

Hilfsmittel im täglichen Training - Preiswert und einfach - aber wirkungsvoll (von Torsten Kircher)

In jeder Übungsleiterausbildung sind sie genannt worden, fast jeder wird sie kennen, doch im täglichen Trainingsalltag geraten sie schnell wieder in Vergessenheit. In jeder Turnhalle sind sie vorhanden oder kostengünstig zu erwerben - die einfachen aber dennoch wirkungsvollen Hilfsmittel im Tischtennistraining. Im Folgenden möchte ich versuchen, einige von ihnen nochmals aufzuzeigen und den einen oder die andere dazu anregen, sie auch einzusetzen. Denn das diese Hilfsmittel den Trainingsalltag beleben, wird jeder merken, der sie ausprobiert (hat), aber sie haben noch einen Vorteil: Sie machen dem Übenden, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene schnell und deutlich klar, was Ziel der jeweiligen Übung ist.

Die folgende Aufzählung soll aber nicht unbedingt perfekt oder komplett sein, dazu gibt es sicher noch eine Vielzahl von Möglichkeiten und Varianten. Sie soll anregen und zur Nachahmung auffordern. Wenn jemand noch weitere Ideen hat, so möge er sich bei der Geschäftsstelle melden. Jede sinnvolle Ergänzung werden wir sicherlich in einem der nächsten Trainerbriefe veröffentlichen.

1.) Abdecken der Spielfläche mit Handtüchern (ABB. 1)

Egal, ob man im Anfängertraining parallel oder diagonal spielen lassen will, **Handtücher** machen schnell deutlich ,worum es geht und sind in (fast) jeder Sporttasche zu finden. Sie haben auch einen Vorteil gegenüber **Planen und Zeitungen**: Ein Weiterspielen nach einer falschen Plazierung ist kaum möglich, da der Ball nicht mehr richtig abspringt, d.h. sofortige Fehlerrückmeldung für Trainer und Spieler.

2.) Umrandung hinter (ABB. 2) oder vor dem Spieler

Wer hat ihn noch nicht in seiner Trainingsgruppe gehabt ? Den Spieler oder die Spielerin, die nur allzu gerne den Tisch verlassen und Ballonabwehr spielen, obwohl er oder sie doch am Tisch mindestens eine Klasse besser wäre. Eine einfache **Umrandung** hinter den Spieler , und mit sanfter Gewalt wird er am Tisch spielen, ohne daß er sich verletzen kann. Weitere Möglichkeit: Die Umrandung auf kleine Kästen gestellt, wird der Spieler sie bei einer zu weiten Ausholphase berühren und hat somit auch hier eine sofortige Rückmeldung. Eine Umrandung vor dem Spieler hingegen wird verhindern, daß er zu dicht am Tisch steht. Da die Umrandung jedoch so niedrig ist, wird sie den Spieler in der Schlagbewegung nicht behindern.

3.) Umrandungsstange als erhöhtes Netz (ABB. 3)

Vom grünen Plastik befreit und auf zwei kleine Kästen gestellt, kann das Gestänge einer Umrandung als erhöhtes Netz dienen. Der Übungszweck hierbei: Die Aufwärtsbewegung beim Topspin kann hier sehr gut verdeutlicht werden. Besonders zu empfehlen ist dieses Hilfsmittel im Anfängertraining, es sollen aber auch schon ältere Kinder und Erwachsene an dieser Form Spaß gehabt und etwas gelernt haben ...

4.) Becher und Bierdeckel im Balleimertraining (ABB. 4)

Diese beiden Hilfsmittel sind beim Balleimertraining besonders attraktiv. Mit gewöhnlichen **Bierdeckeln** sind Plazierungsziele deutlich darzustellen und in ihrer Größe und Form jederzeit schnell zu verändern (vorausgesetzt, man hat genug !). Noch einen größeren Anreiz für den Übenden bieten natürlich Becher oder Ballschüsseln, da sie größer und somit leichter zu treffen sind. Außerdem ist es immer wieder ein Erfolg, wenn so ein Plastikbecher getroffen wird und mit dem entsprechenden Lärm zu Boden fällt. Ein kleiner Wettkampf zwischen zwei Kindern am Balleimer (Wer schafft mehr Becher mit weniger Bällen ?) und schon ist spielerisch ein Trainingsziel erreicht !

5.) Klebeband (Seil / Kreide) als Plazierungshilfe in Übungen (ABB. 5)

Schnell und anschaulich darstellen kann man nahezu jede Plazierung mit normalem Klebeband (Paketband). Es ist günstig und kann leicht und ohne Rückstände wieder vom Tisch abgelöst werden. Natürlich kann man auch Kreide nehmen (ist nicht so deutlich zu sehen und man muß putzen) oder ein Springseil über den Tisch legen (springt der Ball dort drauf, ist der Ballwechsel allerdings zu Ende).

In unserem Bild könnte die Übung lauten:

- a) Kurzer Aufschlag
- b) Kurzer Rückschlag der abgebildeten Spielerin
- c) Schupf oder Flip auf eine weite Ecke

So oder ähnlich lassen sich natürlich viele Übungen entwickeln, in denen die jeweiligen Plazierungsmöglichkeiten abgeklebt werden.

Wie schon oben angemerkt, soll diese Aufzählung zur Nachahmung anregen ohne den Anspruch auf Vollständigkeit.

Sollte jemand sich inspiriert fühlen, so bitte ich nochmals um Zusendung an die Geschäftsstelle. Viele Kolleginnen und Kollegen werden sich bestimmt über neue (oder alte !?) Ideen freuen und sie hoffentlich an einem der nächsten Trainingstage ausprobieren.