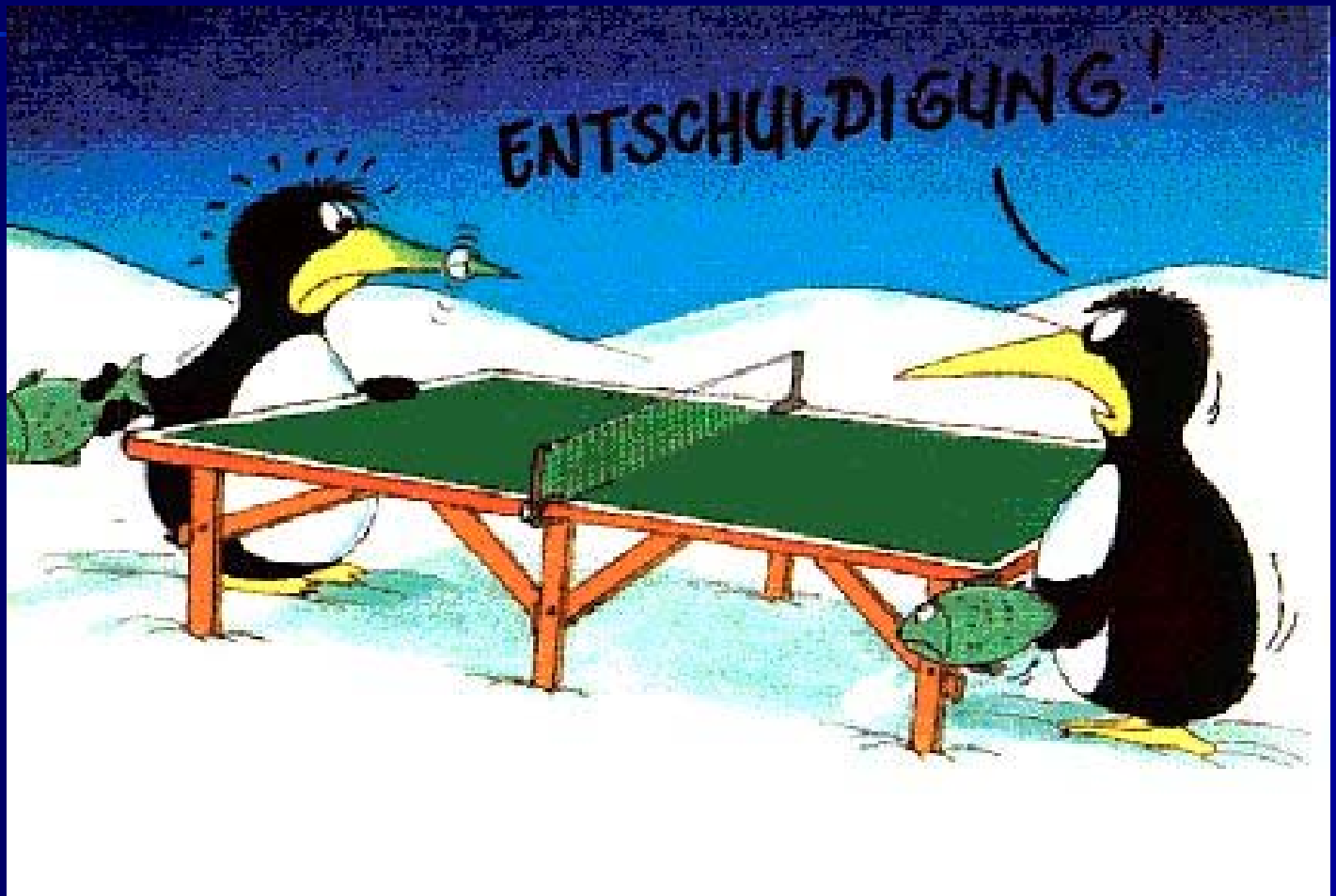




C-Trainer Ausbildung des HTTV 2005

Anfängermethodik

„Nicht alles klappt sofort“



Anfängermethodik

- Wie hole ich Kinder in die Halle?
- Welche Probleme haben Anfänger?
- Was mache ich zuerst?
- Mit welchem Schlag fange ich an?
- Wie lehre ich diesen Schlag?
- Wann kommen weitere Techniken dazu?
- Unterschiede Mädchen - Jungen

Wie hole ich Kinder in die Halle?

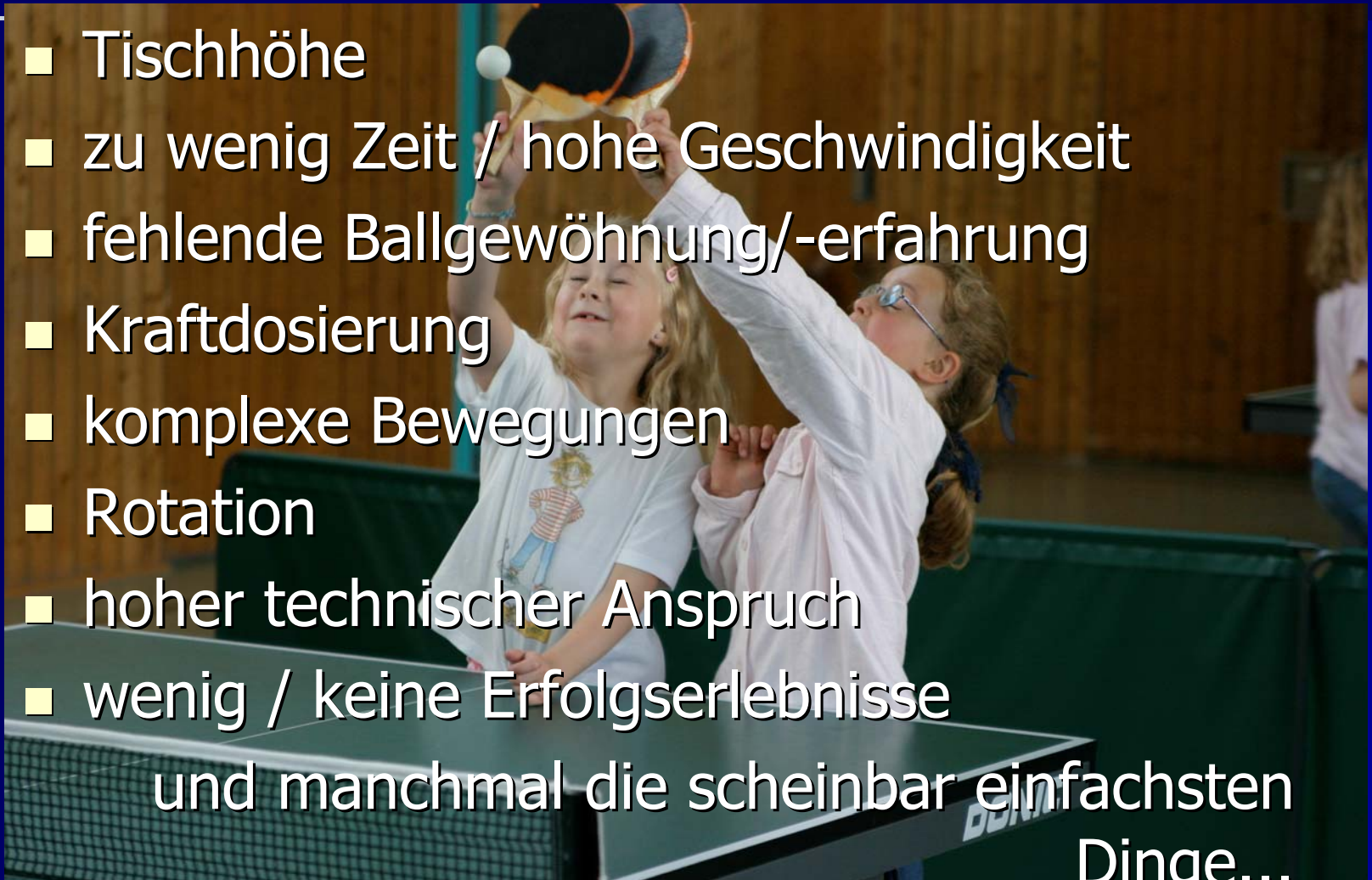
- Schnupperstunden (in der Schule)
- Mini-Meisterschaften
- Schnupperkurs
- Freunde werben Freunde
- Werbezettel
- Tag der offenen Tür
- usw.

mehr dazu am Do/Fr



Welche Probleme haben Anfänger?

- Tischhöhe
 - zu wenig Zeit / hohe Geschwindigkeit
 - fehlende Ballgewöhnung/-erfahrung
 - Kraftdosierung
 - komplexe Bewegungen
 - Rotation
 - hoher technischer Anspruch
 - wenig / keine Erfolgserlebnisse
- und manchmal die scheinbar einfachsten Dinge...





Was mache ich zuerst?

- Ballgewöhnung ohne Tisch
- Schlägergewöhnung/-haltung
- Vorübungen mit Ball und Schläger (ohne Tisch)
- Vorübungen mit Ball (und Schläger) am Tisch
- vereinfachte Spielformen mit Ball und Schläger am Tisch
- Technikintführung
- Technikerwerb (am Tisch)

Mit welchem Schlag fange ich an?

- Schupf-Modell
- Konter-Modell

■ **Topspin-Modell**

Topspin-Modell – warum?

- Rotationsschulung von Anfang an
- ermöglicht Antwort auf jeden Ball (Unterschnitt – Überschnitt)
- größerer Abstand vom Tisch gibt mehr Zeit
- Beinarbeit von Anfang an (auch vor-zurück!)
- wichtigster Schlag im Tischtennis
- **JEDER** Spieler kann den Topspin lernen



Topspin-Modell – Probleme?

- Rotation
- sehr komplexe
Bewegung
- relativ schnell
- Beinarbeit wichtig,
dadurch noch
komplexer



Konter-Modell

- + wenig Rotation
- + offensive Technik
- + schneller Lernerfolg
- + einfache Technik
- + Beinarbeit schnell integrierbar
- schnelles Spiel
- im Wettkampf kaum einsetzbar
- keine Rotationsschulung
- sehr nah am Tisch => Zeitmangel



Schupf-Modell

- + tangenciales Treffen des Balles
- + langsam
- + schneller Wettkampferfolg
- + einfache Technik
- + Beinarbeit integrierbar
- passives Spiel
- Tendenz zu RH aus VH („taktische Katastrophe“)
- Umstellung schwer
- nicht auf jeden Schlag spielbar



Wie lehre ich diesen Schlag?

- **Vorübungen:**
 - schräge Bank
 - Ball über Hindernis
 - „Spin-O-Meter“
 - Spielen – Stoppen – Stellen
- **Bewegungsvorstellung**
- **Bewegungsrealisation**



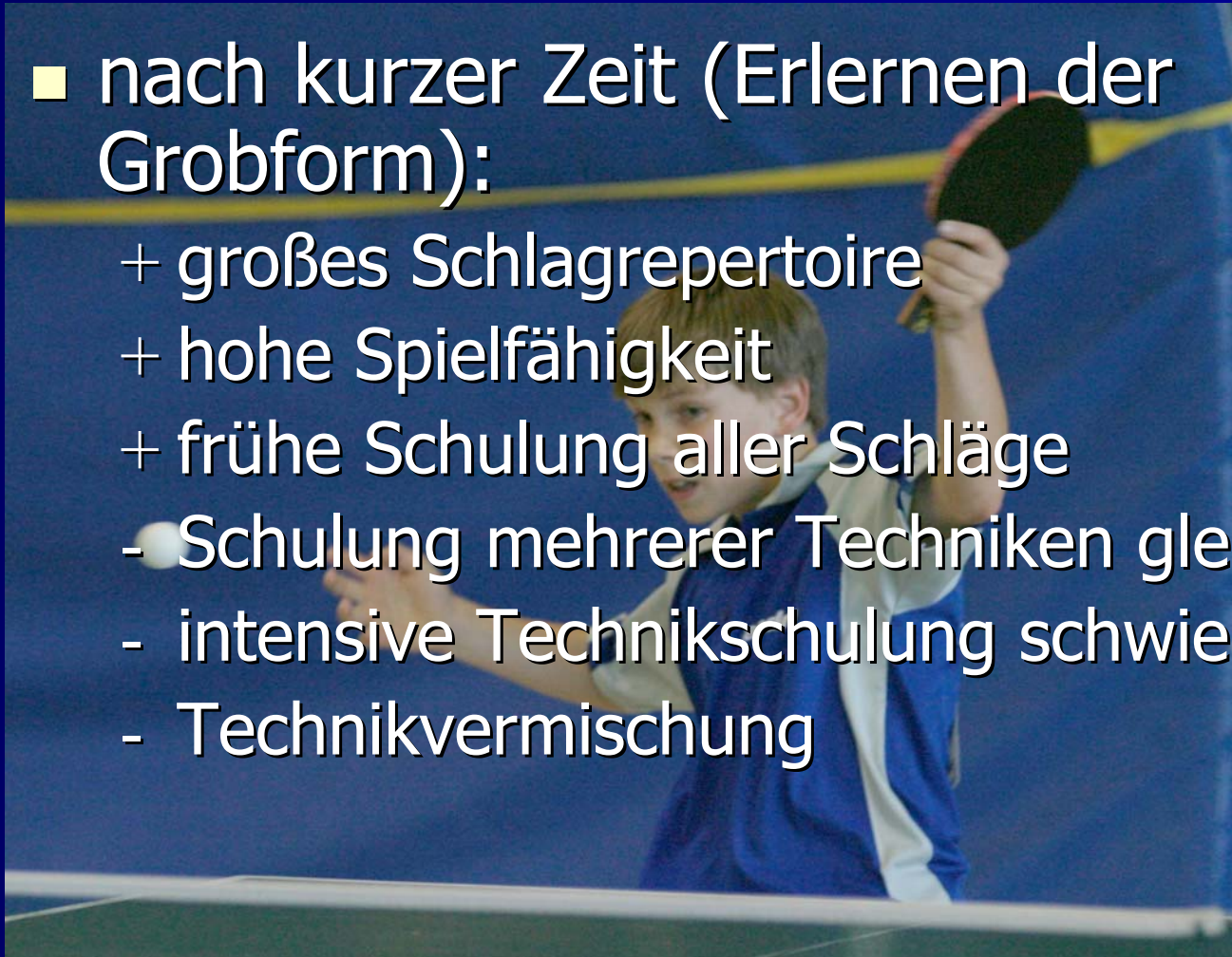
Wie lehre ich diesen Schlag?



Welche Übung wann?

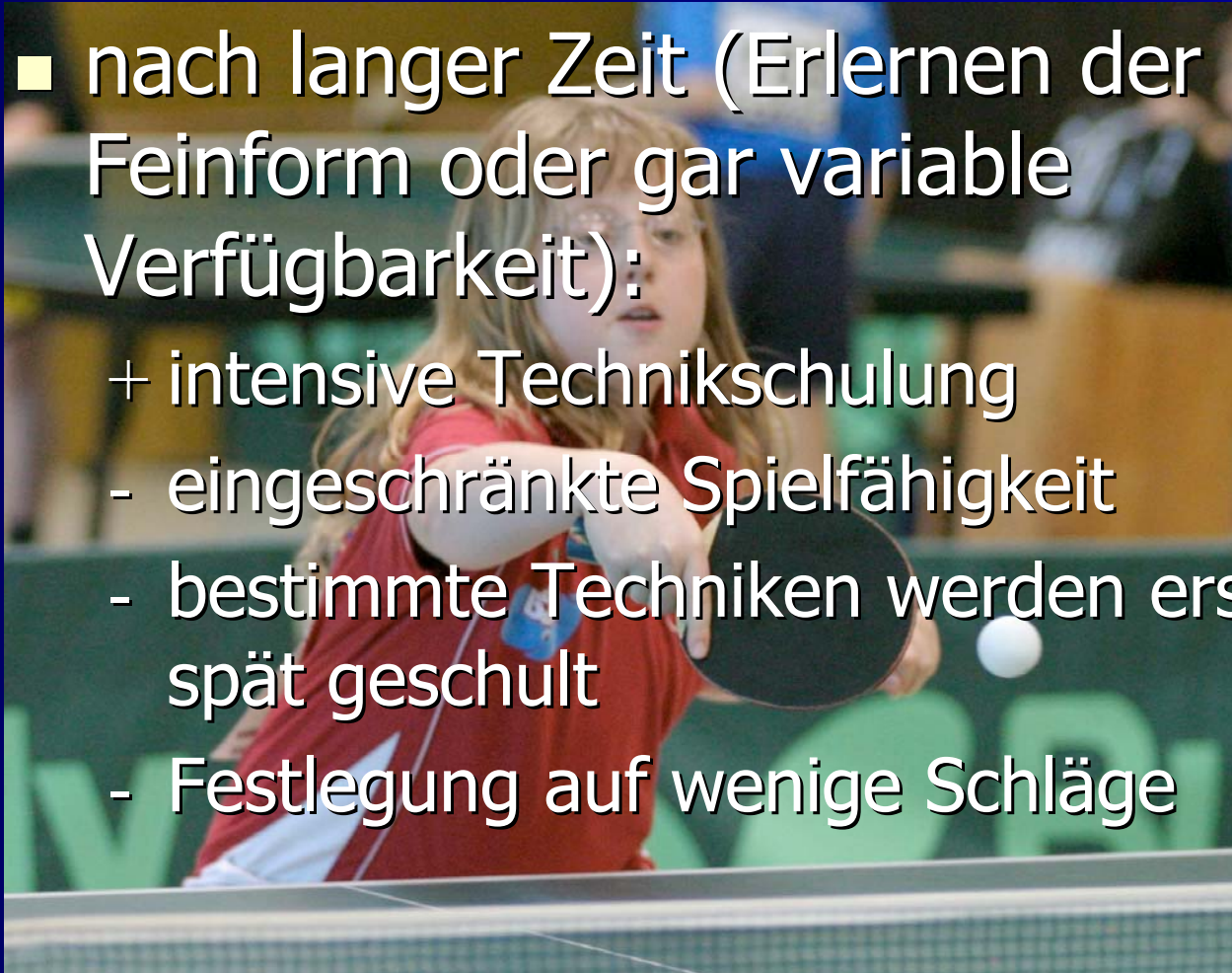
Wann kommen neue Techniken dazu?

- nach kurzer Zeit (Erlernen der Grobform):
 - + großes Schlagrepertoire
 - + hohe Spielfähigkeit
 - + frühe Schulung aller Schläge
 - Schulung mehrerer Techniken gleichzeitig
 - intensive Techniks Schulung schwieriger
 - Technikvermischung



Wann kommen neue Techniken dazu?

- nach langer Zeit (Erlernen der Feinform oder gar variable Verfügbarkeit):
 - + intensive Technikschiilung
 - eingeschränkte Spielfähigkeit
 - bestimmte Techniken werden erst sehr spät geschult
 - Festlegung auf wenige Schläge



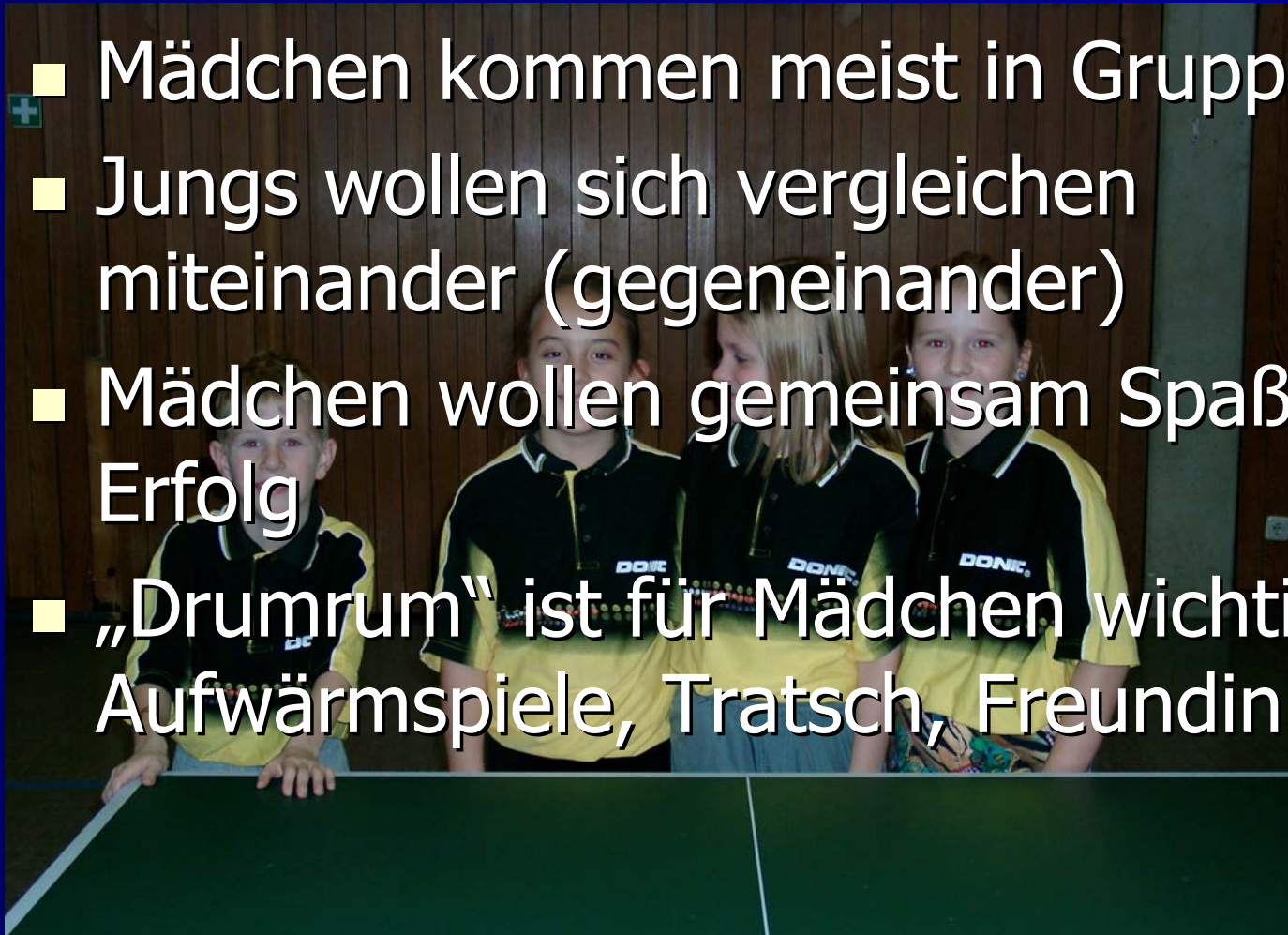
Wann kommen neue Techniken dazu?

Nicht vergessen:



Unterschiede Mädchen - Jungen

- Mädchen kommen meist in Gruppen
- Jungs wollen sich vergleichen miteinander (gegeneinander)
- Mädchen wollen gemeinsam Spaß und Erfolg
- „Drumrum“ ist für Mädchen wichtiger: Aufwärmspiele, Tratsch, Freundin



Lasst uns was aufbauen!

