

## Tipp: Schnelle Wechsel für ein effektives Training

Welchen Übungsablauf sollte man beim Training wählen? Einige Trainer haben hier ein festes Schema. "Ich lasse immer fünf Übungen à 2 x 8 Minuten spielen", ist zum Beispiel eine der gängigen Aussagen. Unser Trainingsexperte Martin Adomeit findet allerdings, dass es in diesem Bereich viele verschiedene Möglichkeiten gibt, das Training abwechslungsreicher, zielgerichteter und effektiver zu gestalten, und stellt Ihnen diese nun vor.

### "Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko  
[www.zugbruecke.de](http://www.zugbruecke.de)
- Andro TT-Schule Borussia Düsseldorf, „Trainiert dort, wo die Profis zu Hause sind!“, Ort: Deutsches TT-Zentrum; [www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com](http://www.tt-schule.borussia-duesseldorf.com)
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, [www.tetako.de](http://www.tetako.de)

Natürlich hat ein klassisches Übungsschema seine Berechtigung, um sich auf einen Schwerpunkt zu konzentrieren und eine entsprechend häufige Wiederholungsanzahl von Schlägen, Schlagkombinationen oder Übungen zu erreichen. Die Länge dieser Art von Übungen dürfte aber sehr stark vom Übungsinhalt, der Gruppe (Alter und Trainingsgewohnheiten), Saisonzeitpunkt etc. abhängen - hier sind meiner Ansicht nach viele Varianten zwischen fünf und zwanzig Minuten möglich. Der Spieler sollte sich im Laufe der Übung effektiv steigern und verbessern können. Zudem sollte man als Trainer, um die Intensität in der Gruppe zu erhöhen, auch etwas mit den Zeiten spielen, so dass man nicht durch zu starke Standardschemata die geistige Intensität gleich herabsetzt. Denn wenn alles ständig gleich ist, ist die Aufmerksamkeit geringer. Zudem sollte man sich in Bezug auf die Qualität des Trainings unbedingt Gedanken über die Rolle des zweiten Spielers machen. Ist er nur Zuspeler ohne eigenen Inhalt, wird seine Aufmerksamkeit sinken, so dass gleichzeitig von vornherein 50 % seiner Trainingszeit verschenkt werden. Ich denke, dafür ist Zeit - und gerade Trainingszeit - ein viel zu hohes Gut.

Dieses Übungsdesign entspricht auch keinesfalls dem Wettkampf, wo sich insbesondere durch die Aufschlagregel mit zwei Aufschlägen pro Spieler ständig die Rollen zwischen aktiver und passiver Spielgestaltung ändern. Gleichzeitig lässt sich die Intensität je nach Übung auch nicht sieben oder acht Minuten aufrechterhalten. So bieten sich hier häufige Wechsel an, auch damit nicht ein Spieler die Intensität zu weit herunterfährt. 4 x 4 Minuten oder 6 x 3 Minuten sind hier ein mit kleinstem Aufwand verändertes Übungsschema. Dies kann dann bei Beinarbeitsübungen auch schon mal in den Bereich von 16 x 15 Sekunden oder 5 x 1 Minuten herunter gehen, um die Belastung kurzzeitig, aber deutlich öfter, extrem hochzufahren. Dies lässt sich dann unabhängig von der zentral gesteuerten Zeitmessung auch über andere Methoden steuern, die gleichzeitig die Konzentration erhöhen. Zum Beispiel kann man immer nach zehn oder dreißig Kontakten, die auf dem Tisch waren, nach jedem

Ballwechsel mit mindestens fünf Kontakten oder nach jedem Kanten- oder Netzball wechseln. Hier lassen sich viele verschiedene Möglichkeiten finden, das Training abwechslungsreicher und intensiver zu gestalten. Auch ein trainerabhängiger Wechsel ist hier denkbar. Jede Paarung wechselt immer dann, wenn der Trainer einen Ballwechsel gesehen hat, bei dem das Trainingsziel erreicht wurde bzw. die Intensität ziemlich hoch war. Hier bietet sich sehr gut die Möglichkeit, mit der Motivation der einzelnen Spieler und ihren individuellen Möglichkeiten zu spielen. Natürlich ist eine solche Methode im Sinne von Trainingsgestaltung nicht immer objektiv, sondern sehr subjektiv geprägt und führt für einige zu psychischen Belastungssituationen. Aber genau diese sind in dem Zusammenhang gewollt.

Einige Spieler, die das nicht gewohnt sind, berichten bei kürzeren Wechselzeiten oft von dem Problem, dass sie nicht reinkommen und länger brauchen, um einen bestimmten Rhythmus zu finden. Aber gerade für diese Spieler kann etwas derartiges sinnvoll sein, denn schließlich soll das Training nicht dazu da sein, um möglichst ‚gut zu trainieren‘, sondern um den Wettkampf vorzubereiten. Auch hier muss man sofort und schnell in die Situation hereinkommen. Wenn das Schwierigkeiten macht, muss gerade das trainiert werden. Aber der Spieler muss am Ende natürlich auch davon überzeugt sein. Deshalb sind Kompromisse wie beispielsweise, dass zunächst jeder Spieler vier Minuten und dann noch zweimal je eine Minute macht, denkbar. Ähnliche Kompromisse bieten sich auch bei Aufschlag-/Rückschlagübungen und machen meines Erachtens auch Sinn. So kann ein Inhalt beispielsweise von jedem Spieler über fünf Minuten erarbeitet werden, bevor der Aufschlag dann noch einmal sechs Minuten lang alle zwei Aufschläge wechselt oder immer dann, wenn ein Spieler drei Punkte in Folge gemacht hat.

Diese Methode funktioniert auch, wenn beide Spieler zwei unterschiedliche Trainingsschwerpunkte und Übungen haben. So wird erst fünf Minuten die Übung des Spielers A gespielt, anschließend fünf Minuten die Übung des Spielers B und dann alle zwei Bälle die Übung gewechselt. Gerade wenn Abwehr- und Angriffsspieler gemeinsam trainieren, ist dies durchaus effektiv. Denn oft sind nicht die technischen Fertigkeiten an sich das Problem, sondern die Umstellung der Situationen. So ist es beispielsweise nicht schwer, die Angriffsbälle des Abwehrspielers zu blocken. Aber wenn der Angreifer zunächst Topspin gezogen hat und der Abwehler im nächsten Ball einen Angriffsball spielt, wird es anspruchsvoller. Auch wenn sich dies scheinbar kompliziert anhört, ist es spielnäher - und gerade im Wettkampf haben wir beispielsweise bei Aufschlag und Rückschlag technisch und taktisch komplett andere Aufgaben zu bewältigen. Diese Umstellungsprozesse trainieren wir kaum, wenn wir acht Minuten am Stück die gleichen Dinge machen. In diesen schnellen Wechselprozess gehören auch Übungen, bei denen immer dann gewechselt wird, wenn bestimmte Übungsziele erreicht werden. Hier ein paar Beispiele, um diese Idee zu verdeutlichen:

- a) Wechsel immer dann, wenn bestimmtes Ziel auf dem Tisch ein oder mehrmals getroffen wurde (Zum Beispiel ein kaputter Ball oder eine Schlägerhülle)
  - b) Wechsel immer nach Punktgewinn aus tiefer VH-Ecke
  - c) Wechsel immer, nachdem Spieler B den Ball nicht berührt hat
  - d) Wechsel immer nach schnellem und erfolgreichen Topspin auf den Bauch
- Diese Ziele sollten natürlich unmittelbar etwas mit dem Trainingsinhalt zu tun haben.

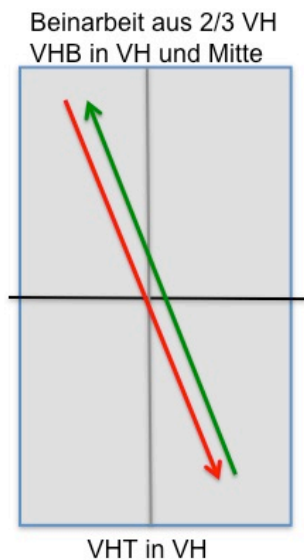
## Wechsel nach dem Erreichen des Übungsziels

Völlig losgelöst von Zeitvorgaben können auch Wechsel der Übungen nach Erreichen des Trainingsziels durchgeführt werden. Hierzu ist es allerdings nötig - besonders wenn der Trainer viele Tische zu betreuen hat -, dass der Trainer die Übungen schriftlich so zugänglich macht, dass die Spieler die nächste Übung selbstständig ablesen können. Die einfachste Form sind hier Stückzahlen. Nach deren Erreichen ist der andere Spieler dran, dann erfolgt die nächste Übung. Hierzu einige einfache Beispiele:

### Beispiel A: Beinarbeit aus 2/3 VH

Spieler A: VHB in VH und Mitte      Spieler B: VHT in VH  
Übung ist erfüllt, wenn der Spieler 100 VHT auf den Tisch gespielt hat.

#### Beispiel A:

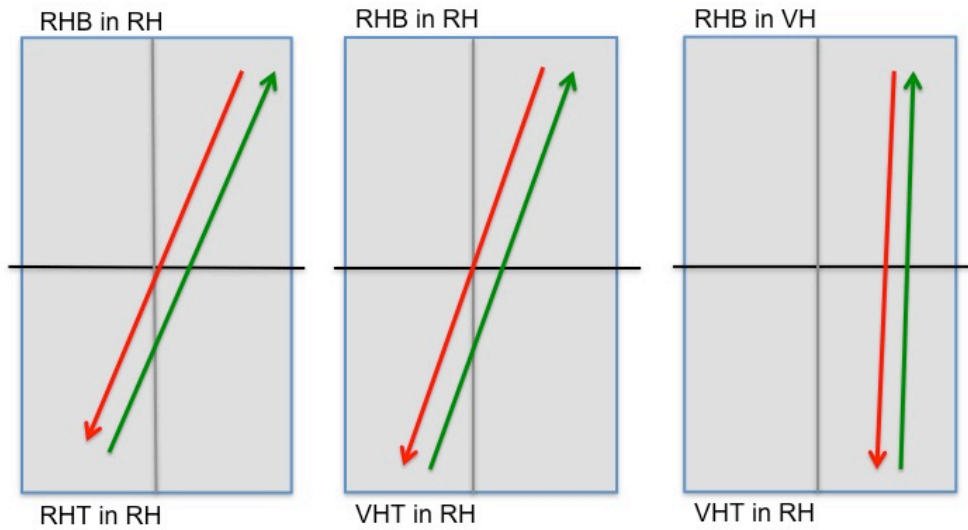


Übung ist erfüllt, wenn der Spieler 100 VHT auf den Tisch gespielt hat

### Beispiel B: Falkenberg

Spieler A: 2 x RHB in RH, 1 x RHB in VH      Spieler B: 1 x RHT in RH, 2 x VHT in RH  
Übung ist erfüllt, wenn Spieler B 25mal alle drei Bälle in einem Ballwechsel auf den Tisch gespielt hat.

**Beispiel B (Falkenberg):**



Übung ist erfüllt, wenn der Spieler B 25 mal alle Bälle auf den Tisch gespielt hat. Die drei Bälle müssen in einem Ballwechsel sein.

**Beispiel C: Punktgewinn mit RHT nach VHT**

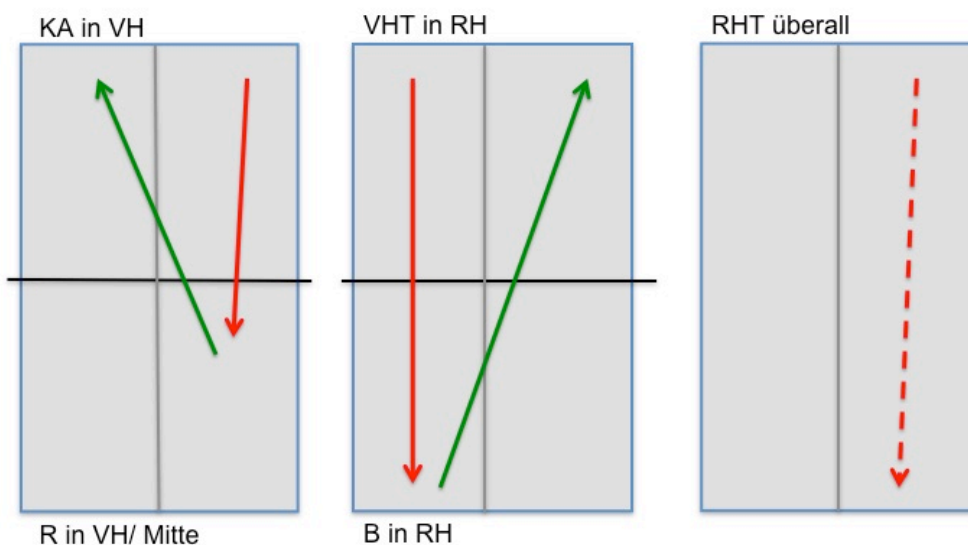
Spieler A: KA in VH  
VHT in RH  
RHT überall

Spieler B: R in VH/Mitte  
B in RH

frei

Übung ist erfüllt, wenn Spieler A 20mal direkt mit dem RHT gepunktet hat.

**Beispiel C:**



Übung ist erfüllt, wenn der Spieler A 20 mal direkt mit dem RHT gepunktet hat

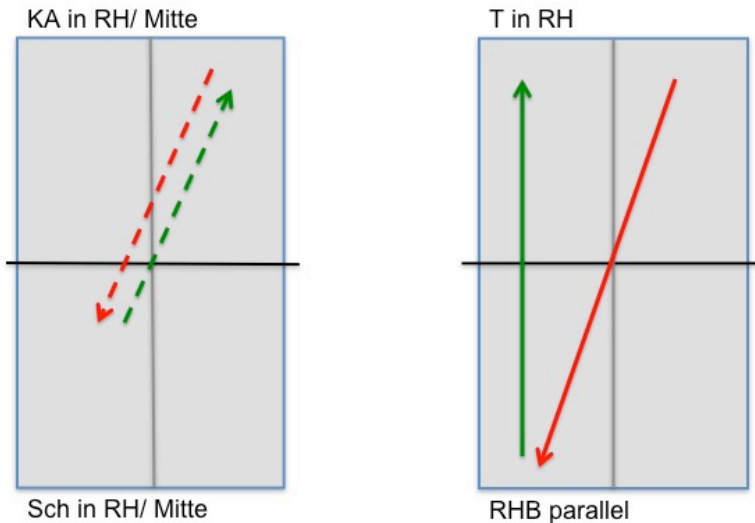
**Beispiel D: Platzierungsgenauigkeit beim RHB**

Spieler A: KA in RH/Mitte  
T in RH

Spieler B: Sch in RH/Mitte  
RHB pa.

Übung ist erfüllt, wenn Spieler B mit seinem RHB fünfmal die Schüssel getroffen hat, die bei Spieler A in der VH-Ecke steht.

**Beispiel D:**



Übung ist erfüllt, wenn der Spieler B mit seinem RHB 5x die Schüssel getroffen hat, die bei Spieler A in der VH-Ecke steht.

Diese Art der Übungen bietet natürlich auch die Chance, in der Trainingsgruppe zu differenzieren. So werden die geforderten Trefferzahlen entsprechend der Spielstärke gesenkt oder gesteigert. In jedem Fall führt dies aber dazu, dass der Spieler an dem Trainingsziel arbeitet. Gleichzeitig führt dies zu einer positiv gelagerten Punktorientierung im Trainingsprozess. Zudem lässt sich diese Art von Übungen auch im taktischen Trainingsprozess einsetzen. Hierzu mehr in der nächsten Woche, denn diesem Bereich werde ich einen eigenen Trainingstipp widmen. Die bisher beschriebenen Formen sind eher im Technik- oder konditionellen Training einsetzbar.

Sorgen Sie dafür, dass das Training immer etwas Neues bietet, dann macht es deutlich mehr Spaß und ist so auch effektiver!

**Der Autor**

Martin Adomeit war Nationaltrainer in drei Ländern (Deutschland, Luxemburg und Belgien) und gewann mit allen Nationen Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften. 1998 wurde er in Deutschland Trainer des Jahres. Jetzt arbeitet der 51-jährige Lippstädter als freiberuflicher Trainer. Er führt unter anderem Lehrgänge für Vereine, Bezirke oder Verbände durch, gibt Einzeltraining und betreibt einen TT-Shop. International betreute er zuletzt Quadri Aruna beim World Cup in Düsseldorf. Zu erreichen ist Martin per Telefon unter 02941-273385 oder per mail unter [lippstadt@tt-store.de](mailto:lippstadt@tt-store.de). Die Adresse der Webseite ist [www.lippstadt.tt-store.de](http://www.lippstadt.tt-store.de).

**Abkürzungsverzeichnis:**

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