

Trainingstipp: Keine Angst vorm schnellen Punktgewinn

Gerade im Spitzentischtennis sind Ballwechsel immer häufiger schon nach drei bis vier Kontakten entschieden. Dennoch erziehen Jugendtrainer ihre Schützlinge nach wie vor dazu, nicht den "schnellen" Punkt zu suchen, sondern sich auf Sicherheit und Kontrolle zu konzentrieren. Damit soll jetzt Schluss sein: Integrieren Sie den schnellen Abschluss in Ihr Trainingsprogramm – neben dem spielerischen Effekt erreichen Sie damit auch, dass die Attraktivität des Trainings steigt. Wir zeigen Ihnen, wie's geht!

Hintergrund des Trainingsinhaltes:

Im modernen Tischtennis werden im Spitzenbereich die Ballwechsel nach drei bis vier Kontakten entschieden, bei den Damen nach vier bis fünf Kontakten. Um speziell die jungen Spieler in diese Richtung zu lenken, gehören neben der technischen auch die psychische Fähigkeit, den Punktgewinn so schnell wie möglich zu suchen. Es gilt, die Spieler in diese Richtung in ihrer Handlungsweise zu schulen bzw. für Kinder, deren Denkweise in diese Richtung läuft, Angebote zu schaffen, damit sie motiviert dem Tischtennissport verbunden bleiben.

"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

Gerade den jüngeren Kindern kommt dies entgegen. Sie sind oft nicht an endlosen Sicherheitswiederholungen interessiert, sondern freuen sich über den Superball und suchen diesen. Das Denken und die Motivation der Kinder ist meines Erachtens oft viel näher am Gedanken des modernen Tischtennis' als das der Erwachsenen. Die Erwachsenen finden die Sicherheit, Kontrolle und lange Ballwechsel attraktiver und wollen ihre Denkweise auf die Kinder übertragen, weil sie glauben, dass ihnen dies mehr Spaß machen würde.

Der Ablauf einer Trainingseinheit:

Aufbau der Tische (5 Minuten)

Wie fast immer gehört hier der Appell dazu, dass alle mit anfassern, bis der Aufbau beendet ist. Den beiden Jüngsten muss man beim Netzaufbau helfen. Wenn gleichzeitig ein Spieler ein kurzes Gespräch über einen möglichen neuen Vorhandbelag beginnt, wird er auf die Pause vertröstet, um den Trainingsablauf nicht zu stören. Es muss klar sein: Wenn Training ist, ist Training und alles andere wird vorher, in der Pause oder nachher diskutiert. Damit muss im Übrigen auch der Jugendwart leben, der während der Einheit in die Halle kommt und die Organisation für die Spiele am Wochenende schnell mit den Spielern besprechen will. Auch er muss bis zur Pause warten. :)

Begrüßung und kurze Eingangsbesprechung über den Trainingsinhalt (3 Minuten)

Hier wird den Kindern kurz erzählt, worum es geht. Bei der Frage, was sie glauben, wie lange normalerweise Ballwechsel dauern, gehen die Schätzungen weit auseinander. Was getippt wird, sind zwischen sieben und zwölf Ballkontakten. Ich erzähle ihnen von der Realität und erkläre ihnen, dass ich gerne den schnellen Punktgewinn sehen würde.

Aufwärmen mit Koordinationsleiter im zweiten Teil (10 Minuten)

Einspielen (7 Minuten)

1. Übung: 2 x 6 Minuten

Spieler A: VHB 1:1 (Tischmitte und außen VH)

Spieler B: VHT (Vorhand aktiv) in VH

Spieler A: VHB 1:1 (Tischmitte und außen VH)

Spieler B: 4. VH schnell und fest überall, danach frei

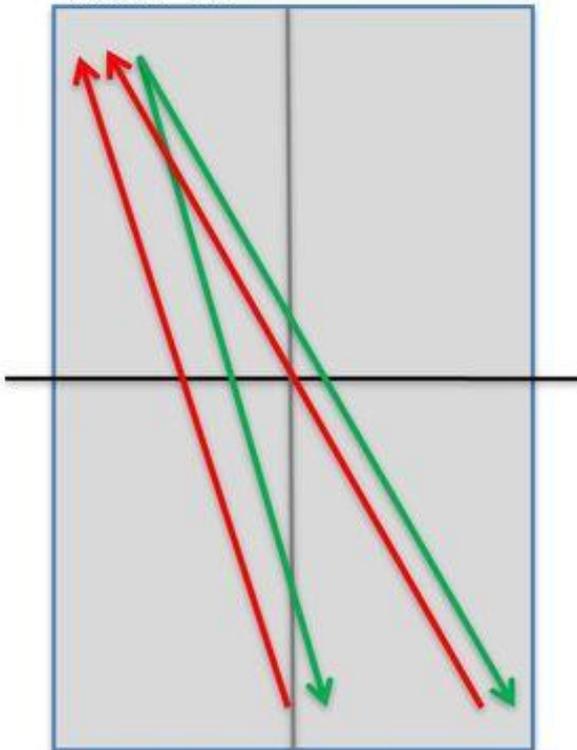
Gelingt dem Spieler B mit dem 4. VH-Ball direkt der Punktgewinn, muss Spieler A sofort drei Hocksprünge machen.

Bei der Nachbesprechung zur Übung 1 versuche ich, mit den Spielern noch einmal die wichtigsten Punkte für den schnellen Ball zu erarbeiten. Folgende Punkte haben wir rausgestellt:

1. Platzierung weg vom Schläger des Gegners
2. gute Stellung zum Ball
3. schnelle Bewegung
4. früher Balltreffpunkt

ÜBUNG 1:

VHB abwechselnd in Mitte und
äußere VH



VHT aktiv in VH, 4. VHT fest
und frei

2. Übung: 2 x 6 Minuten

Spieler A: LA in VH-Ecke

Spieler B: VHT (Angriff) in RH

Spieler A: RH in RH

Spieler B: RH in RH

Spieler A: RH in RH

Spieler B: VH-Angriff überall, danach frei

Bei Punktgewinn direkt durch den VH-Angriff machen beide Spieler fünf Sit-ups.

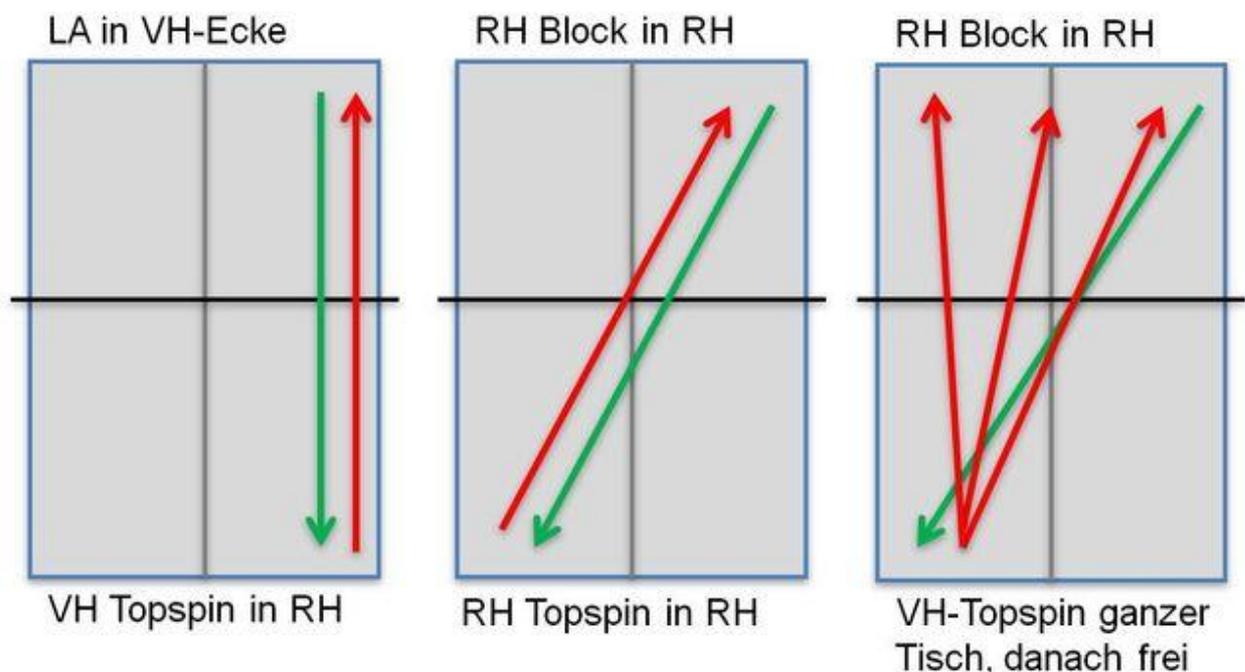
Wenn der andere den Ball zurückbekommt, macht nur Spieler B fünf Sit-ups.

Nachbesprechung der 2. Übung:

Nach der Übung kommen die Spieler noch einmal kurz zusammen. Wir erläutern und machen deutlich, wie wichtig die richtige Stellung nach dem Umlaufen ist, um viel Schwung für den Ball zu bekommen. Man muss mit dem Körper weit genug herum sein, das linke Bein vorne haben (bei Rechtshändern). Zusätzlich stellen wir die Körperdrehung heraus, um den Schwung und den frühen Balltreffpunkt zu erreichen.

Anschließend erfolgt eine Pause von 7 Minuten.

ÜBUNG 2:



3. Übung: 2 x 4 Minuten, Wechsel alle zwei Aufschläge

Spieler A: KA (LA – frei)

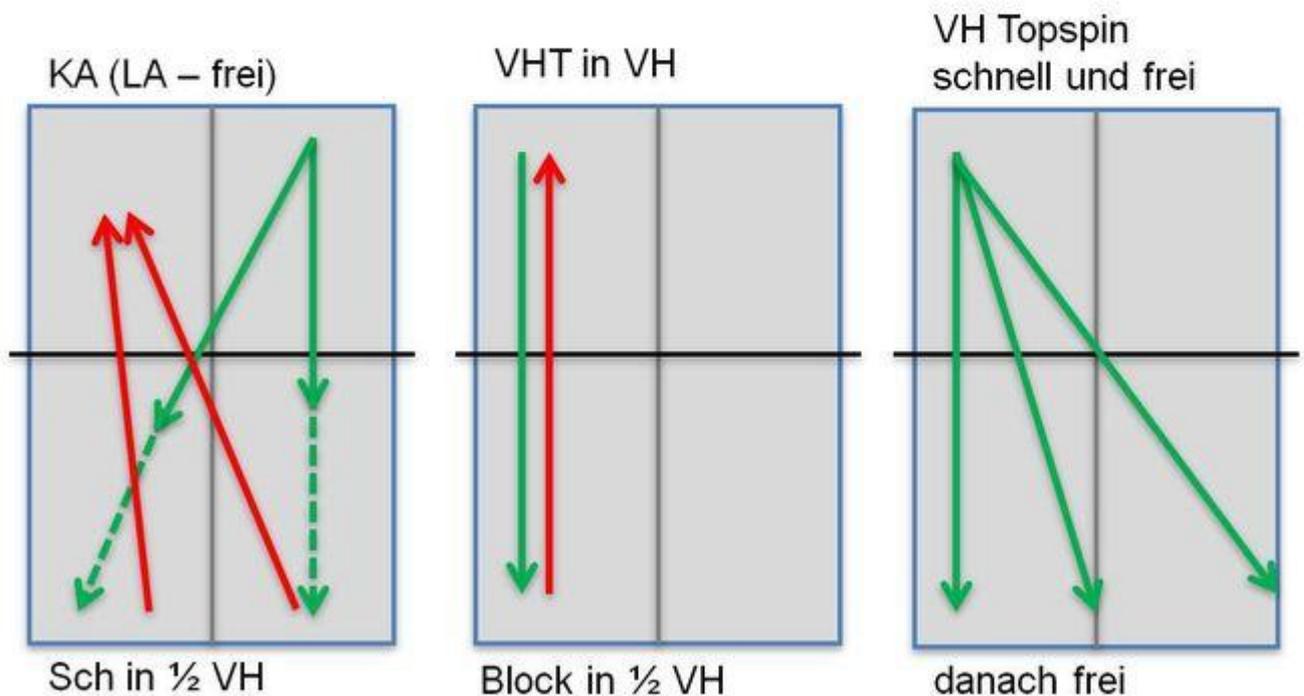
Spieler B: Sch in ½ VH

Spieler A: VHT (Angriff) in VH

Spieler B: in ½ VH

Spieler A: VH schnell überall, danach frei

ÜBUNG 3:



Nachbesprechung 3. Übung und Vorstellung der 4. Übung

In der Nachbesprechung sind wir noch einmal auf das Bewegen in den Ball, also kurz zurück nach 1. Angriff und dann rein mit dem Körper in den 2. Angriff, und das exakte Timing eingegangen und haben es herausgestellt.

4. Übung: 2 x 6 Minuten

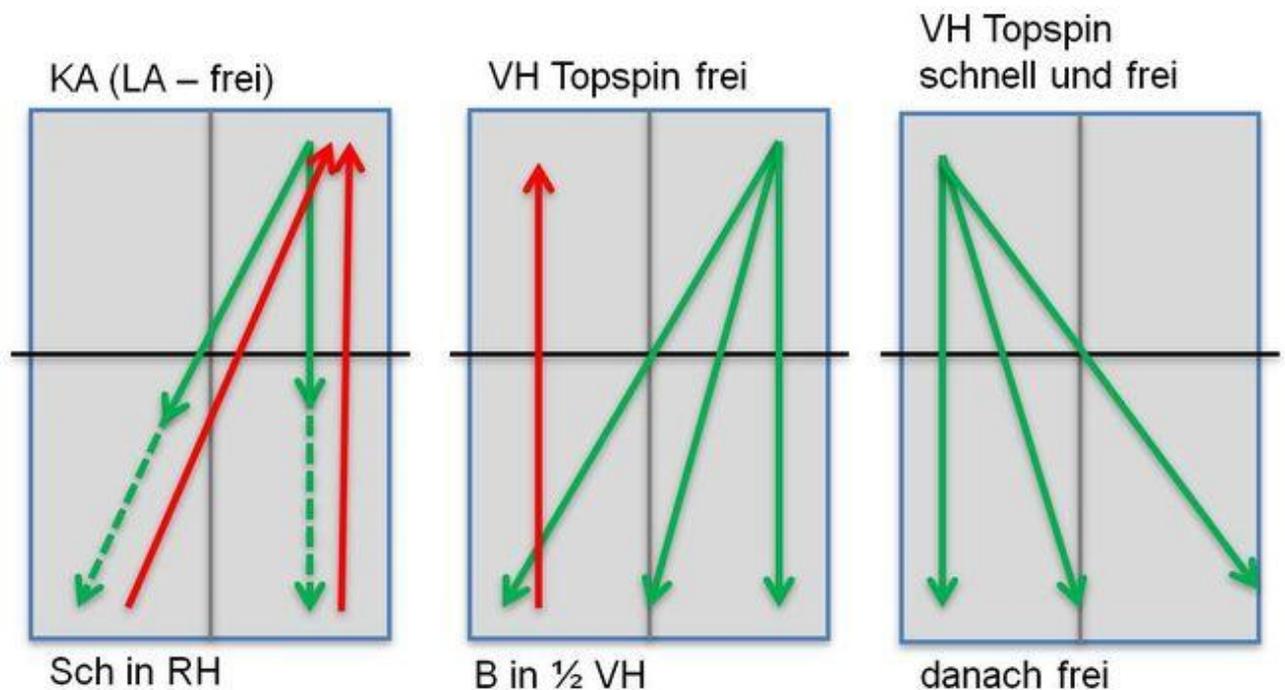
Spieler A: KA (LA – frei)

Spieler B: Sch in RH

Spieler A: VHT (Angriff) überall, danach frei

Um gegen Ende der Einheit die Intensität aufrecht zu erhalten, gibt es folgende Regel: Wir zählen die Punkte des Aufschlägers in seiner Zeit. Normale Punktgewinne geben einen Punkt, Punktgewinne mit dem 1. Topspin zählen doppelt. Der Verlierer kriecht anschließend zweimal unter dem Tisch her.

ÜBUNG 4:



Abschlussspiel

Ein Satz auf Zeit mit folgender Sonderregel:

- nur der Aufschläger kann punkten
- Aufschlag hat, wer den Ballwechsel gewonnen hat
- Punkte gibt es dann, wenn der Aufschläger in seinen ersten drei Kontakten den Ballwechsel gewinnt

Die Verlierer des Spiels sammeln zum Ende des Trainings die Bälle ein.

Autor für die VDTT - Redaktion: Martin Adomeit

Den vollständigen Artikel mit allen Anmerkungen findet man im TTL 02.13

Abkürzungsverzeichnis:

Zum Verständnis der Übungen auf myTischtennis.de haben wir eine Liste mit allen verwendeten Abkürzungen zusammengestellt:

VH	Vorhand
RH	Rückhand
Elle/Mi	Ellenbogen, Entscheidungspunkt zwischen Vorhand & Rückhand
TMi	Tischmitte
T	Topspin
K	Konter
B	Block
PB	Press-Block
F	Flip
SCH	Schupfball
SSCH	aggressiver Schupfball
S	Schuss
AS	Aufschlag
RS	Rückschlag
US	Unterschnitt
OS	Oberschnitt
SS	Seitenschnitt
Leer	keine Rotation
L	lang
K	kurz
HL	vermeintlicher, zweiter Auftreffpunkt des Balles ist die Grundlinie
freies Spiel	Ballwechsel mit dem Ziel des Punktgewinns zu Ende spielen