

TRAININGSSAMMLUNG

Die Übungsformate im Para Tischtennis unterscheiden sich kaum von den Übungsformaten im olympischen Sport. Nahezu alle Übungen können sowohl von olympischen als auch von paralympischen Sportlerinnen und Sportlern gespielt werden. Die Schläge und die Techniken, die allerdings in der Übung gespielt werden, unterscheiden sich von Athleten zu Athleten. Während beispielsweise viele Athleten im Regelsport aus der Tischmitte mit der Vorhand den Ball spielen, ist dieser Schlag im Rollstuhlbereich nicht üblich, die Rollstuhlfahrenden spielen den Ball aus der Tischmitte meist mit der Rückhand. Dies hat den Grund, dass sich die Athletinnen und Athleten im olympischen Sport immer zum Ball positionieren können, die Rollstuhlfahrenden hingegen meist eingeschränkt in ihren seitlichen Bewegungen sind. In den Wettkampfklassen 6-11 entscheiden die Athleten individuell, wann sie den Ball mit der Vorhand oder mit der Rückhand spielen, dies ist abhängig von der Behinderung.

Im Folgenden werden mehrere Übungen präsentiert, die sowohl im paralympischen Sport als auch im olympischen Sport gespielt werden können. Die Übungsformate verlaufen immer nach dem gleichen Schema: Ein Athlet übernimmt den aktiven Part und ein Athlet den passiven. Der Zuspieler (im Folgenden passiver Part genannt) fokussiert sich darauf, möglichst wenig Fehler zu machen, sodass viel Schupf- und Blockarbeit geleistet wird. Seinem Partner (im Folgenden aktiver Part genannt) werden schwierigere Aufgaben zugeschrieben, er trainiert gezielte Schläge oder Beinarbeit. Besonders der Topspinschlag, der zum Punktgewinnen führen soll, steht im Vordergrund.

Trainingsbeispiele

1. Übung: zwei Rückhand, zwei Vorhand

In dieser Übung spielt der passive Part seinem Partner zwei Bälle in die Vorhand, danach zwei Bälle in die Rückhand. Der aktive Part versucht entweder mit einem Konterschlag oder mit einem Topspinschlag dem Mitspieler in die Rückhand zu spielen. Diese Übung wird in langen Serien gespielt, was bedeutet, dass es zu keinem freien Spiel kommt, sondern die Athleten im Übungsdesgin bleiben. Der passive Part versucht alle auf seine Rückhand gespielten Bälle mit einem Block abzuwehren und dabei möglichst wenig Fehler zu spielen sowie die oben angegebene Platzierung zu treffen.

Zusammengefasst lautet die Übung:

2x Rückhand

2x Vorhand

- In dieser Übung werden die Schläge so lange wiederholt, bis ein Fehler auftritt.

2. Übung: Klein, Groß

Diese Übung wird klein, groß, genannt, da hier ein kleiner und ein großer Wechsel stattfinden. Der kleine Wechsel findet von der Rückhandseite auf die Tischmitte und der große Wechsel von der Rückhandseite auf die Vorhandseite statt. Der passive Part spielt die Bälle aus der Rückhandseite mit einem Rückhand-Block.

Somit lautet die Übung:

1x Rückhand

1x Tischmitte

1x Rückhand

1x Vorhand

- In dieser Übung werden die Schläge so lange wiederholt, bis ein Fehler auftritt.

3. Übung: halb - unregelmäßig

Die im Folgenden beschriebene Übung ist etwas offener gestaltet. Für den aktiven Part entsteht dabei die Herausforderung, dass nicht immer direkt ersichtlich ist, wohin der Ball vom Zuspeler gespielt wird. Der passive Part hat die Entscheidungsmacht und der aktive Part muss sich intuitiv auf die Platzierungen anpassen. Auch hier blockt der passive Part mit der Rückhand.

Die Übung kann wie folgt zusammengefasst werden:

1-2 x Rückhand

1x Vorhand

- In dieser Übung werden die Schläge so lange wiederholt, bis ein Fehler auftritt.

4. Übung: Mitte - Ecke

Der aktive Partner entwirft hier erneut ein offeneres Übungsdesign. In dieser Übung wird vor allem die Beinarbeitstechnik und die Antizipationsfähigkeit bei stehenden Athletinnen und Athleten geschult, jedoch kann diese Übung ebenso für die Schulung der Antizipationsfähigkeit bei Rollstuhlfahrenden eingesetzt werden.

Die Übung lautet wie folgt:

1x Tischmitte

1x Tischecke (Rückhand oder Vorhand)

Der Blockspieler verteilt die Bälle mit der Rückhand.

- Auch bei dieser Übung entscheidet der passive Part über die Platzierung des Balls. Eine Alternative zur Ausführung der Übung in langen Serien ist es, nach dem sechsten oder achten gespielten Ball des aktiven Parts ins freie Spiel überzuleiten.

5. Übung: frei gegen Rückhandblock

Diese Übung zielt stark auf die Antizipationsfähigkeit und die Ausdauerfähigkeit des Sportlers ab. Der Blockspieler nutzt hierbei die gesamte Spannweite des Tischtennistisches. Der aktive Part muss antizipieren, wohin der Ball gespielt wird und sich dementsprechend zum Ball positionieren.

Die Übung ist wie folgt aufgebaut:

Der aktive Part spielt jeden Ball in die Rückhandseite des Mitspielers, während der passive Part einen Rückhandblock spielt und diesen variabel über den ganzen Tisch platziert.

- Diese Übung wird endlos gespielt, es entsteht kein freies Spiel.

6. Übung: Aufschlag, Rückschlag Übung

Bei dieser Übung soll wettkampfnah gespielt werden, daher startet der aktive Part mit einem Wettkampfaufschlag und keinem Rollaufschlag. Anschließend wird der Eröffnungsschlag trainiert und der Schlag auf den darauffolgenden Blockball.

Die Übung kann wie folgt zusammengefasst werden:

Start: kurzer Unterschnittaufschlag in die Tischmitte

1x Schupfball in die Vorhandseite (passiver Part)

1x Vorhand Eröffnungstopspin diagonal (aktiver Part)

1x Vorhand Block in die Rückhandseite (passiver Part)

1x Rückhand Topspin in die Tischmitte (aktiver Part)

- Danach wird ins freie Spiel übergeleitet und der Ballwechsel wird ausgespielt.

7. Übung: Aufschlag, Rückschlag Übung

Diese Übung soll ebenfalls wettkampfnah gespielt werden. Der aktive Part startet erneut mit einem Wettkampfaufschlag und keinem Rollaufschlag. Anschließend wird der Eröffnungsschlag trainiert und der Schlag auf den anschließenden Blockball.

Zusammengefasst besteht die Übung aus folgenden Elementen:

Start: kurzer Unterschnittaufschlag in die Tischmitte

1x Schupfball in die Rückhandseite (passiver Part)

1x Rückhand Eröffnungstopspin diagonal (aktiver Part)

1x Rückhandblock Block in die Vorhandseite (passiver Part)

1x Vorhand Topspin in die Tischmitte (aktiver Part)

- Anschließend wird ins freie Spiel übergeleitet und der Ballwechsel ausgespielt.

8. Übung: aus dem Schupfen in den Topspin überleiten

In dieser Übung sind die beiden Spielenden gleichgestellt, sie sind aktiver Akteur und Zuspieler zugleich.

Die Übung lautet:

1x Unterschnittaufschlag in die Tischmitte, unwichtig, von welchem Spielenden ausgeführt
Anschließend wird über die Tischmitte (Ellenbogenbereich) geschupft

Beide Spieler dürfen nach einiger Zeit mit der Vorhand oder der Rückhand angreifen

-> Ziel ist es, aus dieser unangenehmen Platzierung einen aktiven Topspin zu spielen und gleichzeitig mit den eigenen Schupfbällen den Mitspieler so unter Druck zu setzen, dass dieser nicht angreifen kann.

- Danach wird ins freie Spiel übergeleitet und der Ballwechsel wird ausgespielt.

9. Übung: Eröffnung und Nachspielen - unregelmäßig

In dieser Übung soll eine Wettkampfsituation simuliert werden. Der aktive Part startet mit einem Unterschnittaufschlag, danach erfolgt ein weiterer Ballwechsel.

Die Übung besteht aus folgenden Elementen:

1x kurzer/halblanger Unterschnittaufschlag in die Tischmitte (aktiver Part)

1x Schupfball in eine Tischecke (Vorhand oder Rückhand, passiver Part)

1x Vorhand- oder Rückhänderöffnung in die Tischmitte (aktiver Part)

1x Nachspielen mit der Vorhand oder der Rückhand aus Tischmitte (aktiver Part)

- Anschließend wird ins freie Spiel übergeleitet und der Ballwechsel ausgespielt.

10. Übung: Bälle rausstellen - nur Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer

Die folgende Übung ist insbesondere für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer geeignet. Inhalt der Übung sind Bälle, die „rausgestellt“ werden, was bedeutet, dass ein Schupfball (darf auch sehr hoch) knapp hinter das Netz gespielt wird. Überdies wird er mit Seitschnitt gespielt, sodass er sich entweder nach links oder rechts wendet. In den Wettkampfklassen der stehenden Athleten ist dieser Schlag taktisch weniger wertvoll.

Die Übung ist wie folgt aufgebaut:

- Start ist ein Unterschnittaufschlag
- Es wird solange über die Mitte geschupft (Ellenbogenbereich), bis der aktive Part rausstellt
- Ziel ist es, den rausgestellten Ball so knapp hinter das Netz zu spielen, dass der gegnerische Rollstuhlfahrer den Ball nicht mehr zurückspielen kann
- Danach wird der Ballwechsel frei ausgespielt.