

## TT-Lehrgang in Seefeld Teilnehmer erschöpft und zufrieden

07.01.2006

**Thomas Dick, Leitender Trainer vom Tischtennis-Institut Schwarzwald und (rechts) Jan-Eric Dettmar (Seefelder TV), Organisator der Veranstaltung**



### **Moderner Tischtennis-Wochenend-Lehrgang in Seefeld** (Jan-Eric Dettmar, Seefelder TV)

Tischtennis ist die schnellste und komplexeste Rückschlagsportart der Welt. Aufgrund dieser Tatsache kommen Spielerinnen und Spieler schnell an ihre Grenzen und es ist wichtig sich in einem regelmäßigen Vereinstraining permanent den steigenden Anforderungen neu zu stellen. Aus diesem Grund hat der Seefelder TV zusammen mit dem Tischtennisinstitut Schwarzwald (TTIS) dieses Thema aufgegriffen und einen qualifizierten Tischtennis-Wochenend-Lehrgang am 07.+08. Januar 2006 in der Seefelder Sporthalle abgehalten.

14 interessierte Spielerinnen und Spieler aus Vereinen der Wesermarsch und benachbarten Kreisverbänden wurden zwei Tage vom Berufstrainer und Head-Coach Thomas Dick vom TTIS zum Thema „Wettkampf-Training“ weitergebildet. Seitens des Kooperationspartners Seefelder TV hatte sich Jan-Eric Dettmar um die Organisation und die reibungslose Durchführung des Lehrganges gekümmert. Die Trainingseinheiten bestanden täglich aus zwei Blöcken à 2,5 Stunden, die durch eine moderne und medizinisch anerkannte Aufwärmeinheit (Laufschule) und verschiedene Koordinationsübungen eingeleitet wurden.

Da alle nach dem Aufwärmen die richtige „Betriebstemperatur“ hatten, ging es nun an die Tische, an denen Thomas Dick den Lehrgangsteilnehmern die Wichtigkeit des richtigen und zielorientierten Einspielens erklärte. Dabei ist das größte Problem, dass die meisten Spielerinnen und Spieler in der Einspielphase Schlagtechniken benutzen, die sie im Wettkampf später gar nicht oder wenig anwenden (abhängig vom Spielsystem).

Ein heutiges Tischtennisspiel ist hauptsächlich rotationsorientiert und so kommen schwerpunktmäßig Topspintechiken zum Einsatz. So sollte dann auch das Einspielen ausgerichtet sein. Ballgefühl und Koordination waren bei jedem Lehrgangsteilnehmer dann optimal eingestellt und so konnte man sich den Kernthemen zuwenden. Dabei befasste man sich mit den taktischen Aspekten des modernen Aufschlag/ Rückschlag-Spiels

hinsichtlich der Nutzung zum eigenen Punktgewinn oder der Erreichung eines Vorteiles bei der Spieleröffnung (3ter Ball).

Thomas Dick erkläre die einzelnen Fachthemen sehr interessant und anschaulich am Tisch und führte sie mit einem Lehrgangsteilnehmer direkt vor. Anschließend wurde das Gezeigte dann in Partnerübungen in die Praxis umgesetzt, so das man durch geschickte Variationen der Übungen ganz automatisch vom „einfachen“ zum „komplexen“ gelangte. Jedes Thema wurde zum Abschluss mit verschiedenen Wettkampfformen weiter intensiviert, damit das neue Wissen in den Spielfuß eingeordnet und automatisiert werden konnte. Alle hatten das Gefühl, dass sie während des Trainings nicht allein gelassen wurden, denn Thomas Dick griff sofort korrigierend ein, wenn er eine falsche Schlagtechnik oder einenstellungsfehler an einem Spieler bemerkte. So fiel der eine oder andere wertvolle Tipp vom Profi noch zusätzlich ab.

Zwischen den einzelnen Blöcken traf man sich zum gemeinsamen Mittagessen, so dass noch viele wichtige Informationen in Sachen Tischtennis ausgetauscht wurden. Da Thomas Dick, bedingt durch seine Trainertätigkeit, viel rumkommt hat er auch lustige Geschichten auf Lager, so z.B. von einem TT-Verbandspräsidenten aus der Schweiz, der doch fest der Meinung ist, das Boxen auch eine „Rückschlagsportart“ ist.

Am Sonntagabend stellten alle Lehrgangsteilnehmer fest, das es ein sehr interessanter und lehrreicher Tischtennislehrgang war und so wurden auch schon Erkundigungen über neue Termine eingeholt.

Weitere Lehrgänge mit dem Kooperationspartner Seefelder TV befinden sich in der Vorbereitung und werden durch das Tischtennisinstitut Schwarzwald angeboten. Das aktuelle Programmheft für 2006 kann auf der Homepage des TTIS abgerufen werden. (<http://www.tischtennisinstitut.de>).

### **Bilder zum Lehrgang:**

**Die 14 Lehrgangsteilnehmer lauschten den Ausführungen des Lehrgangsleiters Thomas Dick**



**Danach standen zunächst Aufwärmen sowie Koordinationsübungen auf dem Programm (bei den**

**Koordinationsübungen gab es schon  
erste Probleme)**



**Aufschlagtraining:**

**viele Teilnehmer hatte noch gar nicht  
von den vielen Möglichkeiten des  
Aufschlags gehört**



**dann hieß es wieder zuhören:**

**Thomas Dick band immer wieder die  
Teilnehmer mit Fragen in den  
Ausführungen ein**



**Zwei unvergessene Tage in der  
Seefelder Halle**

**zumindest hielten die  
Gliederschmerzen noch einige Tage  
an.**

**Aber: alle Teilnehmer waren sehr**

**zufrieden**

