Trainingstipp: Einstieg ins Koordinationstraining für Kinder

In jeder Schlagsportart ist das Koordinationstraining ein wichtiger Bestandteil. So auch beim Tischtennis. Bei jeder Bewegung kommt es darauf an. Damit die Spieler den Anforderungen gerecht werden können, muss die Koordination für unseren Sport jedoch speziell trainiert werden – und das schon von klein auf. In diesem Trainingstipp möchten wir Ihnen deshalb anhand von einigen Übungen einen Einblick in das Koordinationstraining für Kinder geben.

Die Koordination besteht aus sieben Teilgebieten, den sieben koordinativen Fähigkeiten. Die Übungen decken oftmals mehrere Gebiete gleichzeitig ab.

Die sieben koordinativen Fähigkeiten

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Rhythmusfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigheit

Das genauere Eingehen auf die einzelnen koordinativen Fähigkeiten würde den Rahmen dieses Trainingstipps sprengen.

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko www.zugbruecke.de
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de
- Tischtennisschule Qiu Hong in 72636 Frickenhausen und 18181 Graal-Müritz, www.tischtennisschule.biz

Beim Tischtennis kann das Koordinationstraining als Aufwärmspiel, aber auch als Übung am Tisch durchgeführt werden.

Übungsbeispiele:

Übungen abseits des Tisches:

Übung 1:

Alles mit der rechten und linken Hand ausführen lassen, sowohl mit Vorhandseite als auch mit Rückhandseite:

- Ball auf Schläger balancieren ohne ihn zu verlieren
- um eigene Achse drehen, mal langsam, mal schnell
- hinsetzen und aufstehen (Ball darf nicht vom Schläger fallen)
- Ball auf Schläger hüpfen lassen (hoch-niedrig)
- während der Ball hüpft, von Vorhandseite auf Rückhandseite wechseln
- Ball im Kreis um die Beine 'prellen'
- Seitgrätschstellung: Ball in einer Acht um die Beine wandern lassen, dabei Handwechsel des Schlägers

Teilübungen jeweils ca. zwei Minuten spielen lassen. Die Übungen können auch im Knien, im Sitzen, im Liegen, mit zwei Schlägern und zwei Bällen – gleiche Bälle und verschiedene Bälle (Gewicht und Größe) – mit einem verbundenen Auge, mit verschlossenen Ohren oder auf einem Bein stehend durchgeführt werden.

Übung 2:

Eine Mannschaft besteht aus zwei bis sechs Spielern – je nach Hallengröße. In der Mitte des Spielfeldes ist eine Schnur in Kopfhöhe der Spieler gespannt. Jeder Spieler benutzt einen TT-Schläger. Der Ball darf in jedem Feld maximal dreimal den Boden berühren, bevor er wieder über die Schnur gespielt werden muss.

Die Zählweise ist wie im Tischtennis, aber mit je fünf Aufschlägen. Der Satz endet bei 15 Punkten, mit zwei Punkten Differenz am Satzende.

Übung 3:

Diese Übung ist eine gute Variante, um das Gleichgewicht zu trainieren. Die Kinder stellen sich gegenüber auf zwei umgedrehte Bänke und spielen sich den Ball mit dem Schläger zu. Um es nicht zu statisch werden zu lassen, sollten die Spieler nicht immer direkt auf das Kind gegenüber spielen; dann kommt die ganze Truppe etwas mehr in Bewegung. Diese Übung ist auch als Wettkampfform möglich: Wer zuerst herunterfällt, hat verloren.

Übungen am Tisch:

Übung 4:
Die Spieler spielen sich den TT-Ball normal zu – VH/VH und RH/RH. Ein weiterer Ball – am besten ein Gymnastikball – wird gleichzeitig dem Partner zugespielt:

- per Fuß unter dem Tisch
- mit der anderen Hand

Übung 5:
Der Trainer bestimmt einen der letzten Tische – links oder rechts – als 'Kaisertisch'. Die Kinder spielen, in einem Zeitrahmen, den der Trainer vorgibt, um Punkte. Ist die Zeit abgelaufen, geht der Sieger aus dem Spiel einen Tisch in Richtung Kaisertisch, zum Beispiel nach rechts, und der andere einen Tisch in die entgegensetzte Richtung, entsprechend nach links, weiter.
Der Trainer gibt aber nun noch kleinere Vorgaben, wie gespielt werden soll:

- nur mit VH oder mit RH
- mit der falschen Hand
- nach jedem Ballkontakt einmal um die eigene Achse drehen
- auf einem Bein stehen
- mit der Penholder-Schlägerhaltung (ein Penholderspieler entsprechend mit der Shakehand-Schlägerhaltung)
- Ball muss immer erst auf der eigenen Tischhälfte aufkommen und danach auf der des Gegners (vielfach 'Ping Pong' genannt)
- mit einem geschlossenen Auge

Es ist auch möglich, dass diese Vorgaben tischweise vergeben werden.