



So wettkampfnah wie möglich: Am besten holt man sich zum Trainingsspiel auch noch einen Schiedsrichter in die Box

Wettkampfformen

## Weniger kann mehr sein

Nichts gegen ein Spiel am Ende des Trainings. Doch um wettkampfnah zu trainieren, sollte man die Rahmenbedingungen entsprechend gestalten

Training hat grundsätzlich das Ziel, dass man seine Spielstärke verbessert oder zumindest stabil hält. Im Tischtennis geht es darum, im Wettkampf zu bestehen. Physisches Training und alle Übungen müssen daher immer auf den Wettkampf ausgerichtet sein. In vielen Trainingsgruppen erlebt man folgendes Szenario: Das vom Trainer geplante Programm ist eigentlich beendet, man hat aber noch Hallenzeiten, und die Lösung ist: Spielt noch ein paar Sätze! Das bedeutet aber letztlich: Spielt das, worum es eigentlich geht, völlig ermüdet und ohne Konzentration! Analoges kann man in Hallen sehen, in denen kein strukturiertes Training stattfindet und man sich eigentlich trifft, um Wettkämpfe zu spielen: „Lass uns heute mal auf 11 Gewinnsätze spielen!“ oder „Wir spielen zu sechst jeder gegen jeden, ohne Pause!“, diese Szenarien werden sicher vielen bekannt sein. Auch das führt dazu, dass man, aufgrund der hohen körperlichen und psychischen Belastung, unter seinem maximalen Level spielt. Letztlich schadet man sich dadurch selbst.

Aus dieser Feststellung resultiert der erste, wichtige Tipp: Spielt Wettkämpfe im Training unter Wettkampfbedingungen! Verab-

redet zu Trainingsbeginn zwei, maximal drei ernsthafte Spiele, die auch in einer kleinen Turnierform absolviert werden können. Bereitet euch auf die Spiele vor, Aufwärmen und Einspielen sollen also 30 bis 45 Minuten betragen. Und: Zwischen den Spielen müssen Pausen gemacht werden! Es gelten die Motti: „Weniger ist mehr“ und „Qualität kommt vor Quantität!“

**Stressspiele simulieren Wettkampfsituationen. Das geht über veränderte Zählweisen und Anreize**

Neben der Simulation des realen Spieles können Wettkämpfe auch zu speziellen Thematiken gespielt werden. Relativ bekannt sind sogenannte Stressspiele. Hierbei geht es darum, Drucksituationen zu erzeugen und so den Umgang mit solchen Situationen zu trainieren. Ein beliebtes Mittel dafür ist das Spiel in Kurzsätzen, wie

- ▶ 4 Gewinnsätze ab 10:10, 9:9, oder 8:8
- ▶ 3 Gewinnsätze; der Rückschläger beginnt bei 7:9; erster Aufschläger ist immer der, der den letzten Satz gewonnen hat

ANZEIGE

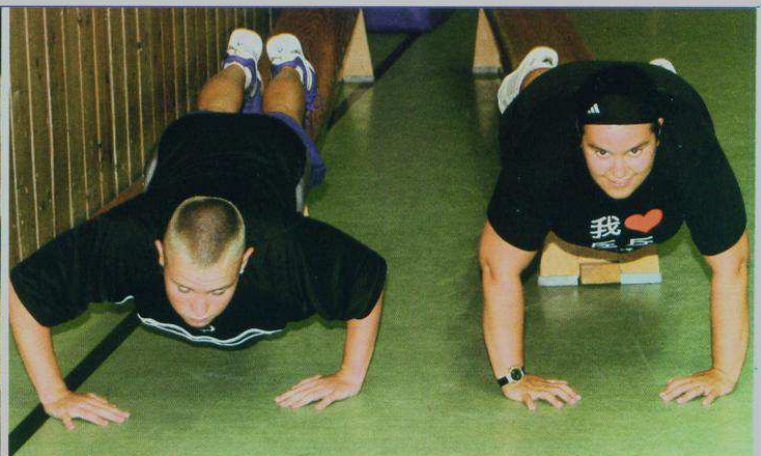
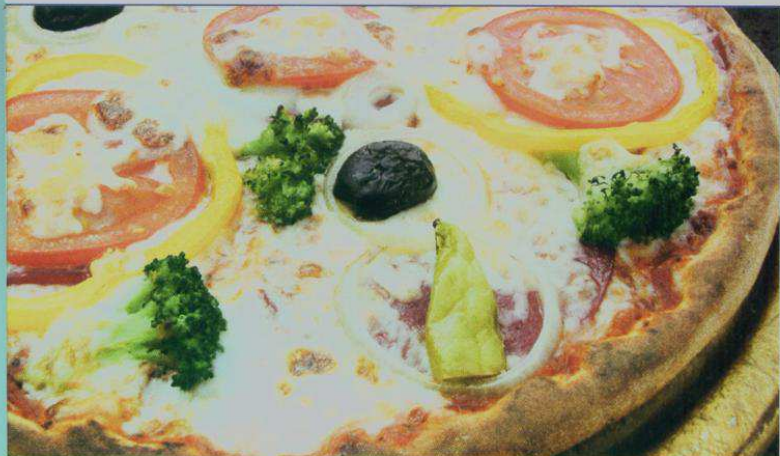
Dietrich  
Koch  
Tischtennistrainer

# TTL Tischtennis LEHRE

Das Magazin für Trainer und Spieler



Jetzt  
abonnieren  
unter  
[www.vdtf.de](http://www.vdtf.de)



**Zuckerbrot und Peitsche: Einsätze wie der Gewinn einer Pizza oder die Verliererpflicht, Liegestütze zu machen, erhöhen den Reiz**

- ▶ 9 Sätze; jeder Aufschläger beginnt einmal bei 6:7, 6:8, 6:9, 6:10 und ein Satz ab 10:10 usw.

Erhöhen kann man den Druck über kleine Strafen wie:

- ▶ Der Verlierer zahlt ein Getränk oder die Pizza am Abend.
- ▶ Der Verlierer muss unter dem Tisch durchkriechen.
- ▶ Der Verlierer muss dem Gewinner beim nächsten Spiel die Tasche tragen.
- ▶ Der Verlierer muss beim gemeinsamen Pizzassessen ein Volkslied singen.
- ▶ Der Verlierer muss pro Satz Differenz 10 Liegestütze machen.

Versucht man den Druck über kleine Strafen zu erhöhen, ist es von essenzieller Bedeutung, dass niemand dadurch wirklich gedemütigt wird. Daher sind solche Anreize für Kinder und Jugendliche nur äußerst vorsichtig einzusetzen, denn sie sind oft psychisch noch wenig gefestigt. Man sollte die Charaktere der Trainingsgruppe hierfür schon sehr gut kennen und unbedingt respektieren.

Eine weitere interessante Wettkampfform ist das Exponentialspiel. Es gibt auf allen Ebenen viele Akteure, die in Serien spielen: Auf vier Punktgewinne in Serie folgen in kürzester Zeit fünf Fehler, ohne dies überhaupt zu realisieren oder den Spielfluss zu unterbrechen, was natürlich nur in einer Negativserie von Bedeutung ist. Um die Wahrnehmung für solche Spielverläufe zu schärfen, bietet sich eine Zählweise an, die sich immer nach den gewonnen bzw. verlorenen Punkten in Serie richtet, und zwar

1. Punkt verloren = Wertigkeit 1 Punkt
2. Punkt in Serie verloren = Wertigkeit 2 Punkte
3. Punkt in Serie verloren = Wertigkeit 4 Punkte
4. Punkt in Serie verloren = Satzverlust

Jeder Spieler hat dabei wie üblich je zwei Aufschläge, unabhängig vom Spielstand.

Abschließend soll eine Wettkampfform dargestellt werden, in der die Übungen nicht miteinander, sondern, wie es grundsätzlich das Ziel sein muss, gegeneinander gespielt werden.

Der Get-the-zero-Wettkampf

Man legt eine Übung fest, die dem Leistungsniveau der Spieler entspricht, beispielhaft hier die Übung:

Spieler A: Kurzer Aufschlag mit Unterschnitt in Rückhand

Spieler B: Schupf in Vorhand-Seite

Spieler A: Topspin in Ecke, dann frei

Jeder Spieler hat wie im Wettkampf je zwei Aufschläge, wobei der Aufschläger stets die Rolle des Spielers A einnimmt.

Um eine Akzentuierung auf die Vorhand-Eröffnung zu legen und zudem Abwechslung zu schaffen, kann man folgende Zählweise vereinbaren:

- ▶ Beide Spieler beginnen bei 11 Punkten; Gewinner ist der, der 0 oder weniger Punkte erzielt hat
- ▶ Ein Zwei-Punkte-Abstand ist zum Satzgewinn nicht nötig – bei 1:1 entscheidet der nächste Punkt
- ▶ Punkte können nur bei eigenem Aufschlag gewonnen oder verloren werden
- ▶ Direkter Punktgewinn von Spieler A mit dem 1. Topspin: -2 Punkte (so dass A nur noch 9 Punkte hat, sich also der angestrebten 0 nähert, denn es wird ja im Countdown gezählt)
- ▶ Fehler von Spieler A mit dem 1. Topspin: +3 Punkte
- ▶ Jeder andere Punktgewinn von Spieler A: -1 Punkt
- ▶ Jeder andere Fehler von Spieler A: +1 Punkt

Bei dieser Spielform gibt es die Möglichkeit, dass Spieler B bei einer Führung bewusst Rückschlagfehler macht. In diesem Fall muss man das gemeinschaftliche Training einfach beenden. ●

Foto: Klaus Muehlhans, Benjamin Thurn, jessica.de, H. Richter

## DER AUTOR



### Achim Krämer

Diplom-Trainer, Jahrgang 1969, ist Chefredakteur des Magazins *Tischtennislehre* des Verbandes Deutscher Tischtennistainer sowie JOOLA-Promotion-Manager. Der frühere Landestrainer des TTV Niedersachsen war unter anderem bereits als Honorartrainer für den Westdeutschen und den Hessischen TTV tätig sowie als Trainer/Coach bei diversen Vereinen, wie dem TuS Jahn Soest (damals 1. Bundesliga Damen) und Schwalbe Tündern (damals 1. Bundesliga Herren)