

# KTTV – ÜbungsleiterInnenausbildung 2012

“Vom Tischtennisanfänger zum Profi”  
am Beispiel des **“BALLEIMERTRAININGS”**

Referent Attila HALMAI, Assistent Herbert KRAMER

## INHALT

- A) Biografie
- B) Einleitung
- C) Balleimertraining
  - 1) Anfängertraining
  - 2) Leistungstraining -Nachwuchs
  - 3) Hochleistungstraining –Erwachsene
  - 4) Ausrüstung für Balleimertraining
    - a) Position des BET – Tisches
    - b) Bälle
    - c) Ballsammler
    - d) Ballbehälter
    - e) Schlägermaterial
    - f) Returnbrett
    - g) Professionelle Vollausrüstung
    - h) TrainerIn
  - 5) Fragen an den Referenten

# A) BIOGRAFIE

## Referent Attila HALMAI (42)



- **Europa-Auswahltrainer:** im Bild als ETTU Coach der europäischen Schülersauswahl bei der ITTF Global Cadet Challenge 2010 in Indien unter Cheftrainer Richard Prause.
- **Österreichischer Nachwuchs-Erfolgstrainer** beim TTC Kuchl mit Aushängeschild Lukas Seidl.
- **Profi – Spielertrainer** des TTC Kuchl in der **1. Bundesliga:** in der ÖTTV Rangliste 12-2011 auf Rang 56. Zum Vergleich: Christian Szabo (Lavamünd) rangiert auf Rang 60. Frühere Stationen als Spieler/Trainer: Ungarn, Belgien, Deutschland.
- Jährlich **Internationales Trainingscamp** am Balaton (**Ungarn**) mit Weltmeistertrainer Ferenc Karsai und Toptrainer Peter Aranyosi ([www.tabletennis.hu](http://www.tabletennis.hu)).

## Assistent Herbert KRAMER (56)

Tischtennislehrer für Interessen- und Begabtenförderung in Wolfsberg.

Wir gehen davon aus, dass die anwesenden Übungsleiter aus diesem Nachmittag vor allem für ihre praktische Arbeit etwas mit nach Hause nehmen wollen, das rasche Fortschritte ermöglichen kann. Deshalb haben wir uns für den praktischen Schwerpunkt "Balleimertraining" entschieden. **Das Skriptum dient als allgemeine Vorinformation.** Es würde uns freuen, wenn die Teilnehmer sehr viele Fragen stellen!

# B) EINLEITUNG

Zunächst einmal ein Blick auf das **Anforderungsprofil für Tischtennis in China**: Dort wird ein Tischtennisspieler nach den sogenannten 5 Elementen bewertet: Schnelligkeit, Kraft und Spin bilden die dynamischen Elemente und Platzierung und Sicherheit bezeichnen die zwei Schutzelemente.

Literatur: VDTT – Lehrbrief 3-2011, S.9

## **Nun noch ein Blick auf die wichtigsten Merkmale des modernen Tischtennisspiels:**

- Der Ball kommt nicht zu mir, sondern ich muss mich zum Ball hinbewegen!
- Ich muss meinen Gegner beobachten, damit ich möglichst frühzeitig seine Absichten erkennen kann!
- Ich muss den Ball beobachten, um Rotation, Flugkurve und Geschwindigkeit richtig einschätzen zu können!
- Ich benötige eine flexible Technik, damit ich mich jeder neuen Wettkampfsituation erfolgreich anpassen kann!
- Die Ballwechsel im Wettkampf sind kurz, deshalb hat das Aufschlag/Rückschlagspiel eine besondere Bedeutung!

Literatur: VDTT-Tischtennislehre 4-2003, S.19

## **Und was sagt Ex-Weltmeister Werner Schlager zum Thema “Training”?**

- Wer sich nicht aufwärmt, ist nicht zu retten!
- Sinnvolles Training entsteht nur bei voller Konzentration!
- Zuviel Training ist genauso unvorteilhaft wie zu wenig!
- “Viel Training = gute Leistung” gilt nicht mehr!
- Bei einem guten Training ist man glücklich!
- Nach dem Training ist vor dem Training!

Literatur: Tischtennis perfekt – Schlager/Groß 2011, S.160

# C) BALLEIMERTRAINING

(“many balls training”)

Im Jahr 1980 fuhren die schwedischen Weltklassespieler Jan Ove Waldner und Erik Lindh für einen sechswöchigen Trainingsaufenthalt nach Shanghai.

In China lernten die beiden eine Trainingsmethode kennen, welche es in Europa in der Form noch nicht gab: das Balleimertraining(=BET).

In den 80er-Jahren wurde das BET zum festen Bestandteil der Trainerausbildung in Europa. Die Beherrschung des BET gehört heute quasi zum “Handwerkszeug” eines jeden Tischtennistrainers. Die Technik des BET sollte man erlernen, denn viele Bälle bedeuten viele Chancen!

Das BET stellt eine besonders effiziente Möglichkeit der Trainingsgestaltung dar. Es ist für den Spieler auch eine besonders motivierende Trainingsform, weil sich der Trainer in dieser Form sehr intensiv mit seinem Schützling auseinandersetzen kann.

Das BET kann auf allen Könnens-Stufen eingesetzt werden.

## 1) ANFÄNGERTRAINING

Das BET empfiehlt sich in ganz besonderem Maße für das Erlernen der Tischtennisschläge. Dies wird das Haupteinsatzgebiet für einen Übungsleiter darstellen. Der Vorteil ist vor allem darin zu sehen, dass der Übungsleiter beim Lerntempo dosiert vorgehen sowie die Fehlerkorrektur sehr intensiv und individuell durchführen kann.

Rotation, Geschwindigkeit, Zuspielfrequenz, Flugkurve und Platzierung sollen dem Könnenstand des Anfängers angepasst werden.

Werden Tischtennisschläge erlernt, so sollte zu Beginn die **Rotation** (Unterschnitt/Oberschnitt) gering sein. Mit zunehmender Spielstärke kann die Rotation dann entsprechend verstärkt werden.

Die **Geschwindigkeit** der zugespielten Bälle muss unbedingt langsam sein, um den Lehrenden nicht unnötig unter Zeitdruck zu setzen. Anfänger benötigen genügend Zeit, um sich richtig zum Ball zu stellen und den Schlag ausführen zu können.

Ebenso ist die **Zuspielfrequenz** bei Anfängern sehr niedrig zu wählen. Nach ungefähr 5 bis 10 hintereinander zugespielten Bällen erhält der Spieler eine Fehlerkorrektur über die gespielten Bälle. Die positive Verstärkung, wenn der Schlag gelungen ist, ist sportpsychologisch sehr wichtig.

Tritt ein gravierender Fehler auf, so kann es sinnvoll sein, bereits nach einem Ball eine Pause zu machen, um den Übenden zu korrigieren!

Die Flugkurve ist bei Bällen, die man gegen Anfänger zuspielt, etwas höher als gegen Könner. Man darf den Ball aber auch nicht zu hoch spielen, da sich der Anfänger sonst einen falschen Schlagverlauf angewöhnen könnte.

Für die Schlagstabilisierung ist es sehr wichtig, dass dem Anfänger die Bälle sehr präzise zugespielt werden. Durch die genaue **Platzierung** der Bälle kann sich der Anfänger auf den Ballauf- und -absprung genau konzentrieren.

Bereits beim Bewegungslernen mit Anfängern zeigt sich, dass der Übungsleiter die technischen Fertigkeiten des BET beherrschen sowie Wissen über die Fehlerkorrektur besitzen sollte.

## **2) LEISTUNGSTRAINING (Nachwuchs)**

Haupteinsatzgebiete sind hier unter methodischen Gesichtspunkten vor allem das

- \* Technikanwendungstraining
- \* Taktiktraining
- \* Konditionstraining und
- \* Koordinationstraining hervorzuheben.

Die Schwerpunkte ergeben sich hier durch die praktische Vorführung am Tisch und die Fragen der Übungsleiter.

## **3) Hochleistungstraining (Erwachsene)**

Die Schwerpunkte ergeben sich hier durch die praktische Vorführung am Tisch und die Fragen der Übungsleiter.

## **4) AUSRÜSTUNG FÜR DAS BALLEIMERTRAINING**

### **a) Position des BET – Tisches:**

Der TT-Tisch sollte in eine „Spielbox“ gestellt werden und am Rand der Halle positioniert werden.

### **b) Bälle:**

Eine entscheidende Rolle bei der Ballwahl spielt in vielen Vereinen der Kostenfaktor. Je nach Art des Balleimertrainings werden pro Tisch 30 bis 150 Bälle benötigt.

Pro Training und Balleimertisch wird mit einem Ballverschleiß von ca. 5 bis 10 Bällen gerechnet.

Durch Erziehung der Spieler zu aktiver Rücksicht kann der Ballverschleiß etwas reduziert werden.

Anfänger und Fortgeschrittene können mit preisgünstigen Trainingsbällen problemlos trainieren. Leistungssportler sollten jedoch mit Wettkampfbällen am Balleimer trainieren!

### **c) Ballsammler:**

Im Handel werden Ballauflesenetze mit Teleskopstiel oder Ballaufleseboxen angeboten. In den Trainingshallen sieht man aber auch selbstgebastelte Ballsammelrohre oder Ballsammeldosen mit Stiel.

### **d) Ballbehälter:**

Hier bietet die Tischtennisindustrie entsprechende Behälter für das BET zur Befestigung direkt am Tischrand oder Behälter mit Untergestell.

Mit etwas handwerklichem Geschick kann jeder Hobbyhandwerker im Tischtennisverein selbst ein Holzgestell „Marke Eigenbau“ herstellen:

Als Vorlage haben wir eine Schablone des Untergestells in Originalgröße vorbereitet.

Die Umriss des Untergestells für den Balleimer können nun auf dünne Sperrholzplatten übertragen und mit einer Stichsäge ausgeschnitten werden.

Die beiden Gestellteile werden nun entlang der Schlitzes zusammengesteckt.

Der dazu passende Ballbehälter (d = 32cm) ist im Baumarkt erhältlich.



### e) **Schlägermaterial:**

Auf den ersten Blick ist es naheliegend, das BET mit dem eigenen Wettkampfschläger durchzuführen, weil man mit diesem Schläger bereits eingespielt ist. **-Seite 5-**

Aus taktischen Gründen ist es jedoch empfehlenswert, unterschiedliche Schlägerbeläge (Noppen-Innen-Beläge, lange Noppen, kurze Noppen und Anti-Topspin-Beläge) zu verwenden.

So manche Zuspieler bevorzugen sowohl spezielle Schlägerhaltungen als auch spezielle „Balleimerschläger“.

### f) **Returnbrett:**

Als neuere Trainingsmethode sieht man häufig den Einsatz eines Zuspielers kombiniert mit einem Returnbrett auf seiner Tischseite. Die Rückmeldung für den Spieler zum ausgeführten Schlag erfolgt durch das Absprungverhalten des Balles am Returnbrett. *Das Feedback des eigenen Schlages sehen und erleben kann einprägsamer sein als viele Worte des Trainers.* [www.returnboard.de/balleimer.php](http://www.returnboard.de/balleimer.php)

### g) **Professionelle Vollausrüstung:**

Vom Schuhkarton als „Balleimer“ bis zur Profi-Ausrüstung gibt es viele mögliche Zwischenstufen.

Drei Beispiele sollen andeuten, wie eine Ausrüstung für ein Verbandstraining mit Balleimer aussehen könnte:

- BET mit SPIEGEL als Korrekturhilfe für die Beinarbeit.
- Videokamera + Notebook Computer + Beamer für Fehlerkorrektur
- Internet „Videobeispiele von Vorbildern“ (z.B. Youtube)

### h) **Der TRAINER:**

Die beste Ausrüstung gewährt noch lange nicht das beste BET. Entscheidend für ein wirkungsvolles BET bleiben nach wie vor die Fähigkeiten und Fertigkeiten des Trainers/Übungsleiters/Zuspielers!!!

DTTB: Tischtennis Lehrplan 2000

Hier würde sich ein Fortsetzungsprogramm der Übungsleiterausbildung für das Balleimertraining mit dem Schwerpunkt „Einüben der Zuspieltechniken“ anbieten.

## 5) FRAGEN AN DEN REFERENTEN

Danke,



ever Attila