

Trainieren mit dem Returnbrett "pro return"

Ein Beitrag von Manfred Winterboer, A-Trainer, Inhaber des Tischtennis College Osnabrück

"Was ist denn das? Dagegen soll ich spielen?" Diese oder ähnliche Reaktionen erhält man immer wieder von Tischtennisspielern, die das Returnbrett noch nicht kennen gelernt haben. Um so verblüffter sind sie, wenn sie feststellen, dass man Aufschläge oder Topspins dagegen trainieren kann und das auch noch Spaß macht.

Im modernen Tischtennistraining, vor allem im Nachwuchsbereich, ist das Returnbrett (s. **Abb. 1**) nicht mehr wegzudenken. Es kann in

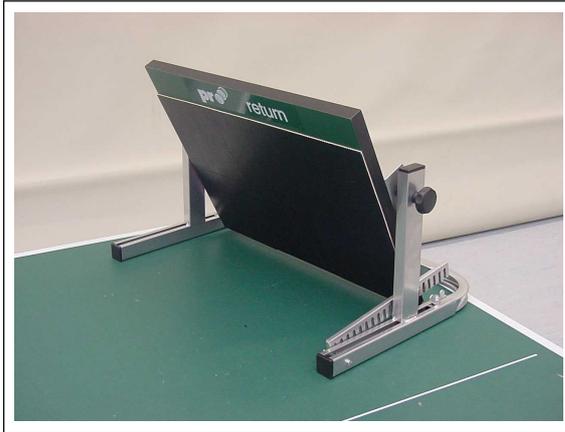


Abb. 1: Das Returnbrett

den verschiedensten Situationen eingesetzt werden, sei es beim Aufschlagstraining oder bei der Technik- bzw. Taktikschulung. Auch in Kombination mit dem Balleimertraining erzielt man einen hohen Lernerfolg. Der Lernprozess ist gekennzeichnet durch eine hohe Motivation und große Anschaulichkeit. Da beim Returnbretttraining der Rücksprung des Balles nicht vom Spielpartner beeinflusst wird, werden komplexe Zusammenhänge wie Tempo-, Platzierungs- oder Rotationsprinzipien i.d.R. schneller verstanden.

Durch einen neu konstruierten Justiermechanismus (s. **Abb.2**) lässt sich der Neigungswinkel exakt, entsprechend der Spielstärke des Übenden bzw. des Trainingsziels, einstellen. Dadurch ist eine differenzierte Steigerung der Schwierigkeitsgrade möglich. In Verbindung mit den speziellen Noppen-Innen-Beläge erhält der Übende ein objektives Feedback über die Geschwindigkeit und vor allem der Rotationsstärke seiner gespielten Bälle.

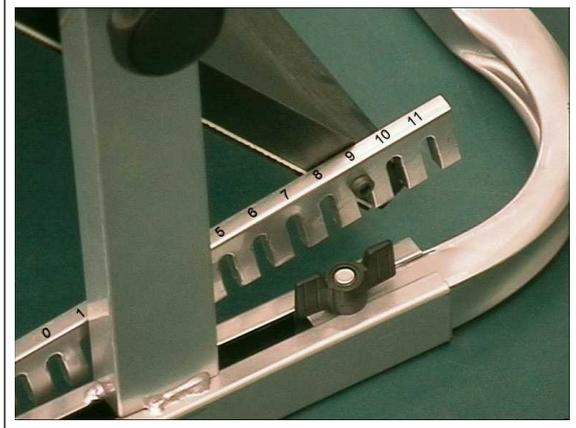


Abb. 2: Der Justiermechanismus

Vor diesem Hintergrund ist das Returnbrett auch in vielen Bereichen der Leistungsschulung sinnvoll einsetzbar.

In den folgenden Ausführungen möchte ich beispielhaft einige Trainingsmöglichkeiten mit dem Returnbrett vorstellen.

Technikschulung - Aufschlagstraining

Die Bedeutung des Aufschlages ist unumstritten. Dennoch ist häufig zu beobachten, dass das Aufschlagstraining in den Vereinen recht unstrukturiert angeboten wird, so dass die Motivation schnell erlahmt, es wird als langweilig empfunden. Dabei fehlt es manchmal nur an einfachen Aufgabenstellungen, die einen Anreiz schaffen und es dem Trainierenden ermöglichen zu erkennen, welche Qualität der Aufschlag z.B. im Hinblick auf die Rotation oder Platzierung hat (Beispiele: Der Ball soll auf der gegenüberliegenden Tischhälfte zweimal aufspringen bzw. zum Netz zurückrollen, Zielfelder oder Zielgegenstände auf dem Tisch platzieren). Sollen allerdings variable und mit Finten gespielte Aufschläge trainiert werden, reichen solche Zusatzaufgaben häufig nicht aus, um zum Erfolg zu kommen. Hier stellt das Returnbrett eine interessante Trainingshilfe dar. Nehmen wir als Beispiel einen Vorhand-Seitenschnittaufschlag, der in zwei bis drei Variationen gespielt werden kann. Um den Gegenspieler zu täuschen, ist es zweckmäßig, aus einer möglichst gleichen Aufschlagbewegung verschiedene Rotations-

arten zu spielen. Dies erreicht man mit einer Halbkreisbewegung, dem sog. Scheibenwischerprinzip (s. **Abb.3**).

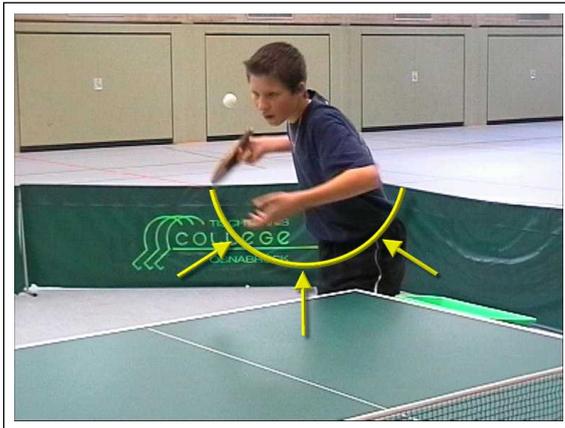


Abb. 3: Das sog. Scheibenwischerprinzip

Trifft der Übende den Ball in unterschiedlichen Bewegungsphasen kann er Seitenunter-, Seiten- oder Seitenüberschnitt erzeugen (s. **Abb. 4**).

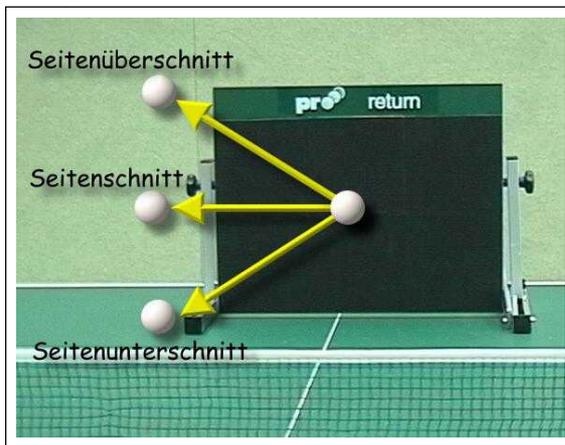


Abb. 4: Schnittvarianten

Doch ist es nach meinen Erfahrungen gerade zu Beginn des Lernprozesses für den Übenden äußerst schwierig anhand der Bewegungsausführung wahrzunehmen in welcher Phase er den Ball getroffen hat. Hier wirkt die Rückmeldung über das Returnbrett als enorme Hilfe, da direkt nach Bewegungsausführung erkennbar ist, ob der Ball nach rechts, links, oben, unten oder in Kombination dieser Richtungen abgesprungen ist. Noch schwieriger wird es, den Zwei-Phasen-Aufschlag (Umkehrung der Bewegungsrichtung) mit noch mehr Rotationsvarianten ohne Zuhilfenahme des Returnbrettes zu erlernen. Platziere ich neben dem Tisch zusätzlich Stangen, mit entsprechenden Zielzonen (s. **Abb. 5**), ist ein

noch höherer Aufforderungscharakter und damit verbundener Lernerfolg gegeben.



Abb. 5: Returnbrett mit zusätzlichen Zielzonen

Zusätzlich lässt sich durch die unterschiedlichen Einstellungsmöglichkeiten demonstrieren, wie die Schlägerblattstellung verändert werden muss, um effektiv auf die Rotation des Aufschlages zu reagieren. Das Returnbrett simuliert sozusagen das Schlägerblatt des Rückschlägers (s. **Abb. 6**). Z.B. darf man mit senkrechter Stellung nicht auf einen Seitenunterschnittaufschlag reagieren, der Ball fällt ins Netz. Bei richtiger Winkelstellung kann man nach einem Seitenüberschnittaufschlag auch noch den Flip als Spieleröffnung verbessern.



Abb. 6: Rückschlag- und Flip-Training

Tipp zur Trainingsorganisation:

Grundsätzlich halte ich es für sinnvoll, regelmäßig im Training eine Aufschlagstation aufzubauen, an der bei entsprechender Aufgabenstellung selbstständig geübt bzw. trainiert werden kann. Auf diese Weise können gerade bei einer ungeraden oder unhomogenen Trainingsgruppe ein oder

mehrere Spieler sinnvoll beschäftigt werden. Der Trainer sollte beim Aufschlagtraining jedoch unbedingt darauf achten, dass

- die Bälle nicht zu schnell aus der Ballschüssel abgespielt werden,
- die Aufschläge regelgerecht ausgeführt werden (nur ein Ball in der Hand, Ballwurfhöhe etc.)

Technikschulung - Optimierung von Angriffsschlägen

In Phasen, in denen sehr komplexe Bewegungsabläufe, z.B. Vorhand- oder Rückhand-Topspin erlernt oder optimiert werden sollen, sieht sich ein Tischtennispieler nicht nur damit konfrontiert, eine koordinativ sehr anspruchsvolle Bewegung umzusetzen, vielmehr werden von ihm auch hohe Wahrnehmungsleistungen gefordert. Er muß sehr viele Faktoren, z.B. Ballrotation und -flugbahn, Geschwindigkeit und Platzierung des ankommenden Balles richtig einschätzen, um seinen Bewegungsablauf zu realisieren.

Um einen optimalen Lernerfolg zu bewirken, ist ein Tischtennistrainer dazu aufgefordert, die Komplexität von Lern- bzw. Übungsprozessen in bestimmten Phasen zu reduzieren. Dies läßt sich mit Hilfe des Returnbrettes auf sehr motivierende Weise

leichter zugänglichen Perspektive präsentiert werden.

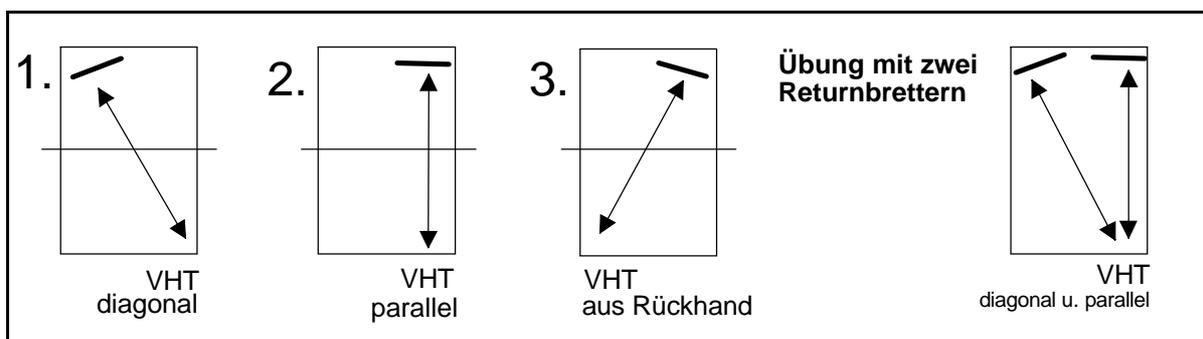
Beispiel: Springt der Ball bei einer relativ geringen Neigung des Brettes (leichte Blockposition) von diesem direkt ins Netz, so wird der Spieler relativ schnell erkennen, daß er dem Ball mehr Vorwärtsrotation ggf. auch mehr Tempo geben muß, um zum Erfolg zu kommen. Nach dieser Erfahrung wird er jetzt versuchen, selbstständig seinen Bewegungsablauf zu verändern; entweder wird er mehr von unten noch oben ziehen, die Bewegung beschleunigen, den Schläger mehr öffnen oder schließen. Gelingt der Schlag und der Ball kann möglicherweise ein zweites, drittes oder viertes Mal gespielt werden, kann der Übende sofort einen Transfer zwischen Schlagausführung und Schlagresultat herstellen.

Übungsbeispiel:

VHT mit hoher Ballfrequenz (ohne Zuspierer)

In dieser Übung in der die Spieler den 1. Ball selber einspielen, soll eine möglichst hohe Frequenz an VHT-Bällen ohne Fehler gespielt werden. Für das Einspielen des 1. Balles gibt es zwei Möglichkeiten: 1. Direkt aus der Hand 2. Den Ball einmal auf dem Tisch aufspringen lassen.

Die folgende Übung kann z.B. in mehreren Variationen gespielt werden:



realisieren, da aus meiner Sicht zwei sehr wichtige methodische Elemente stärker in den Vordergrund des Trainingsprozesses gerückt werden:

1. Objektives Feedback, d.h. der Übende sollte eine vom Gegenspieler unbeeinflusste Rückmeldung über das Resultat seiner Bewegung erhalten (stärkere Lenkung auf das Handlungsergebnis).

2. Größere Anschaulichkeit, d.h. schwierige Sachverhalte (z.B. Rotationsprinzipien) sollten unter einer

Kombination von Balleimertraining und Returnbrett

Während die aufgeführten Trainingsformen mit ein wenig Übung gut ohne Trainer bzw. Zuspierer umgesetzt werden können, ist bei komplexeren Übungsformen eine Kombination mit dem Balleimertraining sinnvoll (s. Abb. 7). Es gibt kaum einen

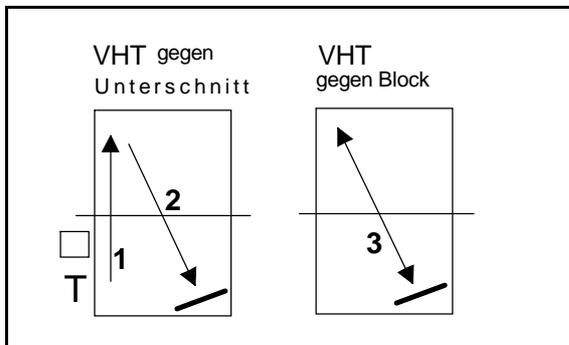


Abb. 7: Balleimertraining mit dem Returnbrett

methodischen Bereich, in dem das Returnbrett nicht in Verbindung mit dem Balleimertraining eingesetzt werden kann. Die nachfolgend aufgeführten Beispiele sollen dies verdeutlichen.

VHT gegen Unterschnitt und Block (mit Zuspierer/Trainer)

Der Trainer (T) spielt einen Ball mit Rückwärtsrotation ein (1). Der Trainierende soll mit VHT eröffnen (2) und danach weitere VHT (3) gegen das Return-Brett spielen. Nach einem Fehler spielt der Trainer den nächsten Ball mit Unterschnitt ein.

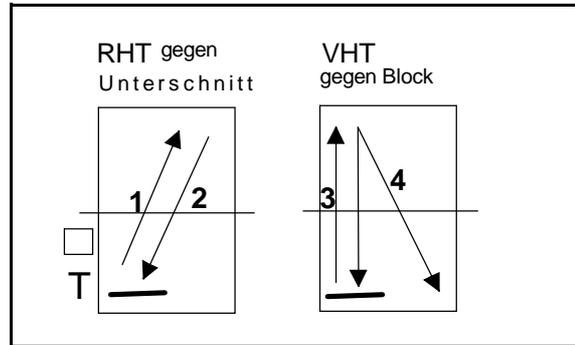


Ergänzung - variabler VHT: Der Übende soll nach der Eröffnung noch zweimal so gegen das Brett spielen, daß der Ball sicher auf die eigene Tischhälfte zurückspringt. Dem letzten Ball soll er soviel Spin geben, dass er nach dem Absprung vom Brett über die eigene Grundlinie hinausfliegt

Schlagverbindungen (Vorhand- und Rückhandtopspin)

Aus meiner Erfahrung sollten Techniken nicht ohne Bezug zur Taktik trainiert werden. Ich befürworte daher eine frühe Kombination und Variation von Techniken.

Der Trainer (T) spielt einen Ball mit Rückwärtsrotation in die Rückhand ein (1). Der Trainierende soll mit RHT gegen das Returnbrett eröffnen (2). In diesem Beispiel wird der Ball vom Brett in die VH-Seite geblockt (3). Danach VHT parallel oder diagonal spielen.

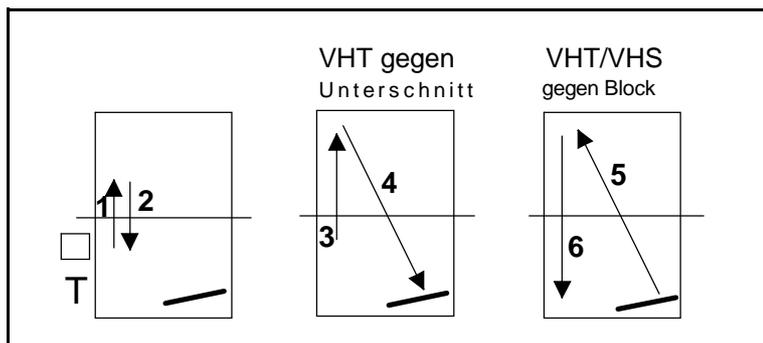


Taktikschulung

In einer komplexen Sportart wie Tischtennis, ist das Erlernen einer guten Technik unumgänglich. Entscheidend ist aber, wie und wann die Technik punktbringend eingesetzt wird. Dies bedeutet, das Tischtennisspiel mit seinen Platzierungs-, Tempo- und Rotationsprinzipien zu verstehen und im Spiel dieses taktische Wissen quasi automatisch anzuwenden.

Spieleröffnung nach kurzem Rückschlag und schneller Punktgewinn

Der Trainer spielt einen kurzen Unterschnittball ein (1). Der Übende spielt diesen kurz zurück (2). Der Trainer schupft diesen Ball in die VH (3). Der Spieler zieht VHT gegen das Returnbrett (4). Das Brett soll in die VH zurück blocken (5), worauf der Spieler mit "Power Topspin" oder "Kernschuss" einen punktbringenden Schlag durchführt.



Variation - Spieleröffnung mit RHT:

Gleiche Spieleröffnung (1,2), allerdings schupft der Trainer in die RH (3). Der Übende eröffnet mit RHT diagonal (4). Das Returnbrett soll in die VH-Seite blocken, worauf der Spieler versucht mit VHT-diagonal zu punkten.

Platzierung/Streuwinkel

In diesem Beispiel können Aspekte der Platzierung und seinen taktischen Konsequenzen simuliert werden (sog. Wenn-Dann-Übungen). Spielt der Übende z.B. aus der Vorhandseite diagonal in die Vorhand des Gegenspielers kann der Rücksprung des Balles maximal in die weite Vorhand oder parallel in die Rückhand erfolgen (s. Abb. 9).

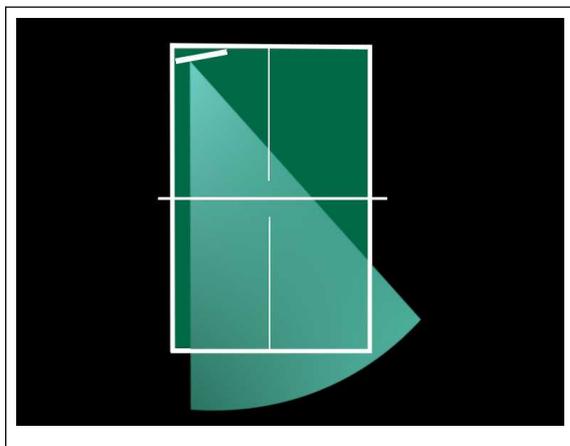
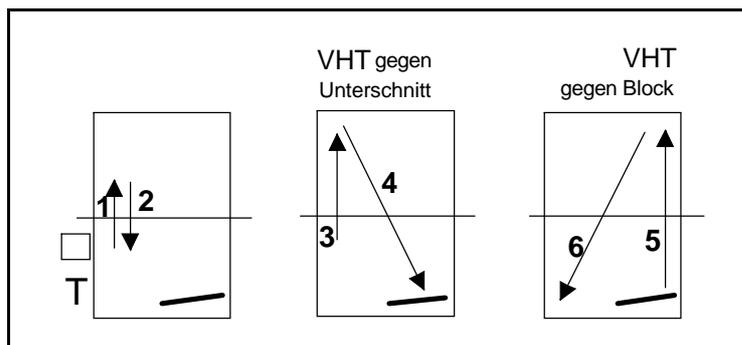


Abb. 9: Winkeleröffnung/Streuwinkel

Wird das Returnbrett so platziert, dass der Block parallel in die Rückhand erfolgt, ergibt sich für den Trainierenden durch den relativ kurzen Weg die Möglichkeit, seine Rückhand zu umlaufen und mit der Vorhand einen punktbringenden Schlag anzusetzen.

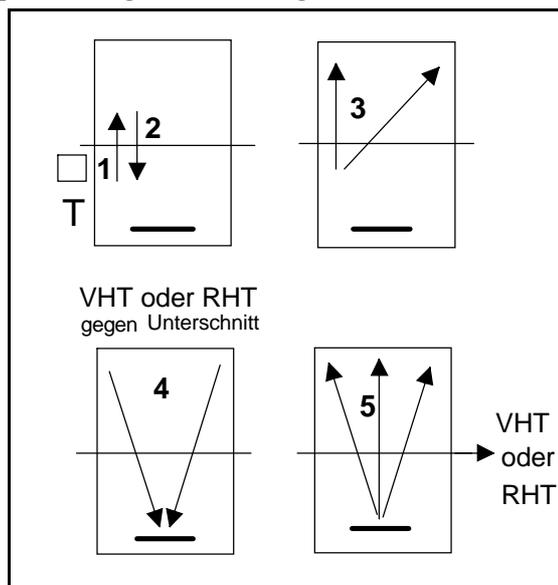
Neben den taktischen Aspekten (Platzierung/Streuwinkel) wird in der unten aufgeführten Übung auch die Beinarbeit (Rückhand umlaufen/Sidestep) trainiert werden.



Wahrnehmung/Entscheidung

Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse sind im Tischtennis von großer Bedeutung, d.h. Übungs- bzw. Trainingsformen sollten möglichst häufig mit einem halb unregelmäßigen bzw. unregelmäßigen Anteil verknüpft sein.

Auch beim Balleimertraining in Verbindung mit dem Returnbrett lassen sich Spielsituationen gestalten, die dieser Forderung entsprechen. **Beispiel:** Der Trainer spielt einen kurzen Unterschnittball ein (1). Der Übende spielt diesen kurz zurück (2). Der Trainer schupft diesen Ball in die VH oder RH (3). Der Übende zieht VHT oder RHT gegen das Returnbrett (4). Je nach dem in welchem Einfallswinkel und mit welcher Rotation (Sidespin) der Ball auf das Brett trifft, wird er in Mitte/Vorhand oder Mitte/Rückhand zurück geblockt (5), worauf der Spieler je nach Platzierung mit VH- oder RHT einen punktbringenden Schlag durchführt.



Doppeltraining

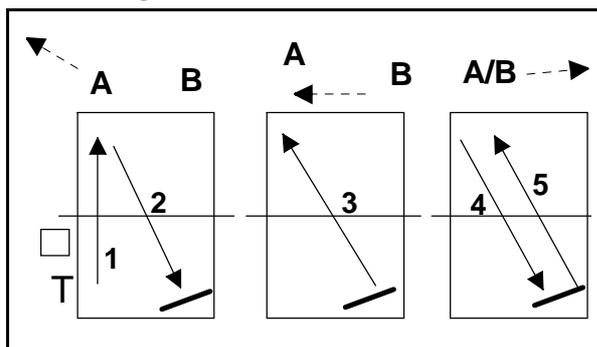
Das Returnbrett kann auch in Bereichen des Doppeltrainings in Verbindung mit dem

Balleimertraining sinnvoll eingesetzt werden. Gerade die Spieleröffnungssituation die auch im Doppel von besonderer Bedeutung ist, lässt sich effektiv schulen. In Kombination mit verschiedenen Laufwegen lassen sich anspruchsvolle Übungen zusammenstellen.

Beispiel: Ein gutes taktisches Mittel um zum Punkterfolg zu

kommen ist das Prinzip des "Nachspiels", was bedeutet, den Ball dorthin zu spielen, wo der Spieler steht (bzw. wohin er läuft), der gerade geschlagen hat.

Der Trainer spielt den Ball ein (1). A spielt den Ball mit VHT (2) und läuft nach rechts weg. Das Returnbrett wird so platziert, dass der Ball in die VH-Seite (3) geblockt wird, so dass B zu A hinlaufen muss. Der von B gespielte Ball (4) wird wieder in die VH-Seite geblockt (5), worauf B in die RH-Seite zurückläuft, um A beim Schlag nicht zu behindern. Danach muss A den Weg für B wieder freigeben.



Variation: Durch den Einsatz eines zweiten Returnbretts würde der von B gespielte Ball (4) in die andere Ecke (RH-Seite) geblockt (5), so dass A um B herum laufen muss.

Wichtig ist auch beim Doppeltraining, dass nicht nur regelmäßige Übungen gespielt werden, denn wie bereits genannt spielen Wahrnehmung und Antizipation im Tischtennis eine herausragende Rolle.

Beispiel (s. unten): Der Trainer spielt einen kurzen Unterschnittball ein (1). A spielt diesen kurz zurück (2). Der Trainer schupft

diesen Ball in die VH oder RH (3). Wenn B VHT aus RH-Seite zieht (4), wird der Ball vom Returnbrett in Mitte/Vorhand zurück geblockt (5), worauf A mit VHT weiterspielen kann (Variation 1)

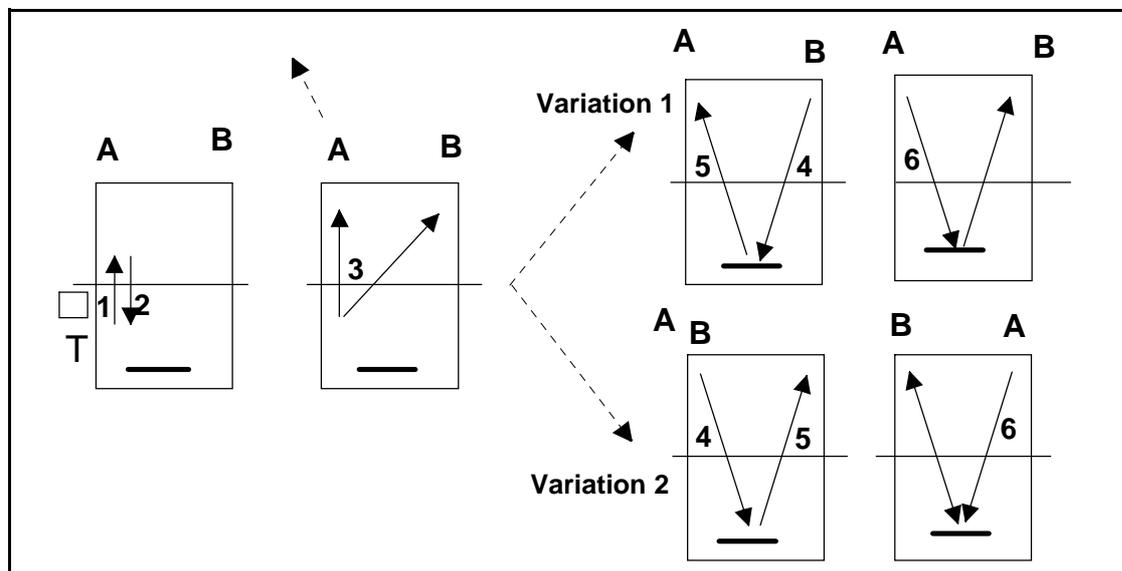
Wenn B VHT aus VH-Seite zieht (4), wird der Ball vom Returnbrett in Mitte/Rückhand zurück geblockt (5), wird A mit RHT (6) weiterspielen. Wenn er schnell ist, kann er evtl. auch seine RH umlaufen und mit VHT weiterspielen (Variation 2).

Schlussbetrachtung:

Aufgrund meiner Erfahrungen kann ich sagen, das durch den sinnvollen Einsatz des Returnbrettes die Attraktivität und Effektivität des Tischtennisstrainings gesteigert wird. Dies gilt nicht nur für das Aufschlag- sondern insbesondere auch für das Balleimertraining. Voraussetzung ist allerdings, dass es differenziert, d.h. Alters- und Spielstärkegemäß eingesetzt wird. Ist weder eine Über- noch Unterforderung gegeben, hat diese Trainingshilfe einen enorm hohen Anforderungscharakter.

Natürlich ersetzt das Returnbrett nicht den Spiel- bzw. Trainingspartner. Hier gilt das gleiche wie beim Robotertraining: Zu stereotypes Training und zu häufiger Einsatz wirken sich eher negativ auf die sportliche Entwicklung aus.

Wird das Returnbrett dagegen in bestimmten Trainingssequenzen mit konkreter Zielsetzung verwendet, verbessert dies nach meinen Erfahrungen in erheblichem Maße den Lernerfolg. Die in obigem Beitrag genannten Übungs- bzw. Trainingsformen sollen dazu beitragen.



Weitere Informationen:

Internet: www.returnbrett.de (Videos und Artikel zum download)

NEU: 20-minütiges Video mit Übungsbeispielen zum Aufschlag-, Technik-, Taktik- und Beinarbeitstraining

Zum Autor:

Manfred Winterboer

Geboren am 24.2.1954

A-Lizenz-Trainer

Inhaber des Tischtennis College Osnabrück

Realschullehrer Sport, Arbeit/Wirtschaft,

Informatik, Technik

Langjähriger Stützpunkttrainer auf Landes- und Bundesebene und Referent in der B- und C-Trainerausbildung

Verschiedene Veröffentlichungen im TTL und VDTT-Trainerbrief