vorhand-Topspin-Versuche, von lang zu kurz, von hoch zu flach, von langsam zu fester, von frontal zu schnittorientiert, usw. Gerade bei den Jüngsten mit ca. 5 – 6 Jahren, sollten Zielübungen durchgeführt werden, welche keine Ballwechsel voraussetzen. (Bsp.: Banden mit unterschiedlicher Distanz müssen getroffen werden) Der Wettkampfteil wird schlicht und leicht verständlich gehalten. Die wenig komplexen Übungen verfolgen im Optimalfall ein spielerisches Fantasie-Thema.

Das Nachwuchstraining endet um 18:15 Uhr.



### 18:00 – 19:30 Uhr – Fortgeschrittenen-Training:



Die **Fortgeschrittenen** starten (ab 10 Jahre), überlappend mit dem Nachwuchstraining, um 18 Uhr damit sich warm zu machen. Das Warmmachen kann in einem eigenen Bereich mit Stretching, Warmlaufen und Beweglichkeitsübungen durchgeführt werden.

Sobald die Nachwuchsspieler die Halle verlassen, gehen die Fortgeschrittenen an die Tische und beginnen ihre Trainingseinheit. Die Trainingseinheit der Fortgeschrittenen ist vom Aufbau eher **übungsorientiert** und mit dem Dienstag zu vergleichen.

Eine themenbezogene Übungsorientierung ist weniger notwendig und es kann sich mit den Jugendlichen auf die saubere Ausführung von Übungen und Spielzügen konzentriert werden. Vom Aufbau her ist die erste Viertelstunde für das Warmmachen eingeplant, Übungen werden bis ca. 19:10 Uhr durchgespielt, dann folgt der Wettkampfteil bis 19:30 Uhr. Freiwilligen steht dann offen in das Herrentraining „hinein“ zu trainieren, welches bis 22 Uhr geht.

Da in der ersten Viertelstunde noch die Nachwuchsspieler trainieren, müssen die Fortgeschrittenen auf kleinerem Raum das Warmmachen durchführen. Große Anfangsspiele lässt dieser Platz nicht sonderlich zu, weshalb sich mit passenden Spielen auf kleinem Raum beschäftigt werden soll. Gegebenenfalls wird sich auf Laufen, Sprinten und Sidesteps beschränkt, sowie Übungen auf der Stelle mit dem eigenen Körper.

### Dienstags - Fortgeschrittenen-Training:

Das Dienstagstraining wird **weiterhin von 17:00 – 19:00 Uhr** stattfinden und identisch mit dem **Fortgeschrittenen-Training** donnerstags sein. Zudem wird es zu Beginn des Trainings ebenfalls Platz für ein teambezogenes Aufwärmspiel geben und der Rahmen ist aufgrund der 2 statt 1,5 Stunden etwas gelockerter.

Das Training soll bewusst **nur noch für fortgeschrittene Schüler und für Jugendliche angeboten werden**, um der Gruppe der Fortgeschrittenen bzw. älteren Schüler einen eigenen Trainingsrahmen bieten zu können. Wir sind diesen Schritt bewusst gegangen, da die Lautstärke im Training mit einer großen Anzahl an jungen Schülern hoch war und einige Jugendliche rückgemeldet hatten dies als ein wenig stressig zu empfinden. Durch die Erweiterung des Donnerstagstrainings und dem neuen Sonntag (siehe unten) erhoffen wir uns beiden Gruppen eigene Trainingsmöglichkeiten bieten zu können. Auch zum Dienstagstraining können besonders motivierte Schüler unter 8 Jahren (in Absprache) hinzukommen.



**BRANDNEU: Das Sonntagstraining – für alle**

Damit es gerade für die Nachwuchsspieler und unsere Leistungsklasse zusätzlich noch Luft zum Trainieren gibt, wird es einen neuen Trainingstag geben: Den **Sonntag von 12 – 14 Uhr!** Wir werden hierfür die **Halle in zwei Hälften** teilen.

**Die eine Hälfte** wird **für alle Interessenten** zur Verfügung stehen! Das Training dort ist frei und wird lediglich mit von uns beaufsichtigt. Hierfür können auch mal Eltern vorbeikommen und spielen oder sich Freunde von Mitgliedern mit austoben.

**Die andere Hälfte** der Halle wird **für unsere Leistungsspieler** genutzt werden und ein angeleitetes Leistungstraining beinhalten. Wir werden dort versuchen einen Rahmen für die Motiviertesten anzubieten, um das Niveau der Teilnehmer zu steigern. Es wird sich vom regulären Trainingsbetrieb unterscheiden und ist eine Maßnahme, die an vermehrte Anfragen unserer Bezirksspieler anknüpft.

**Die neue Wochenstruktur:**

| Mon. | Dienstag                            | Mit. | Donnerstag                          | Fr.             | Sa.             | Sonntag (12 – 14:00 Uhr)                      |   |
|------|-------------------------------------|------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|---|---|
|      | Fortgeschritten<br>(17 - 19:00 Uhr) |      | Nachwuchs<br>(17 – 18:15 Uhr)       | Heim-<br>spiele | Heim-<br>spiele | 1. Hallenhälfte:<br>Für alle<br>Interessenten | 2. Hallenhälfte:<br>Für den<br>Leistungskader |
|      |                                     |      | Fortgeschritten<br>(18 – 19:30 Uhr) |                 |                 |   |   |

**Und nun?**

Das Vorgehen der Umstrukturierung wird vorerst eine drei- bis vierwöchige Testphase durchlaufen und dann im Trainerteam evaluiert. Sollte es erfolgreich sein, werden wir das Konzept zum Standard machen. Der Transparenz halber werden wir es auf der Website offenlegen und auch in den offiziellen Trainingszeiten abändern.

**Wir freuen uns darauf diese Umstellung mit euch gemeinsam auszuprobieren! ;-)**

*Euer Trainerteam der Tischtennisabteilung*

