

Balleimertraining

Unentbehrlich für das Tischtennistraining vom Anfänger bis in den höchsten Leistungsbereich ist das Balleimertraining (many-balls-training). Um sinnvoll und zielgerichtet Balleimertraining ausführen zu können benötigt man:

- TT-(Trainings) Bälle
- Ballbehälter
- TT-Spielfeldumrandungen

Für das Balleimertraining eignen sich sog. Trainings- oder Roboterbälle, die im TT-Fachhandel günstig zu beziehen sind. Für jeden Tisch sollten mindestens 2 Plastikbehälter zum Zuspielen und zum Sammeln vorhanden sein.

Die Zuspieltechniken

Die Qualität des Zuspiels sowie der Erfolg des Balleimertrainings überhaupt hängen von den technischen Fertigkeiten des Zuspielers ab. Das Zuspielen muss geübt werden!

1. Der regelgerechte Aufschlag

Verwendung findet diese Form im Technik- und Taktik-Balleimertraining. Im Technikballeimertraining, beispielsweise beim Erlernen von Topspinschlägen oder Konterschlägen. Im Taktiktraining setzt man diese Art beim Aufschlag-Rückschlagtraining ein. Zum Beispiel kann der Trainer ständig aufschlagen, um das Rückschlagverhalten seines Spielers zu verbessern, oder der Spieler übt standardisierte Aufschläge, die der Trainer retourniert, um die Fähigkeiten seines Spielers auf einen Rückschlag zu trainieren.

2. Direktes Zuspiel

Bei dieser Form des Zuspiels wird der Ball aus der freien Hand direkt auf die Tischhälfte des Gegners geschlagen, ohne dass er die eigene Tischhälfte berührt. Mit dieser Zuspielart kann man fast alle Schlagarten imitieren. Beherrscht werden sollten:

- variables (Tempo / Rotation / Platzierung) Schupf-Zuspiel
- variables Konterzuspiel
- variables Topspinzuspiel
- variables hohes Zuspiel (Ballonbälle)

3. Indirektes Zuspiel

Diese Form des Zuspiels stellt eine Erleichterung gegenüber dem direkten Zuspiel dar, da der Zuspieler den Ball einmal auf seiner eigenen Tischhälfte aufspringen lässt, bevor er ihn übers Netz schlägt. Diese Zuspieltechnik eignet sich vor allem für Ungeübte, um die eigenen Zuspielfertigkeiten zu verbessern. Ein weiterer Vorteil ist in der spielnahen Zuspielweise des Balles zu sehen, der erst nachdem er auf dem Tisch aufgesprungen ist, vom Zuspieler übers Netz gespielt wird.



Organisationsformen des Balleimertrainings

- Trainingsteilnehmer als Zuspieler
- Trainer als Zuspieler
- 1 Zuspieler - 2 Rückschläger
- 1 Zuspieler - mehrere Rückschläger
- 2 Zuspieler - 1 Rückschläger