

## Wie man ein Talent wird

25.03.2009, 18:02 | Sport

Pressemitteilung von: *Verlag Förster*

Presseagentur: *Verlag Förster*

---



Mit Spaß beim Training

Ein Buch zum Thema Anfängertraining suchten die Tischtennistrainer, Übungsleiter und von Neugier Angetriebenen bislang vergeblich in den Bücherregalen der Buchhandlungen und Sportgeschäfte. Vor kurzem hat sich das geändert: Claus Mayr und Moritz Förster haben das Buch „Tischtennis Anfängertraining. Richtig spielen von Anfang an“ rausgebracht.

Zwei Praktiker sind hier am Werk, das merkt der Leser sofort: Welcher Schläger ist der richtige? Wie viele Teilnehmer sollte eine Trainingsgruppe maximal haben? Wie Sorge ich dafür, dass Spaß und Erfolg zusammen kommen?

Claus Mayr berichtet von seinen Erfahrungen aus seiner Trainingsgruppe der TTF Bönen, ein Training, dass ohne komplizierte Zusatzgeräte, zeitaufwendige Umbauten oder praxisferne, langweilige Übungen stattfand. Ein Training mit jungen Spielern, die aus Bezirksmeisterschaften teilweise eine Vereinsmeisterschaft machten und die Deutsche Meisterschaft der Schulen nach Bönen holten.

Statt durch endlose regelmäßige Übungen des VH-Topspins und minutenlange Beschreibungen der jeweiligen Schlagtechnik die Kinder zu vergraulen, stellt unser Ansatz den externalen Fokus in den Mittelpunkt, bei dem Schlagtechniken nicht über die internale Beschreibung sondern über Zielvorgaben geschult werden.

Lockerheit, Grundlagenkoordination und Sensibilisierung sind in den ersten Trainingswochen für die Kinder viel wichtiger als die exakte Ausführung der jeweiligen Schläge. Der Spaß an der Bewegung wird durch etliche alternative Spielformen wie Tischtennis über die Bande, Grabentische oder Ping-Pong gefördert, die Neugiermotivation der Kinder wird durch Rotationsübungen an den und jenseits der Tische genutzt. Statt, wie es leider allzu oft passiert, den Bewegungsdrang der Kinder durch trockene Erklärungen zu unterdrücken, lautet die erste Phase unseres Konzepts: „Austoben!“. Zum Aufwärmen laufen die Kinder mit den unbedingt erforderlichen Plastikbällen durch die Halle. Wie sie gerade wollen. Die einen werfen, die anderen schießen. In Gruppen, zu zweit oder allein. Auch in der folgenden zweiten Phase werden neben Tischtennismaterialien wieder Plastikbälle eingesetzt. Allerdings sind hier bereits die Übungen auf die Sportart „Tischtennis“ zugeschnitten. Vor allem geht es um Koordination, Schnelligkeit, Rotation und Kondition. An den Tischen wird erst in der dritten Phase geübt. Erneut variieren Spielform und Spielweise. An Grabentischen erlernen die Kinder eine höhere Flugbahn und dadurch auch mehr Spin zu spielen. Beim Ping Pong ist der Wechsel zwischen VH

und RH leichter, der Schläger liegt locker in der Hand und das Handgelenk bleibt locker. Im Mittelpunkt des Trainings steht immer das wichtigste Element des modernen Tischtennis: Spin.

So abwechslungsreich wie das Training nach der Beschreibung gewesen ist, so vielfältig präsentiert sich das Buch selbst: Hier ein Einschub der Bildungsforscherin Elsbeth Stern zum Thema Jonglieren und Gehirnkapazitäten, dort eine Anekdote von einem Trainingscamp im schwedischen Falkenberg. Praxis und Theorie gehen in dem Lehrbuch Hand in Hand, zunächst mag der Leser etwas verwirrt sein, doch hat er sich erstmal eingelesen, freut er sich über die anregende Buchgestaltung.

Doppelaufgabeninterferenz, Spiegelneuronen, Erstkodierung, Aktivierungsniveau, Individualisierung und Differenzierung sowie vor allem der externe Fokus. Begrifflichkeiten, die nicht für jedermann automatisch zum Tischtennis gehören, werden sinnvoll in das umfassende Trainingskonzept eingebettet.

„Richtig spielen von Anfang an“ – die beiden Autoren haben ein Buch verfasst, das wohl möglich dafür sorgt, dass Kinder Talente werden.

Zum Buch:

- Mayr, Claus/Förster, Moritz: „Tischtennis Anfängertraining. Richtig spielen von Anfang an.“ Berlin. Verlag Förster für Sport & Pädagogik. Softcover, 212 Seiten.

- Erhältlich im Buchhandel, am schnellsten und einfachsten aber über [www.tt-anfaengertraining.de](http://www.tt-anfaengertraining.de).

- Viel Praxis,
- theoretische Erläuterungen,
- Anekdoten aus dem TT-Alltag.
- pädagogische Tipps.
- erläuternde Grafiken und Tabellen, Schwarz-Weiß und Farbfotos.

## Portrait

Der Verlag Förster gliedert sich auf in die Untergruppen "für Texte & Bilder" sowie "für Sport & Pädagogik". Das Buch "Tischtennis Anfängertraining. Richtig spielen von Anfang an." erschien Ende 2008 im V\*F\*S\*P\* und hat sich bereits einen guten Ruf in der Tischtennis-Szene gemacht. Auszüge wurden bereits in Fachzeitschriften veröffentlicht, für Trainer ist das Buch ein Leitfaden für die alltägliche Trainingsarbeit.

Geleitet wird der Verlag von Moritz Förster, studierter Publizist und Freier Journalist.

---

News-ID: 295014 • Views: 2315 (Stand: 16.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/295014/Wie-man-ein-Talent-wird.html>