

# TT-Lehrwarteausbildung 2008

## INHALTSÜBERSICHT

- 1) Allgemeines über Tischtennis
- 2) Leistungsbestimmende Faktoren im TT
  - a) Übersicht Technik
  - b) Übersicht Taktik
  - c) Übersicht Koordination
- 3) Rotation des Balles und seine Auswirkungen
  - a) Rotationsprinzipien
  - b) Aufsprung- und Absprungwinkel
  - c) Magnus-Effekt
  - d) Auswirkung der Rotation
- 4) Modelle der Anfängermethodik

# TT- ein faszinierendes Rückschlagspiel

## 1) Historischer Rückblick

- Entwicklung aus Tennis
- Ende 19. Jhd. in England erstmals TT erwähnt
- seit 1890 mit Zelluloidball
- 1926 Gründung des Weltverbandes (ITTF)

## 2) Warum TT?

- keine hohen Anschaffungskosten
- überall spielbar (im Freien, Schulen, Bäder, zu Hause, Vereine ...)
- in jedem Alter spielbar
- geringe Verletzungsgefahr
- hoher Gesundheitswert

## 3) Details

- TT-Bälle erreichen eine Geschwindigkeit von ca. 70 - 100 km/h (bis zu 200 km/h möglich)
- zwischen 2 Schlägen hat der Spieler 0,3 - 0,5 Sekunden Zeit zur Entscheidung
- effektive Spielzeit beträgt etwa 28 % der Gesamtspielzeit

## Folge daraus:

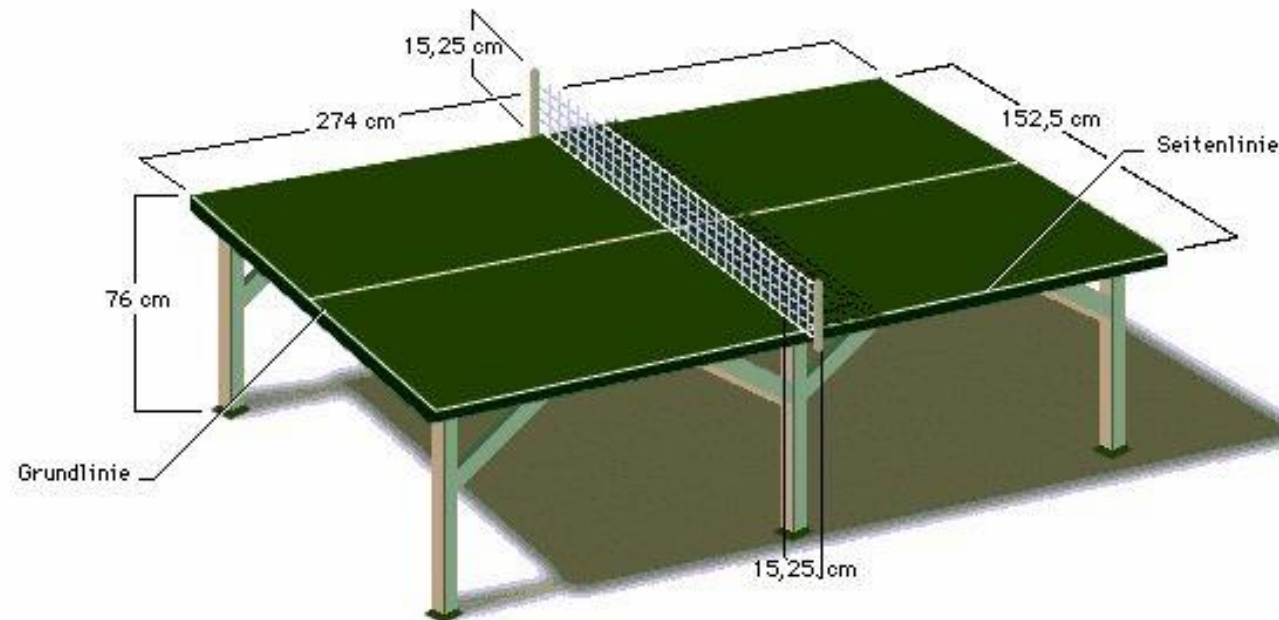
↳ TT ist ein extremes Präzisionsspiel

↳ Der kleinste Fehler in der Einschätzung des Balles bzw. in der Bewegungsausführung führt zu einem Fehler

↳ d.h. die sportliche Leistung im TT ist multifaktorell bedingt

## TT-Geräte

- **Der Tisch**
- Die Oberfläche des Tisches, die "Spielfläche", ist rechteckig, 2,74 m lang und 1,525 m breit. Sie ist 76 cm vom Boden entfernt und liegt völlig waagrecht auf.



- **Die Netzgarnitur**
- Das Netz ist auf einer Schnur aufgehängt, die an jedem Ende an einem senkrechten, 15,25 cm hohen Pfosten befestigt ist. Die Außenseiten der Pfosten sind 15,25 cm von der Seitenlinie entfernt.

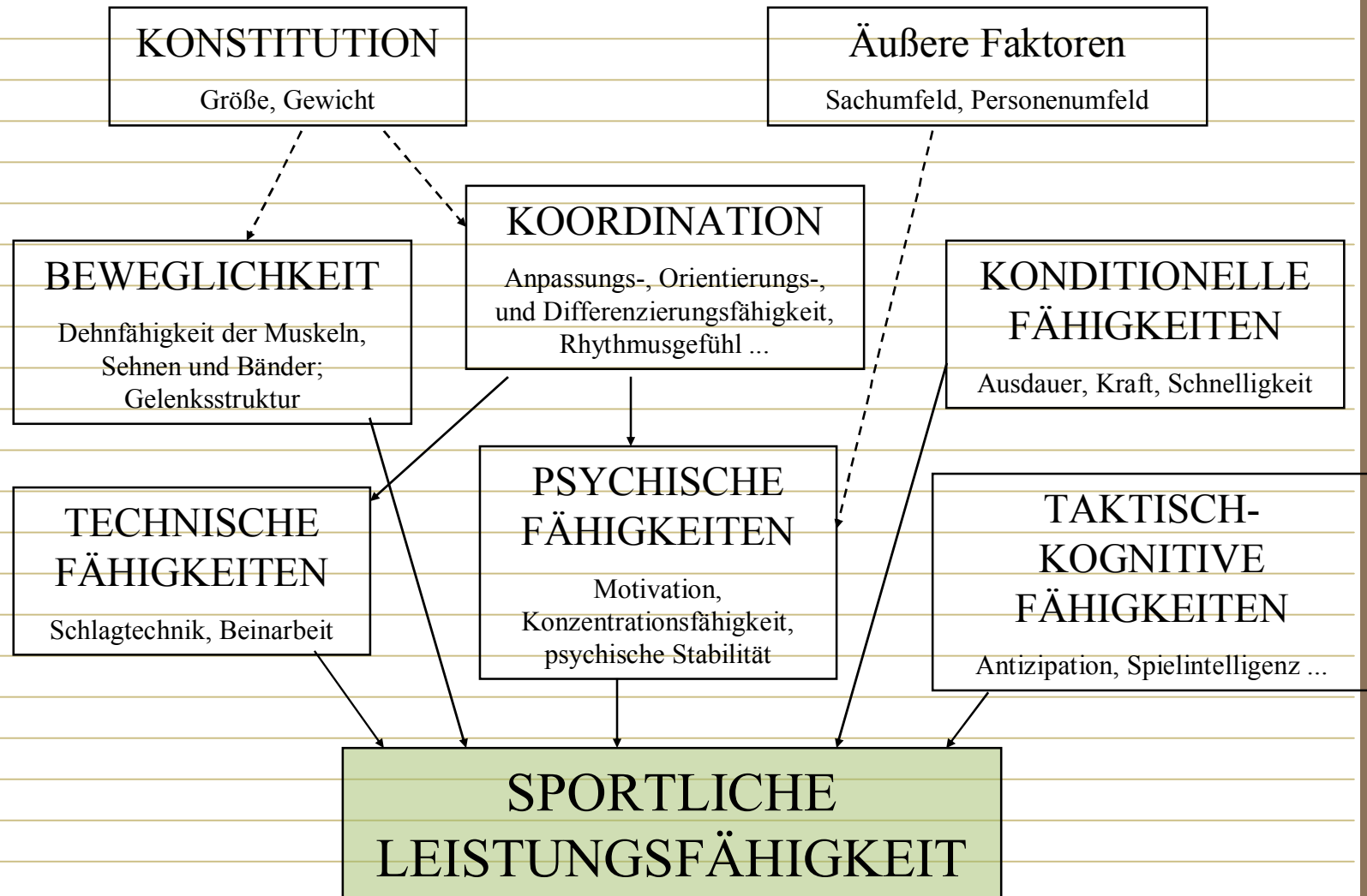
- **Der Ball**

- Der Ball ist gleichmäßig rund. Sein Durchmesser beträgt 40 mm (seit 2001; vorher 38 mm). Durch die Vergrößerung des Balles auf 40 mm wird sowohl die Rotation also auch die Fluggeschwindigkeit reduziert. Davon erhofft man sich längere und attraktivere Ballwechsel. Das Gewicht des Balls beträgt 2,7 g. Der Ball besteht aus Zelluloid und ist mattweiß oder mattorange.

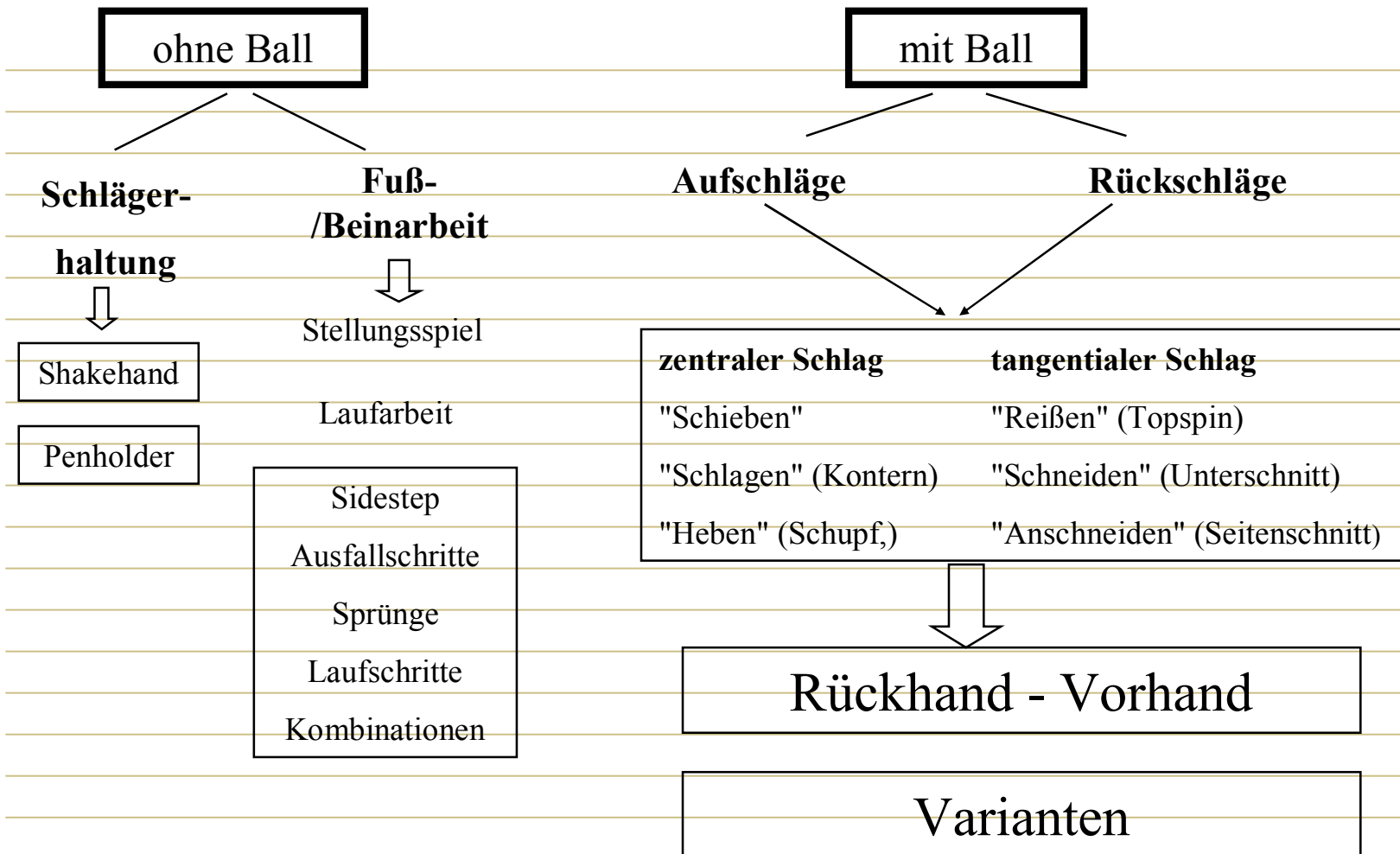
- **Der Schläger**

- Größe, Form und Gewicht des Schlägers sind beliebig. Das Blatt muss jedoch eben und unbiegsam sein.
- Mindestens 85 % des Blattes, gemessen an seiner Dicke, müssen aus natürlichem Holz bestehen.
- Eine zum Schlagen des Balls benutzte Seite des Blattes muss entweder mit gewöhnlichem Noppengummi (Noppen nach außen, Gesamtdicke einschließlich Klebstoff höchstens 2 mm) oder mit Sandwich-Gummi (Noppen nach innen oder nach außen, Gesamtdicke einschließlich Klebstoff höchstens 4 mm) bedeckt sein.
- Beide Schlägerseiten müssen matt sein, und zwar auf der einen Seite leuchtend rot, auf der anderen schwarz.

# Modell zur Strukturierung der TT-Spielleistung



# TT-Technik - Individualtaktik



# Koordination im TT

## Kopplungs- fähigkeit

- Kopplung von Schlägen
- Kopplung von Laufbewegungen

## Differenzierungs- fähigkeit

- Spin mit unterschiedlicher Rotation
- Weicher Block
- Tempo- /Platzierungsvarianten
- kurz/kurz - Spiel

## Zeitl. - räuml. Orientierungs- fähigkeit

- Spiel aus versch. Distanzen
- Anpassen an versch. Tempovariationen

## Gleichgewichts- fähigkeit

- Abbremsen der Laufwege
- "Körpervorlage"

## Reaktions- fähigkeit

- Blockspiel
- schnelles Konterspiel

## Rhythmisierungs- fähigkeit

- Tempowechsel
- "innerer" Rhythmus

## Taktische Regeln

vor dem Spiel: - ohne Ball: Planung des eigenen Spiels  
in Abhängigkeit des Gegners und der Situation  
- mit Ball: Wettkampfvorbereitung; Aufwärmen, Einspielen

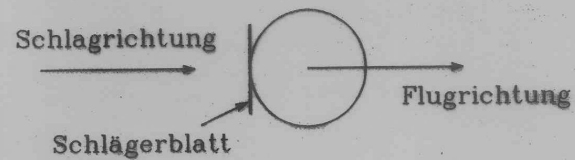
während des Spiels: - ohne Ball: Stellungsspiel, spielbegleitende Analyse,  
psychotaktische Maßnahmen  
- mit Ball: Aufschlag-Rückschlag, Plazierung, Tempo,  
Rotation, Flughöhe, Sicherheit, Finte

nach dem Spiel: - ohne Ball: Spielanalyse  
- mit Ball: Erkenntnisse der Spielanalyse in die Übungspraxis  
einbeziehen

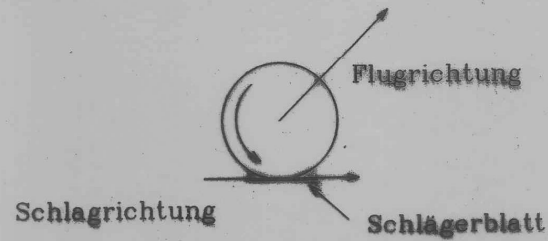


# Rotationsprinzipien

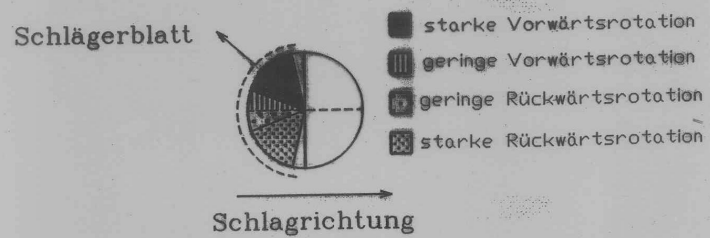
## 1) Zentraler Schlag:



## 2) Tangentialer Schlag:



## 3) Mischformen:



## Rotation und Schlagarten

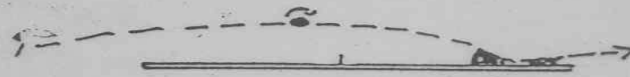
Nicht nur die Schlagarten, sondern vor allem die Beläge beeinflussen die Rotation des Balles.

Man unterscheidet vier Arten:

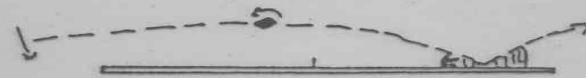
- a) Schlag ohne Drall: Auf- und Ab-sprungwinkel ist gleich.  
Schlagarten: Abschlag, Blockschlag VH und RH, Service



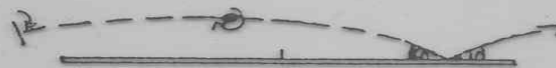
- b) Schlag mit Vorwärtsdrall: Ab-sprungwinkel ist flacher als der Auf-sprungwinkel.  
Schlagarten: Könterschlag, Treib-schlag, Topspin, Ballonverteidigung, Flipschlag, Service.



- c) Schlag mit Rückwärtsdrall: Ab-sprungwinkel ist höher als Auf-sprungwinkel.  
Schlagarten: Verteidigungsschläge, Schupfschläge, Stop, Service.



- d) Schlag mit Seitendrall: Aufsprung- und Abprungwinkel ist gleich.  
Schlagarten: Sidespinschlag, Service.



Schlagprinzip	Tischtennis-sprache	Rotationserzeugung - Flug- und Abprungverhalten	Schnittart und -stärke	Schlagtechniken
zentraler Schlag	„schlagen“ a1 a2 „heben“	 Der Ball wird mit senkrecht zur Schlagrichtung gestelltem Schlägerblatt im Zentrum getroffen	ohne Schnitt (a1) ohne Schnitt (a2)	Schmetter Hebeschupf, Hebeballon
tangentieller Schlag	„schneiden“ b1 „ziehen“ oder „reißen“ b2 „anscheiden“ b3	 Der Ball wird mit waagrecht zur Schlagrichtung gestelltem Schlägerblatt seitlich - von oben nach unten - von unten nach oben „gestriffen“ Der Ball wird mit waagrecht zur Schlagrichtung gestelltem Schlägerblatt - von rechts nach links	starker Unterschnitt (b1) starker Oberschnitt (b2) starker Seitenschnitt (b3)	Schneidenschupf, Unterschnittverteidigung Topspin Seitenschnittaufschläge
Mischformen	„schlagen“ c1 „schieben“ c2 „seitlich über- und unterschneiden“ c3 c4	 Der Ball wird mit schräg zur Schlagrichtung gestelltem Schlägerblatt getroffen - geschlossen - geöffnet Der Ball wird sowohl seitlich als auch von oben nach unten (c4) bzw. von unten nach oben (c3) „gestriffen“	leichter Oberschnitt (c1) leichter Unterschnitt (c2) Seitenoberschnitt (c3) Seitenunterschnitt (c4)	Konter, Treibschlag Schiebeschupf Aufschläge, Sidespin Aufschläge, Seitenschnittschupf

# Modelle der Anfängermethodik

## - Kontermodell

↳ beginnt mit VH-Konter und ("schnittarmen RH-Schiebeschupf")

## - Schupf-Topspin-Block - Modell

↳ beginnt mit RH-Schupf ..... VH-Topspin ..... RH-Block

## - Topspinmodell

↳ beginnt mit "Topspin gegen Topspin"

Auswahl richtet sich auch nach folgenden Anforderungen:

- freie Entfaltung der Spielerpersönlichkeit
- Spaß durch schnelles Lernen
- Alters- und Entwicklungsgemäßheit
- Nutzung von Transfers

Schwierigkeit für Anfänger:

Rotation, Tempo, Dynamik der Schlagbewegung, Körpernahes- bzw. -fernes Spielen