

## **Warm up - Einspielen im Tischtennisport**

### **Ein Beitrag über die Bedeutung und Probleme beim Einspielen sowie praktische Übungsformen für das Training**

Wie beginnt man eigentlich eine gut organisierte Trainingseinheit? Sicherlich wird jeder Trainer/In in seinen Einheiten mit dem Aufwärmen beginnen, um dann das Einspielen anzuschließen, daraufhin einen Technik- oder Bearbeitungs-schwerpunkt zu setzen und zum Ausklang das Training mit einer Wettkampfform beenden.

In diesem Beitrag soll nun das eigentlich ja eher „stiefmütterlich“ betrachtete Thema des Einspielens erörtert werden.

#### **Bedeutung und Ziele des Einspielens**

Warum spielen wir uns eigentlich ein? Fragt man willkürlich eine große Anzahl von Tischtennispieler/innen unabhängig von Alter und Spielklasse wird man sicherlich Antworten bekommen wie: „ Zum reinkommen“, „ Ich muss warm werden“, „ Um sicherer zu werden“, „ Ich muss wissen, wie ich geklebt habe.“ oder aber „Wie ist das Licht in der fremden Halle, wie rutschig ist der Boden.“

Bei dem Spielen von bestimmten Schlagtechniken beim Einspielen speziell vor Wettkämpfen bzw. deren Verbindungen (VHK + RHK, VHT + RHK sowie Aufschlag – Rückschlag – Eröffnung) sollen die bekannten Bewegungsabläufe beim Spieler abgerufen werden und es soll sich möglichst für den Spieler ein „positives Gefühl“ einstellen, das ihm z. B. vor einem Punktspiel oder Turnier vermittelt: „ Ich bin heute gut drauf, ich fühl mich fit.“ Eine gute Einspielphase kann einen Spieler/In durchaus locker machen und ihm anfängliche Anspannung bzw. Nervosität bedingt durch ein fremdes Umfeld (Hallengröße, Licht, Boden, Zuschauer) bzw. potentielle Gegner/Innen nehmen.

Mitentscheidend für eine gute Einspielphase vor Wettkämpfen ist natürlich der Zeitfaktor. So selbstverständlich ist dieses meistens in der Praxis nämlich nicht. Häufiger wird die Anreise, Umkleide- und evt. „Klebezeit“ doch etwas zu knapp bemessen, so dass man sich evtl. ohne einen Wettkampfaufschlag gespielt zu haben im ersten Spiel wiederfindet.

Beim Einspielen in der Trainingssituation sind sicherlich neben dem Abrufen der evtl. bekannten Schlagtechniken gerade das Spielen von neu erlernten Techniken zu betrachten. Ziel ist es hier den Trainierenden mit der Zeit eine Art Ritual zu lehren, dass sie dann vor oben beschriebenen Wettkampfsituationen anwenden. Dabei sollte man sich nicht damit begnügen das traditionelle Diagonal + Parallele Konter bzw. VHT-VHB Spiel als Einspielmodus aufzuzeigen, sondern den Spieler/Innen verdeutlichen, dass genauso das Aufschlag- und Rückschlagspiel in jede Einspielphase vor Wettkämpfen gehört.

Im folgenden Abschnitt sollen nun unterschiedliche Übungsformen vorgestellt werden, um das Einspielen noch interessanter und effektiver zu gestalten. Je nach Übungsform und Leistungsniveau der Gruppe sollte die Einspielzeit 10 bis 20 Minuten betragen.

#### **Diagonales Einspielen**

Sicherlich die meistgewählteste Form des Einspielens. Ob VH- oder RH-Diagonale, mit Konter oder Topspin gegen Block ist diese Basiseinspielform sehr gut auch im Anfängerbereich anzuwenden.

#### **Paralleles Einspielen**

Gerade im Anfängerbereich zeigt das Parallelspiel Platzierungsschwächen auf, die aus technischen Problemen resultieren. Sei es beim VHK, eine zu parallele Fußstellung, oder aber beim VHT eine zu starke Ausholbewegung hinter dem Rücken ( Sidespin). Um die parallele Platzierung noch stärker hervorzuheben bietet sich immer ein Abdecken einer Tischhälfte an.

### **Einspielen mit Tempowechsel**

Neben den obengenannten Basisformen soll beim Einspielen mit Tempowechsel (z. B. 3 x langsam, 1 x schnell) auf der einen Seite das Bewusstsein für ein angemessenes Einspieltempo entwickelt werden sowie auf der anderen Seite ein früher und später Balltreffpunkt trainiert werden. Es kommt nämlich selbst bei fortgeschrittenen Spieler/Innen vor, dass mit einem zu hohen Tempo das Einspielen gestartet wird und die Fehlerquote anfangs relativ hoch ist. Bedingt durch nur kurze Ballwechsel ist dann die Trainingseffektivität bzw. -intensität sehr gering. Lieber mit etwas geringerem Tempo das Einspielen starten um dann eine Steigerung mit gleichzeitig früherem Balltreffpunkt zu erzielen.

### **Einspielen mit Zählaufgaben**

Um beim Einspielen die Konzentrationsbereitschaft bei hauptsächlich jüngeren Spieler/Innen zu erhöhen, bieten sich einfache Zählformen an.

#### **Zählbeispiele:**

- Zielvorgabe: 200 VH-Konter diagonal, pro Fehler werden 5 Punkte abgezogen
- Pyramidenform: Hierbei werden Stufe 1: 3 x VHT-VHB fehlerfrei gespielt, dann Stufe 2: 4 x VHT-VHB fehlerfrei gespielt usw. bis Stufe 8 und wieder zurück bis Stufe 1. Nachdem eine Stufe fehlerfrei gespielt worden ist, wird der Punkt frei ausgespielt.

#### **Tempoübungen:**

Eine weitere Zählform ist der Spielmodus Tempoübungen. Hier spielt eine Tischpaarung zusammen gegen eine oder mehrere Spielpaarungen. Gespielt werden einfache regelmäßige Übungen auf Zeit, z.B. 2 Minuten VHK-VHK, RHK-RHK o. VHT-VHB mit jedoch nur einem Ball pro Tisch. Die Spieler/Innen zählen Ihre Ballwechsel (d.h. ein Spieler/In pro Paarung zählt seine Ballkontakte). Bei Fehlern wird weitergezählt und zur gegenseitigen Kontrolle müssen die Zehnerschritte (10, 20, 30, usw.) laut gezählt werden, so dass eine regelrechte Wettkampfsituation entsteht. Das Team mit den meisten Ballwechseln in der vorgegebenen Zeit gewinnt, während die Verlierer-Teams z. B. Seilspringen oder Sidesteps machen müssen.

#### **„Schublade“:**

Beim Einspielen nach dem „Schubladen-Modus“ wird VHT gegen VHB auf der VH-Diagonalen gespielt. Dabei wechselt nach 2 – 4 Ballwechseln die aktive Seite (VHT) vom weiträumigen Spiel, d. h. später Topspin über den frühen Topspin (tischnah) in das kurze VH-Blockspiel am Tisch und die passive Seite (VHB) spielt nun VHT weiter. Hierbei sollen die Spieler/Innen für unterschiedliche Balltreffpunkte sensibilisiert werden.

#### **„kleine Acht“:**

Um bestimmte Schlagtechniken beim Einspielen einfach zu verbinden bietet sich die „kleine Acht“ als Einspielübung an. Aus der VH-Seite und Tischmitte wird dabei abwechselnd von beiden Spieler/Innen VHK gespielt. Das gleiche ist aus der RH-Seite und der Mitte ebenso möglich, wobei dann RHK aus RH und VHK aus der Mitte gespielt wird.

#### **„RH mit Umlaufen“:**

Bei dieser Einspielübung wird die Reaktionsfähigkeit und Antizipationsfähigkeit geschult. Hierbei spielen beide Spieler Rückhand-Konter auf der RH-Diagonalen. Nach 3 – 5 Ballkontakten umläuft die eine Seite seine Rückhand und spielt einen VH-Konter in die Rückhand der anderen Seite. Diesen Vorhandball muß die andere Seite ebenfalls mit Vorhand-Konter erwidern.

### **Periphäres Sehen**

Hier wird VHK-VHK gespielt, wobei ein Spieler/In die Aufgabe hat VHT zu spielen, wenn die gegnerische Seite den Schläger dreht. Alternativ wäre auch möglich die Aufgabenstellung zu erweitern, so dass beispielsweise aus dem Rückhandkontern auf der RH-Diagonalen bei Schlägerdrehung des Gegners umlaufen und VH-Topspin gespielt werden muß.

### **„Reißverschluß“**

Bei der Übung „Reißverschluß“ steht die Rhythmusschulung und Platzierung im Vordergrund. Beide Spieler/Innen spielen aus VH, Mitte, RH dann wieder Mitte usw. alles mit VHK. Gerade bei dieser komplexeren Einspielform sollte eher mit einem geringem Spieltempo begonnen werden.

### **VH + RH-Kontern mit unregelmäßiger Platzierung in die Mitte**

Erweitert man den klassischen diagonalen Einspielmodus VHK - VHK bzw. RHK – RHK um einen unregelmäßigen Ball in die Mitte, so erhöht man mit dieser Übung gerade in Trainingsgruppen mit fortgeschrittenen Spieler/Innen die Aufmerksamkeit in der Einspielphase. Der Ball aus der Mitte kann entweder mit VHK oder VHT gespielt werden.

Die nun oben vorgestellte Auswahl an Übungen gibt dem Trainer/In die Möglichkeit das Einspielen variabel zu gestalten, wobei sicherlich die Trainingsgruppe bzw. deren Leistungsstand im Vordergrund stehen sollte. Beispielsweise kann man die Einspielphase auf den Trainingsinhalt abstimmen (Technik/Beinarbeit, Kondition/unregelm. Übungen) und dementsprechend diese etwas ausführlicher durchführen. Ebenso ist auch immer ein individuelles freies Einspielen ohne Vorgabe des Trainers möglich. Das heißt, die Spieler/Innen können sich nach Ihren eigenen Vorstellungen ein Einspielprogramm zusammenstellen, womit hier das selbstständige Handeln der Spieler/Innen gefördert werden soll.