

„Tischtennis Trainingslehre“ (Methodik der technisch-taktischen Ausbildung)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Seite
Einleitung	3
Abkürzungsverzeichnis	3
1. Grundlagen des Lehrens und Lernens im Tischtennis	4
1.1. Zentrale Begriffe: Wettkampf, Training, Leistung	4
1.2. Grundlegende Aspekte	6
1.2.1. Bewegungskoordination	6
1.2.2. Handlungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten	8
1.2.3. Bewegungsphasen und Bewegungsmerkmale	10
1.2.4. Lernen im Tischtennis	15
2. Anforderungsprofil eines Tischtennistainers	26
2.1. Aufgaben und Rollen	26
2.2. Kompetenzen	28
2.3. Führungsverhalten	29
3. Planung und Durchführung des Trainings	32
3.1. Begriffsbestimmung	32
3.2. Ziele, Inhalte und Methoden	33
3.3. Struktur einer Trainingseinheit	37
3.4. Organisationsformen	42
4. Anfängertraining im Tischtennis (Modelle, Methodik, Prinzipien)	47
4.1. Vermittlungsmodelle im Tischtennis	49
4.2. Integratives Modell der Anfängerschulung	51
4.2.1. Allgemeinsportliche Vorbereitung	52
4.2.1.1. Lauf-ABC	53
4.2.1.2. Sprung-ABC	56
4.2.1.3. Wurf-ABC	59
4.2.1.4. Ball-ABC	62
4.2.1.5. Kleine Spiele	64
4.2.2. Tischtennisspezifische Vorbereitung – „TT-ABC“	74
5. Training im Leistungsfaktor Technik	82
5.1. Grundlegende Begriffe und Bedeutungen	82
5.2. Trainingsziele	84
5.3. Trainingsmethoden	88
5.3.1. Grundlegende Aspekte der Methodik im Techniktraining	90
5.3.1.1. Methodische Grundformen und Maßnahmen	90
5.3.1.2. Anfängerprinzipien	91
5.3.1.3. Induktives und Deduktives Lehrverfahren	93
5.3.1.4. Teillern- und Ganzlernmethode	95

5.3.1.5.	Übungsgestaltung	97
5.4.	Erste Phase: Erlernen einer Technik (Bewegungslernen)	99
5.4.1.	Methodische Reihen	100
5.4.1.1.	Vorübungen	101
5.4.1.2.	Informationsphase	102
5.4.1.3.	Erarbeiten der Technik unter erleichterten Bedingungen	108
5.4.1.4.	Indirektes Spiel	110
5.4.1.5.	Diagonales Haltespiel mit Partner	111
5.4.2.	Lernprogramme	113
5.4.3.	Differenzielles Lernen (Lernen aus Differenzen)	117
5.5.	Zweite Phase: Technikoptimierung durch Technikstabilität und Technikvariabilität	122
5.5.1.	Methodensystem zur Entwicklung der Technikstabilität	122
5.5.1.1.	Einfach regelmäßige Methode	124
5.5.1.2.	Kombiniert regelmäßige Methode	127
5.5.2.	Methodensystem zur Entwicklung der Technikvariabilität	131
5.5.2.1.	Aktive und Reaktive Variationsmethode	132
5.5.2.2.	Methode der Ergebniskonstanz und –varianz	135
5.5.3.	Kompleextraining	139
6.	Methoden im Leistungsfaktor Taktik	147
6.1.	Begriffsbestimmung und Grundlagen	147
6.2.	Trainingsziele im Leistungsfaktor Taktik	148
6.3.	Training im Leistungsfaktor Taktik	150
6.3.1.	Taktische Kenntnisse (Wissen)	152
6.3.2.	Taktische Fertigkeiten	157
6.3.3.	Taktische Fähigkeiten	161
6.3.3.1.	Wahrnehmungsfähigkeiten	162
6.3.3.2.	Aufmerksamkeit/ Konzentration	168
6.3.3.3.	Antizipationsfähigkeit	169
6.3.3.4.	Entscheidungsfähigkeit	177
6.3.3.5.	Denk- und Speicherfähigkeit	182
6.3.4.	Taktische Aspekte mit Ball	186
6.3.5.	Training von Aufschlag- und Rückschlagverhalten	189
6.3.6.	Taktisches Wettkampfverhalten	200
7.	Methodik der Fehlerkorrektur	204
7.1.	Fehlerdiagnose	205
7.2.	Fehleranalyse	208
7.3.	Bewegungskorrektur	211
8.	Methodische Hilfsmittel/ Trainingsmittel	221
9.	Individualisierung und Differenzierung der Aufgabenschwierigkeit	226
Abbildungsverzeichnis		234
Tabellenverzeichnis		235
Literaturverzeichnis		236