

Technik-Kontrolle/Techniktest

Wer längere Zeit mit einer Trainingsgruppe arbeitet kennt die Voraussetzungen dieser Gruppe und das Ziel, das er mit ihr verfolgt, recht genau. Sicherlich kann man über einzelne Fortschritte seiner Spieler Aussagen treffen. Hier stellt sich dann aber die Frage, woran kann man diese Fortschritte erkennen bzw. wie kann man dem Spieler diese deutlich machen? Oft orientiert man sich an erzielten Ergebnisse im Wettkampf, d. h. nur an Siegen oder Niederlagen. Da sich aber eine Technikschiung (z. B. Verkürzung der Topspinbewegung) nicht sofort positiv im Wettkampf bemerkbar macht, sind die Ergebnisse zur Überprüfung nicht geeignet.

Im Training sollte man den Spielern durch die Aufgabenstellung selber die Möglichkeit der Kontrolle und Überprüfung ihres Könnens geben. So kann man im Anfängerbereich mit der Vorgabe, ohne Fehler zu spielende Ballwechsel zu realisieren (10x, 20x....50x) sofort eine Situation schaffen, in der es zu einer Rückmeldung darüber kommt, wie sicher die Technik beherrscht wird. Diese Möglichkeit wird von den Teilnehmern als sehr motivierend angenommen. Bei einem darauffolgenden Schritt kann man die Anzahl an Ballkontakten zählen, die der Spieler bis zu seinem zehnten Fehler erreicht hat. Hierbei spielen die Übenden oft ein für ihr Niveau zu langsames Tempo, sie spielen auf Sicherheit. Stellt man eine Zeitvorgabe, z.B. „wer schafft die meisten Kontakte innerhalb von drei Minuten“, wird meist viel schneller gespielt, mehr auf Risiko. Allerdings mit einer zu großen Fehlerquote!

Um beide Aspekte, also Sicherheit und Geschwindigkeit zu erfassen, benutzen wir im Tischtennis College Osnabrück folgenden Ansatz: Für eine bestimmte Technik, einen Ballweg etc. wird eine bestimmte Übungszeit vorgegeben. Innerhalb dieser Zeit zählt der Spieler seine eigenen Ballkontakte und die Anzahl der eigenen Fehler die er spielt. Beide Zahlen trägt er in ein Raster (**siehe nächste Seite**) ein. Anschließend teilt man die Zahl der Kontakte durch die Zahl der Fehler. Ziel ist es, einen möglichst großen Wert zu erzielen. Die ermittelten Werte besagen folgendes:

- Wer zu schnell spielt macht zu viele Fehler, muß durch eine große Zahl teilen und erreicht dadurch nur einen kleinen Wert.
- Wer zu langsam spielt, macht zwar wenige Fehler, erreicht aber keine hohe Zahl an Ballkontakten, also auch keinen hohen Wert.
- Nur wer in dem gerade noch von ihm beherrschten Tempo spielt, erreicht den für ihn höchsten Wert!

Wenn den Spielern dieser Zusammenhang zwischen Sicherheit und Geschwindigkeit klar ist und sie möglichst oft genau auf diesem Level trainieren, werden sie auch im Wettkampf erfolgreich sein. Mit etwas Phantasie lassen sich auch komplexe Situationen (Verbindungen, halbfreie Übungen, etc.) mit einem solchem Raster erfassen, um auch für Fortgeschrittene eine Kontrollmöglichkeit zu schaffen.

Technik - Test Tischtennis College Osnabrück

Name: _____ Vorname: _____ Datum: _____

	VH-Konter	RH-Konter	VH-Top aus VH	VH-Block aus VH	VHT aus RH-Seite	RH-Block aus RH
Anzahl an Ballkontakten						
Fehlerzahl						
Quotient						
Beispiel	<u>300</u> 3 = 100	<u>200</u> 5 = 40	<u>150</u> 15 = 10	<u>150</u> 10 = 15	<u>150</u> 20 = 7,5	<u>150</u> 15 = 10

- Regeln:**
1. Jeder Spieler zählt pro Technik seine eigenen Ballkontakte + Fehler und trägt sie in das Formular ein.
 2. Die Anzahl der Ballkontakte wird durch die Fehlerzahl geteilt.
 3. Jede Technik wird eine bestimmte Zeit, z.B. 3 Min. gespielt.