

Coaching im Tischtennis

SSTV - C-Trainer



Tischtennis-Training-Sachsen.de

Wir sind....



Trainer:in

Entwicklung der
Leistungsfähigkeit der
Athlet:in.

Coach:in

Entfaltung der
Leistungsfähigkeit der
Athlet:in



Tischtennis-Training-Sachsen.de

2

Gruppenarbeit - zusammen tragen lassen



Trainer

Anforderungen an:

- tischtennisspezifisches Wissen und Können
- didaktische Fähigkeiten
- methodische und
- trainingsmethodische Kenntnisse



Tischtennis-Training-Sachsen.de

3

- Anforderungen an den Trainer



Coach

Anforderungen an:

- psychologische Fähigkeiten
- pädagogische Fähigkeiten



Tischtennis-Training-Sachsen.de

4

- Anforderungen an den Coach



Training zielt auf **Entwicklung**

Coaching zielt auf **Entfaltung.**



Tischtennis-Training-Sachsen.de

- Training - Entwicklung
- Coaching - Entfaltung

Beobachten

Erkennen

Handeln

Folgeaktion



Struktur des Coachings

1. Voraussetzungen
2. Mittel
3. Maßnahmen
4. Zielbereiche

Schwächen

fallend

Stärken





Voraussetzungen

ungestörte Kommunikation zwischen Coach und Spieler:in

VERTRAUEN ist der Schlüssel

Spieler:in **akzeptiert** die Maßnahmen und Ratschläge des Coaches und ist bereit diese

umzusetzen



Maßnahmen des Coaches sind **angemessen** und die Bereitschaft zur **Informationsaufnahme** richtig einschätzt

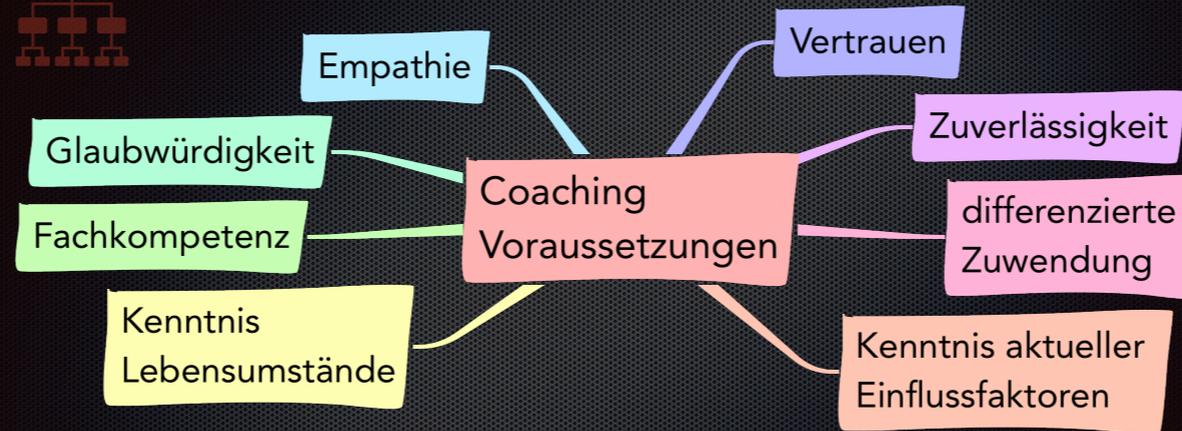


Tischtennis-Training-Sachsen.de

7

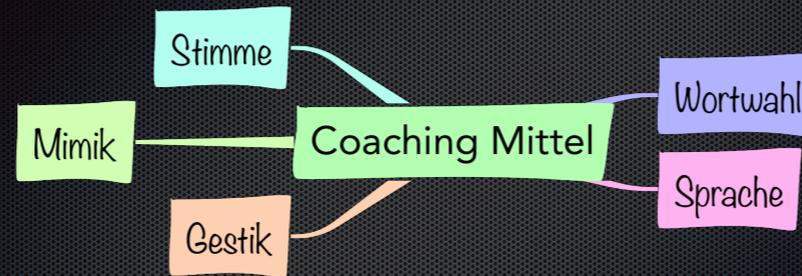
- ++ Gruppe
- Symbiose - Bedürfnisse / Ziele der Spieler:innen erkennen und bei Erreichung unterstützen
- Spieler:innen folgen den Trainer:innen, wenn diese bei der Erfüllung der Bedürfnisse helfen können.
- Nicht jeder passt zu jedem :).

Voraussetzungen



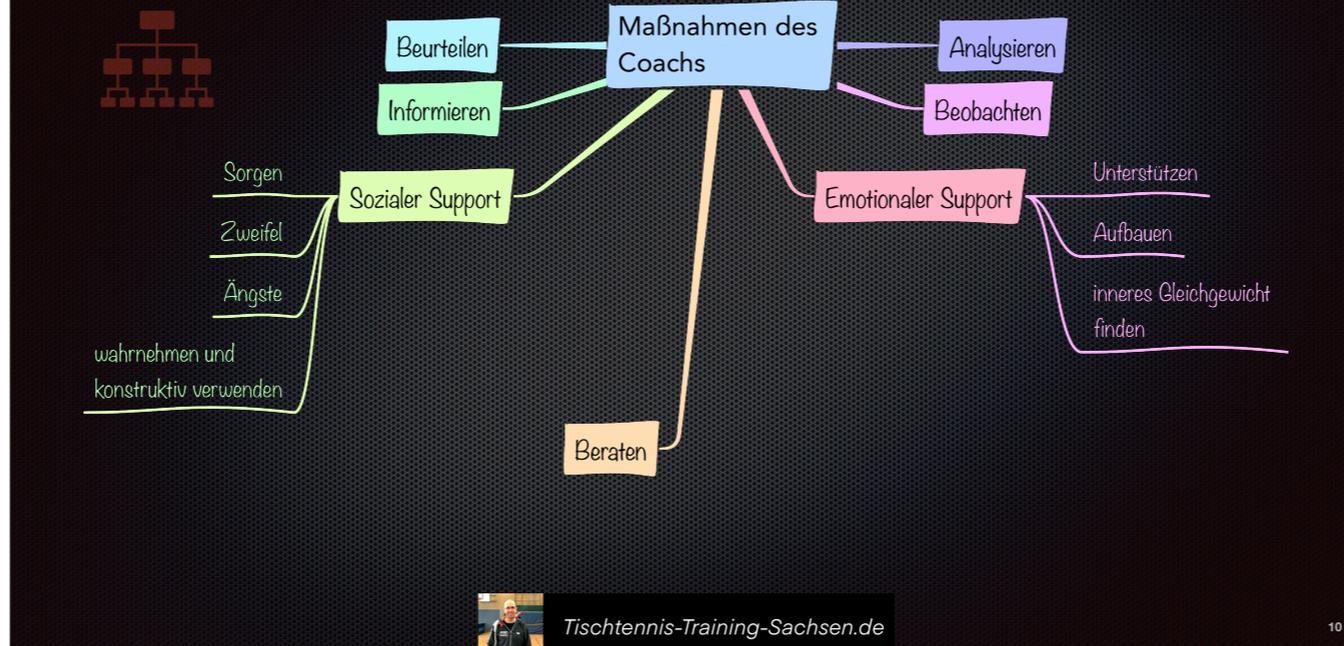
- Gruppe ++ - Voraussetzungen Coaching
- Empathie, Vertrauen, Zuverlässigkeit, diff. Zuwendung, Glaubwürdigkeit, Fachkompetenz, Lebensumstände, Einflussfaktoren....

Mittel



- Grundsätzlich haben sich diese kommunikativen Mittel nach den Bedingungen des Spielers zu richten. Alter, Bildungs-stand, Bereitschaft zur Informationsaufnahme, Erregungszustand, Auffassungsgeschwindigkeit u.a. sind Faktoren, die der Coach berücksichtigen muss. Klarheit, Unzweideutigkeit und angemessene Informationsdichte, z.B. langsame Sprechweise, unterstützen die inhaltliche Vermittlung
- Wortwahl, Mimik, Gestik, Sprache, Stimme,

Maßnahmen



- **beobachten:** taktisches Verhalten, Emotion, Spielverhalten
- **analysieren:** Spielverlauf, Spielerverhalten
- **informieren:** über wesentliche Faktoren des Gegners (Taktik, Fehler, Besonderheiten)
- **emotional:** beruhigen oder pushen
- **beurteilen:** Rückmeldung - Sicherheit aufbauen, Bestätigung, Stärken der eigenen Spieler:in, Schwächen der Gegner:in
- **beraten:** emotionales Verhalten, Taktik, Konzentration,Pausen, Ablenkung, Zuschauer..

Zielbereiche



- **Einstellung:** erst Verstand, dann Emotion
- **Kampfbereitschaft:** bewusst aufgebaute emotionalisierte Einstellung (Selbstvertrauen, Emotionen kontrollieren, Gedanken steuern)
- **Konzentration** -> Flow erzeugen, Flexibilität, Umstellungsfähigkeit
- **Selbstvertrauen** - Wechselwirkung zu Einstellung - unterschätzen/überschätzen des Gegners
- **Taktisches Denken:** anpassen- flexibel sein



Coaching(regeln) Wettkampf



12

Video - Jugendtrainer Ansprache

Video - Trainerverhalten Roßkopf



Coaching(regeln) vor Wettkampf

Vor dem Wettkampf:

- Vertrauen ausstrahlen
- Spielplan ausgeben (Strategie/Taktik)
- realistische Ziele ausgeben!
- Positive Signale senden
- Umfeld sichern (Schläger, Schuhe, Trikot)
- auf Ernährung einwirken (trinken, essen)

13

- Beginn Coaching - >
- **Vor dem Wettkampf**
- optimale Wettkampfbedingungen herstellen
 - innere und äußere Bedingungen
 - Ernährung auch während Wettkampf - was essen, was trinken



Coachingregeln im Wettkampf

Während des Spiels:

- Vertrauen ausstrahlen
- ausschliesslich positive Signale
- Anfeuern / Klatschen
- wenn sinnvoll in den Ballwechseln taktische Anweisungen
- Timeout bei Bedarf nehmen

14

- während des Wettkampfes/Spiel
- <https://tischtennis-training-sachsen.de/die-auszeit-ein-wichtiges-element-im-wettkampf/>



Coachingregeln im Wettkampf

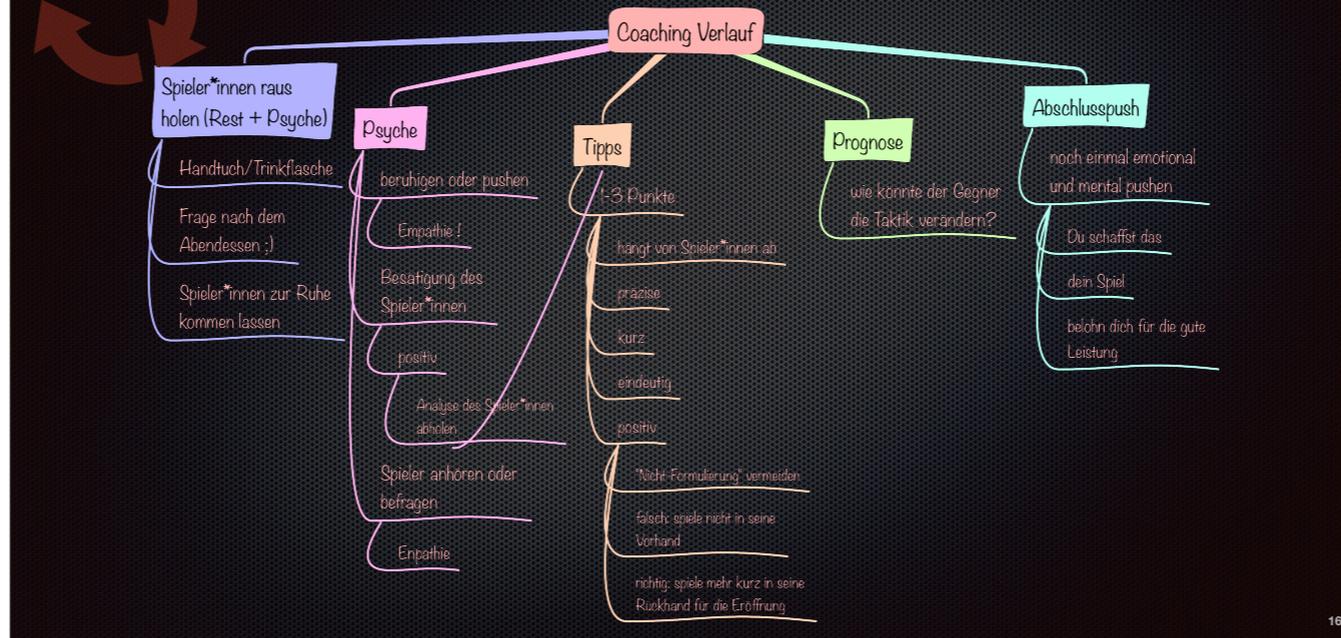
Satzpause

- **Aufnahmebereitschaft herstellen** - Spieler abholen (Pizza?)
- Zeit für **Erholung** mental und physisch
- **positives** Kommunikation
- **Taktik** - Fragen stellen und Erkenntnisse des Spielers aufnehmen - Spieler:in soll selber taktisch denken (lernen)
 - **Stärken** der eigenen Spieler:in / **Schwächen** der Gegner:in
- positive **Handlungsanweisungen** geben - spiel in auf den Ellbogen, eröffne in die weite VH, schlag kurz auf
- NUR 1 Betreuer !!!

15

- Satzpause,
- Timeout,
- **im Wettkampf**

Coachingregeln im Wettkampf



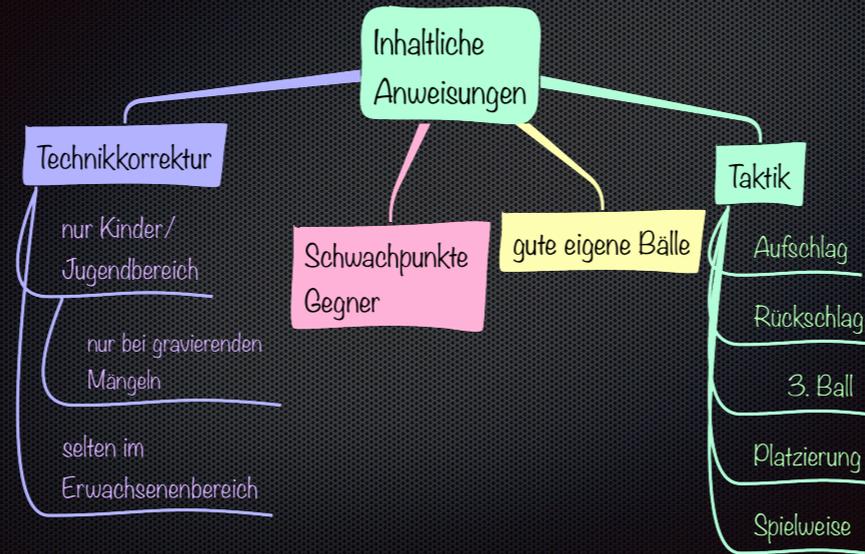
- zeitlicher Verlauf Coaching
- 1. Spieler:in abholen
- 2. Psyche
- 3. Tipps
- 4. Prognose
- 5. Push

Es ist immer abhängig vom Gespann Spieler:in - Coach:in ...

Es muss am Ende funktionieren.



Coachingregeln im Wettkampf



17

- Inhaltliche Anweisungen
- Technikkorrektur
- Schwachpunkte Gegner
- eigene Stärken
- Taktik



Coachingregeln im Wettkampf

Nach dem Spiel

- Spieler abholen (egal welches Resultat) -
- Zeit für Erholung mental und physisch
- Fragen stellen und Erkenntnisse des Spielers aufnehmen
 - Spieler soll selber taktisch denken (lernen)
- psychologisch Vorbereiten auf das nächste Spiel
- Positive Kommunikation
 - Zielerreichung besprechen
 - Ausblick auf Maßnahmen geben, wenn sinnvoll

18

- Nach dem Spiel

Backup

weiterführende Themen:

- Taktik gegen Linkshänder
- Doppeltaktiken
- Auszeit -> <https://tischtennis-training-sachsen.de/die-auszeit-ein-wichtiges-element-im-wettkampf/>
- Taktik: <https://tischtennis-training-sachsen.de/taktik/>