



Robert Horsch

Methodik des Balleimertrainings im Tischtennis

Methodik des Balleimertrainings im Tischtennis

Robert Horsch



Das Balleimertraining oder auch „Many-Balls“ genannt stellt eine Methodik dar, die einerseits eine Intensivierung von Übungsformen zur Techniks Schulung fördert und andererseits zur Einführung von Schlagtechniken (Konter-, Topspin-, Schupf-, Abwehr-, Block- und Schmetterschläge) bestens geeignet ist. Insbesondere bei der Anfänger*innenschulung hat sich diese Form des Trainings bewährt und eröffnet gerade im Schulbereich bei großen Lerngruppen und relativ wenigen Tischen die Möglichkeit, intensive und motivierende Übungen durchzuführen. Ein/e Zuspieler*in steht mit einem Balleimer oder Ballkarton voller Bälle (ca. 80–100 Bälle) seitlich neben dem Tisch und spielt dem Übenden bzw. je nach Organisation mehreren Übenden kontinuierlich Bälle zu. Dabei ist darauf zu achten, dass das Zuspiel der Bälle hinsichtlich Platzierung, Rotation und Ein-/Ausfallwinkel der Bälle vom Tisch spielrelevant sind. Empfehlenswert ist das indirekte Zuspiel mit dem Schläger aus der Hand („indirekter Aufschlag“). Der/die Zuspieler*in lässt den Ball erst einmal senkrecht vor sich auf dem Tisch aufspringen und spielt ihn dann über das Netz auf die andere Tishälfte. Diese Form des Zuspiels bietet eine bestmögliche Kontrolle und Zuspielrelevanz.

Das Balleimertraining bietet den großen Vorteil, dass die Spielhandlungen nicht durch Pausen beim Ballholen unterbrochen, sondern kontinuierlich geübt werden. Dadurch kommt es gerade im Anfänger*innenbereich zu einer schnelleren Automatisierung von Schlagbewegungen. Entsprechend kann über eine Zeiteinheit gleichmäßig belastend gearbeitet werden. Der/die Zuspieler*in kann jederzeit in der Rotation des Balles und im Rhythmus des Zuspiels variieren. In Anlehnung an die Belastungsnormen der Trainingsformen (Ausdauer- oder Intervalltraining) werden Serien von zehn, zwanzig, bis zu fünfzig Bällen schneller oder langsamer zugespielt.

Sobald der/die Zuspieler*in gravierende Bewegungsfehler beim Übenden bemerkt, sollte die Übung unterbrochen und korrigiert werden. Sollte eine Fehlerhäufigkeit durch Ermüdung auftreten, wird die Übung abgebrochen.

Das Balleimertraining kann als Trainingsstation eingerichtet, aber auch an mehreren Tischen parallel geübt werden. Letzteres bietet sich dann an, wenn eventuell vorhandene Vereinsspieler*innen in der Lerngruppe als Zuspieler*innen Erfahrung haben. Gleichzeitig können mehrere Schüler*innen an einem Tisch beschäftigt wer-



Abb. 1:
Balleimertraining zu Fünft
durch Schüler*innen
untereinander

den (s. Abb. 1), deren Motivation durch die Zuweisung der verschiedensten Aufgaben erzielt wird (Aufgaben: Zuspieler*in, Übender, Ballsammler*in, gespielte Bälle mit einem Eimer oder Markierungshütchen (Pylonen) auffangen). Nach einer Zeit wechseln die Aufgaben für die Schüler*innen. Durch die Vereinfachung des Zuspiels werden einzelne Schlagtechniken verfeinert, taktische Verhaltensweisen geschult und konditionelle Fähigkeiten verbessert.

Das Balleimertraining wirkt im Allgemeinen auf die Schüler*innen stark motivierend, da sie eine Vielzahl von Schlägen hintereinander erfolgreich spielen können.

Zuspielformen

Das Zuspiel beim Balleimertraining kann folgendermaßen untergliedert werden:

- einfach-regelmäßiges Zuspiel
- kombiniert-regelmäßiges Zuspiel
- kombiniert-unregelmäßiges Zuspiel/
wettkampfmäßiges Zuspiel

Einfach-regelmäßiges Balleimertraining (s. Abb. 2)

Das Zuspiel erfolgt nur in eine Seite des Tisches. Der Übende kann sich somit auf zum Beispiel das Erlernen der Grobform einer Schlagtechnik oder das Verbessern bestimmter Teilaspekte einer Schlagbewegung konzentrieren.

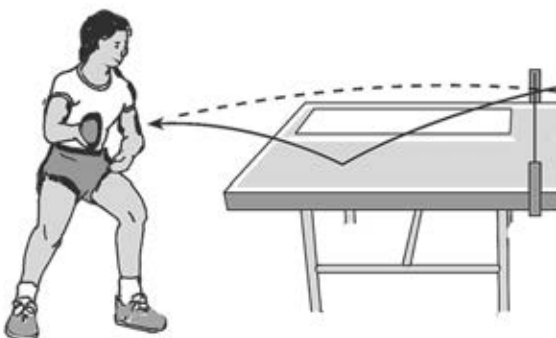


Abb. 2: Regelmäßiges Zuspiel (hier in die Vorhandseite)

Kombiniert-regelmäßiges Balleimertraining (s. Abb. 3)

Das Zuspiel erfolgt regelmäßig abwechselnd in die Vorhand- und Rückhandseite des Tisches. Der/die Übende schlägt zum Beispiel abwechselnd mit Vorhand- und

Rückhandschlag oder als Beinarbeitsübung aus der Vorhand- und Rückhandseite nur mit der Vorhandschlagtechnik (Trainieren von Side-Steps).

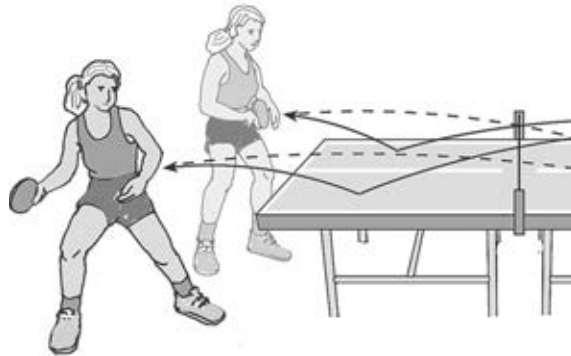


Abb.3: Kombiniert-regelmäßiges Zuspiel (hier abwechselnd in die Vorhand- und Rückhandseite)

Kombiniert-unregelmäßiges Balleimertraining (s. Abb. 4)

Das Zuspiel erfolgt unregelmäßig abwechselnd sowohl in die Vorhand- als auch in die Rückhandseite. Dabei ist die Zuspielfrequenz so zu wählen, dass der/die Übende die zugespielten Bälle noch spielrelevant erreichen kann. Diese Form des Balleimertrainings bewirkt eine wettkampfnahen Spielsituation, bei der neben der Technikschiung die Beinarbeit, das Antizipations- und Reaktionsvermögen spielnah geschult werden.

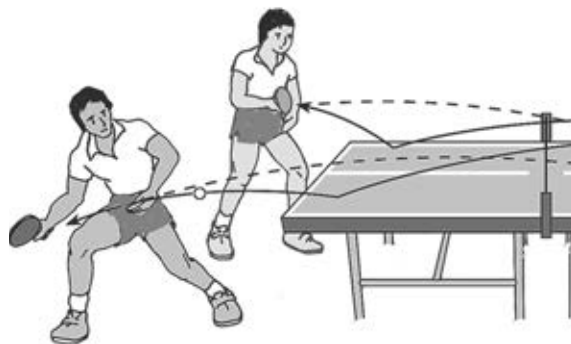


Abb. 4: Unregelmäßiges, wettkampfnahes Zuspiel

Literatur

- Horsch, R. (2018). *Sportpocket. 10 Tischtennisstunden (Klasse 5-7)*. Schorndorf: Hofmann.
- Horsch, R. (2018). *Sportpocket. 10 Tischtennisstunden (Klasse 8-10)*. Schorndorf: Hofmann.
- Horsch, R., Bezenberger, R. & Müller, M. (2016). *Doppelstunde Tennis – Tischtennis*. Schorndorf: Hofmann.
- Horsch, R. (2010). *Sportiv Tischtennis. Kopiervorlagen für den Tischtennisunterricht (2. überarbeitete Auflage)*. Leipzig: Klett.
- Horsch, R. (2005). *Öffnung des Sportunterrichts im Tischtennis. Anregungen für den Sportunterricht in der Grundschule und Sekundarstufe*. Donauwörth: Auer.