

Please request reprints and cite the original paper!

This text is published in the following Reference:

Bert, N. & Raab, M. (2003). Training von Technikübergängen. Tischtennis-Lehre, 2, 14-19.

I Problem und Theorie

Die Diskussion um das „optimale“ Training ist so alt wie der Tischtennis sport selbst. Immer und immer wieder feilen Trainer an den Schlagtechniken ihrer Spieler – ein Kampf um Millimeter, der zum Alltag in unserem Sport gehört. Vergessen werden darf hier aber nicht, dass der Schlag im Wettkampf – mit Ausnahme des Aufschlags – nicht isoliert ausgeführt wird, sondern nach oder vor einem anderen erfolgt. Die Ausschwingphase eines Schlages muss optimal mit der Ausholphase des folgenden Schlages verknüpft werden. Anlass genug, den Schwerpunkt eines Projekts, das in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Heidelberg und dem Deutschen Tischtenniszentrum durchgeführt wurde, auf den Technikübergang zu legen. Im folgenden soll es nun um die Frage gehen, wann und wie im Kinder- und Jugendtraining das Training innerhalb von Techniken (Training von Technikmerkmalen) mit wettkampfnahen Technikwechseln (Technikübergangstraining) verbunden werden soll. Dies ist deshalb wichtig, weil das Anforderungsprofil eines modernen Angriffsspielers nicht nur exzellente Leistungen im Sinne der Einzeltechniken verlangt, sondern außer den konditionellen Fähigkeiten auch die taktisch-strategischen Kenntnisse das Leistungsvermögen eines Spielers bestimmen. So fordert der DDTB-Rahmentrainingsplan "Kein Schlag sollte ohne Bezug zur Taktik trainiert werden." (S.79)

Beispielsweise gibt es (eine weiterverbreitete) Auffassung, dass relativ lange zunächst einmal nur eine Technik (z.B. häufig der VH-Konter) monoton unter gleichen Bedingungen trainiert werden soll. Alternativ gibt es auch Befürworter einer frühen und variablen Kombination von Techniken und Variation von Bedingungen. Hier wird üblicherweise unterschieden in Variation des Ergebnisses unter konstanten Ausgangsbedingungen (z.B. VH-Topspin diagonal/parallel) und der Variation der Ausgangsbedingungen bei konstantem Ergebnis. Hier kann wiederum unterschieden werden zwischen Variationen *innerhalb* einer Technik (z.B. Topspin aus VH/Mitte auf RH) und *zwischen* Techniken (z.B. VH-Topspin/ RH-Konter auf RH).

Wird bereits früh variabel (im folgenden bezieht sich variabel immer nur auf *zwischen* Techniken) trainiert, stößt man unweigerlich auf das Problem, dass viele Technikübergänge erzeugt werden, die selbst wiederum die Ausführung der folgenden Technik beeinflussen können. Der Spieler steht zum Beispiel häufig falsch zum Ball, beginnt mit der Ausholbewegung zu spät etc. Die Instruktion „Hole früher aus“ wird dann dem Spieler keine große Hilfe sein, wenn die Fehlerursache im Übergang liegt, weil nämlich die Ausschwingphase des vorherigen Schlages zu lang ist. Deshalb ist es wichtig, bei einer frühen variablen Übungsgestaltung den Übergang mit zu berücksichtigen, was nicht bedeuten kann, dass monotones Üben einer Technik ganz und gar verbannt werden soll. Gerade beim Neulernen einer Schlagtechnik hat das monotone Üben seine besondere Berechtigung. Übergangstraining kann auch nicht gleichgesetzt werden mit Taktiktraining, bei dem bei Übungen vor allem auf richtige Platzierung, Rotation und Schlaghärte geachtet wird. Auch beim Üben von Spielzügen (Verbindungen) kommen natürlich Übergänge vor. Es geht im Übergangstraining jedoch vielmehr darum, systematisch Übungen (die nicht neu erfunden werden müssen!) für dieses Problem so in den Trainingsalltag zu integrieren, dass Trainer und Spieler ihre Aufmerksamkeit auf den Übergang *und* die Technikausführung legen. (Achtung! Hier kann bei früher variabler Übungsgestaltung das umgekehrte des oben erwähnten Problems auftauchen: die fehlerhafte Ausführung der Schlagtechnik kann die Ursache eines schlechten Übergangs sein.)

Ziel dieses Beitrags ist es daher, einen Trainingsvorschlag darzustellen, um dem Technikübergang mehr Gewicht zukommen zu lassen. Im DTTB-Rahmentrainingsplan wird nur in wenigen Sätzen bei der Beschreibung der Schlagtechniken auf die Problematik eingegangen und empfohlen, aufgrund der Zeitknappheit "den Schläger auf kürzestem Wege zur Ausgangsposition des folgenden Schlages" (S.32) zu führen. Im Kapitel Taktiktraining wird darauf hingewiesen, dass "das Training taktischer Fähigkeiten eng mit dem Techniktraining verbunden" (S.84) ist, gemeint sind hier Spielzüge für häufig vorkommende Wettkampfsituationen. Balleimertraining*?

Ziel dieses Beitrags ist es allerdings nicht, Sollwertdarstellungen des Technikübergangs zu definieren, was aufgrund der verschiedenen und nicht überprüften Leitbilddiskussion innerhalb und zwischen den Techniken unmöglich ist. Es geht also nicht darum, Fehlerbilder für den Übergang darzustellen, sondern in einem Beispielprogramm eine mögliche Umsetzung (allgemeiner Art) zu skizzieren,

das selbstverständlich an die Trainingssituation (z.B. Alter, Niveau der Trainingsgruppe) angepasst werden muss.

II Praxis

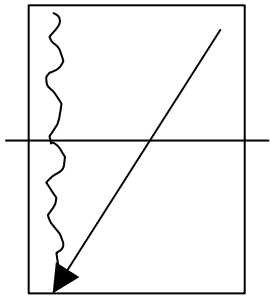
Die dargestellten Übungen dienen als exemplarische Veranschaulichung der prinzipiellen Idee des Übergangstrainings. Es wird dabei auf bereits existierende Übungen zurückgegriffen. Allerdings ist die Struktur und Variation der Übungen nach methodischen Prinzipien und den Charakteristika des Übergangs geordnet*.

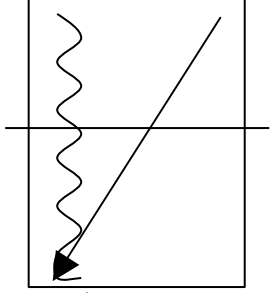
Im Rahmen einer Trainerbefragung bei der EM 2000 in Bremen hielten die 24 befragten Spitzentrainer vor allem die Faktoren Spieltempo und Antizipation für den Technikwechsel für besonders entscheidend, weshalb innerhalb der Übungen jeweils auf diese Variationen zurückgegriffen werden kann.

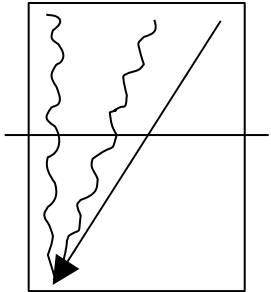
Deshalb wird in den vorgeschlagenen Übungen die Anzahl der Übergänge sowie die Vorinformation über den nächsten Ball systematisch gesteigert. Dabei wird in den einzelnen dargestellten Übungen ein Aufmerksamkeitsschwerpunkt gelegt, der natürlich nicht ausschließt, dass auch oder nur andere Aspekte vom Trainer beobachtet und rückgemeldet werden. Wird am Balleimer trainiert und ist das Aufzeichnen der Bewegung per Video nicht möglich, stellt ein hinter dem Spieler aufgestellter Spiegel eine hervorragende Möglichkeit für den Trainer dar, die Bälle selbst einzuspielen und trotzdem die Bewegung des Spielers (vor allem die Beinarbeit) beobachten zu können. Die Übungsdarstellung bezieht sich nur auf die Beschreibung der Übungsgestaltung bzw. Variation, der Kreativität des Trainers, die Übungen im Training den entsprechenden Altersklassen und Leistungsniveaus anzupassen, sind keine Grenzen gesetzt. Beispielsweise betrifft dies auch die Auswahl von sinnvollen und in der Leistungsklasse bzw. beim betreffenden Spielertyp jeweils vorkommenden Verbindungen.

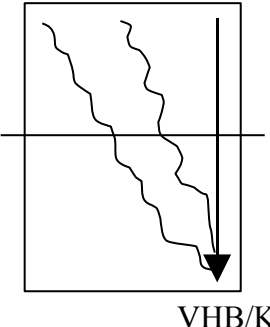
Eine gute Möglichkeit, die Übungen spielerisch einzusetzen, ergibt sich durch die folgende Übungsform. Der Trainer wählt bestimmte Übungen aus, die er auf einer Tafel, einem großen Karton oder ähnlichem notiert. Jede Übung muss mehrere Male hintereinander gespielt werden; deren Anzahl wird ebenfalls auf der Tafel notiert: zum Beispiel Übung 1: 4 Durchgänge, Übung 2: 3 Durchgänge usw. Dabei ergibt sich die Möglichkeit, zu differenzieren: Jüngere Spieler müssen zum Beispiel die erste Übung drei Mal ohne Fehler spielen, ältere Spieler fünf Mal. Erst wenn ein

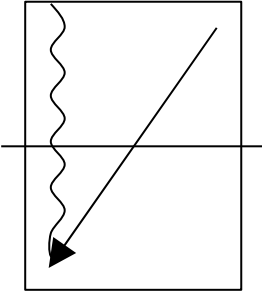
Spielerpaar die vorgegebenen Durchgänge fehlerfrei absolviert hat, darf es zur nächsten Übung übergehen. Als kleiner Wettbewerb kann auch festgelegt werden, dass das Spielerpaar, das als Erstes alle Übungen in der vorgegebenen Wiederholung geschafft hat, gewinnt. Ein Spieler sollte nach jeder erfolgreich absolvierten Übung zur Tafel laufen und notieren, welche Übung gerade gespielt wird, damit die Tafel zu jeder Zeit den Spielstand anzeigt. Ein Vorteil dieser Methode ist neben dem Aufforderungscharakter des Wettbewerbs die Tatsache, dass diejenigen Übungen, die ein Spielerpaar am wenigsten gut beherrscht, am meisten geübt werden.

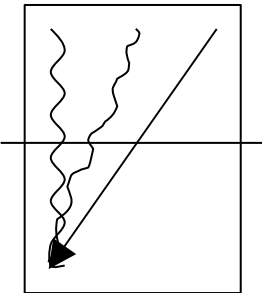
<p>VHT 3x RHK</p>  <p>RHB/K</p>	Name der Übung: "3:1"
	Ziel/Methode: Regelmäßige Übung mit wenig Technikwechsel
	Beschreibung: Der Spieler spielt 3x VHT parallel, dann RHK diagonal.
	Variation: <ul style="list-style-type: none"> - VHT diagonal und RHK parallel - "1:3" (1xVHT, 3xRHK) - Spieltempo
	Aufmerksamkeit des Trainers: <ul style="list-style-type: none"> - Schlagarmbewegung bei wiederholter Technik - Schlagarmbewegung bei Wechsel - Beinarbeit: Füße parallel (RH), schräg (VH) zur Grundlinie

<p>VHT RHK</p>  <p>RHB/K</p>	Name der Übung: "1:1"
	Ziel/Methode: Regelmäßige Übung mit häufigem Technikwechsel
	Beschreibung: Der Spieler spielt abwechselnd VHT parallel und RHK diagonal.
	Variation: <ul style="list-style-type: none"> - VHT diagonal und RHK parallel - Spieltempo
	Aufmerksamkeit des Trainers: <ul style="list-style-type: none"> - Schlagarm bei Wechsel - Beinarbeit

<p>VHT VHT RHK</p>  <p>RHB/K</p>	Name der Übung: "Rh-Mitte-Rh-Vh"
	Ziel/Methode: Regelmäßige Übung mit häufigem Wechsel, Schulung der Platzierung
	Beschreibung: Der Spieler spielt nacheinander RHK diagonal, VHT aus Mitte diagonal, RHK diagonal und VHT aus Vorhand parallel.
	Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Spieltempo - VHT und RHK auf Vorhandseite
	Aufmerksamkeit des Trainers: <ul style="list-style-type: none"> - Beinarbeit

<p>VHT RHK</p> <p>1-3x</p>  <p>VHB/K</p>	Name der Übung: „1-3: 1“
	Ziel/Methode: Halb-regelmäßige Übung zur Schulung der Antizipation des Wechsels, Platzierung
	Beschreibung: Der Spieler spielt 1, 2 oder 3 Bälle VHT aus Vorhand oder Mitte diagonal, dann RHK parallel
	Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Anzahl der maximalen Vorhandschläge - VHT und RHK auf Rückhandseite - Spieltempo
	Aufmerksamkeit des Trainers:

<p>VHT RHK</p> <p>1-2x 1-2x</p>  <p>RHB/K</p>	Name der Übung: "1-2: 1-2"
	Ziel/Methode:
	Beschreibung:
	Variation:
	Aufmerksamkeit des Trainers:

<p>VHT RHK</p> <p>1-3x</p>  <p>RHB/K</p>	Name der Übung: „1-3: 1“
	Ziel/Methode:
	Beschreibung:
	Variation:
	Aufmerksamkeit des Trainers:

