

Kärntner Tischtennisverband



**Übungsleiterausbildung
2010**



Vorwort von Karl Waldhauser Präsident des Kärntner TT-Verbandes

Im Namen des Kärntner Tischtennisverbandes möchte ich mich sehr herzlich bei den einzelnen Referenten, insbesondere bei Herrn Artur Jonke für die Gesamtorganisation sowie Erstellung der gegenständl. Unterlagen, bedanken.

Die Anzahl der angemeldeten TeilnehmerInnen zeigt, dass in den Vereinen an einer Aus- bzw. Fortbildung Bedarf und Interesse besteht. Dies ist, so denke ich, sicherlich der richtige Weg, denn auswärtige Trainer sind darüberhinaus zusätzlich auf Sicht gesehen - falls überhaupt verfügbar - auch nur schwer finanzierbar. Die Vergangenheit hat bewiesen, dass sich bei jenen Vereinen, die Eigeninitiativen setzen bzw. wo unter anderem auch eigene Betreuer am Werk sind, die größten Erfolge einstellen. Untrennbar damit verbunden ist auch ein gewisses Fachwissen, welches wir mit derartigen Kursen bzw. Ausbildungen versuchen zu vermitteln.

Der Kärntner Tischtennisverband wird auch weiterhin bestrebt sein, Veranstaltungen dieser Art für die Beteiligten kostenlos durchzuführen, zumal uns bewusst ist, dass die Basisarbeit in den Vereinen unersetzbar ist bzw. nur von diesen gelegt werden kann und diese der Grundstein für spätere Erfolge der Jugendlichen ist. Der Verband kann hier nur unterstützend wirken und Jugendliche ab einer gewissen Spielstärke fördern (Veranstaltung zahlreicher Trainingskurse, Beschickungen zu ÖTTV-Turnieren etc.).

Abschließend möchte ich allen TeilnehmerInnen sowohl für den Lehrgang als auch für die weitere Arbeit mit den Jugendlichen alles Gute und viel Erfolg wünschen.

Karl Waldhauser

Die Referenten:

Dr. Thomas Brandauer, Sportwissenschaftler
Thema: Bewegungslernen

Herbert KRAMER, st.g. Trainer,
vom ersten Ballkontakt zum Wettkämpfer

German PICHLER, Vizepräs. u. Schiedsrichterreferent
Regelkunde und Regulativ

Artur JONKE, st.g.Trainer,
Grundlagen der Trainingslehre

Grundlagen der allgemeinen Trainingslehre

Kondition: Gesamtheitlicher Begriff für die Leistungsfähigkeit.

Bestandteile:

- 1) **Ausdauer**
- 2) **Schnelligkeit**
- 3) **Kraft**
- 4) **Beweglichkeit**
- 5) **Koordination**

Mischformen:

Schnelligkeitsausdauer
Kraftausdauer
Schnellkraftfähigkeit

Ausdauer:

Im Sport versteht man unter Ausdauer die Widerstandsfähigkeit der Sportler gegenüber Ermüdung. Sie gewährleistet optimale Intensität und sichert eine hohe Bewegungsgüte. Die Ausdauerleistung ist auch ein Garant für eine rasche sportliche Wiederherstellungsfähigkeit und Regeneration.

Schnelligkeit:

Ist die Fähigkeit zur Realisierung motorischer Funktionen in kürzester Zeit mit höchster Geschwindigkeit, die durch Zusammenwirken neuronaler, muskulärer sowie psychischer Voraussetzungen ermöglicht wird (Weineck).

Sie ist eine Komponente der sportlichen Leistung

- Physikalisch gesehen ist Leistung der Quotient aus Arbeit und dafür benötigter Zeit.
- Physiologisch gesehen ist Leistung der Energieumsatz pro Zeiteinheit.
- Psychologisch gesehen ist Leistung das Erreichen spezieller kognitiver und psychomotorischer Fähigkeiten.

Schnelligkeit im Sport ist nur erlern- und trainierbar durch spezielle Übungen und nicht durch allgemeine Übungen. Sie müssen die raum-zeitlichen dynamischen und energetischen Merkmale der Wettkampfbewegungen ausweisen.

Schnelligkeitstraining:

- a) nur im ermüdungsfreien Zustand
- b) als erster Hauptteil
- c) nach ausreichendem Aufwärmen.

Trainingsintensität:	100%
Belastung:	max. 7 Sekunden
Vollständige Pause:	30 fach der Belastungszeit
Wiederholung :	3 bis 5 Einheiten

Schnelligkeitsausdauer: (90% Intensität, längere Belastung, Pausen kürzer halten bei mehreren Wiederholungen). Ist nicht kindgerecht, sollte erst ab ca. 13 Jahren begonnen werden.

Kraft:

Maximalkraftfähigkeit bezeichnet man die höchste Kraft, die ein Sportler bei maximaler willkürlicher Muskelkontraktion ausüben vermag (Harre).
Im Tischtennis wenig von Belang.

Schnellkraft: Wichtig für den Tischtennissportler und ist die Fähigkeit des Sportlers, Widerstände mit hoher Kontraktionsgeschwindigkeit zu überwinden. Es können drei Definitionen von Schnellkraft unterschieden werden. In jene, die das Ziel hat einem Ge-

genstand eine hohe Endgeschwindigkeit zu geben, in schnelle zyklische Bewegungen und in jene, die schnelle azyklische azyklische Bewegung auszuführen haben.

Schnellkrafttraining: Maßgeblich abhängig von der optimalen Erregung des Zentralnervensystems. Tischtennisübungen sollten in Serien (z.B. VH Topspin auf Einwurf) abgeführt werden. Auftrag an die Sportler: Einsatz aller verfügbaren physischen wie psychischen Kräfte, also explosive Muskelkontraktionen.

- Aufmerksame Beobachtung der Ermüdung!
- Maximale Aktivierung der Agonisten/Antagonisten - 100%
- Belastungsdauer max. 10 Sekunden – 3.5 Min Pause.
- Vollständige Pause
- 4 bis 10 Wiederholungen (Beinarbeit, Einwurf).
- Wiederholungsmethode , da alle Übungen gleich schnell ausgeführt werden sollen.

Auch bei Kindern sind Schnelligkeitsübungen angebracht, jedoch sollten die Pausen länger werden!

Schnelligkeit im Sport ist nur erlern- und trainierbar durch spezielle und nicht durch allgemeine Übungen. Die Übungen müssen die raum/zeitlichen/ dynamischen Merkmale einer Wettkampfbewegung aufweisen.

Kraftausdauer: Eine komplexe motorische Fähigkeit, die von 2 Merkmalskomponenten geprägt ist, der Kraft und der Ausdauer. Besonders wichtig für Sportarten wie Triathlon, Radfahren, Marathonlauf etc. Weniger für den TT Sport.

Methodik des Krafttrainings:

Allgemeine Übungen:

Alle Übungen, die hauptsächlich auf Überwindung des eigenen Körpergewichtes abzielen (Partnerübungen, Geräte)

Spezialübungen: Sind an die Bewegungsform des Tischtennispiels gebunden und durch überhöhte Widerstandsgrößen gekennzeichnet: (Gewichtsbänder an Beinen und Armen). Die Übungen sollen das gesamte Bewegungsspektrum umfassen.

Ziel: Steigerung der Schnelligkeitsanteil der Schnellkraftfähigkeit.

Diese Übungen sind nicht geeignet für Trainingsanfänger und nur bedingt für Nachwuchssportler mit geringem Trainingsaufwand!

Hinweis auf Gefahren des Krafttrainings vor allem bei Jugendlichen (10-14 Jahre)

Beweglichkeit: Ist die Fähigkeit, Bewegungen mit großer Schwingungsweite auszuführen (Dr. Dietrich Harre). Besondere Schwerpunkte liegen in der ersten und zweiten puberalen Phase (8.bis etwa 11 Lebensjahr). Die Beweglichkeitsschulung sollte jedoch im Tischtennis nicht im Vordergrund stehen (Turner).

Koordination: Zusammenwirken von zentralem Nervensystem und Skelettmuskulatur eines gezielten Bewegungsablaufs. Im Tischtennis ein leistungsbestimmender Faktor.

Koordinative Fähigkeiten werden in sieben Teilbereiche unterschieden:

(Nach Harre, Hirtz und Zimmermann)

- 1) **Kopplungsfähigkeit:** Ist die Fähigkeit zur Koordinierung der Teilkörperbewegungen, Einzelbewegungen und Operationen untereinander in Beziehung auf ein bestimmtes Handlungsziel.
- 2) **Orientierungsfähigkeit:** Ist die Fähigkeit zur Bestimmung und Veränderung der Lage und Bewegung des Körpers in Raum und Zeit bezogen auf ein definiertes Aktionsfeld.
- 3) **Differenzierungsfähigkeit:** Ist die gelungene Anpassung auf die Vielzahl der Umstände und dass man seine Bewegung entsprechend steuert. Gelingt es, meine Teilkörperbewegung erfolgreich zu steuern, gelange ich zu einem ökonomischeren Spiel. Wird mit Ballgefühl gleichgesetzt.
- 4) **Gleichgewichtsfähigkeit:** Bedeutet, dass man den Körper im Gleichgewichtszustand erhalten kann oder ihn wieder herzustellen. Wichtige Voraussetzung für TT Spieler. Wird durch gute Beinarbeit unterstützt.
- 5) **Reaktionsfähigkeit:** Bedeutet, dass ein Spieler auf ein Signal oder ein Körperbewegung eine Reaktion plant und einleitet. Die Entscheidung muss intuitiv ausgeführt werden.
- 6) **Rhythmisierungsfähigkeit:** Ist die Fähigkeit, den charakteristischen dynamischen Wechsel in einem Bewegungsablauf zu erfassen und den Handlungsvollzug zu verwirklichen.
- 7) **Umstellungsfähigkeit:** Ist die Fähigkeit, eine bereits getroffene Entscheidung zu ändern und anzupassen. Netzroller!

Koordinationstraining:

Achten auf die Präzision der Ausführung. Geschwindigkeitserhöhung bzw. Reduzierung!

Beispiele für ein Tischtennistraining:

Kopplungsfähigkeit: Spiel mit zwei Bällen - A tippt mit der rechten Hand einen Ball am Boden auf, während er mit der linken Hand einen Ball in die Luft wirft (10 Minuten).

Orientierungsfähigkeit: Ein Schläger – Doppel. Beide Teams müssen abwechselnd schlagen und haben nur einen Schläger, den sie dem Mitspieler übergeben müssen. 10 Minuten.

Zuspieler spielt aus kurzer Distanz (am Netz) 6 Bälle. Der Rückschläger steht nahe am Tisch und retourniert die Bälle. Das Zuspiel sollte so schnell gewählt werden, dass nicht alle Bälle erreicht werden (10 Minuten).

Differenzierungsfähigkeit: Zwei Schläger, die nach jedem Schlag getauscht werden. Zielfeld als Erschwerung festlegen oder der eine Schläger muss auf dem Tisch abgelegt werden (5 Minuten).

Gleichgewichtsfähigkeit: Ein Spieler sitzt auf einem Stuhl hinter dem Tisch und versucht ohne Bodenberührung der Beine durch Gewichtsverlagerung den Ball zurückzuspielen. Der Spieler geht auf einer Bank (Turnbank), dabei tippt er den Ball mit dem Schläger. Danach mit 2 Schlägern und Bällen (10 Minuten).

Reaktionsfähigkeit: Netz vom Tisch entfernen – zwei Spieler schieben am Tisch in schneller Folge Bälle dem Gegner zu, der die gespielten Bälle von unter dem Tisch zurückspielen soll.

Zwei Spieler servieren in schneller Folge in unterschiedliche Richtung – Die Bälle sollten retourniert werden (10 Minuten).

Rhythmisierungsfähigkeit: Bälle werden rhythmisch gespielt, oftmalige Ballberührung soll angestrebt werden. Ein Spieler erhöht die Frequenz, während der andere sich darauf einstellt (10 Minuten).

Umstellungsfähigkeit: Ein Topspinschlag wird angedeutet, dann jedoch ein Schupf gespielt. Übungsvarianten, wie Stop etc (5 Minuten).



Koppelungsfähigkeit



Orientierungsfähigkeit - ein Schläger Doppel



Differenzierungsfähigkeit



Gleichgewichtstraining



Rhythmisierungsfähigkeit



Reaktionsfähigkeit



Umstellungsfähigkeit

Beispielhafte Übungen zum Thema

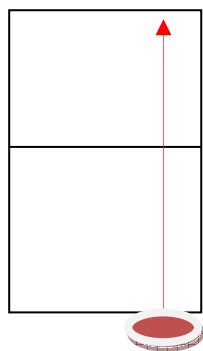
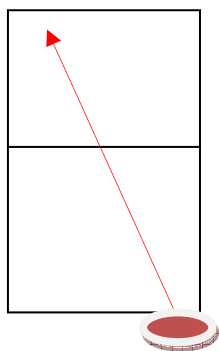
Schnelligkeitstraining – Tischtennis

Balleinwurf mit Schläger!

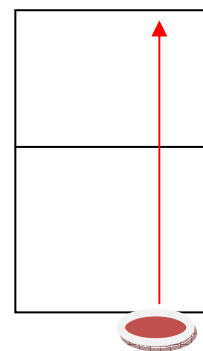
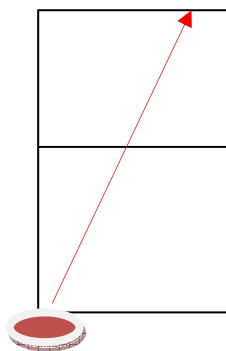
Max. 7 Sekunden Einwurf – höchste Frequenz, dann 3.5 Minuten Pause, 4 bis 8 Wiederholungen

Armschnelligkeit:

VH TS



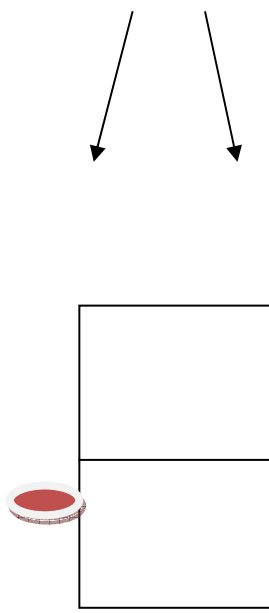
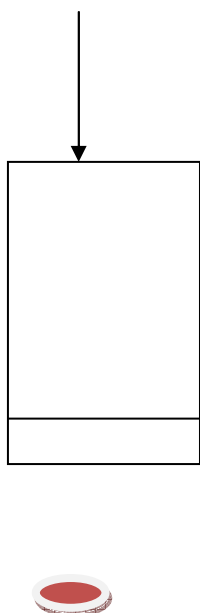
RH TS



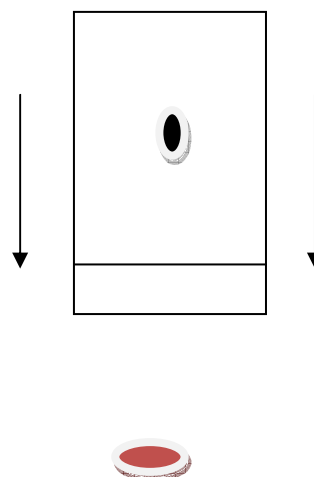
Beinschnelligkeit:

Kurzer Einwurf unregelmässig einmal VH, dann RH – auf Beinbewegung achten!

Von hinterer Bande zum Tisch Seitliche Schritte, Schläger ablegen,

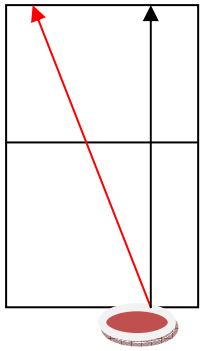


mit Berührung des Seitennetzes



Kombiniertes Schnelligkeitstraining: Arm/Bein

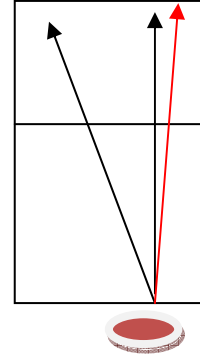
VHTS VHTS



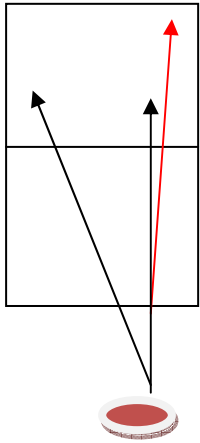
VHTS RHTS



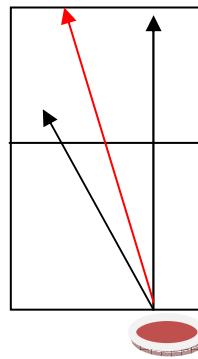
VHTS VHTS RHTS




VHTS RHTS RHTS



VHTS RHTS dann Stop



Legende:  = Einwerfer

 = Einwurfrichtung

 = Ersteinwurf

Projekt 2010

„Ping-Pong-Meisterschaft“

Übungsprogramm von sehr leicht bis „fordernd“. Kann ohne Partner durchgeführt werden. Ballgefühl . Bewusstes „Erzeugen“ von Vorwärts- und Rückwärtsrotation.

Wettbewerbsituation ohne gegnerische Behinderung.

Ping-Pong wird hier als Vorstufe des Tischtennis Einzel- oder Doppelspiels verstanden.



Level 1: **BALANCIEREN - TIPPEN - PRELLEN**

Ü 11 - Ball auf dem Schläger balancieren und dabei nieder sitzen und wieder aufstehen.

Ü 12 – Ball auf dem Schläger balancieren und dabei einmal um die eigene Körperachse drehen.

Ü 13 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball balancieren.

Ü 14 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball auf einer Schlägerseite tippen.

Ü 15 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei abwechselnd Vorhand/Rückhand tippen.

Ü 16 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball am Boden prellen.

Ü 17 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei abwechselnd tippen und prellen.
Dazwischen je ein Bodenkontakt.

Ü 18 – Eine Runde um den Tisch gehen und dabei den Ball abwechselnd auf dem Schläger tippen und dazwischen immer einmal auf dem Tisch aufspringen lassen.

Ü 19 – Den Schläger abwechselnd in die linke und rechte Hand nehmen und dabei 10 Mal den Ball über Kopfhöhe tippen. Der Schläger darf bei der Ballberührung nur mit einer Hand gehalten werden.



Level 2: **VOM TIPPEN ZURÜCK ZUM BALANCIEREN**

Ü 21 – Ball mit dem Schläger „hochwerfen“ und vom Boden hochspringenden Ball in der fallenden Phase mit dem Schläger möglichst schnell „beruhigen“, d.h. möglichst schnell vom Tippen ins Balancieren kommen. Drei Mal hintereinander.

- Ü 22 – Ball aus dem Balancieren hochwerfen, dann kurz tippen und wieder balancieren. Dreimal hintereinander.
- Ü 23 – *Ball mit VH-Seite „Hochwerfen“ und den fallenden Ball mit der RH-Seite „beruhigen“.*
Ball mit RH-Seite „Hochwerfen“ und den fallenden Ball mit der VH-Seite „beruhigen“. Durchführung ohne Unterbrechung.
- Ü 24 – Ball aus dem Balancieren gegen die Wand hochwerfen, dann kurz tippen und wieder balancieren. 3 Mal.
- Ü 25 – Vor der Wand stehend den Ball fallen lassen, dann so prellen, dass der Ball zuerst den Boden und dann die Wand berührt.
 Den von der Wand abprallenden Ball durch kurzes Tippen und Balancieren unter Kontrolle bringen.
- Ü 26 – Den Ball mit der freien Hand über Kopfhöhe hochwerfen, dann möglichst kurz tippen und schnell ins Balancieren kommen.
- Ü 27 – Tischaufstellung: Eine Tischfläche ist hochgeklappt. Den Ball auf den Tisch fallen lassen, dann so prellen, dass der Ball zuerst die eigene Tischhälfte und dann die hochgeklappte Platte berührt.
 Den abprallenden Ball durch kurzes Tippen und Balancieren unter Kontrolle bringen.
- Ü 28 – Ball mit der freien Hand aufwerfen. Weitere Durchführung wie Übung 27.
- Ü 28 – Wie Übung 26, jedoch am hochgeklappten Tisch.



Level 3: **REGELGERECHTER AUFSCHLAG**

- Ü 31 – An der Wand den Ball senkrecht hochwerfen, den fallenden Ball gegen die Wand spielen. Den Ball mit der freien Hand fangen.
- Ü 32 – Kniend am Boden den Ball aufwerfen und dann so schlagen, dass er zuerst den Boden und dann die Wand berührt.
- Ü 33 – Ausgangsstellung seitlich neben dem Tisch. „Geführter“ Aufschlag.
- Ü 34 – *Einhändiger Vorhand-Aufschlag aus dem Tippen seitlich neben dem Tisch.*
- Ü 35 – *Einhändiger Aufschlag aus dem Tippen hinter der Grundlinie.*
- Ü 36 – **Vorschriftsmäßiger Aufschlag mit der Rückhand**

Bei einem korrekten Service

1. *liegt der Ball frei auf dem geöffneten Handteller des Aufschlägers.*
2. *Der Aufschläger wirft den Ball senkrecht mindestens 16 cm hoch.*
3. *Wenn der Ball herabfällt, muss der Aufschläger ihn so schlagen, dass er zunächst sein eigenes Spielfeld berührt und dann über das Netz direkt in das Feld des Rückschlägers springt oder es berührt.*

4. *Der Ball muss während des Aufschlagphase jederzeit von der Rückschlägerseite sichtbar sein.*
(Wikipedia 2010: „Tischtennis“)

Ü 37 – *Vorschriftsmäßiger Aufschlag mit der Vorhand*



Level 4: **PLAYBACK**

Ü 41 – Den Ball mit der Vorhand 10 mal Wand/Boden spielen.

Ü 42 – Den Ball mit der Rückhand 10 mal Wand/Boden spielen.

Ü 43 – Den Ball abwechselnd Vorhand/Rückhand 10 mal Wand/Boden spielen.

Ü 44 – Den Ball 10 mal direkt gegen die Wand spielen.

Ü 45 – Den Ball abwechselnd Vorhand/ Rückhand 10 mal direkt gegen die Wand spielen.

Ü 46 - Vorhand-Rückhand Playback in der Wanddecke. Der Ball wird 10 mal volley geschlagen.



Level 5: **DEN BALL MIT DEM SCHLÄGER „SAUGEN“**

Ü 51 – Ball mit dem Schläger “hochwerfen” und in der fallenden Flugphase mit dem Schläger „saugen“ (sofortiges Balancieren ohne zu tippen) und wiederholen

Ü 52 – Wie Übung 51, aber VH und RH wechseln

Ü 53 - Ball mit dem Schläger zur Wand hochführen und in der fallenden Flugphase mit dem Schläger „saugen“ und wiederholen

Ü 54 – *Ball mit dem Schläger zur Wand hochführen und in der fallenden Flugphase mit dem Schläger „saugen“ und wiederholen. 1 x VH und 1 x RH ohne Unterbrechung.*

Ü 55 – Ball abwechselnd zur Wand und zum Boden „führen“. Dazwischen den Ball „saugen“ und kurz balancieren.



Level 6: **AUFSCHLAG MIT VORWÄRTSDRALL**

Ü 61 - Aus dem Knien am Boden Rollaufschlag gegen die Wand. Den zurückprallenden Ball mit der freien Hand abfangen.

Ü 62 - Aus dem Stand hinter der Grundlinie den Ball zu Boden fallen lassen und dann mit Vorwärtsrotation in die gegnerische Tischhälfte spielen.

Ü 63 – Aus dem Knien hinter dem Tisch den Ball zu Boden fallen lassen und dann mit Vorwärtsrotation einen „Aufschlag“ servieren.

Ü 64 – Tischaufstellung mit einer Grundlinie direkt an der Wand. Service mit Vorwärtsrotation. Der von der Wand zurückprallende Ball soll in der eigenen Spielhälfte landen.



Level 7: BALLAKROBATIK

Ü 71 – Den Ball zum vorgegebenen Takt eines Metronoms (Einstellung 120 Schläge pro Minute) 20 mal auf dem Schläger tippen.

Ü 72 – Den Ball abwechselnd 10 mal mit der Belagfläche und der Schlägerkante tippen.

Ü 73 – Den Ball im Stand über Kopfhöhe Tippen. Dann ein Knie hochheben, mit dem Schlagarm unter dem Knie Tippen, Diesen Durchgang ohne Unterbrechung wiederholen.



Level 8: VORÜBUNG ZUM UNTERSCHNITTSERVICE

Ü 81 – Den Ball so nach vorne oben hochschlagen, dass er nach dem Aufsprung am Boden seine Flugbahn umkehrt und zurückspringt.

Ü 82 - *Den Ball hinter dem Tisch (Grundlinie) so nach vorne oben hochschlagen, dass er nach dem Aufsprung in der gegnerischen Spielhälfte spätestens beim dritten Tischkontakt in der eigenen Tischhälfte landet.*



Level 9: PING-PONG-MEISTER-IN

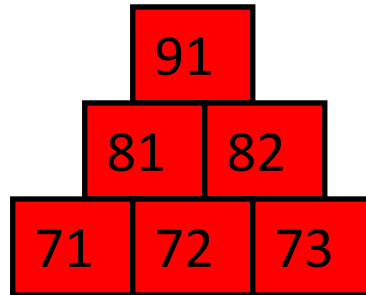
Ü 91 – **Unterschnittservice. „Kurzen Aufschlag mit Back-Spin so spielen, dass der Ball nicht drüber geht oder sogar ins Netz zurückrollt“¹.**

zwei von drei Versuchen sollen gelingen.

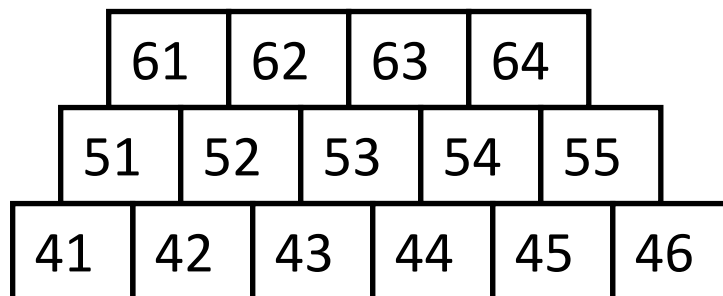
¹ = Mayr Claus, Förster Moritz: Tischtennis Anfängertraining 2008, Seite 41

Das Österreichische Ping Pong Zertifikat

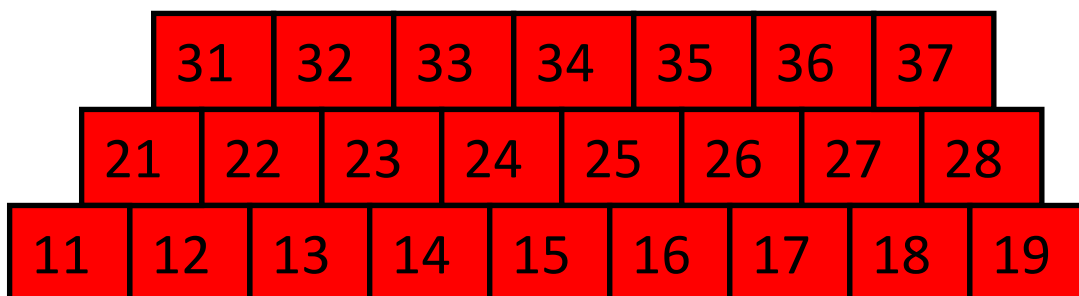
GOLD



SILBER



BRONZE



Die 10 Todsünden von (Tisch)tenniseltern

Dr. Alois Kogler

- 1) Treibe dein Kind an, bis es nicht mehr kann. Nur die Harten kommen durch!**
- 2) Bringe deinem Kind einzig Tischtennis bei und sonst gar nichts. Nur Superspezialisten schaffen es zur Weltspitze!**
- 3) Verlange von deinem Kind immer mehr. Nur wer Grenzen überschreitet, ist zum Spitzensportler geboren!**
- 4) Halte deinem Kind immer die besten Spieler der Welt als Beispiel vor. Nur grosse Vorbilder schaffen Begeisterung.**
- 5) Mache deinem Kind nach jeden Training klar, dass es mehr hätte leisten können. Nur mit ständiger Kritik sind grosse Ziele zu erreichen.**
- 6) Gib dich nicht mit Wissenschaft und Trainingslehren ab. Nur du spürst, was dein Kind braucht.**
- 7) Nimm deinem Kind alle Aufgaben ab. Nur die totale Konzentration auf Tischtennis bringt den Erfolg.**
- 8) Sprich mit deinem Kind über Tischtennis und sonst gar nichts. Nur so wird es besessen vom Sport.**
- 9) Lebe deinem Kind vor und zeige überall, wie überlegen ihr den anderen seid. Nur so lernt es seinen Wert kennen.**
- 10) Gib deinem Kind immer Tipps. Nur du mit deiner Erfahrung weißt, was das Beste für dein Kind ist.**

Copyright by: Herbert Kramer, Artur Jonke.