

Trainingstipp: Verbesserung der Hand-Augen-Koordination

Im Training wird sie oft vernachlässigt, auch wenn sie im Tischtennis eine große Rolle spielt: die Hand-Augen-Koordination. Damit ist die Koordination zwischen visueller Wahrnehmung und Bewegung gemeint. Welche Übungen es für das eigene Training gibt und wie sie diese mit einfachen Mitteln durchführen können, erfahren Sie wie gewohnt an dieser Stelle!

"Hier wird Ihnen geholfen" - Professionelle Tischtennisschulen im Überblick

- JOOLA TT-Schule Zugbrücke Grenzau, Individuell & Intensiv mit A-Lizenz Trainer Anton Stefko
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
- Mobiles Trainerteam TT-Schule TeTaKo (Trainingslager, -tage, Einzelbetreuung) Marco Fehl (Dipl. Sportlehrer & A-Lizenz) Hessen, Sachsen & überall, www.tetako.de

Die Hand-Augen-Koordination ist ein Teil der Visuomotorik, also der Koordination zwischen visueller Wahrnehmung und Bewegung.

Gerade im Tischtennis werden an den Sportler besonders hohe Anforderungen an die Visuomotorik gestellt. Am Tisch gleicht das Gehirn jede gesehene Bewegung des Gegenspielers, des Schlägers und des Balls mit bereits abgespeicherten Mustern ab, um optimal reagieren zu können.

Das Tischtennistraining und -match an sich ist schon eine der besten Möglichkeiten, eine gute Hand-Auge-Koordination zu entwickeln. Jedoch kann man über kleine Spiele, die genau diese Fähigkeiten fördern, das Training ein bisschen auflockern und interessanter gestalten.

Die einzelnen Übungen können entweder nach dem Aufwärmen für ca. 15 Minuten oder auch in kurzen Pausen während der Trainingseinheiten trainiert werden. Bei der Auswahl und der Gestaltung der Übungen sind hierbei der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Ein paar Anregungen:

Übung 1:

Hochhalten eines Balls mit der Vorhandseite des Schlägers.

Variation 1:

Spielen des Balls mit der Vorhand- und Rückhandseite im Wechsel.

Variation 2:

Einbeziehen des Griffes, der Schlägerkante, des Fußbodens oder einer Wand in das Spiel.

Variation 3:

Ein Partner bestimmt immer wie der Ball beim nächsten Kontakt gespielt werden soll.

Variation 4:

Hochhalten mit zwei Bällen. Hier kann es noch einmal schwieriger gestaltet werden, indem zwei unterschiedlich schwere Bälle verwendet werden.

Variation 5:

Hochhalten mit einem Schläger in der rechten und einem in der linken Hand. Hierbei sind zwei Bälle im Spiel. Zunächst mit beiden Schlägern die Bälle gleich hochhalten, später bekommt jeder Schläger eine andere Aufgabe.

Übung 2:

Jonglieren mit 3 Tischtennisbällen.

Variation 1:

Jonglieren und die Bälle vor dem erneuten hochwerfen einmal auf einem Tisch oder dem Boden aufkommen lassen.

Variation 2:

Jonglieren mit unterschiedlich großen oder unterschiedlich schweren Bällen oder auch unterschiedlichen Gegenständen (z.B. Ball, Schläger, Socken etc.)

Variation 3:

Anstatt den ersten Ball mit rechts zu werfen, mit der linken Hand beginnen und umgekehrt.

Übung 3:

Prellen eines Tischtennisballs gegen eine Wand. Hierbei kann entweder die Hand oder der Schläger benutzt werden. Bei Verwendung der Hand soll die Kontaktzeit des Balls und der Hand so kurz wie möglich sein.

Variation 1:

Der Ball muss im Wechsel mit der linken und der rechten Hand geprellt werden.

Variation 2:

Ein Partner gibt eine Kombination vor, die dann ausgeführt werden muss.

Variation 3:

Es werden zwei Bälle gleichzeitig gegen die Wand geprellt. Dies kann sowohl gleichzeitig als auch im Wechsel geschehen. Es gibt auch die Möglichkeit, dass auch ein Zeichen zwischen beiden Varianten gewechselt werden muss.

Übung 4:



Dies ist eine Partnerübung. Auf einer Seite des Tisches wird ein Ziel aufgestellt, zum Beispiel ein Balleimer. Von der anderen Seite des Tisches versucht der erste Spieler den Ball beliebig in das Ziel zu treffen. Der zweite Spieler muss den Schlag genau imitieren und ebenfalls versuchen das Ziel zu treffen. Gelingt dies beiden oder keinem, so gibt es keinen Punkt. Gelingt dies jedoch nur einem Spieler, so bekommt er einen Punkt. Führt der zweite Spieler einen anderen Schlag aus, oder benutzt er nicht wie der Erste z.B. die Netzkante als Hilfsmittel, so gilt dies ebenfalls als Fehlversuch. Gewonnen hat dieses Spiel, wer als erstes 10 Punkte erreicht hat.

(JOOLA Tischtennisschule Grensau)