

Gunnar Hellmann - Hausarbeit zur B-Trainer Ausbildung 2000

Thema: Entwicklung von Übungs- und Trainingsformen für das Aufschlagtraining im Schüleralter

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung
2. Theoretische Grundlagen zum Thema
 - 2.1. Parameter für einen guten Aufschlag
 - 2.1.1. variable Rotation
 - 2.1.2. flache Flugkurve
 - 2.1.3. variable Platzierung
 - 2.1.4. variabler Ballhochwurf
 - 2.1.5. variables Tempo
 - 2.1.6. Erschwerung der Wahrnehmung durch Täuschung des Gegners
 - 2.1.7. Fußstellung/Position zum Weiterspielen
 - 2.2. Methodische Grundsätze und Voraussetzungen für das Aufschlagtraining
3. Vorstellung von praktischen Übungs- und Trainingsformen
 - 3.1. Rotationsparcour zur Verbesserung des Seitenunterschnitts
 - 3.2. Rotationsparcour zur Verbesserung des Unterschnittaufschlags
 - 3.3. Verbesserung des Seitenschnitts mit Hilfe des Return-Bretts
 - 3.4. Übungen zur Verbesserung der flachen Flugkurve mit Hilfe von Trainingshilfe-Stangen
 - 3.4.1. Zusatzaufgabe Platzierung
 - 3.4.2. Zusatzaufgabe Rotation
 - 3.4.3. Zusatzaufgabe Wahrnehmung
4. Bedeutung für die Trainingspraxis
 - 4.1. Aufbau eines Stationstrainings
 - 4.2. Aufschlagtraining mit Gegner
 - 4.2.1. Organisations- und Wettkampfformen
5. Schlusswort
6. Literaturhinweise

1. Einleitung

Systematisches Aufschlagtraining - in wie vielen Vereinen gehört es zu einem festen Bestandteil des wöchentlichen Trainings? Provokativ mag die These, daß wohl in über 50% aller Vereine das systematische Aufschlagtraining im Schülertraining eher eine Randerscheinung ist, klingen, doch spiegelt sich nicht häufig folgendes Bild bei uns wieder: Eine ungerade Teilnehmerzahl in der Trainingsgruppe und schon wird ein Spieler mit einem Balleimer in die Ecke an den letzten Tisch zum Aufschlagtraining, nicht selten ohne eine konkrete Aufgabe, "verbannt". Gerade im Schüleralter (8 - 14 Jahre) fühlt sich der ein oder andere in dieser Situation als der "Bestrafte", denn er ist derjenige, der ja nicht mit den anderen Schülern in der Gruppe mittrainiert, sondern "lediglich" Aufschläge üben soll. Dieses Phänomen erklärt sich dadurch, daß Aufschlagtraining wegen der erforderlichen hohen Disziplin wenig kinderfreundlich ist, und deshalb der Trainer aufgrund des zu erwartenden Stresses mit der Gruppe vor der Durchführung einer Aufschlageinheit zurückschreckt. Diese geschilderte Trainingssituation muß jedoch nicht vorkommen, was diese Arbeit aufzeigen soll. Nach der Frage der Wichtigkeit und Bedeutung von Aufschlägen sowie das Analysieren deren Parameter, sollen viel mehr praktische Übungs- und Trainingsformen vorgestellt werden, die auch speziell als Gruppentraining durchgeführt werden können. Diese Spielformen sollen helfen das traditionelle eintönige Aufschlagtraining mit dem Balleimer innovativ zu ergänzen und somit attraktiver und interessanter für die Spieler zu gestalten.

2. Theoretische Grundlagen zum Thema

Warum ist der Aufschlag nun im Tischtennis von so hoher Bedeutung? Nicht nur, daß der Aufschläger mit dem Aufschlag den Beginn des Ballwechsels bestimmt (pro Satz ca 15 - 20 Mal) , sondern der Aufschlag kann in kritischen Situationen über Sieg oder Niederlage entscheiden. Der Aufschlag ist der einzige Tischtennisschlag, der ohne Zeitdruck gespielt wird. Der Aufschläger agiert durch den Aufschlag und muß nicht wie im gespielten Ballwechsel auf einen Ball seines Gegners reagieren. Außerdem kann sich ein Spieler durch den Aufschlag in eine günstige Spielsituation bringen, ohne sich diesen Vorteil durch eine gespielte Taktik zu erarbeiten. Die Bedeutung des Aufschlags ist in den letzten Jahren noch stärker gewachsen, da die Ballwechsel immer kürzer geworden sind. Desweiteren muß vor dem theoretischen Hintergrund die Frage gestellt werden: Woran erkennt man einen guten Aufschlag? Grundsätzlich läßt sich festhalten:

1. Der Spieler erzielt mit seinem Aufschlag einen direkten Punktgewinn.
Wettkampfbeispiel: Der Rückschläger spielt einen Unterschnittaufschlag ins Netz.
2. Der Spieler bereitet mit seinem Aufschlag einen Punktgewinn vor. Wettkampfbeispiel: Der Rückschläger spielt einen verdeckten Oberschnittaufschlag so hoch zurück, so daß der Aufschläger direkt mit einem Vorhandschuß den Punkt erzielt.
3. Der Spieler verschafft sich mit seinem Aufschlag einen taktischen Vorteil.
Wettkampfbeispiel: Der Aufschläger schlägt gegen einen Abwehrspieler kurz in die Vorhand auf, um sich danach mit einem schnellen Vorhandtopspin in die tiefe Rückhand in eine vorteilhafte Position zu bringen.

2.1. Parameter für einen guten Aufschlag

Prinzipiell ist das Aufschlagspiel an das eigene und gegnerische Spielsystem anzupassen bzw. auszulegen. Diese taktischen Elemente sollen im ersten Teil dieser Arbeit allerdings nicht weiter betrachtet werden, sondern erst am Schluß beim Aufschlagtraining mit Gegner thematisiert werden. Viel entscheidener ist hier erstmal zu klären, welche Faktoren einen guten Aufschlag überhaupt kennzeichnen.

2.1.1. Variable Rotation

Man unterscheidet in der Regel folgende Rotationsarten:

- 1) Unterschnitt
- 2) Oberschnitt
- 3) ohne Schnitt
- 4) Seitenschnitt
- 5) Seitenunterschnitt
- 6) Seitenoberschnitt

Diese Rotationsarten können nun nach dem Scheibenwischerprinzip (s. Abb. 1) eingesetzt werden, das heißt bei der Ausführung einer gleichen Aufschlagbewegung jedoch unterschiedlichen Balltreffpunkten können unterschiedliche Rotationsarten erzeugt werden. Der Rückschläger hat somit Probleme, die gespielte Rotation zu erkennen. Dieses Prinzip der Halbkreisbewegung des Schlägerkopfes läßt sich bei Vorhandaufschlägen noch erweitern (2Phasenaufschlag), in dem sich die Bewegungsrichtung während der Schlagphase umkehrt (s. Abb. 2). Bei diesen Aufschlägen nach dem sogenannten "Umkehrprinzip" ändert sich die Rotation je nach Balltreffpunkt vor oder nach dem Umkehrpunkt. In der heutigen Weltspitze wird dieser Aufschlag ganz besonders von dem mehrfachen Welt- und Europameister Jan-Ove Waldner beherrscht. Allgemein ist für die Erzeugung von Rotation ein tangenciales Treffen des Balles von großer Bedeutung, sowie ein extremer Unterarm- und Handgelenkeinsatz. Die Beschleunigung von Unterarm und Handgelenk sollte so koordiniert werden, daß im Balltreffpunkt die höchste Geschwindigkeit erreicht wird. Weiterhin sollte man den Jeeren" Aufschlag (ohne Rotation) nicht vernachlässigen, der bei gleicher U-fönniger Bewegung durch ein Blockieren des Handgelenks kurz vor dem Balltreffpunkt erreicht wird. Der Ball wird nun nicht tangential, sondern voll getroffen. Optimal ist ein "leerer" Aufschlag dann gespielt, wenn der Ballstempel während des Fluges zu erkennen ist.

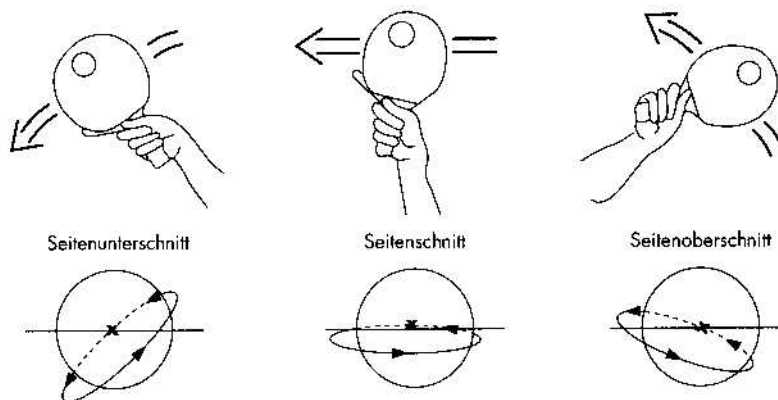
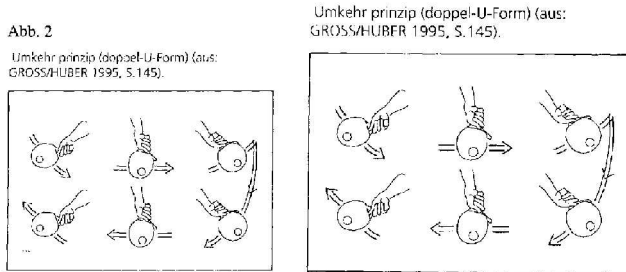


Abb. 1

Scheibenwischerprinzip

Abb.2



(aus: GROSS/HUBER1995, S. 146-147).

2.1.2. Flache Flugkurve

Ein oftmals vernachlässigtes Kriterium für einen guten Aufschlag ist die flache Flugkurve. Häufig wird der Ball zu weit über Hüftniveau getroffen, so daß die Flugkurve zu hoch ist und der Ball auf der gegnerischen Tischseite zu hoch abspringt (Einfallswinkel = Ausfallswinkel) und damit dem Gegenspieler einen aggressiven Rückschlag, zum Beispiel Flip ermöglicht. So kann es passieren, daß man selbst bei einem Aufschlag mit viel Rotation nicht erfolgreich ist. Der Ball sollte das Netz nicht höher als ca. 8 cm (doppelter Balldurchmesser) über Netzhöhe überqueren, was wiederum für den Aufschläger heißt, daß er den Balltreffpunkt am Schläger nicht über Netzhöhenniveau hat.

2.1.3. Variable Platzierung

Man unterscheidet in der Praxis drei Aufschlaglängen:

1. langer Aufschlag:

Der Ball springt auf der Rückschlägerseite genau einmal auf. Optimal ist ein Auftreffen kurz vor der Grundlinie. Beim Erlernen von langen Aufschlägen im Schüleralter sollte der erste Kontakt auf der eigenen Tischhälfte im Grundlinienbereich liegen. Die Geräuscheinheit Ball-Schläger und Ball-Tisch muß ein kurzes schnelles "Doppelklicken" sein, das sich fast wie nur ein Geräusch anhört.

2. kurzer Aufschlag: Der Ball springt auf der Rückschlägerseite mindestens zweimal auf.

Auf der eigenen Tischhälfte sollte im Anfängerbereich eine Platzierung in der Nähe des Netzes angestrebt werden. Im heutigen Hochleistungsbereich ist jedoch der erste Kontakt Ball-Tisch auf der eigenen Tischhälfte beim kurzen Aufschlag fast identisch mit dem bei langen Aufschlägen, so daß eine Erkennung der Aufschlaglänge über diesen Parameter nur noch schwer möglich ist. Für den Anfängerbereich ist das Platzieren in Tischmitte aber sehr vielleicht leichter und deshalb dementsprechend im Training zu berücksichtigen.

3. halblanger Aufschlag:

Der Ball hat seinen 2. Auftreffpunkt auf der Grundlinie des Rückschlägers bzw. er springt einmal auf und kommt knapp hinter der Tischkante herunter. Auf der eigenen Tischhälfte hat der Ball in der Tischmitte seinen ersten Auftreffpunkt.

Tendentiell werden im Hochleistungssport immer mehr halblange Aufschläge gespielt, bei denen der Rückschläger entscheiden muß, ob der Aufschlag mit Topspin oder mit den jeweiligen Rückschlagmöglichkeiten für kurze Aufschläge zu beantworten ist. Nicht nur dieses Entscheidungsproblem ist vorteilhaft für den Aufschläger, sondern in der Regel werden halblange Aufschläge eher mit weichen Topspins retourniert, so daß ein sehr gefährliches Gegenziehen für den Aufschläger möglich ist. Außerdem ist fast auszuschließen, daß der Rückschlag kurz zurückgespielt wird, so daß der Aufschläger sich im Normalfall auf lange und halblange Rückschläge einstellen kann.

2.1.4. Variabler Ballhochwurf:

Generell gibt es zwei Möglichkeiten des Ballhochwurfs. Bei einem sehr hohen Anwurf trifft der Ball bedingt durch die größere Fallstrecke mit einer höheren Geschwindigkeit auf den Schläger, so daß durch die erhöhte Energie dem Ball mehr Rotation gegeben werden kann. Entgegengesetzt dazu ist auch ein kurzer Anwurf möglich, mit dem man den Gegner möglicherweise überraschen kann. Wichtig ist nur, daß der Ball die reguläre Mindestwurfhöhe von 16 cm nicht unterschreitet. Heutzutage ist ein relativ hoher Anwurf im Spitzensport nur selten zu sehen (Ausnahme C. Batorfi), denn durch die hohe Fallgeschwindigkeit des Balles wird in nicht unwesentlichem Maße das Timing des Balltreffpunktes erschwert.

2.1.5. Variables Tempo:

Das Variieren des Tempos ist besonders bei langen Aufschlägen im Grundlinien- und Seitenlinienbereich gefragt. Um den Gegner vor eine Entscheidung (Vorhand- oder Rückhandrückschlag) zu stellen, ist ein schneller Aufschlag auf den Ellenbogen häufig ein effektives Mittel um danach den Punkt zu erzielen. Schwieriger dagegen ist es, direkt mit dem Aufschlag einen Punkt zu erzielen (As), in dem man in die freie Ecke platziert.

2.1.6. Erschwerung der Wahrnehmung durch Täuschung des Gegners:

Der Aufschläger hat die Möglichkeit den Balltreffpunkt zu verdecken. Dieses wird hauptsächlich durch den Wurfarm erreicht. Dem Rückschläger gehen dadurch wichtige Informationen zum Erkennen der Rotation verloren. Bei den schon genannten 2-PhasenAufschlägen tritt diese Schwierigkeit für den Rückschläger extrem auf, da die Balltreffpunkte in der 1. Phase und 2. Phase sehr dicht zusammenliegen (s. Abb. Unter 2.1.1.). Desweiteren kann der Aufschläger durch besondere Gestiken und Mimiken, zum Beispiel verzerrtes Gesicht oder Stöhnen bei rotationslosen Aufschlägen, den Gegner zu einem Fehler verleiten. Jedoch ist gerade in diesem Bereich der Übergang von cleverer Täuschung und Unfairnis sehr fließend.

2.1.7. Fußstellung/Position zum Weiterspielen:

Sicherlich wirkt sich die Fußstellung nicht direkt auf Aufschlag aus. Jedoch können einige Grundsätze nicht außer acht gelassen werden. Die Fußstellung sollte so gewählt werden, daß der nächste Schlag optimal gespielt werden kann. Bei Vorhandaufschlägen empfiehlt sich eine

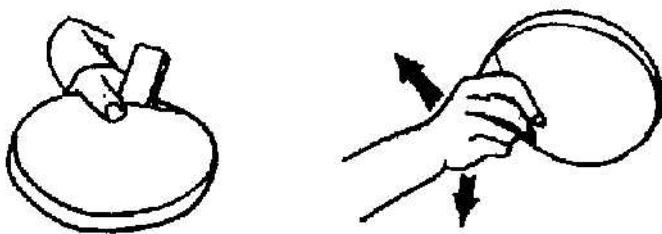
offene bzw. seitliche Fußstellung, damit der Spieler die Möglichkeit hat beim folgenden Schlag schneller die Vorhandfußstellung einzunehmen. Bei Rückhandaufschlägen können die Füße parallel zueinander stehen. Auf keinen Fall sollte bei vorhandorientierten Rechtshändern der rechte Fuß vor dem linken stehen.

Alle angeführten Parameter sollten den Schülern mit der Zeit in der Theorie vermittelt werden. Dieses wird jedoch in der Praxis sicherlich nicht ganz einfach umzusetzen sein. Man bedenke, daß das Verständnis, zum Beispiel für Rotation, bei Schülern im Alter von 8-12 Jahren ein anderes ist wie etwa bei Jugendlichen oder Erwachsenen. Man sollte bei Planung und Durchführung des Aufschlagtrainings unbedingt das Spielniveau der Trainingsgruppe berücksichtigen.

2.2. Methodische Grundsätze und Voraussetzungen für das Aufschlagtraining:

Als erstes gilt es den Schülern die gültigen Aufschlagregeln zu erklären. Nicht selten sieht man in der Praxis vor allem jüngere Spieler, denen auf Meisterschaften oder Ranglisten Aufschläge weggezählt werden, dadurch völlig verunsichert sind und zum Teil Spiele dadurch verlieren. Der Trainer muß den Schülern frühzeitig klar machen, daß ein Aufschlag nicht nur gefährlich sondern auch regelkonform sein muß. Das Erlernen von Trickaufschlägen ist für viele Kinder reizvoll, beispielsweise der 2Phasen-Aufschlag, jedoch kommt es häufig vor, daß dann im Training nur diese Spezialaufschläge geübt und das Trainieren der "Basisaufschläge" mit der Rückhand und Vorhand (Unterschnitt und Seitenüberschnitt) dabei im Training vernachlässigt wird. Gerade im Schüleralter überschätzen viele Spieler ihr Können, so daß bei Ihnen das Bewußtsein fehlt, erst die "Basisaufschläge" sicher zu beherrschen, um dann mit dem Erlernen von Trickaufschlägen zu beginnen. Weitere Voraussetzung speziell für das Erlernen von Vorhandaufschlägen ist die optimale Griffhaltung. Hält man den Schläger wie in folgender Abbildung (Abb.3), so kann der Schlägergriff über den Unterarm entweichen, so daß man optimale Möglichkeiten im Handgelenk zur Rotationserzeugung besitzt. Diese Griffhaltung kann in der Praxis sehr individuell aussehen, wichtig ist nur, daß man nach dem Aufschlag problemlos den nächsten Ball spielen kann.

Abb. 3



Wie sollte nun das Aufschlagtraining methodisch aufgebaut sein? Ein wichtiger Grundsatz für das Aufschlagtraining ist, daß es nicht unter Zeitdruck absolviert wird. Es ist unbedingt darauf zu achten, daß der Spieler immer nur einen Ball beim Aufschlag in der Hand hält und sich vor jedem Aufschlag neu konzentriert. Merke: Qualität vor Quantität. Man sollte unbedingt die Ballkiste auf der Vorhandseite positionieren (Aufschlag aus Rückhandseite), um so die Konzentrationspause zwischen den Aufschlägen zu erreichen. Im Hochleistungsbereich ist sogar zu beobachten, daß Spieler mit nur einem Ball Aufschläge

trainieren. Von entscheidender Bedeutung für einen schnellen Lernerfolg ist die Rückmeldung über die Qualität der Aufschläge. Speziell für die Rückmeldung der Rotation ist seit einiger Zeit eine Trainingshilfe, das Return-Brett, auf dem Markt (näherer Vorstellung an anderer Stelle). Außerdem interessant für die Rückmeldung von Ballflugkurve bzw. Ballflughöhe sind sogenannte Trainingshilfe-Stangen, die über dem Netz positioniert werden und in der Höhe stufenlos verstellbar sind. Um eine Rückmeldung über die Aufschlaglänge zu bekommen sind Platzierungshilfen, wie zum Beispiel Bierdeckel, Fotodosen, kaputte Tischtennisbälle oder Seile (Abgrenzung von Aufschlagzonen) geeignete Utensilien für ein abwechslungsreiches Aufschlagtraining. Bei der Gestaltung des Aufschlagtrainings sollte es nun möglich sein, daß jeder Spieler ganz individuell seinem Leistungsstand entsprechend trainieren kann. Übungsreihen sollten relativ einfach beginnen, so daß sich auch für die Schwächeren schnell ein Erfolg einstellt. Der Schwierigkeitsgrad sollte sich dann steigern, wobei jeder Spieler motiviert sein sollte ein neues Ziel zu erreichen. Aufgaben, wie bestimmte Zählweisen oder Wettkampfformen (ohne Zeitvorgabe!) sollen helfen, daß keine Monotonie im Training aufkommt.

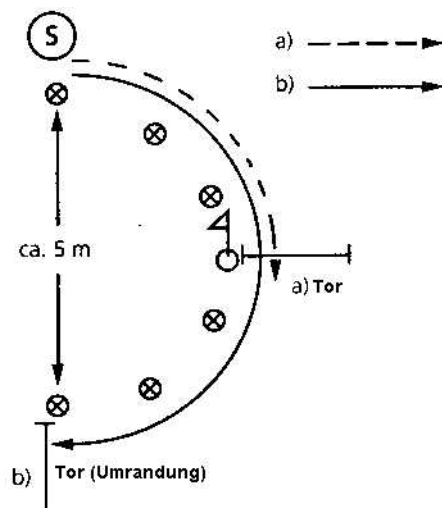
3. Vorstellung von praktischen Übungs- und Trainingsformen:

Im folgenden sollen Übungsformen vorgestellt werden, bei denen erst isoliert spezielle Parameter des Aufschlags und später Kombinationen trainiert werden können. Meistens haben Anfänger das Problem den Ball überhaupt tangential zu treffen. Selbst wenn sie dieses bewältigen, passiert es häufig unbewußt. Die Bewegungen werden nicht selten zu lang und zu unkoordiniert durchgeführt, das heißt sehr unökonomisch und nicht effektiv. Um die Frustrationsgrenze nicht zu schnell zu erreichen, bietet sich ein Aufschlagtraining weg vom Tischtennistisch an. Da es den Anfängern tendentiell leichter fällt Seitenschnitt zu erzeugen, bedingt durch das nach unten hängende Schlägerblatt, bietet sich folgende Vorgehensweise an (Grafiken des Rotationsparcours nach Frank Fürste im VDTT Trainierbrief 3/97):

3.1. Rotationsparcour zur Verbesserung des Seitenunterschnitts:

Übungsbeschreibung Abb. 4:a) Der Ball soll nach einem Viertelkreis um die Markierungshütchen in das Tor (Umrandung) gehen. (=> Seitschnitt) b) Der Ball soll so stark angeschnitten werden, daß er auf dem Boden einen großen Halbkreis macht und ins Tor geht. (=> Seitunterschnitt)

Abb. 4



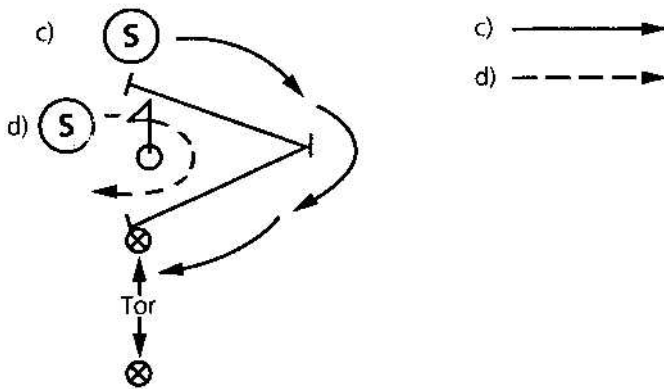
Übungsbeschreibung Abb. 5:

c) Der Ball soll einen kleinen Halbkreis um die Umrandungen machen und in das Tor gehen.

(=> größerer Unterschnittanteil)

d) Der Ball soll einen kleinen Halbkreis innerhalb der Umrandungen um die Markierungsstange machen.

Abb. 5

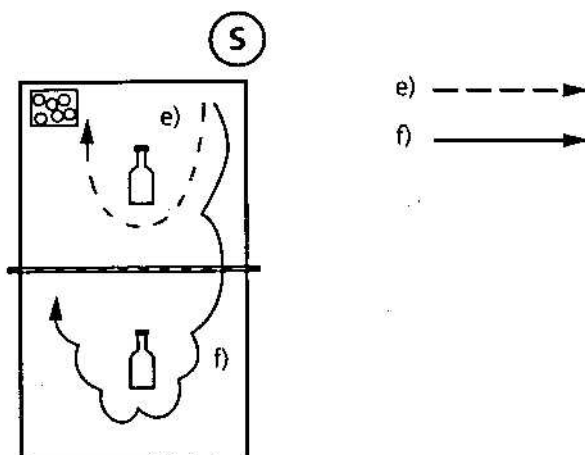


Übungsbeschreibung Abb. 6:

e) Der Ball soll auf dem TT-Tisch einen Halbkreis machen und dabei zunächst um die Flasche auf der eigenen Seite springen.

f) Der Ball soll nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufspringen und dann auf der anderen Seite einen Halbkreis um die Flasche machen.

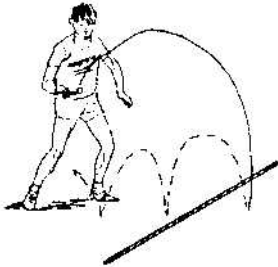
Abb. 6



3.2. Rotationsparcour zur Verbesserung des Unterschnittschlags:

Übungsbeschreibung Abb. 7: Der Ball muß so angeschnitten werden, daß er über das Seil und dann zum Spieler zurückspringt.

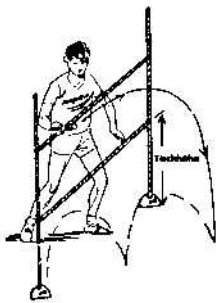
Abb. 7



Übungsbeschreibung Abb. 8:

Der Ball muß zwischen den beiden Stangen hindurch gespielt werden und unter der Querstange wieder zurückspringen.

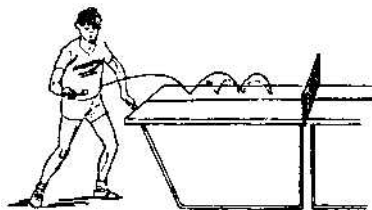
Abb. 8



Übungsbeschreibung Abb. 9:

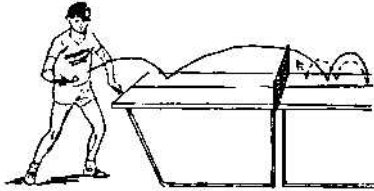
Am TT-Tisch muß der Ball auf der eigenen Tischhälfte wieder zur Grundlinie zurückspringen. Alternativ auch im Kniestand vor dem TT-Tisch möglich. Die Schlagbewegung sollte dabei von unten zur Tischkante ausgeführt werden. Der Ball wird somit leichter tangential getroffen.

Abb. 9



Übungsbeschreibung Abb. 10:

Der Ball muß mit regelrechtem Aufschlag auf der gegnerischen Tischhälfte ins Netz zurückspringen. Besseren Spielern gelingt es evtl., daß der Ball über das Netz zurückkommt. Abb. 10



Spielformen:

Für den Anfängerbereich sind die geschilderten Übungen nur ein Teil, um das Aufschlagtraining für die Schüler interessant zu gestalten. Es gilt nun interessante kindgerechte Spielformen zu kreieren, die die Schüler ansprechen und motivieren konzentriert aber auch mit Spaß die Übungen durchzuführen. Dieses kann man durch folgende Wettkampfformen erzielen: Es werden wahlweise 5 verschiedene Parcours aufgebaut. Der Schwierigkeitsgrad der Übungen sollte auf die Trainingsgruppe angepaßt werden.

a) Teamspiel: Es werden 2er Mannschaften gebildet, wobei jedes Team an einer Station 20 Versuche (10 Versuche/Spieler) hat. Jedes Team zählt seinen erfolgreichen Versuche bzw. Punkte. Sieger ist das Team mit der höchsten Gesamtpunktzahl. Alternativ bei größeren Trainingsgruppen ist auch das Bilden von 4er und 6er Teams möglich, wo dann bei unterschiedlichen Altersgruppen (9 - 14 Jahre) auch eine gewisse Teamfähigkeit entwickelt werden soll.

b) "Poker 200": Die Trainingsgruppe wird leistungsmäßig geteilt. Dementsprechend werden zwei Rotationsparcours à 4 Stationen gemessen an der Leistungsstärke aufgebaut. Jeder Spieler hat nun 200 Seilsprünge in seinem "Depot", die nach Ende des Trainings zu absolvieren sind. An jeder Station haben die Spieler nun 20 Versuche das Stationsziel zu erreichen. Die Spieler müssen j etzt an jeder Station ansagen, wie viele Treffer sie glauben zu erzielen. Mindestens sind jedoch 8 Treffer zu setzen. Wird diese Trefferzahl erreicht werden 20 Seilsprünge aus seinem "Depot" abgezogen, erreicht der Spieler die angegebene Trefferquote nicht bekommt er 20 Sprünge dazu. Setzt ein Spieler mehr als 12 Treffer, kann er bei Erreichen der geforderten Anzahl 50 Seilsprünge aus seinem "Depot" streichen. Variante: In gleichstarken 2er-Teams (Spieler A+B) kann der Parcours durchlaufen werden, wobei an jeder Station eine beliebige Anzahl von Seilsprüngen, mindestens 20, gesetzt werden können. Beispiel: Spieler A + B einigen sich auf den Einsatz von 50 Sprüngen.

Verliert Spieler A bekommt er 50 Extrasprünge auf sein Konto und Spieler einen Abzug von 50 Sprüngen bzw. umgekehrt

3.3. Übung zur Verbesserung des Seitschnitts mit Hilfe des Return-Bretts:

Analog zum beschriebenen Aufschlagtraining weg vom Tisch bietet der Einsatz eines Return-Bretts (s. Abb. 11) dem Spieler eine gute Möglichkeit eine objektive Rückmeldung über die Qualität seines Aufschlages, insbesondere der Rotation, zu bekommen. Das Return-Brett, mit sechs speziell hochgriffigen Belägen beklebt, wird an der gewünschten Position auf der Gegenseite gestellt. Dabei sollte der Winkel zwischen Tisch und Brett ca 90 - 95 Grad sein. Trifft nun der Ball auf das Return-Brett, so springt er je nach Rotationsart und Rotationsstärke entsprechend nach rechts, links, oben, unten oder in Kombination dieser Richtungen (z. B. bei Seitober- bzw. Seitunterschnitt) an den aufgeklebten Belägen ab. Die Platzierung des Return-Brettes ist je nach Übungsaufgabe frei wählbar. Ob kurze Seitunterschnittaufschläge in die Vorhand oder aber lange Seitoberschnittaufschläge in die tiefe Rückhand. Beim Trainieren von langen Aufschlägen in den Grundlinienbereich sollte möglichst für eine Tischverlängerung, zum Beispiel kleiner Kasten oder besser eine spezielle Returnbretthalterung gesorgt sein. Möglicher Einsatz im Parcours s. flache Flugkurve => 3.4.2 Zusatzaufgabe Rotation

Anmerkung zu Abbildung 11:

Abbildung 11 zeigt das Returnbrett inklusiv der Returnbretthalterung. Für das Aufschlagtraining ist das Brett in eine 90 Grad Stellung zu bringen, wie bereits oben beschrieben.

Abb. 11



3.4. Übungen zur Verbesserung der flachen Flugkurve mit Hilfe von Trainingshilfe-Stangen:

Für folgende Übungen sind sogenannte Trainingshilfe-Stangen erforderlich. Ein Set besteht aus mehreren Stangen, deren Länge der Breite eines TT-Tisches entsprechen. Diese Stangen

können nun oberhalb des Netzes befestigt werden und dienen dem Aufschläger als Rückmeldung für die Höhe der Flugkurve. Die Stangen können problemlos stufenlos tiefer gestellt werden, so daß ein sehr individuelles Training möglich ist. Beim Üben sind drei Abstandsstufen vorzuschlagen:

1. Stufe: Abstand Netzoberkante/Stange: doppelte Schlägerbreite
2. Stufe: Abstand Netzoberkante/Stange: einfache Schlägerbreite
3. Stufe: Abstand Netzoberkante/Stange: doppelter Balldurchmesser

Spielform:

Die Spieler dürfen nach fünf erfolgreichen Überquerungen die Stange eine Stufe tiefer stellen. Der oben beschriebene Grundaufbau (s. Abb. 12) läßt sich noch variieren, in dem man den Spielern bestimmte Zusatzaufgaben stellt. Zunächst sollten alle Zusatzaufgaben bei genügend Zwischenraum (z. B. Stufe 2 => einfache Schlägerbreite) durchgeführt werden. Das Ziel sollte natürlich ein Abstand der doppelten Ballbreite bleiben

Abb. 12



3.4.1. Zusatzaufgabe Platzierung:

Übungsbeispiel 1: Der Ball sollte wie in Abb. 12 durch den Zwischenraum gespielt werden, darf dann entweder nur zweimal aufspringen (halblanger Aufschlag) oder dreimal aufspringen (kurzer Aufschlag).

Übungsbeispiel 2:

Als Erweiterung zu Übung 1 müssen mit dem 2. Auftreffpunkt bestimmte Zielfelder bzw. Zielobjekte (z. B. A4 Blatt oder Fotodosen) getroffen werden.

Übungsbeispiel 3:

Aufbau wie Abb. 12 jedoch mit zusätzlichen Stangen am Tischende. Der zweite Auftreffpunkt soll nun nahe der Rückschlägergrundlinie bzw. dahinter im Spalt zwischen Tisch und Querstange sein. (halblanger Aufschlag)

Übungsbeispiel 4:

Aufbau wie in Übung 3.

Der Ball soll den ersten Auftreffpunkt auf der Rückschlägerseite in der Grundlinienzone haben. Dieses soll einen temporeichen Überraschungsaufschlag üben.

3.4.2. Zusatzaufgabe Rotation:

a) Unterschnitt

Übungsbeispiel 1:

Aufbau wie Abb. 12. Der Ball soll unter bzw. neben dem Tisch wieder zurückrollen.

Übungsbeispiel 2:

Der Ball soll auf dem Tisch zweimal aufspringen und dann unter bzw. neben dem Tisch wieder zurückrollen.

Übungsbeispiel 3:

Aufbau wie Abb. 12 jedoch wird auf der gegenerischen Tischhälfte in Tischmitte eine Flasche positioniert. Der Ball soll auf dem Tisch um die Flasche auf der Rückschlägerseite herum und wieder in Richtung Netz springen.

b) Oberschnitt

Der Übungsaufbau ähnelt dem Grundaufbau. Jedoch wird auf der Rückschlägerseite ein Return-Brett auf einer speziellen Tischverlängerung positioniert, so daß ein Feedback über die Rotationsstärke des Seitenoberschnitts erfolgt. Erweitert werden kann die Übung durch den Einsatz von Trainingshilfe-Stangen an der Längsseite (Außenlinien) der Rückschlägerseite. Ziel ist es nun, daß der Ball vom Return-Brett über die seitlichen Stangen hinüberfliegt. Die Höhe der seitlichen Stangen ist je nach Spielniveau anzupassen.

3.4.3. Zusatzaufgabe Wahrnehmung:

Während der Aufschlagbewegung muß sich der Rückschläger einen Schritt nach links oder rechts bewegen. Der Aufschläger muß nun den Aufschlag in die freigewordene Ecke plazieren.

4. Bedeutung für die Trainingspraxis:

Bei der Durchführung der vorgestellten Übungsreihen ist der Trainer im großen Maße gefragt korrigierend mit Ratschlägen und Tips den Spielern zur Seite zu stehen. Speziell im Bereich der Schlägerblattstellung und der Beschleunigung des Handgelenks im Balltreffpunkt treten die meisten Fehler auf Oftmals wird die Aufschlagbewegung zwar technisch korrekt

durchgeführt, jedoch ohne die entsprechende Beschleunigung. Die Spieler sollten angeregt werden, gerade im Bereich der Beschleunigung zu experimentieren, um noch mehr Rotation in den Ball zu bekommen. Denn häufig genug beobachtet man, daß sie Aufschläge in der Qualität trainieren, die sie sowieso schon beherrschen. Es sollte den Schülern klargemacht werden, daß zwar die Fehlerquote anfangs größer sein wird, sich dann aber allmählich das richtige "Gefühl" für Beschleunigung und Balltreffpunkt (Timing) einstellt. Für das systematische Aufschlagtraining läßt sich sagen, daß es im Schüleralter, egal ob es sich um Breitensport- oder leistungsportorientierte Trainingsgruppen handelt, jede Woche durchgeführt werden sollte. Das Aufschlagtraining ist als eine Form des Techniktrainings anzusehen und sollte deshalb nicht am Ende einer Trainingseinheit im ermüdeten Zustand durchgeführt werden. Der Trainingsumfang für Kadernspieler sollte mindestens bei zwei Trainingseinheiten à 45 Minuten in der Woche liegen. Spezielle Ziele für das Aufschlagtraining können auf Lehrgangmaßnahmen formuliert werden, an denen dann im Heim- oder Stützpunkttraining gearbeitet werden kann, zum Beispiel kurze parallele Vorhandunterschnittaufschläge oder lange diagonale Rückhandseitunter- und überschmittaufschläge. Mehr als zwei Trainingsziele sollten den Schülern nicht vorgegeben werden, da sonst nicht gezielt am eigentlichen Schwerpunkt trainiert wird. Vor dem Aufschlagtraining ist ein ausgiebiges Stretchingprogramm für das Handgelenk durchzuführen um eine möglichst hohe Flexibilität in diesem Bereich zu erreichen.

Bei Breitensportorientierten Trainingsgruppen wäre sicherlich das einmalige Durchführen eines Aufschlagtrainings in der Woche als Erfolg zu werten. Da meistens nicht mehr als zweimal in der Woche trainiert wird, muß man das Aufschlagtraining besonders gut "verkaufen" bzw. geschickt in den Trainingsalltag einbauen. Hierbei ist der Aufbau eines Stationsparcours empfehlenswert bei dem beispielsweise an fünf Stationen unterschiedliche Übungen vorgegeben werden. An mindestens zwei Stationen sollten dann spezielle Aufschlagparameter trainiert werden:

4.1. Aufbau eines Stationstrainings:

Station 1: individuelles Balleimertraining

Station 2: taktische Übung als Wettkampf

Station 3: unregelmäßige Beinarbeitsübung

Station 4: Seitober- und unterschmittaufschläge gegen das Return-Brett

Station 5: lange Aufschläge mit Einsatz der Trainingshilfe-Stangen

Im oben genannten Parcours können verschiedene Komponenten des Aufschlags abwechslungsreich trainiert werden. An den Stationen 4 und 5 kann die Aufschlagtechnik isoliert geübt werden, während die Spieler an Station 2 die Möglichkeit haben in der Wettkampfpraxis ihre Aufschläge zu testen. Hierbei sollten konkrete Zielvorgaben an den einzelnen Stationen, speziell bei den Aufschlagstationen, selbstverständlich sein um einen positiven Trainingseffekt zu erzielen.

4.2. Aufschlagtraining mit Gegner:

Abwechslungsreich für das Aufschlagtraining ist auf jeden Fall auch das Training mit einem konkreten Gegner. Es gibt zwei Möglichkeiten dieses durchzuführen:

1. Aufschlag-Rückschlag (der Rückschläger fängt den Ball auf):

Für den Aufschläger ist hierbei von Vorteil, daß er nicht durch den weiterspielten Ball gestört wird. Außerdem ist es psychisch (Rückschläger als "Beobachter") für den Aufschläger etwas Grundverschiedenes, ob er mit oder ohne Gegner trainiert. Voraussetzung für diese Übungsform ist jedoch eine sehr gute Disziplin, so daß diese Trainingsmethode eher für den Jugend- oder Erwachsenenbereich geeignet ist.

2. Aufschlag-Rückschlag (der Rückschläger retourniert):

Im Anschluß des Aufschlages werden hauptsächlich taktische Übungen mit regelmäßigem Charakter oder aber auch Alternativformen gespielt. Wichtig ist für den Aufschläger, daß er beim Weiterspielen in einer für ihn vorteilhaften Position steht. Das heißt es wäre für einen beispielsweise VH-Topspin ausgerichteten Spieler von Nachteil, wenn er nach dem Aufschlag zu parallel und zu dicht am Tisch positioniert wäre.

Nicht zu vergessen ist ein regelmäßiger Partnerwechsel damit keine Monotonie entsteht. Nach maximal 10 Minuten sollte ein neuer Gegner gesucht werden, damit das Auf- und Rückschlagspiel ständig modifiziert wird.

4.2.1. Organisations- und Wettkampfformen:

Spielform 1: In der Trainingsgruppe werden Sätze gegeneinander gespielt. Für einen direkten Aufschlagpunkt bekommt der Aufschläger 2 Punkte.

Spielform 1a: Um einen langen Überraschungsaufschlag stärker zu bewerten bekommt der Aufschläger für einen direkten Punkterfolg 3 Punkte.

Spielform 2: Es werden Sätze gegeneinander gespielt mit der Vorgabe kurze Aufschläge zu spielen. Sieht der Rückschläger, daß ein langer Aufschlag, der nicht zweimal auf seiner Seite aufspringt, gespielt wird, kann er den Aufschlag ausspringen lassen. Der Aufschläger bekommt für jeden langen Aufschlag eine Extraaufgabe, z. B. 10 Seilsprünge, die nach Satzende auszuführen sind. Täuscht sich jedoch der Rückschläger in der Aufschlaglänge, dann bekommt dieser 10 Seilsprünge auf sein Konto.

Spielform 3: Es werden Kurzsätze beginnend ab dem Spielstand 16:19 oder 17:18 gegen den Aufschläger gespielt.

Joker Spiel: Es werden Wettkämpfe in der Gruppe gespielt, wobei jeder Spieler pro Satz zwei Joker bei eigenem Aufschlag setzen. Dieser Joker muß vor dem Aufschlag angesagt werden und bringt dem Aufschläger bei erfolgreichem Abschluß des Ballwechsels 2 Punkte. Macht der Rückschläger jedoch den Punkt, wird er mit 3 Punkten belohnt. Man sollte den Schülern erklären, daß der Joker als taktisches Mittel eingesetzt werden soll, zum Beispiel bei knappen Spielständen am Satzende.

Kaiserspiel:

In einer Tischreihe werden Wettkämpfe auf Zeit oder nach Punkten, d. h. Wechsel ist, wenn

ein Spieler eine bestimmte Punktzahl erreicht hat (z.B. 15 Punkte), gespielt. Die Gewinner wechseln einen Tisch in der Reihe nach oben, die Verlierer einen nach unten. Sieger ist der Gewinner des letzten Spiels am obersten Tisch. Besondere Aufgabenstellungen pro Runde: z. B. nur VH-Aufschläge sind erlaubt oder für Eröffnungspunkt doppelte Punktwertung oder Aufschlagas drei Punkte.

Variante: Gespielt wird nach den üblichen Spielregeln auf Zeit oder nach Punkten. Beim Wechsel bekommt der Verlierer der vorherigen Runde den Bonus: a) Aufschlagrecht in der kompletten nächsten Spielrunde oder b) Erspielte Punkte bei eigenem Aufschlag zählen doppelt

Laufendes Band:

Die Spielfonn "laufendes Band" eignet sich gut dafür ein ständigen Partnerwechsel zu vollziehen, um sich ständig mit neuen Gegnern auseinanderzusetzen. Der Wettkampfcharakter soll die Motivation der Trainingsgruppe dabei steigern (evtl. Extraaufgabe für die Verlierermannschaft): Die Gruppe trainiert in einer Reihe. Nach einem Satz rücken die Spieler einer Seite (Team A) einen Tisch nach rechts. Die andere Seite (Team B) bleibt immer an ihrem Tisch. Die Spieler des Team A addieren oder subtrahieren nach jeder Spielrunde ihre Punktedifferenz mit der sie gewonnen bzw. verloren haben zu ihren Punkten dazu (z. B. $21 : 16 = +5$ oder $19 : 21 = -2$). Nach dem alle Spieler des Team A gegen die Spieler des Team B gespielt werden die Punktedifferenzen von der ganzen Mannschaft A zusammengezählt. Gewinner ist das Team mit der positiven Punktezahl.

Variante: Bei leistungsmäßig ungleichen Paarungen (Spieler vor dem Spiel bestimmen!) bekommt der leistungsschwächere Spieler alleiniges Aufschlagrecht.

"Sieben gewinnt":

In einer Tischreihe werden Kurzsätze bis zum siebten Punkt gespielt. Dabei warten 2 - 4 Spieler in einer "Warteschleife" mit dem Trainer auf der Bank~ Die Gewinner von den Spieltischen setzen sich nach dem Kurzsatz in die " Warteschleife" und bekommen für Ihren Sieg einen Punkt gutgeschrieben. Der nächste Spieler nimmt nun den Platz an dem freigewordenen Tisch ein und hat das Handicap, daß nur sein Gegner (Verlierer der letzten Runde) Aufschlag hat. Gewinner ist der Spieler, der zu erst sieben Sätze gewonnen hat.

Taktische Übungsform:

Problem: Der Spieler hat keinen Mut zu langen Aufschlägen. Als erstes ist mit den Schülern zu klären, welche Rückschlagmöglichkeiten man auf kurze bzw. lange Aufschläge hat. Festzustellen ist, daß auf kurze Unterschnittbälle eine kurze Rückgabe oder ein langer aggressiver Schupf auf Oberschnitt häufig ein Flip gespielt wird. Bei langen Aufschlägen kann der Rückschläger mit Topspin, Konter, Schmetter oder Schupf retournieren. Somit ergeben sich bei langen Aufschlägen mehr Rückschlagmöglichkeiten, was den Rückschläger insbesondere wegen des Zeitdrucks vor Entscheidungsprobleme (speziell bei der Platzierung "Ellenbogen") stellen kann einen gefährlichen Retum zu spielen. => vgl. auch halblanger Aufschlag

Praktische Übung: Die Spieler spielen Zehner-Aufschlagserien. Vorgegeben sei, daß überwiegend kurze Aufschläge gespielt werden und nur 2 bis 3 lange über die Ecken pro Serie erlaubt sind. Der Rückschläger soll bei der Erwartung des Aufschlages in der Rückhand stehen. Es wird sich zeigen, daß der Rückschläger, obwohl er weiß, daß ein langer Aufschlag kommen kann, nur selten einen wirklich guten Rückschlag spielen kann. ~~Der Aufschläger muß mindestens 6:4 spielen.~~

5. Schlußwort:

Zusammenfassend kann man sagen, daß das Aufschlagtraining ein wesentlicher Bestandteil des modernen Tischtennistrainings im Nachwuchsalter sein sollte. Das Trainingsziel sollte darauf ausgerichtet sein, daß vorhandene Aufschläge weiter verbessert werden und neue gefährliche Aufschläge erlernt und mit der Zeit automatisiert werden, um sie dann im Wettkampf einzusetzen. Die genannten Übungs- und Spielformen können vielleicht helfen, daß die Attraktivität des Aufschlagtrainings gesteigert wird, um somit eine regelmäßige Durchführung im Trainingsalltag zu gewährleisten. Von großer Bedeutung ist hierbei allerdings immer kindgerechte Spielformen anzubieten und den Aufforderungscharakter für die Kinder zu erhöhen. Aus eigenen Erfahrungen kann ich sagen, daß das Spielen um Punkte oder aber auch um Extraaufgaben wie z. B. Seilsprünge oder Sidesteps gerade für Kinder im Schüleralter zu einer besseren Konzentrationleistung führt und somit die Effektivität des Trainings steigert.

Die genannten Übungs- und Spielformen können vielleicht helfen, daß die Attraktivität des Aufschlagtrainings gesteigert wird, um somit eine regelmäßige Durchführung im Trainingsalltag zu gewährleisten. Von großer Bedeutung ist hierbei allerdings immer kindgerechte Spielformen anzubieten und den Aufforderungscharakter für die Kinder zu erhöhen. Aus eigenen Erfahrungen kann ich sagen, daß das Spielen um Punkte oder aber auch um Extraaufgaben wie z. B. Seilsprünge oder Sidesteps gerade für Kinder im Schüleralter zu einer besseren Konzentrationleistung führt und somit die Effektivität des Trainings steigert. Bleibt jetzt noch abzuwarten, wie sich die Bedeutung des Aufschlags nach der Einführung des 40 mm Balles verändert bzw. welche Konsequenzen und Anforderungen diese an das Aufschlagtraining in der Zukunft haben.

6. Literaturhinweise:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| Berczik, Zoltan | Taktik: Übungen für Offensivspieler, TTL 1/93 |
| Fürste, Frank | Aufschlagtraining in Theorie und Praxis, VDTT Trainerbrief 3/97 |
| Groß, Bemd-Ulrich/
Huber, Dirk | Moderne Technik für Anfänger und Könner, Hamburg 1995 |
| Heggenberger, Frank | Besser trainieren, besser spielen X, dts 2/96 |
| Heggenberger, Frank | Besser trainieren, besser spielen XI, dts 3/96 |
| Schimmelpfennig, Dirk | Taktische Aspekte des Aufschlag-Rückschlagspiels, VDTT Trainerbrief 3/97 |
| TT-College Osnabrück | Realisation der Videoprints (Abb. 11 + 12) |
| Weigelt, Stefan | Aufschlagtraining mit dem Rückschlagbrett, TTL 5/92 |