

Fehlerkorrektur - Ursachen erkennen - Fehler beheben

Diese Zusammenstellung ist sicherlich nicht vollständig und umfasst auch nur die Hauptthesen. Ich hoffe, dass diejenigen, die vor Ort waren, noch etwas mehr mitgenommen haben.

Herangehensweise in der Korrektur

- nur korrigieren, wo auch Fehler (Punktverluste) zu sehen sind
- Gespräch mit dem Spieler; Korrektur geht nur, wenn der Spieler dies auch korrigieren will
- Spieler nach dem Gefühl fragen – Außensicht/Innensicht
- vor einer Korrektur zunächst verschiedene Blickpunkte einnehmen; dann wird oft die Kette (Fehlerursache – Wirkung) deutlicher
- nicht jeden Fehler (Abweichung von der Lehrbuchtechnik) verbessern und anmerken, sondern nur die, die zu Problemen in der Schlagausführung (Fehler oder mangelnde Effektivität) führen und maßgeblich für die Spielleistung sind
- Situationen schaffen, in denen der Spieler den Fehler erkennt
- Lösungsmöglichkeiten durch den Spieler suchen lassen; zwingende Situationen schaffen
- Videoaufnahme
- Vergleich mit Video von einem guten Spieler; Bildreihen als Vorbild
- Schläger führen, Bewegungsmerkmale auch Hüftdrehung etc. unterstützen
- Körpergefühl entwickeln
- Korrektur immer vom Beginn der Ketten im Kopf oder der Bewegung

das heißt, erst schauen, was in den kognitiven Ebenen der Wahrnehmung passiert; Lösungen suchen, entscheiden. Wenn diese korrekt sind, in der Bewegung zunächst nach der Ausholphase schauen, dann Balltreffpunkt etc., dann erst Ausschwingphase. Bei falschem Beginn in der Ausholphase kann der Rest nicht richtig werden. Wenn dann am vielleicht deutlicher zu sehenden Fehler in der Ausschwingphase korrigiert wird, ist ein Erfolg im Sinne eines erfolgreicher Schlages kaum zu erreichen.

- Zielsetzungen der Korrektur festlegen

unterschiedliche Kanäle der Informationsaufnahme ansprechen

- **kognitiv** (alle Denk- und Wahrnehmungsvorgänge - dazu zählen etwa Gedanken, Wünsche, Einstellungen, Meinungen, Wissen und Erwartungen),
- **kinästhetisch** (wahr nehmen, wie man sich fühlt),
- **visuell** (sehen, z.B. bei Videoanalyse oder die Beobachtung der Bewegungen guter Spieler),
- **Stimme** (hören, z.B. bei Korrekturen des Trainers)

Speicherung von guten Bewegungen, **Betonung dieser Bewegung; wie hat sich dies angefühlt**

Selbstbeurteilung der Spieler **zulassen und fordern** (Spieler fragen, welcher Versuch gut war, welches Gefühl hatten sie dabei)

Schwerpunkte und Zielsetzungen der Korrektur festlegen. Häufig werden die Spieler mit zu vielen Hinweisen überfordert. Am besten aufgrund von Problemen im Wettkampf festlegen, was zunächst verbessert werden soll. Beispiel: Trifft ein Spieler den Ball beim Topspin nicht weich genug, um Rotation zu erzeugen, kann die Korrektur auch an einer verstärkten Hüftdrehung kontraproduktiv wirken, weil jetzt der Impuls noch mehr Vorwärtsbewegung ist und damit die Rotation noch schwieriger zu erzeugen ist. Oder wenn ein Spieler den Ball zu spät trifft, ist eine Umstellung der Position in eine noch stärkere Vorhandstellung auch eher kontraproduktiv für die Korrektur des früheren Treffpunktes

Wiederholung von guten Aktionen, Unterbrechung von Aktionen, die Fehler einschleifen

desto häufiger eine Bewegung falsch gemacht wird, desto schwerer ist sie zu korrigieren

Partnerzuspiel, Balleimer, Roboter, Schattentraining

Gefahren des Trainings mit dem Roboter - sehr schnelles Einschleifen von Bewegungsfehlern.

Vorteil: Bewegungen können geführt werden und von unterschiedlichen Standpunkten wahrgenommen werden

wenn es ohne kognitive Bearbeitung durch den Spieler geht, macht es auch so

desto mehr Dinge bewusst sind, desto schwieriger sind zeitliche Abläufe zu ordnen

die Wirkung des Schlages muss immer im Vordergrund stehen. Der Schlag oder die Technik sind nie Selbstzweck

fragt die Kinder; lasst die Kinder untereinander korrigieren

zur Korrektur den Schlag unter Umständen aus dem Zusammenhang nehmen, dann aber direkt wieder einordnen (beispielsweise beim Vorhandtopspin den Schlag schon mal zum Fühlen des Bewegungsmusters ohne Beinarbeit zu spielen und ohne die Wahrnehmung der Rotation und Platzierung). Dann aber, wenn der Schlag verbessert ist, direkt wieder in den Zusammenhang stellen; also mit Wahrnehmung und Beinarbeit

Entscheidend dürfte im Trainingsalltag sein, die Kinder zur Selbstkorrektur zu befähigen. Dazu müssen sie, um Korrekturen auch umsetzen zu können, Bewegungs- und Körpergefühl erwerben. Wenn uns dies gelingt, ist ein erfolgreiches Training möglich.

Bei Nachfragen oder auch anderen Fragen zu Training, Sondertrainingsmaßnahmen oder Material könnt Ihr Euch gerne an mich wenden. Am besten per Mail an lippstadt@tt-store.de oder auch telefonisch -am besten vormittags- unter 02941-273385. Meine Webseite findet Ihr unter www.lippstadt.tt-store.de und wöchentliche Trainingstips unter mytischtennis.de.

Martin Adomeit