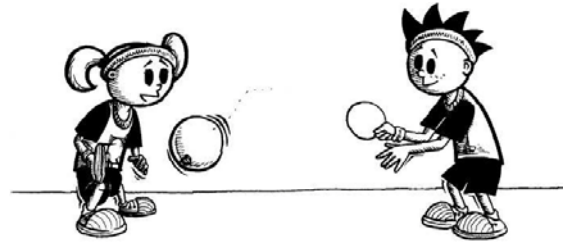


Training - Methodische Grundprinzipien



- Prinzip 1** ➔ **Vom diagonalen zum parallelen Spiel**
- Prinzip 2** ➔ **Vom langsamen zum schnellen Spiel**
- Prinzip 3** ➔ **Vom weiträumigen zum kurzen Spiel**
- Prinzip 4** ➔ **Vom indirekten zum direkten Spiel**
- Prinzip 5** ➔ **Vom einfach regelmäßigen zum kombiniert unregelmäßigen Spiel**
- Prinzip 6** ➔ **Spiel mit zunehmender Rotationsveränderung**
- Prinzip 7** ➔ **Spiel mit zunehmender konditioneller Belastung**

Zu Prinzip 1: Das diagonale Spiel ist einfacher, da die Tischdiagonale länger ist als die Seitenlinie des Tisches. Dies ermöglicht dem schlagenden Spieler eine höhere Trefferwahrscheinlichkeit und dem Rückschläger durch den längeren Ballflug mehr Zeit für die Reaktion.

Zu Prinzip 2: Eines der größten Probleme beim Erlernen des Tischtennisspiels ist die Zeitnot, in der sich die Spieler fast immer befinden. So spielt bei diesem Prinzip der Zeitfaktor eine wichtige Rolle beim Erlernen z.B. von Schlag- und Beinarbeitstechniken.

Zu Prinzip 3: Zusätzlich zum auch hier bedeutsamen Zeitfaktor erleichtert das weiträumige Spiel bei vielen Techniken den Körpereinsatz beim Schlag, schult die Beinarbeit und die Orientierung im Raum. Bei tischnah auszuführenden Techniken (Schupf, Block, Flip, Schuss) ist die Anwendung dieses Prinzips nicht empfehlenswert.

Zu Prinzip 4: Bei diesem Vorgehen wird der Ball zunächst ohne Partnerzuspiel nach ein- oder mehrmaligem Aufspringen auf dem Tisch oder auf dem Hallenboden geschlagen. Der Spieler bestimmt also den geeigneten Zeitpunkt zum Schlag selbst ohne das „Risiko“ eines schlechten Zuspiels zu haben. Der Spieler kann sich dadurch ganz auf die Schlagausführung konzentrieren.

Zu Prinzip 5: Dieser Definition liegen folgende Begriffe zugrunde:

„einfach“ Nur eine Seite, also Vorhand oder Rückhand wird in der Übung eingesetzt.

„kombiniert“ Beide Seiten, Vorhand und Rückhand, werden in der Übung eingesetzt.

„regelmäßig“ Die Ballwege sind festgelegt.

„unregelmäßig“ Mehrere Ballwege sind alternativ erlaubt oder ganz frei.

Folgende Übungsbeispiele verdeutlichen die Begriffe:

- a) Beide Spieler spielen Vorhand-Konter diagonal (einfach-regelmäßig)
- b) „Große Acht“ (auch „Eieruhr“, „Hosenträger“ oder „großes X“ genannt): ein Spieler kontert VH und RH diagonal, der andere VH und RH jeweils parallel (kombiniert-regelmäßig)
- c) beide Spieler kontern mit VH frei über drei Viertel des Tisches (einfach-unregelmäßig)
- d) beide Spieler kontern mit der VH und RH frei über den ganzen Tisch (kombiniert-unregelmäßig)

Zu Prinzip 6: Dieses Prinzip konkretisiert vor allem den Grundsatz „vom Groben zum Feinen“ und sollte nicht dahingehend missverstanden werden, dass die Techniken anfangs ohne Rotation gespielt werden sollten. Vielmehr ist damit gemeint, dass Rotationsvariationen (viel/wenig Schnitt beim Schupfen, weicher/schneller Topspin) erst bei gefestigter Grobform gelehrt werden sollten.

Zu Prinzip 7: Schon sehr früh können junge Sportler in einem gewissen Maße motorisch stärker belastet werden, indem die Übungen dynamischer werden. Jedoch dürfen Anfänger keinesfalls konditionell überfordert werden, da sonst sehr schnell die Bewegungskoordination darunter leidet und die Techniken nur noch schlampig ausgeführt werden. Das Training im konditionellen Grenzbereich ist dem Leistungssport vorbehalten, wo sichergestellt wird, dass Techniken auch unter großen Belastungen, z.B. Ranglisten und Wettkämpfen über längere Zeiträume, stabil verfügbar sind.