

Raus aus der Schublade

Sie glauben an die ideale Technik? Sie könnten sich irren. Es gibt sportwissenschaftliche Methoden, die ganz anders vorgehen. Beispielsweise das differenzielle Training. Wie das funktioniert, lesen Sie in dieser und der nächsten Ausgabe

Präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)

Keine Fehlerkorrekturen mehr, stattdessen maximale Freiheit für die individuelle Technik der Spieler und eine klare Absage an die Vorstellung, es gäbe überhaupt eine Idealtechnik. Das klingt revolutionär, gar wie Anarchie?

Ja, das ist es auch. Und doch auch wieder nicht. Die Möglichkeiten, im Training einen systemorientierten Ansatz wie das differenzielle Training einzusetzen, sind schließlich schon seit Jahren bekannt. Doch ist dieses Thema sehr komplex, und es gibt wenig praktische Anwendungsbeispiele, so dass es im Trainingsalltag bisher noch nicht recht angekommen ist. Eine Ausnahme stellt die Fehlerkorrektur am Balleimer dar, bei der – bewusst oder unbewusst – schon lange Elemente des differenziellen Trainings angewendet werden.

Den Begriff des differenziellen Trainings sowie wissenschaftliche Hintergründe finde ich im neuen Buch von Luthardt/Muster/Straub „Tischtennis – Das Trainerbuch“ auf wenigen Seiten gut beschrieben. Deshalb möchte ich an dieser Stelle nur auf die für die Praxis relevanten Aspekte eingehen. Laut den Autoren sind die Kernbestandteile:

- Eine Absage an die Vorstellung, es gäbe eine Idealtechnik,

Individuelle Lösungen sind das Ziel. Auch Profis haben nicht alle dieselbe Technik

die automatisiert werden müsste; stattdessen wird der Individualität in Sachen Technik größte Freiheit eingeräumt.

- Die fortwährende Variation der Aufgabenstellungen anstelle des Versuchs, eine Bewegung durch enorm viele Wiederholungen und penible Fehlerkorrektur einzuschleifen. Fehlerkorrekturen entfallen prinzipiell.

Dass es nicht die eine Idealtechnik gibt, zeigt schon allein ein Blick zu den Profis. Selbst hier gibt es keine zwei Spieler, deren Technikausführung man als identisch ansehen kann. Natürlich liegt das auch an den unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen, aber gerade deshalb ist der Einsatz von differenziellem Training bei Kindern sinnvoll! Wenn sie mit Varianzen trainiert haben, finden sie schnell individuell neue Lösungsansätze, wenn sich um Beispiel durch Wachstum die Hebel verändern oder durch einen Kraftzuwachs Bewegungen schneller ausgeführt werden können.

Auch dass beim differenziellen Training Fehlerkorrekturen prinzipiell entfallen, stimmt. „Fehler“ gibt es ja in der Form nicht. Ein für die Praxis in meinen Augen wichtiger Aspekt bleibt an dieser Stelle jedoch unerwähnt: Bei einigen Aufgaben bedarf es der ständigen Rückmeldung des Trainers über die Bewegungsausführung! Denn das Feedback, ob gestellte Aufgaben richtig ausgeführt wurden, beziehungsweise an welchen Stellen Abweichungen von der geforderten Bewegung bestehen, ist auch bei diesem Prinzip des Bewegungslernens elementar.

Die zielgerichtete „fortwährende Variation der Aufgabenstellung“ stellt mithin die größte Herausforderung dar. An dieser Stelle möchte ich daher ein paar einfache Praxisbeispiele geben, die man nach Belieben abwandeln oder modifizieren kann. Wie in der Trainerausbildung, erläutere ich im Anschluss kurz das Ziel der Übung.

Übung 1: Konter oder Ping Pong

- A: Konter oder Ping Pong
- B: Spielt gleich zurück wie A
- Über die ganze VH-Hälfte verteilt

Wir streben stets nach variablem Technikeinsatz. Hier ist das – in Verbindung mit einem hohen Schlagansatz und frühem Treffpunkt beim Ping Pong – notwendig für die Spielbarkeit.

Jens Stötzel

Der 38-jährige A-Lizenz-Trainer ist gelernter Bankkaufmann und Diplom-Wirtschaftsrechtler, hat aber schon früh neben dem Studium auf Tischtennis gesetzt und arbeitet seit 2012

hauptsächlich für den Westdeutschen TTV als Lehrreferent und Trainer. Daneben ist er als Bundesligatrainer des TTC Schwalbe Bergneustadt tätig.

Vorher war Stötzel sechs Jahre als Trainer beim TTC Ruhrstadt Herne in der 1. und 2. Bundesliga sowie fünf Jahre als Assistenz-Trainer beim C-Kader des DTTB tätig.



Übung 2: Beidhändiges Kontern

- A: VHK beidhändig
 - B: VHK beidhändig
- Durch die Art der Schlagausführung kann man nur sinnvoll spielen, wenn man den Ball im sogenannten „goldenen Dreieck“ vorm Körper trifft. Da es in diesem Bereich viel leichter ist, den Ball zu spielen, passen sich die Spieler automatisch an.



Übung 3: Spiel mit der amerikanischen RH-Technik

- A: VHK abwechselnd in VH und RH
 - B: VHK aus VH, RHK mit der VH-Seite aus RH
- Das ist eine ganz einfache Spielform, um bei einem extremen Rückhand-Griff gegenzusteuern. Denn mit Rückhand-Griff wird man aus der Rückhand nicht die Vorhand-Schlägerseite einsetzen können. Gleichzeitig spielt man auch die Vorhand mit der angepassten Schlägerhaltung.

4. VH-Konter mit unterschiedlich weit gestrecktem Arm

- A: VHK (Bei höherem Niveau: Spinblock)
- B: VHK (Bei höherem Niveau: Spinblock)



- A trifft den Ball mit ausgestrecktem Arm so weit weg wie möglich vom Körper
 - B muss mit dem Ellbogen immer Kontakt zum Körper haben während der Bewegung
- Wechsel nicht vergessen!

Die individuell optimale Bewegungsausführung liegt zwischen diesen beiden Extremen. Dem Prinzip nach entdecken die Spieler so leichter ihr individuelles Optimum. Wichtig hier: Rückmeldung über Bewegungsausführung geben! Hat B beispielsweise mit dem Ellbogen keinen Kontakt zum Körper, muss man ihn darauf hinweisen.

5. VH-Konter mit Tappings

- A: VHK (Bei höherem Niveau: Spinblock)
 - B: VHK (Bei höherem Niveau: Spinblock)
- Beide Spieler machen während des Ballwechsels Tappings – natürlich auch zur Seite, wenn der Ball dorthin platziert wird. Es entsteht eine größere Dynamik, da nicht aus dem Stand gespielt werden kann. Im Idealfall findet im Treffpunkt eine Gewichtsverlagerung von rechts auf links (bei Rechtshändern – bei Linkshändern umgekehrt) statt. Das könnte man auch als Ziel vorgeben, wobei durch ein Verzögern dann keine schnellen Tappings mehr vollzogen werden.

6. VH-Topspins mit unterschiedlichen Fußstellungen

- A: VHT
 - B: VHB
- VHT 1x mit dem linken Fuß vorn, 1x parallele Fußstellung, 1x mit dem rechten Fuß vorn
- Ziel ist es, die individuell optimale Fußstellung zu ermitteln. Wichtig dabei: Rückmeldung geben, ob die Fußstellungen mit den Vorgaben übereinstimmen!



In tt 5/2017 geht es weiter mit Übungen zum Differenziellen Training.

Alle Fotos: Jens Stötzel

Raus aus der Schublade

Lernen durch das gezielte Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsmuster: Das ist das wesentliche Prinzip des differenziellen Trainings, das wir Ihnen in *tt 4* vorgestellt haben. Im zweiten Teil dieses Beitrags finden Sie weitere Übungen

Präsentiert vom Verband Deutscher Tischtennistainer (VDTT)

In Teil I dieses Beitrags (siehe *tt 4/2017*) wurde erklärt, was sich hinter differenziellem Training verbirgt: Abschied von der Vorstellung, es gäbe eine Idealtechnik, stattdessen Lernen durch Übungen mit Varianzen, also bewusst unterschiedlichen Bewegungsausführungen, die dem Spieler vermitteln, welche Technik für ihn die optimale ist.

Klassische Fehlerkorrekturen entfallen zwar, aber das bedeutet keine Anarchie

Hierfür folgen an dieser Stelle weitere Übungsbeispiele. Bei der Durchführung sollten Sie allerdings beachten, dass der Trainer die Umsetzung stets kontrollieren muss. Auch wenn das differenzielle Training die Vorstellung von der einen Idealtechnik für alle negiert und daher klassische Fehlerkorrekturen entfallen, sollte der Trainer seinen Schützlingen doch Rückmeldungen über die Bewegungsausführung geben. Ist die Aufgabe beispielsweise, den Ball mit maximal weit ausgetrecktem Arm zu treffen, und der Spieler winkelt den Schlagarm trotzdem an, so ist darauf hinzuweisen.

6. VH-Topspins mit unterschiedlichen Fußstellungen

A: VHT
B: VHB
→ VHT 1x mit dem linken Fuß vorn, 1x parallele Fußstellung, 1x mit dem rechten Fuß vorn

Ziel ist es, die individuell optimale Fußstellung zu ermitteln. Wichtig dabei: Rückmeldung geben, ob die Fußstellungen mit den Vorgaben übereinstimmen!

Übung 7: VH-Topspins mit Jumps

A: VHT
B: VHB
→ Der Topspin-Spieler muss zwischen zwei Schlägen einen Jump (beide Füße werden gleichzeitig bewegt) machen, um zu öffnen und wieder zurückzuspringen. Ursprünglich wollte ich damit die Bewegung über Jumps forcieren. Ich habe jedoch gemerkt, dass viele Spieler den zweiten Jump so timen, dass sie in den Treffpunkt des Schläges „zurückspringen“. Damit verbunden ist eine viel größere



Dynamik beim Topspin. Dadurch spüren sie, wie wichtig der Körpereinsatz in den Treffpunkt ist.

Übung 8: VH-Topspin mit Einsatz der Bauchmuskulatur

8.A: VHT
B: B
→ Der Topspin-Spieler muss im Moment des Treffpunktes die gerade Bauchmuskulatur anspannen. Für viele erst mal sehr ungewohnt und anstrengend. Dies hat jedoch viele positive Auswirkungen auf den Schlag. Ein Ausbrechen (zu weites Ausholen/Ausschwingen) wird erschwert.

Jens Stötzel

Der 38-jährige A-Lizenz-Trainer ist gelernter Bankkaufmann und Diplom-Wirtschaftsrechtler, hat aber schon früh neben dem Studium auf Tischtennis gesetzt und arbeitet seit 2012

hauptsächlich für den Westdeutschen TTV als Lehrreferent und Trainer. Daneben ist er als Bundesligatrainer des TTC Schwalbe Bergneustadt tätig.

Vorher war Stötzel sechs Jahre als Trainer beim TTC Ruhrstadt Herne in der 1. und 2. Bundesliga sowie fünf Jahre als Assistenz-Trainer beim C-Kader des DTTB tätig.



Die Bewegungen werden zielgerichteter, und oftmals ist der Treffpunkt auch besser vorm Körper – und das spürt man auch.

Übung 9: VH-Blockspiel mit Orientierungshilfe

A: VHT
B: VHB
→ Der Blockspieler legt in Grundstellung die freie Hand locker auf der Grundlinie ab, so dass er sich dennoch bewegen kann und die Hand auf der Grundlinie mitwandert. Ziel ist, den Topspin auf Höhe der Hand (also daneben) oder sogar davor zu treffen. Topspins nahe der Grundlinie werden so früh wie möglich angenommen.

Vielleicht kennen Sie das, wenn man ständig sagt „triff früher“, aber nichts passiert. Hier werden die Spieler gezwungen den Ball früh zu treffen und haben dafür auch noch eine Orientierungshilfe. Entscheidend ist aber: Viele blocken einen Ball das erste Mal in der steigenden Phase und merken, dass es so viel leichter funktioniert. Die Chancen, dass sie das auch später probieren, sind viel größer!

Übung 10: VH-Topspin mit kreisendem freiem Arm

A: VHT
B: VHB
→ Der TS-Spieler muss während des Ballwechsels den freien Arm rückwärts kreisen lassen. Zunächst wird nur die Aufgabe vorgegeben, und die Spieler können frei ausprobieren. Durch das gleichzeitige Kreisen des freien Arms, verbunden mit der Schlagbewegung, vollzieht man meistens auch eine Drehbewegung des Schultergürtels und somit auch des Rumpfes. Idealerweise trifft man den Ball, während der freie Arm sich senkrecht neben dem Kopf befindet. In diesem Moment sollte der zusätzliche Schwung die Bewegung des Schlagarms nach vorne unterstützen.

Übung 11: VH-Schläge bei flacherem Ballabsprung

A: VHK (VHT bei Fortgeschrittenen)
B: VHK (VHB)
→ Auf der Seite des Spielers A liegt ein Handtuch. Am Balleimer nutze ich Schaumstoffunterlagen und habe



damit tolle Erfahrungen gemacht. Ein Handtuch beim gemeinsamen Spiel hat einen ähnlichen Effekt: Das Absprungsverhalten ändert sich, der Ball springt flacher ab. Dadurch sind die Spieler gezwungen ihre Bewegung anzupassen, früher oder höher zu starten und mehr nach vorne zu spielen, denn mit der üblichen Technik werden die meisten Bälle über den Tisch gespielt.

Dies sind nur ein paar Ideen und Anregungen für euch, wie man Übungen gestalten kann. Beim differenziellen Training sind der Phantasie kaum Grenzen gesetzt. Wenn man ein Ziel auf der gegnerischen Hälfte markiert, in dem der Ball immer landen muss, kann schon die alte Übung „Topspin aus verschiedenen Distanzen“ differenzielles Training darstellen. Übungen zum PTRF-Effekt (PTRF: Platzierung, Tempo, Flughöhe, Rotation) geben per se schon unterschiedliche Bewegungsausführungen vor. Einfachstes Beispiel ist hier eine Stange/Zauberschnur 10 cm über dem Netz, wobei der Topspin im Wechsel einmal zwischen Netz und Schnur, einmal über die Schnur gespielt werden soll. Wenn ihr dann am Ende ein Kaiserturnier mit kaputten Bällen durchführt, war eure komplette Einheit differenziell.

Gemeinsam haben die Übungen für mich meist Folgendes:
- Sie sind abwechslungsreich und somit kurzweilig.
- Die konkreten Handlungsaufgaben bedeuten eine teilweise höhere Motivation.
- Die Spieler lernen oftmals ohne es zu merken.

Natürlich ist differenzielles Training keine Zauberei, und ich lasse auch nicht ausschließlich so trainieren. Ich habe jedoch so viele positive Erfahrungen damit gesammelt, dass ich es regelmäßig einsetze. Bei den Kleinsten im Stützpunkt werden oft differenzielle Übungen statt des klassischen Einspiels vorgegeben. Meistens mache ich das dann in Blöcken, so dass über zwei Wochen jedes Einspielen anders abläuft. Da die Übungen etwas Zeit in Anspruch nehmen, kann das Einspielen in diesen Fällen auch gerne mal 30 Minuten dauern. Je nach Schwerpunkt werden zielgerichtete Übungen auch im Hauptteil eingebaut. Am Balleimer können Elemente des differenziellen Trainings sogar bei den Profis vorkommen. Hilfreich ist diese Trainingsform hier besonders, wenn man Bewegungen verändern beziehungsweise optimieren möchte.

Fotos: xyxyxyxyxyxyxyxyxy