

Traininingseinheiten zum Differentiellen Training

Vorbemerkungen:

In unseren Trainerausbildungen versuchen wir das Prinzip des Differentiellen Lernens schon an die Trainer weiterzugeben. Wissenschaftlich ist das ein vielversprechender Ansatz, auch der Anspruch an ein abwechslungsreiches Training ist leicht umzusetzen. Bei der Fehlerkorrektur am Balleimer setzen es schon viele – bewusst oder unbewusst – ein. Gerade beim „gewöhnlichen Training“ gegeneinander fehlen aber oft Ideen zur Umsetzung, bzw. fällt es einem schwer es durchzuführen. Denn das Prinzip beruht ja darauf, dass es keine „Fehler“ im eigentlichen Sinne gibt. Diese Fehler sind Differenzen (Varianzen), die zur optimalen Lösungsfindung dazugehören und wichtig sind. Wenn so aber kaum Ballwechsel zu Stande kommen, dann ist das schwer durchführbar und viele scheuen sich es einzusetzen. Eine einfache Lösung ist das gegenseitige Balleimerzuspiel!

Auch diese Variante vermitteln wir schon länger in der Trainerausbildung. Sobald genug Bälle zur Verfügung stehen (30-40) pro Tisch, ist das eine gute Möglichkeit des Trainings. Und keine Sorge, mit ein wenig Übung kann jedes Kind schnell ein paar sinnvolle Bälle einspielen und selbst dabei gibt es noch einen Lerneffekt!

In Bezug auf Differentielles Training sind dann der Phantasie und Kreativität schon keine Grenzen mehr gesetzt:

- Von möglichst cool (entspannt) bis volle Anpannung und Körpereinsatz
 - Bälle in beide Richtungen mit verschiedenen Sidespins spielen
 - Ausführung mit VH-Griff und mit RH-Griff
 - Bälle bewusst neben den Tisch, über den Tisch, ins Netz spielen
 - Arm angelegt, ausgestreckt, zusätzliche Bewegungsaufgaben
 - Inkl. Wahrnehmung, mit unterschiedlichen gerne jeweils extremen Aufgaben, z.B. eingespielt mit schwarz oder rot, gelber oder weißer Ball, Felder auf dem Tisch markieren
- ➔ Spiel in VH oder RH, Über den Tisch oder ins Netz, viel Spin wenig Spin, andere „Kurve“ verschiedene Sidespins, oder Kombinationen...
- (Der Kopf muss immer arbeiten bevor eine Aktion ausgeführt wird ;-)

Besonders ist zudem: Ihr als Trainer braucht keine „Fehler“ zu erkennen bzw. korrigieren. Fehler gehören zum Lernen dazu und es muss ausprobiert werden! Ihr müsst lediglich regelmäßig Feedback geben, ob die Bewegungsaufgabe erfüllt ist oder ob etwas anders läuft. Denn das registrieren viele nicht. Aber diese Rückmeldungen sind wichtig!

(Ob ein Ball im Netz oder drüber war, registrieren die Spieler von alleine. Aber ob der Körper entspannt war oder nicht, ob der Ball wirklich mit „Sidespin“ getroffen wurde o.ä., das ist schon mal schwer nachvollziehbar für einige.)

Um entsprechend ein paar Ideen zu geben, präsentiere ich euch hier mal 4 Einheiten, die ich fast 1-1 so mit einem 11 jährigen Spieler im Einzeltraining nacheinander durchgeführt habe.

Beim gegenseitigen Balleimer geht mal davon aus, dass jeder immer 30-40 Bälle einspielt. Ihr müsst ein wenig Gefühl dafür entwickeln, wie lange das Bälle sammeln dauert und ob ihr so zeitlich jede Aufgabe nur einmal schafft, oder auch mal 2-3 Durchgänge (sinnvoll sind)!

Erste Einheit

Aufwärmen: 15 Minuten

Koordination, z.B. Lauf-ABC und Koordinationshampelmann

Tischtennis „differentiell“ (gegenseitig Balleimer): ca. 60 Minuten

1. VH im Wechsel: Ping Pong mit Spin danach Topspin...
2. RH im Wechsel: Ping Pong mit Spin danach Topspin...
3. VHT auf einen Kasten direkt hinter dem Tisch im Wechsel mit VHT in die Reihe unter der Netzkante
4. RHT auf einen Kasten direkt hinter dem Tisch im Wechsel mit VHT in die Reihe unter der Netzkante
5. VHT: Schläger tief starten, „senkrecht hoch um dann eine Kurve nach vorne zu ziehen“
6. VHT: Schläger hoch starten, „waagrecht bewegen um dann eine Kurve nach oben zu ziehen“
7. Um sich etwas zu bewegen 😊:
VHT mit rechts aus VH, VHT mit links aus RH... (Linkshänder)

Tischtennis + Athletik: ca. 30 Minuten

Im Folgenden wechseln sich immer zwei Übungen ab, es wird je 4 mal wiederholt

- Zwei Ausfallschritte pro Bein, wobei die Hüfte extrem stabil sein soll. Aus der Vorspannung mit Druck in die „Standwaage“ und nochmal stabil 5 Sekunden halten...
- 2 Minuten kurz-kurz **mit Beinarbeit**

Das gleiche nochmal mit einer anderen TT-Übung, je 4 Wiederholungen

- Zwei Ausfallschritte pro Bein, wobei die Hüfte extrem stabil sein soll. Aus der Vorspannung mit Druck in die „Standwaage“ und nochmal stabil 5 Sekunden halten...
- 2 Minuten: KUA, kSch → so lange bis einer lang in VH schupft, dann VHT frei Punktgewinn = Aufschlag

Kräftigung: ca. 5 Minuten

- Alter x 3 Sit ups
- Aus Liegestützposition Körper drehen bis ein Arm 3 Sekunden senkrecht zur Decke zeigt (je 10 x)

Zweite Einheit

Aufwärmen: 15 Minuten

Hoppings mit gleichzeitigem Ball tippen

- mit rechts, links, Sidesteps, hochschlagen und drehen, tappings, etc.

Tischtennis „differentiell“ (gegenseitig Balleimer): ca. 60 Minuten

1. VHT mit Sidespin diagonal raus im Wechsel mit Sidespin andere Richtung parallel
2. RHT mit Sidespin diagonal raus im Wechsel mit Sidespin andere Richtung parallel
3. VHT-Eröffnung + Nachspielen

➔ Die Eröffnung über den Tisch auf den Kasten, Nachspielen erste Reihe unter der Netzkante (alles mit Spin!)

4. Ich „werfe“ Bälle in Mitte:

Langsamer, höher, kürzer, schnell ➔ alles gemischt

Der Ball darf auch öfters aufspringen aber muss möglichst auf Höhe der Grundlinie als TS getroffen werden

(eingeschoben, weil bisher nur über die Seiten gespielt wurde...)

(5.) TS aus Mitte – Ecke in RH mit Block. 2x 10 TS (vielleicht weniger) am Stück schaffen

Tischtennis + Athletik: ca. 30 Minuten

Im Folgenden wechseln sich immer zwei Übungen ab, Sprünge und TT:

Ausfallschritte, wobei durch Sprung in den nächsten Ausfallschritt gewechselt wird!
Möglichst viel Stabilität/Qualität besonders in der Hüfte.

- 8 Sprünge

- 2 Minuten kurz – kurz

- 6 Sprünge, s.o.

- 2 Minuten kUA – Flip

- 4 Sprünge, s.o.

- 2 Minuten kUA, kSch, langerSch – VH-Eröffnung

- 2 Sprünge

- 4 Minuten kUA – frei

Ein Satz bis 11, nur kurzer Aufschlag ist erlaubt! Verlierer sammelt Bälle.

Kräftigung: ca. 5 Minuten

Unterarmstütz mit Rotation, Seitstütz mit Rotation und „Schere“

Dritte Einheit

Aufwärmen: 15 Minuten

2 Tischtennisbälle in der Hand:

- gleichzeitig gerade hochwerfen und fangen
 - gleichzeitig „quer“ werfen und fangen
 - gleichzeitig gerade hochwerfen, Hände „kreuzen“ und fangen
- alles nochmal mit hoppings und tappings

Tischtennis „differentiell“ (gegenseitig Balleimer): ca. 60 Minuten

1. VHT mit Sidespin diagonal raus im Wechsel mit Sidespin andere Richtung parallel, dann RHT mit Sidespin diagonal raus im Wechsel mit Sidespin andere Richtung parallel – also etwas BA
2. VHT gg Unterschnitt, mit Bewegung aus RH
 - Treffpunkt im Fallen
 - Treffpunkt im „Höchsten Punkt“
 - Treffpunkt im Steigen kurz vorm höchsten Punkt
3. RHT gg Unterschnitt, mit Bewegung aus VH
 - Treffpunkt im Fallen
 - Treffpunkt im „Höchsten Punkt“
 - Treffpunkt im Steigen kurz vorm höchsten Punkt
4. Unterschnitt in Wechsellpunkt – VHT/RHT möglichst Treffpunkt im höchsten Punkt (2. Teil mit Nachspielen aus der „anderen“ Seite)

Tischtennis + Athletik: ca. 30 Minuten

Sprung seitlich auf eine „Treppenstufe“ mit einem Bein – kurz ausbalancieren

- 2x rechts, 2x links
- 3 Minuten: KUA, kSch, Sch in VH, VHT-Eröffnung
- Sprünge, s.o.
- Übung: s.o. der andere schlägt auf
- Sprünge: s.o.
- Übung: s.o. aber F in VH oder Sch in Mitte
- Sprünge: s.o.
- Übung: s.o. der andere schlägt auf

Abschluss:

2x ca. 20 Bälle abwechselnd in VH und Mitte mit Balleimer

➔ VHT auf ein DIN A4-Blatt in VH oder RH (er hat die Wahl)

Kräftigung: ca. 5 Minuten

20 Burpees

Vierte Einheit

Aufwärmen: 15 Minuten

Läuferisches Aufwärmen – Kopplungsfähigkeit

immer eine Hallenbahn durchführen, zurück locker joggen:

- Hopslerlauf → dann Hopslerlauf mit Armkreisen vorwärts
- Hopslerlauf rückwärts → dann Hopslerlauf rückwärts mit Armkreisen rückwärts
- schräge Ausfallschritte (als Sprung) → dann mit beiden Händen in die Richtung des vorderen Beines
- Knie heben, mit dem anderen Bein vorwärts springen → dann mit Klatschen unter dem Knie
- Linienlauf mit dem rechten Fuß links und dem linken Fuß rechts der Linie → dann kreisen zusätzlich beide Arme rechts (links) herum vor dem Körper

Tischtennis „differentiell“ (gegenseitig Balleimer): ca. 60 Minuten

1. VHT gg. hl Rollaufschlag + Schritt raus + VHT nachspielen
2. RHT gg. hl Rollaufschlag + Schritt raus + VHT nachspielen
3. Mit Kreppband 3 Zonen in VH abkleben:



→ Jeweils ca. 15-20 cm

Je nachdem wo der Ball aufkommt verschiedene Aufgaben:

außen VH = TS diagonal, mittleres Feld = TS in Mitte, innen = TS „parallel“ mit Sidespin raus

4. Das Kreppband bleibt, alle TS sollen in Mitte!
außen VH = TS über den Tisch auf Kasten, mittleres Feld = TS „auf“ den Tisch, innen = TS knapp unterhalb der Netzkante!
5. Die Klebebänder werden „quer“ geklebt!
Je nachdem wo der Ball aufkommt verschiedene Aufgaben:
Kurz = VHT diagonal, mittel = VHT in Mitte, lang = VHT parallel

Kleine Anmerkung:

Die Übungen 3-5 sind schon so sehr schwer. Später kann man noch verschiedene Schrittkombinationen einbauen, je nachdem wie der Ball kommt (oder welche Farbe der Ball hat ;-).

Tischtennis + Athletik: ca. 30 Minuten

2x Sprung von einem Kasten (Fallen lassen), minimal kurze Bodenkontaktzeit und dann Sprung so weit es geht nach vorne, wobei man auf den Fußballen in Grundstellung landen soll und die Grundstellung dann auch noch 3 Sekunden „ausbalancieren“ soll...!

- 2 Minuten: kUA, VHF, VHT, VH-Gegentopspin, Ende
- Sprünge, s.o.
- 2 Minuten: s.o. Aufschlagwechsel
- Sprünge, s.o.
- 2 Minuten kUA, RHF, VHT aus Mitte, RH-Spinblock
- Sprünge, s.o.
- 2 Minuten: s.o. Aufschlagwechsel

0-8-15 Satz:

KUA, kSch oder langer Sch in VH

Nur einer hat Aufschlag. Punktgewinn A = Punkte zählen hoch; Punktgewinn R = Punkte zählen runter. Bei 0, 15 oder nach spätestens 5 Minuten Aufschlagwechsel!

Stretching: ca. 6 Minuten

Jeder macht drei Übungen seiner Wahl vor, so dass beide 6 Übungen durchführen.