

Nachwuchsförderungskonzept



Swiss Table Tennis Nachwuchskader 2019

Nachwuchsförderungskonzept

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildungsverzeichnis | 3 |
| 1 Ziele der Nachwuchsförderung | 4 |
| 2 Organigramm Ressort Leistungssport bei Swiss Table Tennis..... | 4 |
| 3 AthletInnenweg | 5 |
| 3.1 Inhalt der Förderung der T2-T4 Athleten durch den Verband | 5 |
| 3.2 Umfang in Stunden pro Alterskategorie und Förderstufe | 19 |
| 3.3 Anteil an betreuten Trainings | 19 |
| 4 Wettkampfsystem | 20 |
| 4.1 Nationale und regionale Wettkämpfe | 20 |
| 4.2 Internationale Wettkampfstruktur | 22 |
| 5 Kaderstruktur | 23 |
| 5.1 Alterskategorie der verschiedenen Kader..... | 23 |
| 5.2 Anzahl Kader auf nationaler, regionaler und lokaler Stufe..... | 24 |
| 5.3 Anzahl Talente, die auf jeder Stufe gefördert werden..... | 24 |
| 5.4 Kaderrichtlinien | 25 |
| 6 Selektionskonzept..... | 26 |
| 6.1 Ablauf und Organisation der Selektionsprozesse | 26 |
| 6.2 Zulassung zur PISTE | 27 |
| 6.3 Selektionskriterien und Bewertungen | 28 |
| 6.4 Kommunikation der Resultate und Selektionsentscheidungen | 28 |
| 7 Trägerschaften..... | 28 |
| 7.1 Institutionen, die eine Verantwortung übernehmen | 28 |
| 7.2 Vergabe eines Verbandslabels | 29 |
| 7.3 Koordination Schule und Ausbildung..... | 31 |

Nachwuchsförderungskonzept

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--------------|--|
| Abbildung 1 | Auszug aus Übersicht der 11 Phasen FTEM Swiss Table Tennis |
| Abbildung 2 | Organigramm Ressort Leistungssport |
| Abbildung 3 | Verbandspflichten für T2-T4 Kaderspieler |
| Abbildung 4 | Trainingsbereiche pro Altersstufe |
| Abbildung 5 | Rahmentrainingsplan STT |
| Abbildung 6 | Trainingsstunden pro Alter und Kader |
| Abbildung 7 | Nationale Wettkampfstruktur |
| Abbildung 8 | Internationale Wettkampfstruktur |
| Abbildung 9 | Maximale Kadergrössen |
| Abbildung 10 | Kaderrichtlinien |

Nachwuchsförderungskonzept

1 Ziele der Nachwuchsförderung

Ziel der Nachwuchsförderung des Verbands ist, einer Vielzahl junger Talente die Möglichkeit zu geben, ihr Potential optimal auszuschöpfen und sich unter idealen Trainingsbedingungen zu entwickeln.

Das vorliegende Nachwuchsförderungskonzept bildet die Basis für die jungen Tischtennistalente, die europäische Spitze zu erreichen.

Es basiert auf dem Rahmenkonzept FTEM Swiss Table Tennis und beschreibt insbesondere die Förderung der Athleten in den Phasen T2-T4.

| | | | |
|---------------|-----------|--------------------------------|---|
| Talent | T4 | Durchbruch und belohnt werden | Anschluss an die nationale Spitze schaffen und international konkurrenzfähig werden |
| | T3 | Trainieren und Ziele erreichen | Training intensivieren und stärkeres Engagement, um höhere Ziele zu erreichen |
| | T2 | Potenzial bestätigen | Potenzial bestätigen, indem es aufgrund nationaler Kriterien überprüft wird |
| | T1 | Potenzial zeigen | Talente werden aufgrund ihrer besonderen Fähigkeiten und Fertigkeiten erkannt, die sie im physischen und psychischen Bereich zeigen |

Abbildung 1: Auszug aus Übersicht der 11 Phasen FTEM Swiss Table Tennis

2 Organigramm Ressort Leistungssport bei Swiss Table Tennis

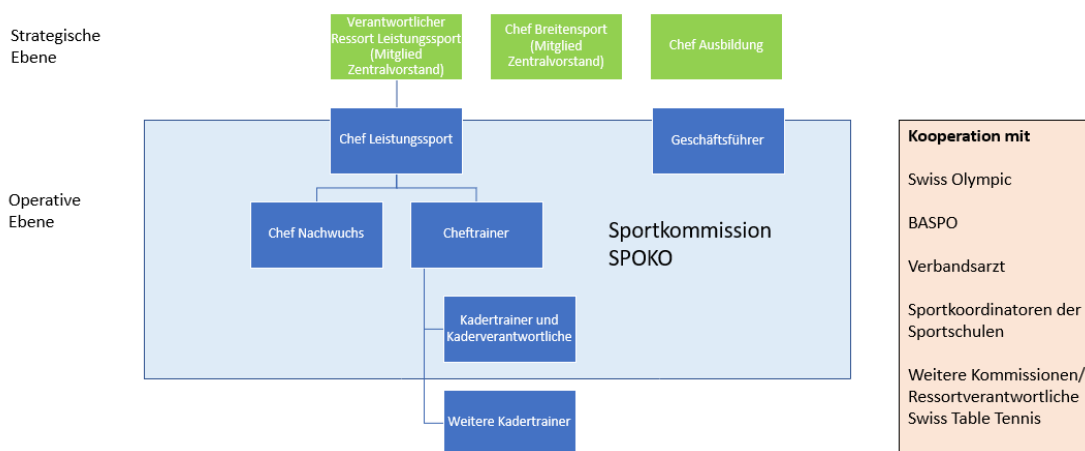


Abbildung 2: Organigramm Ressort Leistungssport

Nachwuchsförderungskonzept

3 AthletInnenweg

Die Verantwortlichkeiten der Akteure «Club», «Regionalverband» und «Verband» sind im FTEM Konzept pro Phase definiert. Nachfolgend wird die Förderung des Verbands für die Athleten der Kader T2 – T4 präzisiert.

3.1 Inhalt der Förderung der T2-T4 Athleten durch den Verband

Der Verband fördert die AthletInnen in den Bereichen Training, medizinische und soziale Betreuung.

Der Verband verpflichtet sich zu folgenden Massnahmen in Bezug auf Trainings, medizinische und soziale Betreuung der T2 – T4 Athleten:

| T4-Kader | T3-Kader | T2-Kader |
|--|---|---|
| Gewährleistung eines altersgerechten umfassenden Trainings (Individual- und Stützpunkttraining sowie Trainingslager im In- und Ausland) Organisation und Finanzierung von mehreren internationalen Turnieren und Meisterschaften Individuelle Massnahmen gemäss Athletenvereinbarung Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Cheftrainer Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin | Anbieten von Stützpunkttrainings und mindestens 2 grossen Trainingslagern des Nationalkaders pro Saison Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig) Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfplanung | Anbieten von Trainingslagern für U11 bis U15 Möglichkeit der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen für T2-Kaderspieler, die die Trainingslager besuchen, zu denen sie aufgeboten werden Anbieten und Organisation von Stützpunkttrainings Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (kostenpflichtig) |

Abbildung 3: Verbandspflichten für T2-T4 Kaderspieler

3.1.1. Medizinische Betreuung

Neben den Trainingsbereichen ist für alle KaderspielerInnen die medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin gewährleistet. Diese Betreuung ist für T4-KaderspielerInnen kostenlos, für T3- und T2-KaderspielerInnen ist sie kostenpflichtig und soll weiter ausgebaut werden.

Nachwuchsförderungskonzept

Die Verbandsärztin ist insbesondere für die Organisation folgender Leistungen verantwortlich:

- Jährliche sportmedizinische Checks mit Leistungstest und spezifischen Untersuchungen der AthletInnen des E- und T4-Kaders (Elite und Nachwuchs)
- Angebote für sportärztliche Untersuchungen für T3- und T2-KaderspielerInnen
- Beratungsangebote wie z.B. sportgerechte Ernährung oder Regeneration
- Die Verbandsärztin steht den AthletInnen des Elitekaders sowie des Nachwuchskaders T4 und T3 als Betreuer für den medizinischen-psychologischen Bereich zur Verfügung. Das dafür notwendige Vertrauensverhältnis muss aufgebaut und vertieft werden
- Zu einem späteren Zeitpunkt wird eine physiotherapeutische Begleitung an wichtigen Wettkämpfen und Trainingslagern angestrebt.

3.1.2 Soziale Betreuung

Die soziale Betreuung und Unterstützung bei der Karriereplanung führen dazu, dass durch eine gute Analyse und konsequente Planung der Karriere positive Voraussetzungen, persönliche Stärken und mögliche Stolpersteine erkannt werden. Die Kadertrainer sind zusammen mit den SpielerInnen dafür verantwortlich, dass die Dokumentation entsprechend geführt wird. Bei der Analyse steht der Athlet mit seinen sportlichen Zielen einerseits und seiner Persönlichkeit und seinem sozialen und beruflichen Umfeld andererseits im Zentrum.

Die soziale Betreuung wird durch folgende Massnahmen gewährleistet:

Unterstützung im Bereich duale Karriere

Siehe hierzu Punkt 6.3 Schule und Sport

Unterstützung durch Athletensprecher

Es werden zwei erfahrene Nationalspieler als Athletensprecher ernannt, an die sich die KaderspielerInnen unbürokratisch und diskret wenden können, insbesondere auch dann, wenn sie die Verantwortlichen im Ressort Leistungssport nicht kontaktieren möchten.

Unterstützung durch persönliches Dossier

Eine wichtige Grundlage, um die Kontinuität der Förderung der besten Spieler zu gewährleisten, bildet das persönliche Dossier des Spielers, in dem Planung, Analyse und Steuerung des Trainings fortlaufend dokumentiert werden. Das persönliche Dossier wird von den T4-Kaderathleten in elektronischer Form geführt. Jeder T4-Kaderspieler ist gemeinsam mit dem für ihn verantwortlichen Kadertrainer oder seinem persönlichen Trainer für die Führung des Dossiers zuständig. Mindestens zweimal jährlich führt der zuständige Kadertrainer ein Gespräch mit dem Spieler, seinen Eltern und ggf. Lehrern sowie dem persönlichen Betreuer zur Standortbestimmung. Die Gespräche sollen im Dezember und nach der Auswertung der PISTE stattfinden. Die SpielerInnen der Nachwuchs T3- und T2-Kader können freiwillig ein persönliches Dossier führen. Für die NachwuchsspielerInnen wird ein Athletenbetreuer nominiert, der für Fragen und Beratung der SpielerInnen und Eltern zur Verfügung steht.

Nachwuchsförderungskonzept

3.1.3. Training

Das Training der NachwuchsspielerInnen setzt sich aus den Bereichen Technik / Koordination, Taktik, Kondition und Mentales Training zusammen. Je nach Altersstufe werden die verschiedenen leistungsrelevanten Bereiche unterschiedlich gewichtet. So haben bis U13 die allgemeinen Faktoren Priorität, da auch viele koordinative Übungen noch nicht tischtennisspezifisch sind; während ab U13 dann die sportartspezifischen Bereiche mehr als 50% des Trainings ausmachen.

Die nachfolgende Übersicht zeigt die Gewichtung der leistungsrelevanten Bereiche pro Altersstufe. Detaillierte Angaben zu Trainingsinhalten, Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien werden im nachstehenden Rahmentrainingsplan STT beschrieben. Der Rahmentrainingsplan wird jährlich an den Kader- und Stützpunkttrainerseminaren besprochen, um zu gewährleisten, dass er dem Training in allen Stützpunkten und Kaderzusammenkünften zugrunde gelegt wird.

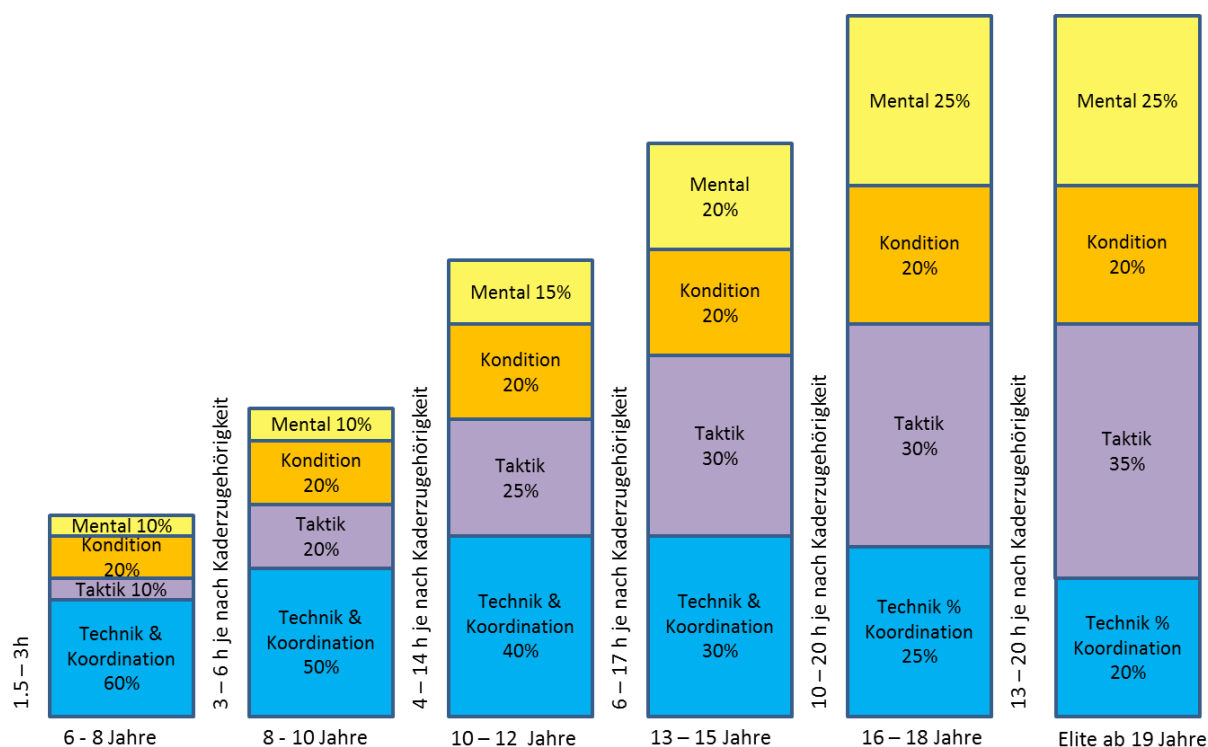


Abbildung 4: Trainingsbereiche pro Altersstufe

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 6 – 8 Jahre (U9) |
|--|---|
| <i>Trainingsumfang</i> | mindestens 3h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Schulsport STT-Sichtungscamps für U9 Spieler |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Sehr allgemein und vielseitig, erst bedingt sportartspezifisch |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | Vom Leichten zum Schweren Vom Bekannten zum Unbekannten Vom Grossen zum Kleinen Kindgerecht Aus der Bewegung |
| <i>Trainingsorganisation</i> | Gruppentraining 80% Einzeltraining 20% |
| <i>Trainingsformen</i> | Balleimertraining Schattentraining Trainingsformen mit und ohne bzw. mit verändertem Tisch Trainingsformen mit und ohne Schläger / Ball / Partner |
| <i>Übungsgestaltung</i> | Regelmässig einfach 20% Regelmässig Verbindung 20% Halbregelmässig 10% Freies Spiel 50% |
| <i>Trainingschwerpunkte</i> | Grundbewegungen (Struktur der Bewegung) Bewegen und Beobachten Peripheres Sehen Platzierung Koordination allgemein |
| <i>Technik & Koordination</i> 60% | Neutrale Schlägerhaltung Aufschlag am Tisch (vorwärts und seitwärts Rotation) Rückwärtsrotation neben Tisch Vor- und Rückhandtechniken mit Vorwärtsrotation Grundstellungen als Auf- und Rückschläger Gewichtsverlagerung, Bearbeitstechniken Koordination: Prioritär! Koordinative Fähigkeiten im Allgemeinen, insbesondere Gleichgewicht und Auge-Bein-Arm Koordination |
| <i>Taktik</i> 10% | Sportartübergreifende Taktikschulung |
| <i>Kondition</i> 20% | Kein isoliertes Konditionstraining Schnelligkeit spielerisch trainieren (Reaktionsspiele, Staffeln, etc.) |
| <i>Mentales / Persönlichkeit</i> 10% | Respekt gegenüber Gegnern Umgang mit Erfolg und Misserfolg Einhalten von Regeln, Kreativität |
| <i>Wettkampf</i> | Erste Wettkampferfahrungen sammeln. Wettkämpfe mit angepassten Regeln, auch in Kombination mit koordinativen Wettspielformen und Mannschaftskämpfen (Swiss Ping Games). Wenig Zielwettkämpfe |
| <i>Tests</i> | Tests in den Sichtungscamps; PISTE freiwillig |

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 8 – 10 Jahre (U11) |
|---|---|
| <i>Trainingsumfang</i> | 3-6 h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Trainingsweekends auf Verbandsebene STT-Sichtungscamps für U9/U11 Spieler |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Sowohl sportartspezifische als auch sportartübergreifende Themen |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | Verbale und optische Bewegungsinputs Eigene Lösungsansätze erlauben und fördern Grundschnitte nach Grob- und Feinform vermitteln Platzierung mittels Zielobjekten schulen Rotationvariation schulen (Flugkurven, Balltreffpunkte) Viele Wiederholungen, viele Ballkontakte |
| <i>Trainingsorganisation</i> | Gruppentraining 75% Einzeltraining 25% |
| <i>Trainingsformen</i> | Balleimer Roboter Schattentraining Am Tisch, ohne Tisch, mit verändertem Tisch Mit und ohne Schläger / Ball / Partner |
| <i>Übungsgestaltung</i> | Regelmässig einfach 30% Regelmässig Verbindung 10% Halbregelmässig einfach 15% Halbregelmässig Verbindung 15% Freies Spiel 30% |
| <i>Trainingssschwerpunkte</i> | Spiel aus der Bewegung Grobform der Schläge festigen Beobachtung des Gegners Einschätzung von Flugkurve und Rotation Bewusste Platzierung Rotationswechsel, Tempowechsel Koordination Mentaltraining (Motivation) durch bestimmte Ziele |
| <i>Technik & Koordination 50%</i> | Schläge in Grobform und aus Bewegung spielen → Auge-Bein-Arm-Koordination Rückhandblock Vorhandblock Grobform Vorhandabwehr Grobform Rückhandabwehr Korrekte Grundstellung Gewichtsverlagerung Ausfallschritt und Sidestep Beinarbeit vor- & rückwärts Umlaufen Beinarbeit kombiniert mit Schlägen (Schattentraining) Grobform Kreuzschritt mit Schattentraining Koordination: Prioritär! |

Nachwuchsförderungskonzept

| | |
|---|--|
| | Koordinative Fähigkeiten im Allgemeinen, insbesondere Rhythmisierung und Differenzierung in Fuss- und Handgelenken |
| <i>Taktik</i> 20% | Taktisches Training anhand Wettkampfsituationen (sportartspezifisch und sportartübergreifend), Spielwitz und Kreativität |
| <i>Kondition</i> 20% | Solides Fundament im Kraftbereich legen → Stütz- & Haltemuskulatur Schnelligkeit (Reaktion und Bewegungsfrequenz) spielerisch TT-Kondition (Schatten- oder Balleimertraining) 1WH < 20 Sekunden oder 25 Bälle am Stück Beweglichkeitstraining allgemein und spezifisch für Schulter, Wirbelsäule & Hüftgelenk |
| <i>Mentales / Persönlichkeit</i> 10% | Verantwortungsgefühl Selbstdisziplin Eigeninitiative |
| <i>Wettkampf</i> | Ausgesuchte kindgerechte Wettkämpfe (z.B. Swiss Ping Games), mehrheitlich unter Gleichaltrigen. Teamwettkämpfe; wenige Wettkämpfe nach den normalen Tischtennisregeln |
| <i>Tests</i> | Siehe PISTE-Test |

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 10 – 12 Jahre (U13) |
|--|--|
| <i>Trainingsumfang</i> | T4-Kader: 13 – 14h T3-Kader: 6 – 7h T2-Kader: 4 – 5h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Stützpunkte Je 2 Weekends Deutsch- und Westschweiz 1 Weekend DS&WS mit den besten Spielern dieses Alters z.T. Teilnahme TL U15 |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Vielseitig, sportartspezifisch und –übergreifend Periodisiert und zielgerichtet |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | Rückmeldung und Korrekturen über Fremdbeobachtung Bewegungsbedürfnis nutzen Trainer ist auch Berater Arbeit mit Bildern (Vorzeigen, Videos, etc.) Strukturierte und offene Lernwege |
| <i>Trainingsorganisation</i> | Gruppentraining 70% Einzeltraining 30 % |
| <i>Trainingsformen</i> | Balleimer Roboter Schattentraining |
| <i>Übungsgestaltung</i> | Regelmässig einfach 20% Halbregelmässig einfach 10% Halbregelmässig Verbindungen 20% Unregelmässige Verbindungen 10% Freies Spiel 20% Aufschlag-/Rückschlagtraining 20% Spiel gegen verschiedene Spielsysteme: Vorhandorientiert 50% Beidseitig 30% Abwehr 20% |
| <i>Trainingschwerpunkte</i> | Technische Grobformen verfeinern Spezialschläge Grundtechniken in Feinform festigen Geordneter Spielaufbau Aufschlag, passiver Rückschlag, Spieleröffnung Aufschlag, aktiver Rückschlag, Spielfortsetzung Erkennen und Ausnutzen von eigenen und gegnerischen Stärken & Schwächen Doppelspiel Materialeinschätzung Mentaltraining Isoliertes Aufschlag/Rückschlag Training |
| <i>Technik & Koordination</i> 40% | Bearbeitestechniken mit Schlagtechniken und Taktik verbinden Grundtechnik Vorhand-, Rückhandabwehr für Verteidiger Vorhand- und Rückhandflip Spiel kurz-kurz über dem Tisch Aufschlagvarianten (Schnitt und Platzierungen) |

Nachwuchsförderungskonzept

| | |
|---|---|
| | <p>Beidseitiger Topspin auf Unter- und Oberschnitt Bewusstes Wahrnehmen und Einsetzen verschiedener Balltreffpunkte</p> <p>Koordination: Immer noch wichtig Bekanntes Bewegungsaufgaben mit Neuem erweitern Qualität vor Quantität Vor allem Differenzierung, Reaktion und Rhythmus aber auch Gleichgewicht & Orientierung nicht vernachlässigen (Wurfschulung, Sprungtraining, Pedalofahren, Seilspringen, Laufschulung) Auge-Arm Koordination in Bewegung</p> |
| <i>Taktik</i> 25% | <p>Eigene Stärken einsetzen Gegnerische Schwächen Ausnutzen Taktisch vorteilhafte Platzierungen in Bezug auf Gegner erkennen</p> |
| <i>Kondition</i> 20% | <p>Abwechslungsreich (Übungen, Wettkämpfe, Circuit, Spiele) Leichte Zusatzgewichte Verbesserung der Haltemuskulatur (v.a. Rumpf & Schulter) Schnellkraft Beine Schnelligkeit mittels Start- & Reaktionsübungen oder Sprints trainieren Aerobe Ausdauer (Tempoläufe, Ballspiele, Intervalltraining) Beweglichkeit der Schultern, Hüfte, BWS und Handgelenke</p> |
| <i>Mentales / Persönlichkeit</i> 15% | <p>Eigenverantwortung Selbstdisziplin Verfolgen von Zielen Verantwortungsgefühl Fair Play Gedanke Einschätzen eigener Stärken & Schwächen Konzentration Selbstvertrauen</p> |
| <i>Wettkampf</i> | <p>Wettkämpfe mehrheitlich gegen Gleichaltrige, mit kindsgerechten Spielsystemen. Einzel-, Doppel- und Mannschaftswettkämpfe, ca. alle 2 – 3 Wochen einen Wettkampf</p> |
| <i>Tests</i> | <p>Siehe PISTE-Tests</p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 13 – 15 Jahre (U15) |
|--|--|
| <i>Trainingsumfang</i> | T4-Kader: 15 – 17h T3-Kader: 8 – 10h T2Kader: 6 – 8h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Stützpunkte T4-Kader: 6-9 TL T3-Kader: 2-6 TL T2-Kader: 1-3 TL |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Tischtennisspezifische Inhalte überwiegend |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | <p> Vermehrt programmiertes Lernen Visualisierung Diskussionen und Einbezug der Spieler Lernen, andere Spieler zu analysieren und Stärken abzuschauen Gemeinsame Zielsetzung von Spieler & Trainer Physisches Training gewinnt an Bedeutung </p> |
| <i>Trainingsorganisation</i> | <p> Gruppentraining 65-75 % Einzeltraining 25-35% </p> |
| <i>Trainingsformen</i> | <p> Balleimertraining Schattentraining Sparring mit besseren Spielern </p> |
| <i>Übungsgestaltung</i> | <p> Regelmässig einfach (bis 9. Ball) 5% Regelmässig Verbindung (7 – 9 Bälle) 5% Halbreelmässig einfach (bis 6./7. Ball) 10% Halbreelmässig Verbindung (6 – 7 Bälle) 15% Unregelmässig (bis 5. Ball) und frei (Wettkampfform) 40% Auf- und Rückschlag 25% </p> <p> Spiel gegen verschiedene Spielsysteme: Angriff vorhandorientiert 50% Angriff beidseitig 30% Abwehr 20% </p> |
| <i>Trainingschwerpunkte</i> | <p> Koordinativ: Bekanntes festigen, wenig Neues dazulernen Konditionell: intramuskuläres KT mit Zusatzgewichten; Schnelligkeitstraining durch anaerobes Training; ausgewählte Beweglichkeitsübungen Technik: Feinform der Grundtechnik stabilisieren; Differenzierung bezüglich Rotation, Platzierung und Tempo individuell weiterentwickeln; Schlag- und Beinarkombinationen dem eigenen Spiel angepasst automatisieren; vermehrt Visualisierung Taktik: Erweiterung der taktischen Ausbildung angepasst an eigenes Können und individuelle Stärken, viel Aufschlag/Rückschlagtraining Intensitätssteigerung durch erhöhte Schlagfrequenz und Schlaghärte </p> |
| <i>Technik & Koordination</i> 30% | <p> Feinform der Grundtechnik stabilisieren Differenzierung bezüglich Rotation, Platzierung, Tempo und Flugkurve weiterentwickeln Beidseitigkeit mit Betonung auf der Vorhand als punktbringenden Schlag Grundlagen des individuellen Spielsystem festigen (benötigtes Schlagrepertoire & Beinarkombi gezielt trainieren) </p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| | |
|---|--|
| | <p>Schlag- und Beinarkombinationen dem eigenen Spielsystem angepasst automatisieren Spiel gegen verschiedene Materialien Training neuer Aufschlag/Rückschlag Variationen</p> <p>Koordination: Bekanntes festigen, kaum Neues und Komplexes dazulernen Qualitätsansprüche aufgrund veränderter Hebelverhältnisse zurückschrauben</p> |
| <i>Taktik</i> 30% | <p>Vervollkommnung des taktischen Wissens Verbesserung der „unbewussten“ Beobachtung des Gegner → Antizipation Erkennen von Rotationswechseln Erkennen der gegnerischen Strategie Präzisionsschulung eigener Schläge Intelligentes Einsetzen eigener Finten und Tricks Beherrschen des eigenen Materials und Spiel gegen unterschiedliche Materialien Wechsel zwischen aktivem und passivem Spiel Sinnvolles Einsetzen des eigenen Aufschlages und Rückschlages Aufschlagvarianten zum direkten Punktgewinn oder zu punktbringendem Nachsetzen Schulung der Taktik im Doppel Aufschlag und Punkt bis zum 3. Ball (Aufschlag-Eröffnung-Punkt) Aufschlag, Rückschlag passiv, Eröffnung frei Aufschlag, Rückschlag aktiv, Eröffnung frei Erweiterung der taktischen Ausbildung angepasst an eigenes Können und individuelle Stärken Viel Aufschlag/Rückschlag Training</p> |
| <i>Kondition</i> 20% | <p>Intensivierung des Trainings durch Erhöhung von Schlagfrequenz und Schlaghärte Intramuskuläres Krafttraining mit Zusatzgewichten Funktionelle Kräftigung der Haltemuskulatur Dynamische Kräftigung WS Schnellkraft Kraftausdauer Schnelligkeitstraining durch anaerobes Training Bewegungsschnelligkeit durch Wiederholungs- und Kurzzeitintervallform auch im tischtennisspezifischen Training integriert Kurzzeitintervallmethode (intermittierend) Tischtennisspezifische Ausdauer: Puls während Belastung ca. 140-165 und während max. 2minütiger Pause < 120</p> <p>Regelmässiges Beweglichkeitstraining (Dehnprogramm)</p> |
| <i>Mentales / Persönlichkeit</i> 20% | <p>Konstruktiver Umgang mit Kritik Einsatz von Entspannungsmethoden Selbstregulation: Selbstgespräche, Atemtechniken, etc.</p> |
| <i>Wettkampf</i> | <p>Wettkämpfe gegen Gleichaltrige und U-18 Spieler, zunehmend Wettkämpfe auch gegen Erwachsene mit verschiedenen Spielsystemen. Nicht zu viele Wettkämpfe, dafür gute Qualität</p> |
| <i>Tests</i> | <p>Siehe PISTE-Tests</p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 16 – 18 Jahre (U18) |
|-----------------------------|--|
| <i>Trainingsumfang</i> | T4-Kader: 18 – 20h T3-Kader: 11 – 12h T2-Kader: 9 – 10h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Stützpunkte T4-Kader T3-Kader |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Überwiegend Tischtennisspezifisch |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | <p> Programmiertes Lernen bestimmt Trainingsalltag Mentales Training gewinnt an Bedeutung Erhöhung von Umfang, Komplexität & Intensität Mitbestimmung der Trainingsinhalte durch Athleten Definition von Zielen & Höhepunkten durch Athlet & Trainer Hohe Anforderungen im koordinativen Bereich Körper & Psyche können in hohem Masse belastet werden Erwerb tischtennisspezifischer Kondition gewinnt an Bedeutung </p> |
| <i>Trainingsformen</i> | Gruppentraining Einzeltraining Balleimertraining Schattentraining |
| <i>Trainingschwerpunkte</i> | Unterstützung beim Einstieg in die Elitewettkämpfe Koordination: schnelles Erkennen und Festigen koordinativ schwieriger Bewegungen Kondition: gezieltes hochintensives auf das TT ausgerichtet Taktik: kognitives Erkennen und Verstehen verschiedener Spielsysteme und Situationen Technik: Auf das individuelle Spielsystem ausgerichtete Verfeinerung und Komplettisierung Mental: erschwerte und belastende Situationen bewältigen Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck |
| <i>Technik</i> | Feinform individuell entwickeln, trainieren und stabilisieren Erhöhte Bewegungsfrequenz Mehr Rotation, Präzision und Härte bei punktbringende Angriffsschläge Individuelles Spielsystem weiterentwickeln und festigen Verbindung von Schlägen und Beinarbeitstechniken Spiel gegen unterschiedliche Materialien stabilisieren Neue Aufschlagvariationen, bisherige festigen Rückschläge verfeinern und neue Techniken lernen |
| <i>Taktik</i> | Taktisches Wissen an individuelles Spielsystem anpassen Beobachten des Gegners und Erkennen seiner Aktionen automatisieren Feinheiten des gegnerischen Rotationswechsel auch bei erhöhtem Tempo erkennen Gegnerische Strategie frühzeitig erkennen und Gegenstrategie entwickeln Geschwindigkeit, Rotation und Platzierung präzise der taktischen Situation anpassen Eigene Finten und Tricks intelligent und erfolgreich einsetzen (auch unter Druck) Beherrschen des eigenen Materials und Entwickeln von Taktiken gegen |

Nachwuchsförderungskonzept

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>verschiedene Materialien Übergang zwischen aktivem und passivem Spiel auch unter Druck schulen Aufschläge und Rückschläge in Bezug auf individuelles Spielsystem trainieren Taktik gegen bestimmte Gegner gezielt im Training vorbereiten Trainingswettkämpfe spielen (z.T. mit Vorgaben)</p> |
| <i>Koordination</i> | <p>Wieder Training aller koordinativen Fähigkeiten Allgemein oder tischtennisspezifisch Möglichst abwechslungsreich und vielfältig</p> |
| <i>Kondition</i> | <p>Intermittierendes Training mit hoher Intensität → Erhöhung des Umfangs bei hoher Intensität → in Vorbereitung generelles Training, während Saison generelles und integriertes Training → 2 Wochen, danach 4-6 Wochen kein Ausdauertraining Frauen kraftmässig maximal trainierbar Männer erst mit 18-20 Jahren Kontinuierliche Belastungssteigerung, zuerst Umfang, danach Intensität V.a. Kraftausdauer und Maximalkraft, weiterhin Haltemuskulatur Erweiterung und Stabilisierung des Kraftpotenzials von Schultern, Hüfte, Rumpf Verbesserung der Maximal- und Schnellkraft in Armen und Beinen durch Hypertrophie- und intramuskulärem Training Erhöhung der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit durch konditionelles und koordinatives Schnelligkeitstraining Beweglichkeitstraining in jeder Einheit</p> |
| <i>Mentales Persönlichkeit</i> / | <p>Eigeninitiative Selbstdisziplin Verantwortungsbewusstes Handeln Mentales Training gewinnt an Bedeutung Stress und psychischen Druck im Training erhöhen Umgang mit erschwerten und belastenden Situationen</p> |
| <i>Übungsgestaltung</i> | <p>Regelmässig einfach 0% Regelmässig Verbindung 10% Halbregelmässig einfach 10% Halbregelmässig Verbindung 15% Unregelmässig und frei 45% Aufschlag/Rückschlag 20%</p> <p>Spiel gegen verschiedene Spielsysteme: Angriff vorhandorientiert 50% Angriff beidseitig 30% Herren, 20% Damen Abwehr/Allround 20% Herren, 30% Damen</p> |
| <i>Wettkampf</i> | <p>Einstieg in die Elite-Wettkämpfe</p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| Rahmentrainingsplan STT | 19 – 20 Jahre (Elite) |
|------------------------------|--|
| <i>Trainingseinheiten</i> | E-Kader: 20h T4-Kader: 13h |
| <i>Institutionen</i> | Clubs Stützpunkte E-Kader T4-Kader |
| <i>Spezialisierungsgrad</i> | Überwiegend Tischtennisspezifisch |
| <i>Trainingsprinzipien</i> | <p> Programmiertes Lernen bestimmt Trainingsalltag Mentales Training gewinnt an Bedeutung Erhöhung von Umfang, Komplexität & Intensität Mitbestimmung der Trainingsinhalte durch Athleten Definition von Zielen & Höhepunkten durch Athlet & Trainer Hohe Anforderungen im koordinativen Bereich Körper & Psyche können in hohem Masse belastet werden Erwerb tischtennisspezifischer Kondition gewinnt an Bedeutung </p> |
| <i>Trainingsformen</i> | Gruppentraining Einzeltraining Balleimertraining Schattentraining |
| <i>Trainingsschwerpunkte</i> | <p> Unterstützung beim Einstieg in die Elitewettkämpfe Koordination: schnelles Erkennen und Festigen koordinativ schwieriger Bewegungen Kondition: gezieltes hochintensives auf das TT ausgerichtet Taktik: kognitives Erkennen und Verstehen verschiedener Spielsysteme und Situationen Technik: Auf das individuelle Spielsystem ausgerichtete Verfeinerung und Komplettisierung Mental: erschwerte und belastende Situationen bewältigen Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck </p> |
| <i>Technik</i> | <p> Feinform individuell entwickeln, trainieren und stabilisieren Erhöhte Bewegungsfrequenz Mehr Rotation, Präzision und Härte bei punktbringende Angriffsschläge Individuelles Spielsystem weiterentwickeln und festigen Verbindung von Schlägen und Beinarbeitstechniken Spiel gegen unterschiedliche Materialien stabilisieren Neue Aufschlagvariationen, bisherige festigen Rückschläge verfeinern und neue Techniken lernen </p> |
| <i>Taktik</i> | <p> Taktisches Wissen an individuelles Spielsystem anpassen Beobachten des Gegners und Erkennen seiner Aktionen automatisieren Feinheiten des gegnerischen Rotationswechsel auch bei erhöhtem Tempo erkennen Gegnerische Strategie frühzeitig erkennen und Gegenstrategie entwickeln Geschwindigkeit, Rotation und Platzierung präzise der taktischen Situation anpassen Eigene Finten und Tricks intelligent und erfolgreich einsetzen (auch unter Druck) Beherrschen des eigenen Materials und Entwickeln von Taktiken gegen verschiedene Materialien </p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| | |
|--------------------------------------|---|
| | <p>Übergang zwischen aktivem und passivem Spiel auch unter Druck schulen Aufschläge und Rückschläge in Bezug auf individuelles Spielsystem trainieren Taktik gegen bestimmte Gegner gezielt im Training vorbereiten Trainingswettkämpfe spielen (z.T. mit Vorgaben)</p> |
| <i>Koordination</i> | <p>Wieder Training aller koordinativen Fähigkeiten Auge-Bein-Arm Koordination Auge-Arm Koordination Allgemein und tischtennisspezifisch Möglichst abwechslungsreich und vielfältig</p> |
| <i>Kondition</i> | <p>Intermittierendes Training mit hoher Intensität → Erhöhung des Umfangs bei hoher Intensität → in Vorbereitung generelles Training, während Saison generelles und integriertes Training → 2 Wochen, danach 4-6 Wochen kein Ausdauertraining Kontinuierliche Belastungssteigerung, zuerst Umfang, danach Intensität V.a. Kraftausdauer und Maximalkraft, weiterhin Haltemuskulatur Erweiterung und Stabilisierung des Kraftpotenzials von Schultern, Hüfte, Rumpf Verbesserung der Maximal- und Schnellkraft in Armen und Beinen durch Hypertrophie- und intramuskulärem Training Erhöhung der Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit durch konditionelles und koordinatives Schnelligkeitstraining Beweglichkeitstraining in jeder Einheit</p> |
| <i>Mentales / Persönlichkeit</i> | <p>Eigeninitiative Selbstdisziplin Verantwortungsbewusstes Handeln Mentales Training in jeder Trainingseinheit Stress und psychischen Druck im Training erhöhen Umgang mit erschwerten und belastenden Situationen</p> |
| <i>Übungsgestaltung</i> | <p>Regelmässig einfach 0% Regelmässig Verbindung 10% Halbregelmässig einfach 10% Halbregelmässig Verbindung 15% Unregelmässig und frei 45% Aufschlag/Rückschlag 20%</p> <p>Spiel gegen verschiedene Spielsysteme: Angriff vorhandorientiert 50% Angriff beidseitig 30% Herren, 30% Damen Allround 20% Herren, 20% Damen</p> |
| <i>Wettkampf</i> | <p>Einstieg in die Elite-Wettkämpfe</p> |

Abbildung 5: Rahmentrainingsplan STT

Nachwuchsförderungskonzept

3.2 Umfang in Stunden pro Alterskategorie und Förderstufe

Die Anzahl Trainingsstunden pro Jahr resp. pro Woche für die verschiedenen Kader sind in der Tabelle „Trainingsumfänge“ geregelt. Diese ist Teil der Kaderrichtlinien (siehe 4.4.). Die geforderten Trainingsumfänge für den entsprechenden Kader müssen bereits in der Saison vor der Selektion geleistet worden sein, um zu gewährleisten, dass Trainingseifer und – Engagement auch nachhaltig sind. Nicht betreute Trainingseinheiten wie z.B. Konditionstraining können von Nicht-Kader-Spielern ebenfalls zu diesen Trainingsumfängen gerechnet werden. Für Kaderspieler sind die Anzahl betreuter resp. nicht betreuter Stunden unter 3.3. beschrieben.

| Alter | T4-Kader / Woche | Jahrestrainingzeit | T3- Kader | Jahrestrainingzeit | T2- Kader | Jahrestrainingzeit |
|-----------------------------------|---------------------|--------------------------|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| | | <i>bei 48 Wochen</i> | | <i>bei 45 Wochen</i> | | <i>bei 40 Wochen</i> |
| 10 | | | | | 4 | 160 |
| 11 | 13 | 624 | 6 | 270 | 4 | 160 |
| 12 | 14 | 672 | 7 | 315 | 5 | 200 |
| 13 | 15 | 720 | 8 | 360 | 6 | 240 |
| 14 | 16 | 768 | 9 | 405 | 7 | 280 |
| 15 | 17 | 816 | 10 | 450 | 8 | 320 |
| 16 | 18 | 864 | 11 | 495 | 9 | 360 |
| 17 | 19 | 912 | 12 | 540 | 10 | 400 |
| 18 | 20 | 960 | 12 | 540 | | |
| 19 | 20 | 960 | 13 | 585 | | |
| 20 | 20 | 960 | 13 | 585 | | |
| Elite T4 | 13 | 585 | | | | |
| Elite E | 20 | 960 | | | | |
| Totale Ausbildungszeit | | 8256 bis 20 Jahre | | 4815 bis 20 Jahre | | 2360 bis 17 Jahre |

Abbildung 6: Trainingsstunden pro Alter und Kader

3.3 Anteil an betreuten Trainings

Das Tischtennisspezifische Training ist mehrheitlich betreut, es soll jedoch idealerweise durch individuelles Balleimer- und Aufschlagstraining ergänzt werden. Ebenso können Teile des Konditionstrainings problemlos individuell gemäss vom Trainer erarbeiteten Trainingsplänen absolviert werden.

Als Grundsatz gilt für die T4-Kaderspieler, dass die Minimalstunden gemäss Kaderrichtlinien allesamt betreut sind. Zusätzliche Stunden können auch nicht-betreut sein (v.a. Kondition und Mentaltraining). Für T3- und T2-Kaderathleten können wöchentlich maximal 20% der vorgeschriebenen Trainingsstunden ohne Betreuung absolviert werden

Nachwuchsförderungskonzept

(Kondition / Mentaltraining), mindestens 80% der Mindeststunden sind betreut zu absolvieren. Bei allen Spielern ist es erforderlich, dass sie zusätzlich zu den betreuten Trainings Konditionstraining, Aufschlagtraining und Mentaltraining ohne Betreuung absolvieren, da diese Bereiche im modernen Tischtennis eine grosse Bedeutung haben und ohne Trainingspartner trainiert werden können.

4 Wettkampfsystem

Die Wettkampfsysteme im Tischtennis sind sehr vielfältig (Mannschaft, Einzel, Doppel und Mixed) und das Angebot enorm gross. Das verleitet Jugendliche oft dazu, viel zu viele Wettkämpfe zu spielen, da es praktisch keine Beschränkungen gibt (Jugendliche dürfen bei den Erwachsenen mitspielen, Damen auch bei den Herren). In den Kaderrichtlinien sind deshalb die zu spielenden Wettkämpfe aufgeführt; ferner sind im Rahmentrainingsplan genaue Details zu den pro Altersstufe zu spielenden Wettkämpfen aufgeführt.

4.1 Nationale und regionale Wettkämpfe

| | U11, U13, U15, U18, Elite | Besonderheiten für den Athletenweg |
|-----------------|---|---|
| National | Schweizer Meisterschaften Elite und Nachwuchs | Für alle Altersklassen (U11, U13, U15, U18, Elite) als Einzel-, Doppel- und Mixed-Doppel Wettkampf. Zulassungsbeschränkung ab U13 (Teilnahme erfordert Minimumklassierung) Die U18 Kaderspieler sowie die besten U15 Spieler nehmen zusätzlich zur Nachwuchs-SM auch an der Elite-SM teil. |
| | Ranglistenturnier | Neben der SM wichtigstes Turnier für die besten SpielerInnen. Zunächst erfolgt eine Qualifikationsrunde in den Regionalverbänden, dann das nationale Qualifikationsturnier, an dem 24 Spieler und 16 Spielerinnen pro Kategorie zugelassen werden; die jeweils 8 besten qualifizieren sich für das Ranglistenfinal. |
| | Schweizer Cup | Der Schweizer Cup ist ein Mannschaftswettkampf, an dem alle STT angehörige Clubs eine Mannschaft stellen dürfen. |
| | Mannschaftsmeisterschaft Elite (Nationalliga) | Die Mannschaftsmeisterschaft Elite wird bei den Damen in den Serien NLA und NLB durchgeführt, bei den Herren in den Serien NLA, NLB und NLC. Jeder STT angehörige Club muss mindestens eine Mannschaft stellen. Die meisten Kaderspieler ab U15 spielen in einer Nationalligamannschaft. Dies unterstützt ihren |

Nachwuchsförderungskonzept

| | | |
|--|-------------------------|---|
| | | <p>Athletenweg, da insbesondere in der NLA auch viele Ausländer engagiert und die Spiele auf einem hohen Niveau sind.</p> <p>Die Nachwuchs-Mannschaftsmeisterschaft (Teamwettkampf) wird national als Finalrunde an einem Tag durchgeführt; sie fördert den Teamgeist im Einzelsport schon von klein auf.</p> |
| | Nationale Turniere | <p>Jährlich werden ca 5-6 nationale Turniere angeboten, an denen jeweils auch internationale Spieler teilnehmen. Die Kadernspieler des T4- und T3-Kaders sind verpflichtet, an 3 nationalen Turnieren teilzunehmen. Diese Verpflichtung ist ein guter Kompromiss zwischen dem Interesse der Veranstalter, möglichst viele Kadernspieler zu verpflichten, und dem Verbandsinteresse, die Kadernspieler nicht zu viele Turniere spielen zu lassen (vgl Einführung oben).</p> <p>An den nationalen Turnieren wird meist sowohl ein Wettkampf für die Altersklassen U13, U15, U18 durchgeführt wie auch das Elite-Turnier.</p> |
| | School Trophy | <p>Die School-Trophy ist das Einsteigerturnier für unlicenzierte Kinder und Jugendliche, die in das Tischtenniswettkampfgeschehen einsteigen möchten. Es werden zunächst Lokal-, dann Regionalausscheidungen gespielt und die besten Spieler qualifizieren sich für den Schweizer Final. Um die Teilnehmer des Schweizer Finals im Verband zu behalten, wird ihnen für die darauffolgende Saison eine Gratislizenz vom Verband angeboten. Wer die Gratislizenz einlöst, ist konsequent nicht mehr zur Teilnahme an der School Trophy zugelassen. An der School Trophy nehmen jährlich über 1000 Kinder zwischen 8 und 14 Jahren teil.</p> |
| | Suisse Junior Challenge | <p>Die Suisse Junior Challenge ist der zweite unlicenzierte Wettkampf, den STT organisiert. Es ist ein Teamwettkampf für 2er Teams, der in Zusammenarbeit mit den Schulen organisiert wird. Bei der Suisse Junior Challenge gibt es eine einzige Kategorie U14. Das Interesse ist zurzeit nicht so gross wie bei der School Trophy.</p> |

Nachwuchsförderungskonzept

| | | |
|-----------------|---|--|
| Regional | Regionale Turniere (E / D / M) Mannschaftsmeisterschaft Erwachsene 1. – 6. Liga Ranglistenturnier (Elite und Nachwuchs) Nachwuchs-Mannschaftsmeisterschaft Regionalcup School Trophy (Unlizenzierte) Swiss Junior Challenge (Unlizenzierte) | Auf regionaler Ebene finden viele Qualifikationsrunden für die oben aufgeführten nationalen Wettkämpfe statt. Insbesondere für die Einsteiger und die ganz jungen Athleten sind die regionalen Veranstaltungen ein wehr wichtiger Einstieg in das Wettkampfgeschehen. An der Mannschaftsmeisterschaft Erwachsene (1.-6. Liga) nehmen häufig schon U13 Spieler teil; hier lernen sie von Anfang an, sich auch gegen ältere Gegner zu behaupten. Daneben finden jährlich ca 10-15 regionale und interregionale Turniere statt; auch hier ist STT interessiert, dass die T4- und T3-Kaderspieler nicht an zu vielen Veranstaltungen teilnehmen. |
|-----------------|---|--|

Abbildung 7: Nationale Wettkampfstruktur

4.2 Internationale Wettkampfstruktur

| | U13 | U15 | U18 | U21 | Elite |
|----------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|
| International | Internationale Turniere (T / E / D) | World Cadet Challenge (T / E) ITTF Cadet Open (T / E / D) Jugend-EM (T / E / D) Intern.Turniere (T / E / D) | Youth Olympic Games (T / E) World Junior Championships (T / E / D) EYOF (T / E / D) ITTF Junior Open (T / E / D) Jugend-EM (T / E / D / M) Internation. Turniere (T / E / D) | U21 European Championships ITTF Pro Tour U21 Kategorie Jeweils nur E | Europa- und Weltmeisterschaften Intern. Turniere ITTF Pro Tour jeweils (T / E / E-U21 D / M) |

Legende: T = Team, E = Einzel, D = Doppel, M = Mixed

Abbildung 8: Internationale Wettkampfstruktur

An kindgerechten internationalen Turnieren sollen die U13 Nachwuchsspieler schon frühzeitig „internationale Luft“ schnuppern, ohne jedoch aufgrund des hohen Turnier-Niveaus völlig überfordert oder frustriert zu werden. Aus diesem Grund wählen die Kadertrainer für die jüngsten Nachwuchskaderspieler bewusst internationale Turniere aus, an denen die besten Tischtennisnationen eher nicht teilnehmen.

Vom europäischen und internationalen Verband werden jährlich Trainingswochen mit abschliessendem Turnier organisiert für die besten Nachwuchstalente der nationalen Verbände; meist dürfen an diesen „Hopes-Weeks“ ein Knabe und ein Mädchen bis höchstens 12 Jahre teilnehmen. Diese Trainingswochen mit anschliessendem Wettkampf sind für die besten Nachwuchsspieler sehr förderlich.

Nachwuchsförderungskonzept

Ab der Kategorie U15 werden weltweit unzählige Nachwuchsturniere angeboten. STT wählt für die besten Spieler meist Turniere aus, die für das Weltranking zählen und zum internationalen „Circuit“ gehören, an denen jedoch nicht mit einer internationalen top-Besetzung zu rechnen ist. Weiterhin versuchen wir, die Turniere so auszuwählen, dass die Spieler möglichst viele Einsatzmöglichkeiten an demselben Turnier haben. Das Vorbereiten auf die mehrtägige Wettkampfbelastung ist wichtig, damit die Spieler an der ersten Jugend-Europameisterschaftsteilnahme nicht bereits durch die Dauer des Wettkampfes (9 Tage) müde werden.

U18-Spieler werden ferner durch die Teilnahme an Elite-Turnieren auf die Elite vorbereitet.

Neu wird an den internationalen Elite-Turnieren eine U21-Kategorie angeboten. Für die U21 Spieler ist diese Kategorie sehr attraktiv und bietet ihnen auch mehr Spieleinsätze an einem Wettkampf. Neu eingeführt wurde auch die U21 Europameisterschaft. Alle U21 Wettbewerbe werden nur in der Kategorie «Einzel» ausgetragen.

5 Kaderstruktur

5.1 Alterskategorie der verschiedenen Kader

Die Zuteilung zu einem Kader erfolgt grundsätzlich nach leistungsbedingten Kriterien. So können schon 12-jährige SpielerInnen in das Nationale Nachwuchskader T4 aufgenommen werden, wenn sie die Selektionskriterien erfüllen und besonders talentiert sind.

Swiss Table Tennis führt für die verschiedenen Kader folgende Altersklassen:

E-Kader: U21, Elite
T4-Kader: U13, U15, U18, U21, Elite
T3-Kader: U13, U15, U18, U21
T2-Kader: U11, U13, U15

Sichtungskader: U9, U11

Das Sichtungskader ist kein Kader im eigentlichen Sinn. Die Vereine können der Sportkommission ihre jungen Talente melden. Diese werden vom Verband zu einem oder mehreren Sichtungsweekends eingeladen und bei vorhandenem Talent in die Kaderstruktur integriert.

Die Altersstufen U11, U13, U15, U18, U21 und Elite entsprechen den Alterskategorien an nationalen und internationalen Turnieren, wobei es die Kategorie U21 im Tischtennis nur auf internationaler Ebene gibt. Das T2-Kader wird nur bis U15 geführt, da der Sprung an die Spitze kaum mehr gelingen wird, wenn mit 15 Jahren die Voraussetzungen für die Aufnahme ins T3-Kader noch nicht vorliegen.

Nachwuchsförderungskonzept

5.2 Anzahl Kader auf nationaler, regionaler und lokaler Stufe

Auf nationaler Stufe werden in der Elite das E- und T4-Kader geführt. Regionale Elite-Kader gibt es nicht.

Im Nachwuchsbereich werden auf **nationaler Stufe** das T4- und T3-Kader geführt. Die Athleten des T4- und T3-Kaders erhalten eine nationale Swiss Olympic Talent Card.

Das T2-Kader bildet die **regionale Stufe**; Athleten des T2-Kaders erhalten eine regionale Swiss Olympic Talent Card.

5.3 Anzahl Talente, die auf jeder Stufe gefördert werden

Die Kader werden grundsätzlich nicht bis zu einer bestimmten Anzahl SpielerInnen „gefüllt“, sondern die Anzahl KaderspielerInnen für die verschiedenen Kader ergibt sich anhand der Anzahl SpielerInnen, welche in der PISTE die entsprechende Punktzahl erreichen sowie die Kaderrichtlinien erfüllen. Somit kann der Tatsache Rechnung getragen werden, dass nicht alle Jahrgänge gleich viele Talente haben. Bei Jahrgängen mit vielen talentierten SpielerInnen sind somit die Kader grösser, bei weniger guten Jahrgängen entsprechend kleiner.

Im Falle eines Spielerzuwachses sind folgende maximale Kadergrössen vorgesehen:

| Kader | T2 (regionale Stufe) | T3 (nationale Stufe) | T4 (nationale Stufe) | E (nationale Stufe) |
|-----------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| U11 | 20 | | 0 | |
| U13 | 20 | 16 | 3 | |
| U15 | 15 | 12 | 3 | |
| U18 | | 16 | 6 | |
| Gesamt NW | 55 | 44 | 12 | |
| Elite | | 8 | 10 | 3 |

Abbildung 9: Maximale Kadergrössen

In speziellen Situationen, wie beispielsweise aktuell der geringen Zahl an Mädchen, kann STT auch Nicht-Kadermitglieder zu Trainingslagern einladen. Dadurch soll verhindert werden, dass die wenigen talentierten Mädchen auf eine Teilnahme verzichten, da sie die einzigen Mädchen wären, ausserdem dient dies allgemein der Förderung des weiblichen Nachwuchses.

Nachwuchsförderungskonzept

5.4 Kaderrichtlinien

Die Kaderrichtlinien beinhalten die Kriterien, welche erforderlich sind, um sich für ein bestimmtes Kader zu qualifizieren (Must-Kriterien). Es umfasst Angaben zu Zahl der zu leistenden Trainingsstunden pro Woche, die Selektionskriterien gemäss PISTE, die obligatorischen Trainings und Wettkämpfe sowie die in diesem Zusammenhang durch den Athleten zu erbringenden finanziellen Eigenleistungen. Die Tabelle Trainingsumfänge ist ebenfalls Bestandteil dieser Richtlinien. Zusätzlich sind in den Kaderrichtlinien auch die Pflichten des Verbandes festgehalten. Die Kaderrichtlinien werden jährlich im Handbuch Leistungssport kommuniziert.

| Kaderrichtlinien | T4-Kader Nachwuchs | T3-Kader Nachwuchs | T2-Kader |
|--------------------------|--|---|--|
| Voraussetzungen | 80% der maximalen Punktzahl in der nationalen PISTE der letzten 2 Saisons Internationale Ergebnisse Potential und Wille, Tischtennis als Leistungssport zu betreiben mit dem Fernziel Top200 der Weltrangliste Beste Beurteilung des Potentials durch den Selektionsausschuss Medaille am RLT Nachwuchs und/oder SM Nachwuchs Von den Eltern unterzeichnete Athletenvereinbarung mit STT Erreichen der Jahrestrainingszeit gem. Tabelle „Trainingsumfänge“ in der vergangenen Saison | 60% der maximalen Punktzahl in der nationalen PISTE. Bei U18-Spielern im ersten Jahr, die vergangene Saison schon T3-Kader waren, genügen 50%. ¹ Internationale Resultate Motivation / Bereitschaft für TT als Leistungssport Einhaltung der Regelungen im Handbuch Leistungssport Potential für internationale Resultate (Top 400) gemäss Einschätzung der SPOKO Gute Resultate RLT und SM NW Bereitschaft der Eltern für einen finanziellen Beitrag für TL+WK Erfüllen der u.g. Pflichten Jahrestrainingszeit gem. Tabelle „Trainingsumfänge“ in der vergangenen Saison | Mindestens 40% der max. Punktzahl in der regionalen PISTE Motivation / Bereitschaft für TT als Wettkampfsport Einhaltung der Regelungen im Handbuch Leistungssport Potential für Schweizer Spitze (A-Klassierung) und T3-Kader Gute Resultate auf regionaler Ebene NW Bereitschaft der Eltern für einen finanziellen Beitrag für Trainingslager und Wettkämpfe Erfüllen der u.g. Pflichten Jahrestrainingszeit gem. Tabelle „Trainingsumfänge“ in der vergangenen Saison |
| Pflichten Spieler | Jahrestrainingszeit gem. Tabelle in der aktuellen Saison Wettkämpfe: SM Nachwuchs und Elite, RLT NW und Elite, mind. 3 (inter-)nationale Turniere in der Schweiz Vorbildliches /diszipliniertes | Jahrestrainingszeit gem. Tabelle Mädchen: Teilnahme MM Damen Wettkämpfe: SM und RLT NW max. 12 nationale und regionale Turniere in der Schweiz | Jahrestrainingszeit gem. Tabelle Mädchen: Teilnahme MM Damen erwünscht Wettkämpfe: SM und RLT Nachwuchs, falls qualifiziert Vorbildliches /diszipliniertes Verhalten als Kaderspieler |

¹ U18 Spieler haben insbesondere im ersten Jahr eine sehr starke Konkurrenz an nationalen und internationalen Turnieren. In der PISTE wirkt sich dies negativ auf die Punkte für Wettkampfergebnisse aus.

Nachwuchsförderungskonzept

| | | | |
|--------------------------|--|---|---|
| | Verhalten als Leistungssportler Termingerechtes Einreichen der geforderten Unterlagen Information des Cheftrainers über Veränderungen im Umfeld/Gesundheit Einhalten der Terminplanung Führen eines Athletendossiers Vorrang von STT Aufgeboten gegenüber regionalen oder clubinternen Aufgeboten | Besuch der 2 grossen TL Vorbildliches /diszipliniertes Verhalten als Leistungssportler Termingerechtes Einreichen der geforderten Unterlagen Information des zuständigen Trainers über Veränderungen im Umfeld/ Gesundheit Einhalten der Planung Vorrang von STT Aufgeboten gegenüber regionalen oder clubinternen Aufgeboten | Information des Stützpunkttrainers über Veränderungen im Umfeld / Gesundheit Max. 12 nationale und regionale Turniere in der Schweiz Vorrang von STT Aufgeboten gegenüber regionalen oder clubinternen Aufgeboten Teilnahme an mindestens 1 Stützpunkttraining |
| Pflichten Verband | Gewährleistung eines altersgerechten umfassenden Trainings (Individual- und Stützpunkttraining sowie Trainingslager im In- und Ausland) Organisation und Finanzierung von mehreren internationalen Turnieren und Meisterschaften Individuelle Massnahmen gemäss Athletenvereinbarung Soziale Betreuung und Karriereplanung durch den Cheftrainer Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin | Anbieten von Stützpunkttrainings und mindestens 2 grossen Trainingslagern des Nationalkaders pro Saison Mögliche Teilnahme an internationalen Turnieren Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (jederzeit telefonische Kontaktaufnahme möglich; Garantie eines Termins innert 24h; weitere Betreuung kostenpflichtig) Unterstützung bei der Trainings- und Wettkampfplanung | Anbieten von Trainingslagern für U11 bis U15 Möglichkeit der Teilnahme an internationalen Wettkämpfen für T2-Kaderspieler, die die Trainingslager besuchen, zu denen sie aufgeboden werden Anbieten und Organisation von Stützpunkttrainings Medizinische Betreuung durch die Verbandsärztin (kostenpflichtig) |

Abbildung 10: Kaderrichtlinien

6 Selektionskonzept

6.1 Ablauf und Organisation der Selektionsprozesse

Basis für die Selektion in ein Nachwuchs-STT-Kader (T4-, T3- oder T2-Kader) sowie für die nationale und regionale Förderstufe bildet die PISTE (prognostische integrative systematische Trainereinschätzung). Nur diejenigen Spieler, die die PISTE absolviert und gemäss den Kaderrichtlinien bestanden haben, werden auf das Erfüllen der weiteren Selektionskriterien überprüft.

Die PISTE Tests werden einmal jährlich zentral für die ganze Schweiz durchgeführt.

Nachwuchsförderungskonzept

Die PISTE beurteilt die Talente anhand folgender Kriterien/Tests:

- Wettkampfleistung (im frühen und im späteren Nachwuchsalter)
- Leistungstests (sportartspezifische und generelle sport-motorische Tests)
- Leistungsentwicklung (Wettkämpfe und Leistungstests)
- Leistungsmotivation (Motivationale Verhaltenstendenz und Zielorientierung),
- Athletenbiographie (Belastbarkeit, Umfeld wie Eltern und Schule, Körperbau, Trainingsaufwand, Trainingsalter)
- Biologischer Entwicklungsstand (früh oder spät entwickelt, relatives Alter)

Zusätzlich zu diesen Kriterien werden bei den nationalen Talenten (T4- und T3-Kader) die internationalen Wettkampfleistungen, die Leistungsentwicklung, die psychologischen Voraussetzungen, der biologische Entwicklungsstand gemäss Mirwald sowie die Belastbarkeit bewertet.

Um die Objektivität der PISTE-Beurteilung zu gewährleisten, beurteilen mindestens zwei TrainerInnen unabhängig voneinander jeden Spieler / jede Spielerin.

Das Selektionskonzept PISTE wird regelmässig angepasst und optimiert.

6.2 Zulassung zur PISTE

Um bei den Teilnehmern der PISTE ein gewisses Niveau zu gewährleisten, wird nicht jeder Spieler zu den PISTE Tests zugelassen. Um an den PISTE Tests teilnehmen zu können, müssen folgende Zulassungsvoraussetzungen erfüllt sein:

- alle Kaderspieler (T4-, T3-, T2-Kader) bis zum Alter von einschliesslich 16 Jahren sowie alle weiteren Spieler die an der Nachwuchs-Schweizermeisterschaft in der laufenden Saison das Achtelfinale (Knaben) bzw. Viertelfinale (Mädchen) erreicht haben, werden zum PISTE Test aufgeboten; für weitere Spieler kann der Club/RV eine Wildcard beantragen. Im Antrag auf die Wildcard ist das Potential des betroffenen Spielers zu begründen. Die Anzahl der Wildcards ist auf insgesamt 5 begrenzt. Über die Vergabe der Wildcards entscheidet die SPOKO.
- Das Dokument „Anmeldeformular“ muss vor dem PISTE-Test vollständig ausgefüllt und an STT geschickt werden
- Bereitschaft, die Kaderrichtlinien im Falle einer Selektion zu erfüllen
- die erforderliche Anzahl Trainingsstunden gemäss Kaderrichtlinien muss bereits in der Vorsaison erfüllt sein.

Eine Änderung der Kaderselektionen findet nur in Ausnahmefällen innerhalb einer Saison statt. Änderungen an der Verteilung der Swiss Olympic Talent Cards können während der Saison nicht vorgenommen werden.

Nachwuchsförderungskonzept

Wettkampfspezifischen Selektionen für internationale Meisterschaften wie die Jugend-Europameisterschaft sind nicht direkt an die PISTE gekoppelt. Die dafür entscheidenden Kriterien werden jedes Jahr im Handbuch Leistungssport publiziert.

6.3 Selektionskriterien und Bewertungen

Die PISTE-Tests und Bewertungskriterien sind detailliert im Dokument Erläuterung PISTE auf der STT Homepage beschrieben. Die Tests und Bewertungskriterien werden regelmässig aktualisiert. Die jeweils gültige Version wird rechtzeitig vor der Anmeldung auf der Webseite veröffentlicht.

6.4 Kommunikation der Resultate und Selektionsentscheidungen

Die Selektionsentscheidungen werden von der SPOKO getroffen. Massgebend für die Selektionen sind neben den PISTE Resultaten die übrigen Kaderrichtlinien gemäss Punkt 5.4. Der Selektionsausschuss setzt sich zusammen aus allen Mitgliedern der SPOKO.

Swiss Table Tennis will die Resultate der Tests nicht nur für die Erstellung von Kaderlisten nutzen, sondern die Ergebnisse auch den AthletInnen und TrainerInnen als nützliche Information zur Verfügung stellen.

Die physischen Testergebnisse (sportartübergreifend und tischtennisspezifisch) werden auf der Webseite veröffentlicht. Zudem erhält jeder Spieler einen individuellen Feedbackbogen per Mail geschickt mit seinen persönlichen PISTE-Resultaten inklusive den sozialen Kriterien und Umfeldbewertungen.

7 Trägerschaften

7.1 Institutionen, die eine Verantwortung übernehmen

Zunächst übernehmen die Vereine Verantwortung für das Training und die Förderung der Talente. Die Vereinstrainer entscheiden auch, welche Nachwuchsspieler an der Talentsichtung PISTE teilnehmen sollen, und können beantragen, dass ein Nachwuchsspieler an der PISTE teilnimmt, auch wenn der Spieler bisher noch keine nationalen Wettkampfergebnisse hatte.

Nachdem Spieler über ihren Verein zu der nationalen Talentsichtung PISTE zugelassen wurden und teilgenommen haben, gewinnen neben dem Verein die regionalen Stützpunkte und der Nationalverband Swiss Table Tennis für die Entwicklung der Talente an Bedeutung.

Die Verantwortung der Vereine, Regionalverbände und von STT ist für jede Phase im FTEM Konzept definiert.

Nachwuchsförderungskonzept

Zur Förderung der leistungssportorientierten Vereine vergibt Swiss Table Tennis Verbandslabels als «Stützpunkte». Die anerkannten Stützpunkte werden von Swiss Table Tennis finanziell unterstützt und können, sofern sie die Kriterien von Swiss Olympic erfüllen, von der Nachwuchsförderung von Swiss Olympic profitieren.

7.2 Vergabe eines Verbandslabels

Die Stützpunkte wurden in der Saison 2012/2013 eingeführt, um talentierte und trainingswillige junge SpielerInnen gemeinsam mit Gleichgesinnten nach einheitlichen, vom Nationaltrainer und durch den Rahmentrainingsplan vorgegebenen Kriterien zu fördern.

Mit dem Übergang der Nachwuchsförderung vom Bundesamt für Sport zu Swiss Olympic im Jahr 2018 wurde die Nachwuchsförderung neu organisiert und die Kriterien und die Berechnungsmethode für die Subventionen der Nachwuchsförderung geändert. Dies hat auch Auswirkungen auf die Vergabe der Verbandslabel von Swiss Table Tennis.

So werden die Stützpunkte ab dem 01.01.2020 für einen Zeitraum von jeweils 2 Kalenderjahren vergeben. Zudem wird im Unterschied zu bisher der Stützpunkt nicht mehr über die Anzahl leistungssportorientierter Trainings definiert, sondern über die Qualifikation als Trägerschaft (Qualifikation und Anstellungsprozente der angestellten Trainer und Kaderzugehörigkeit der Spieler).

7.3 Kriterien für die Stützpunkte

7.3.1 Anforderungen an Stützpunkte

1. Der Stützpunkt führt einen auf den Leistungssport ausgerichteten Trainingsbetrieb. Er bietet während mindestens 35 Wochen pro Jahr mindestens ein Leistungstraining mit der Dauer von 2-3 Stunden an.
2. Der leitende Trainer hat eine Berufstrainerausbildung in der Schweiz erfolgreich abgeschlossen (Berufstrainer oder Diplomtrainer) oder die entsprechende Äquivalenzerkennung für eine ausländische Ausbildung.
3. Der Stützpunkt ist bereit, eng mit einem Netzwerk der Leistungssport ermöglichenden Bildungsinstitutionen (z.B. Swiss Olympic Sport/Partner School, Sportklassen, Sportgymnasium, Aufgabenhilfe, etc.) zu kooperieren.
4. Der leitende Trainer oder ein Stellvertreter nimmt an den Trainertagungen von Swiss Table Tennis teil und sorgt für die Aufrechterhaltung seiner Traineranerkennung.
5. An den leistungsorientierten Trainings des Stützpunkts nehmen regelmässig mindestens 5 Kaderspieler (T4-, T3- und T2-Kader) teil. An Stützpunkttrainings der Regionalverbände müssen Spieler aus mindestens 2 Vereinen teilnehmen.
6. Die Stützpunkte richten ihr Leistungssport-Training nach den inhaltlichen Vorgaben durch den Cheftrainer STT sowie nach dem Rahmentrainingsplan STT aus.

Nachwuchsförderungskonzept

7. Der Stützpunkt organisiert regelmässig Sparringpartner mit entsprechendem Niveau insbesondere für die T4 Spieler.
8. Der Stützpunkt bekennt sich zur [Swiss Olympic Ethik Charta](#) sowie zum [Code of Conduct](#) von Swiss Table Tennis und lebt diese Grundsätze vor.
9. Der Stützpunkt verpflichtet seine Trainer zur Einhaltung des [Verhaltenskodex für Tischtennistrainer](#).

Ausnahme für Regionalverbände: Die Regionalverbände werden auch dann als Stützpunkte anerkannt, wenn sie die Anforderungen an die Trainerausbildung (Kriterium 2) und Anzahl der Kaderspieler (Kriterium 5) nicht erfüllen. Diese Ausnahme gilt nur dann, wenn in dem Regionalverband ansonsten gar kein Stützpunkt bestehen würde. Mit dieser Ausnahme sollen die Regionen gefördert werden, in denen noch keine leistungssportorientierte Förderstruktur besteht. Alle anderen Stützpunktkriterien (Kriterien 1, 3, 4, 6-9) müssen erfüllt werden.

7.3.2 Auswahl der Stützpunkte

- Clubs und Regionalverbände, die das Stützpunktlabel von Swiss Table Tennis erhalten möchten, müssen der Geschäftsstelle STT das ausgefüllte Antragsformular fristgerecht einreichen.
- Die SPOKO entscheidet über die Anerkennung als Stützpunkt anhand der unter 1. genannten Kriterien.
- Die Stützpunkte werden jeweils für 2 Kalenderjahre anerkannt (2020-2021, danach wieder 2022-2023) und entsprechend an Swiss Olympic gemeldet.
- Sofern ein Stützpunkt während der 2 Jahresperiode die Kriterien nicht mehr erfüllt, kann Swiss Table Tennis die Verbandsleistungen reduzieren oder streichen.

7.3.3 Leistungen an die Stützpunkte

- Alle Stützpunkte, die die Kriterien erfüllen, werden in der Datenbank bei Swiss Olympic angemeldet. Sie profitieren von den Subventionen aus dem «variablen Beitrag» der Nachwuchsförderung von Swiss Olympic. Die Höhe des Beitrags bemisst sich an den Anstellungsprozenten der im Stützpunkt angestellten Berufstrainer zu einem vordefinierten Stichtag (für die Periode 2020-2021 am 30.06.2020). Swiss Table Tennis leitet den Betrag, den Swiss Olympic pro Stützpunkt zuspricht, vollumfänglich an die Stützpunkte weiter.
- Stützpunkte der Regionalverbände, die unter die Ausnahmeregelung fallen, erhalten keine Subventionen aus den variablen Beiträgen der Nachwuchsförderung.
- Die Stützpunkte melden ihre Trainings (breitensport- und leistungssportorientierte Trainings) über ihren J+S Coach bei J+S an erhalten die J+S Subventionen direkt von J+S.
- Swiss Table Tennis verteilt 50% des von Swiss Olympic zugesprochenen „Sockelbeitrags“ der Nachwuchsförderung anhand folgender Kriterien auf die Stützpunkte:
 - Jeder Stützpunkt erhält eine Pauschale von CHF 1'000.00. Stützpunkte mit Ausnahmeregelung erhalten eine Pauschale von CHF 500.00.

Nachwuchsförderungskonzept

- Der verbleibende Betrag wird anteilmässig auf die Stützpunkte aufgeteilt: Massgebend ist die Anzahl der Athleten der Stufen T3 und T4, die während mindestens 28 Wochen pro Saison am Training teilgenommen haben. T4-Athleten werden doppelt gewertet.

8 Koordination Schule und Ausbildung

Leistungssport und Schule schliessen sich nicht aus, sondern können, eine gute Planung vorausgesetzt, parallel betrieben werden. Um die Kaderspieler hierbei besser zu unterstützen, wird ein Verantwortlicher für den Bereich „Schule und Sport“ nominiert. Er ist informiert über von den Kaderspielern besuchten Schulen sowie über die Angebote an sportfreundlichen Schulen. In den Trainingszusammenkünften sowie mit Mailings werden die Kaderspieler über diese Angebote informiert.

Der Verantwortliche „Schule und Sport“ sowie Mitarbeiter der Geschäftsstelle stehen Spielern und Eltern für Fragen zu Sportschulen sowie für Unterstützung im Bewerbungsverfahren zu Verfügung. Der Chef Leistungssport pflegt den Kontakt zu den Sportschulen der besten Kaderspieler.

Um die Spieler besser beraten und allenfalls Trainingsgemeinschaften in Sportschulen für die Spieler organisieren zu können, werden die Kaderspieler jede Saison nach der von ihnen besuchten Schule sowie dem Schultyp (Volksschule, Berufsschule, Swiss Olympic Partner School, Swiss Olympic Sport School, Spezialfälle) befragt.

Kaderspieler, die keine Labelschule besuchen, werden bei Interesse vom Verband beraten. Aktiv auf den Besuch einer Labelschule hinwirken wird STT nur in Ausnahmefällen.

Die Bereitschaft, eng mit einem Netzwerk von Leistungssport ermöglichenden Bildungsinstitutionen (z.B. Swiss Olympic Sport/Partner School, Sportklassen, Sportgymnasium, Aufgabenhilfe, etc.) zu kooperieren, ist auch eine der Bedingungen für die Zulassung als Trainingsstützpunkt.

Der Wichtigkeit einer guten Kooperation zwischen Schule/Ausbildung und Tischtennissport wird auch in der Selektion mit dem Selektionskriterium „Schule“ Rechnung getragen. Dabei nimmt die Gewichtung mit zunehmendem Alter stetig zu, bis sie dann ab 16 Jahren wieder etwas zurückgeht (siehe Gewichtung der Selektionskriterien 2.6.).

Mit den Ausbildungsstätten der T4-Kaderspieler pflegt der Chef Leistungssport regelmässigen Kontakt, um eine möglichst optimale Zusammenarbeit zu gewährleisten.

Ittigen, 28.04.2020

Sportkommission Swiss Table Tennis