

Tipp: Sinnvolle Wettkampfformen fürs Training verwenden!

Sie gehen fleißig zum Training, um sich möglichst gut auf den kommenden Wettkampf vorzubereiten und dort bestehen zu können? Mit diesem Ziel im Hinterkopf muss aber auch das Training dementsprechend aufgebaut sein! Sonst verbessern Sie nicht Ihr Spiel, sondern bauen womöglich noch ab. Unser Trainingsexperte Achim Krämer liefert uns heute verschiedene Wettkampfformen fürs Training, die Sie gut auf das nächste Spiel vorbereiten.

"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

Training hat grundsätzlich das Ziel, seine Spielstärke zu verbessern oder zumindest stabil zu halten. Im Tischtennis geht es darum, im Wettkampf zu bestehen. Physisches Training oder Trainingsübungen müssen daher immer auf den Wettkampf ausgerichtet sein. Gleiches gilt natürlich auch für den Wettkampf an sich. In vielen Trainingsgruppen erlebt man folgendes Szenario: Das vom Übungsleiter geplante Training ist eigentlich beendet, man hat aber noch Hallenzeiten - die Lösung: Spielt noch ein paar Sätze! Die Folge dieser Ansage: Man macht das, worum es eigentlich geht, völlig ermüdet und ohne Konzentration! Analoges kann man in Hallen sehen, in denen kein strukturiertes Training stattfindet und man sich eigentlich trifft, um Wettkämpfe zu spielen: „Lass uns heute mal auf elf Gewinnsätze spielen!“ oder „Wir spielen zu sechst jeder gegen jeden, ohne Pause!“ - diese Szenarien werden sicher vielen bekannt sein. Auch das führt dazu, dass man, aufgrund der hohen körperlichen und psychischen Belastung, unter seinem maximalen Level spielt. In letzter Konsequenz wird man durch dieses Handeln schlechter. Aus dieser Feststellung resultiert der erste, wichtige Tipp:

Spielen Sie Wettkämpfe im Training unter Wettkampfbedingungen!

Verabreden Sie zu Trainingsbeginn zwei, maximal drei ernsthafte Spiele, die auch als kleines Turnier ausgetragen werden können. Bereiten Sie sich auf die Spiele vor: Aufwärmen und Einspielen sollen also 30 – 45 Minuten betragen. Zwischen den Spielen müssen Pausen gemacht werden. Es gelten einfach die Motti: „Weniger ist mehr“ und „Qualität kommt vor Quantität“!

Neben der Simulation des realen Spiels können auch Wettkämpfe zu speziellen Themen gespielt werden: **Relativ bekannt sind sogenannte Stressspiele.**

Hierbei geht es darum, Drucksituationen zu erzeugen und somit zu trainieren. Ein beliebtes Mittel dafür ist das Spiel in „Kurzsätzen“, wie

- vier Gewinnsätze ab 10:10, 9:9, oder 8:8
- drei Gewinnsätze; der Rückschläger beginnt ab 7:9; erster Aufschläger ist immer der, der den letzten Satz gewonnen hat
- neun Sätze; jeder Aufschläger beginnt einmal bei 6:7, 6:8, 6:9, 6:10 und ein Satz ab 10:10
- Usw, usw

Erhöhen kann man den Druck über „kleine Strafen“ wie:

- Verlierer zahlt ein Getränk oder die Pizza am Abend
- Verlierer muss unter dem Tisch durchkriechen
- Verlierer muss dem Gewinner beim nächsten Spiel die Tasche tragen
- Verlierer muss beim gemeinsamen Pizzaessen ein Volkslied singen
- Verlierer muss, pro Satzdiffferenz, 10 Liegestütz machen
- Usw, usw

Versucht man den Druck über „kleine Strafen“ zu erhöhen, ist es von essentieller Bedeutung, dass niemand dadurch wirklich gedemütigt wird, somit verbieten sich solche Anreize für Kinder und Jugendliche grundsätzlich.

Eine weitere interessante Wettkampfform ist das Exponentialspiel!

Es gibt viele Spieler, und zwar auf allen Ebenen, die in Serien spielen. Auf vier Punktgewinne in Serie folgen fünf Fehler in kürzester Zeit, ohne dass dies überhaupt realisiert wird oder den Spielfluss unterbricht, was natürlich nur in einer Negativserie von Bedeutung ist.

Um die Wahrnehmung dieser Spielverläufe zu schärfen, bietet sich eine Zählweise an, die sich immer nach den gewonnen bzw. verlorenen Punkten in Serie richtet, und zwar:

- | | | |
|----------------------------|---|-------------------------------------|
| 1. Punkt verloren | = | Wertigkeit 1 Punkt |
| 2. Punkt in Serie verloren | = | Wertigkeit 2 Punkte |
| 3. Punkt in Serie verloren | = | Wertigkeit 4 Punkte |
| 4. Punkt in Serie verloren | = | Satzverlust, da Wertigkeit 8 Punkte |

Nachfolgend ein erklärendes Beispiel:

Punktgewinn	Spielstand
Spieler A	1:0
Spieler B	1:1
Spieler B	1:3
Spieler A	2:3
Spieler A	4:3
Spieler A	8:3
Spieler B	8:4
Spieler B	8:6
Spieler B	8:10
Spieler B	8:18, Satzgewinn Spieler B

Abschließend soll eine Wettkampfform vorgestellt werden, durch die Übungen nicht miteinander, sondern, wie es grundsätzlich das Ziel sein muss, gegeneinander gespielt werden.

Der „get the zero“-Wettkampf

Legen Sie eine Übung fest, die dem Leistungsniveau der Spieler entspricht. Wir nehmen folgende Übung als Beispiel:

Spieler A: KAS mit US in RH
Spieler B: Sch in VH – Seite
Spieler A: T in Ecke, dann frei

Aufschlag: 2:2, wie im Wettkampf

Um die Betonung auf die VH-Eröffnung zu legen, kann man die folgende Zählweise verwenden:

- Beide Spieler beginnen bei 11 Punkten; Gewinner ist der, der 0 oder weniger Punkte erzielt hat
- Punkte können nur bei eigenem Aufschlag gewonnen oder verloren werden
- Direkter Punktgewinn von Spieler A mit dem 1. Topspin: minus 2 Punkte
- Fehler von Spieler A mit 1. Topspin: plus 3 Punkte
- Jeder andere Punktgewinn von Spieler A: 1 Punkt
- Jeder andere Fehler von Spieler A: minus 1 Punkt

Bei dieser Spielform besteht die Möglichkeit, dass Spieler B, bei einer Führung, bewusst



Fehler spielt. Sollte das passieren, muss man das gemeinschaftliche Training einfach beenden!!

Weiterreichende theoretische Hintergründe finden Sie in den Fachzeitschriften TTL und Trainerbrief bzw. im Downloadbereich des VDTT (www.vdt.de).

Autor: Achim Krämer (Der Tipp wurde auch im Magazin "tischtennis" veröffentlicht)