



## 1. Online – Fortbildung des TTTV 2021

Liebe Thüringer Tischtennisfreunde,

um die Zeit der leeren Hallen mit Tischtennis zu füllen, bietet euch der Lehrausschuss eine Online-Fortbildung zur Lizenzverlängerung an. Mit den Referenten Melanie Heilemann (Diplom-Sportwissenschaftlerin), Andrea Voigt (A-Lizenz-Trainerin), Markus Senft (A-Lizenz-Trainer), Mathias Völzke (A-Lizenz-Trainer) und unserem Landestrainer Frank Schulz (Diplomtrainer) ist es uns gelungen eine abwechslungsreiche und inhaltlich spannende Online-Fortbildung anzubieten. Folgende Themen werden von euch / mit euch bearbeitet:

### 1. **Athletik:**

Die Bedeutung der „Rumpfspannung“ für den Tischtennissport wird thematisiert. Es geht darum zu lernen und zu verinnerlichen, dass die Körperspannung (Rumpfspannung) einen wichtigen Aspekt darstellt, um eine optimale und ökonomisierte Bewegungsausführung (Technik) im Tischtennis erlernen zu können. Schon in jungen Jahren ist es sinnvoll die Körperspannung zu trainieren, denn der Spieler profitiert nicht nur im Sport davon, sondern arbeitet auch präventiv an einer korrekten Körperhaltung. Anschließend wird es eine weitere Aufgabe zur „Hüftbeweglichkeit“ geben.

### 2. **Technik:**

Die Technikschiung ist ein grundlegender Leistungsfaktor im Tischtennis. Exemplarisch werden anhand ausgewählter Videos von Nachwuchsathleten Techniken analysiert und kommentiert. Der Schwerpunkt liegt hierbei beim Erkennen von positiven und negativen Technikmerkmalen.

### 3. **Koordination:**

Komplexe Bewegungssteuerungsprozesse sind im Tischtennis grundlegend vor allem in den Bereichen des Techniktrainings bzw. der Fehlerkorrektur. Im Seminar werden diese Prozesse verdeutlicht und Trainingsinterventionen besprochen, damit Tischtennispielende von einem vielfältigen Koordinationstraining profitieren können.

### 4. **Taktik:**

Es werden verschiedene Spielzüge und Sätze gezeigt, anhand derer das taktische Verhalten der Spieler beobachtet werden soll. Wie ist das Aufschlag-Rückschlag-Verhalten, welche Spielertypen treffen aufeinander, ist ein taktisch durchgängiges Konzept zu entdecken?



Die Übungsleiter sollen dies analysieren, beschreiben und auf dieser Basis virtuelle Taktik-Tipps geben.

## 5. Frühkindliche Talentförderung /-sichtung im TTTV:

1. Wie finde ich ein Talent? (Talentsichtung)
  - optimales Einstiegsalter: je früher, desto besser/ breiter kann ausgebildet werden
  - erweiterter Talentbegriff: „Pfote“ vs. „Wühler am Tisch“
  - Maßnahmen
  - Breitensport oder leistungsorientierte Förderung
  
2. Was mache ich mit einem Talent? (Talentförderung I)
  - Trainingsstruktur: wie trainieren
  - Trainingsinhalte: was trainieren
  - individuelle Grundausbildung
  - frühzeitige Wettkämpfe
  
3. Wie kann ich ein Talent optimal fördern? (Talentförderung II)
  - Verein
  - Talentfördergruppe
  - Stützpunktverein
  - Landesleistungszentrum Erfurt
  - DTTB

Der Zeitraum der Online-FB ist der **24.04.-23.05.2021** mit einem **Präsenztage am 08.05.2021**, an welchem in der Zeit von **9-12Uhr** zwei Online-Seminare stattfinden. Diese Fortbildung dient zur **vierjährigen Lizenzverlängerung** und kann von **C-Lizenz- und B-Lizenz-Trainern** besucht werden. Das genutzte Online-Format wird Edubreak sein.

Die Anmeldung erfolgt über den Seminarkalender im click-tt. **Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmer begrenzt. Die Kosten betragen 160€.** Bei weiteren Fragen bitte einfach unter [lehrwart@tttv.info](mailto:lehrwart@tttv.info) melden.

Sportliche Grüße aus dem Lehrteam

Kevin Welde

(Lehrwart)

Jena, den 13.03.2021