

Lehrbuch Showdown

Dieses Lehrbuch zu Showdown (Tischball) hat Moritz Klotz im Auftrag des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) erstellt.

Die Wiedergabe (auch Auszugsweise) ist nur nach Absprache mit dem DBSV und mit Quellenangabe erlaubt.

Redaktionsschluss: 20.07.2011

Moritz Klotz: klotz@uni-potsdam.de

DBSV
Torsten Resa
Projekt Showdown
Rungestraße 19
10179 Berlin
T.Resa@DBSV.org

Inhalt	Seite
1 Ausrüstung	3
2 Erwärmung	3
2.1 Allgemeine Erwärmung	4
2.1.1 Übungen zur allgemeinen Erwärmung im Laufen	4
2.1.2 Übungen zur allgemeinen Erwärmung am Ort	6
2.2 Spezielle Erwärmung der oberen Extremitäten	8
2.2.1 Übungen zur speziellen Erwärmung des Schultergürtels	8
2.2.2 Übungen zur speziellen Erwärmung der Unterarme und Handgelenke	11
3 Dehnung	13
3.1 Unterscheidung nach dem Zeitpunkt der Dehnung	13
3.1.1 Dehnung vor dem Wettkampf	14
3.1.2 Dehnung nach dem Wettkampf	14
3.1.3 Isolierte Trainingseinheiten	14
3.2 Unterscheidung nach dem gedehnten Körpersegment	15
3.2.1 Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur	15
3.2.2 Oberarmmuskulatur	16
3.2.3 Unterarm- und Handmuskulatur	16
4 Technik	17
4.1 Ausgangsstellung	17
4.2 Allgemeine Schlägerhaltung	18
4.3 Verteidigung des Tores	18
4.4 Ballannahme/ Ballkontrolle	19
4.5 Schlägerhaltung beim Angriffsschlag	19
4.6 Besonderheiten beim Spiel über die Bande	21
5 Taktik	22
5.1 Offensiv Taktik	22
5.2 Defensiv Taktik	23
5.3 Die Angabe	23
6 Training	25
6.1 Offensive Technik	25
6.2 Defensive Technik	26
6.3 Wettkampfvorbereitung	27

1 Ausrüstung

Je nach Temperatur und Gewohnheit trägt ein Showdownspieler eine kurze oder lange Trainings- oder Sporthose und ein kurzärmeliges Trikot. Bei der Erwärmung bietet sich gerade bei Kälte eine Trainingsjacke oder ein Trainingspullover an. Wichtig bei der Kleidung sind außerdem rutschfeste Sportschuhe für einen optimalen Halt.

Ein Schutzhandschuh für die Schlaghand, wie man ihn beispielsweise vom Motorrad fahren kennt, ist ebenfalls empfehlenswert, wenn er auch nicht vorgeschrieben. Außerdem kann jeder Veranstalter von Turnieren, das Tragen von Handschuhen zur Pflicht machen. Der Schutzhandschuh darf maximal 2,5 cm dick sein und höchstens 6 cm über das Handgelenk reichen.

Weiterhin ist jeder Spieler verpflichtet, eine blickdichte Brille zu tragen, um allen Spielern die gleichen Sichtbedingungen – nämlich keine – zu gewährleisten.

Wichtiger Teil der Ausrüstung ist natürlich der Showdownschläger. Dieser hat einen 11 cm langen Griff und eine maximal 23 cm lange und 9 cm breite Trefferfläche. Der Griff hat einen Durchmesser von 4 cm und die Trefferfläche ist maximal 1 cm dick. Der Schläger ist aus Holz oder Kunststoff und kann mit Gummibelägen auf einer oder beiden Seiten beklebt werden. Diese dürfen aber nicht dicker als 2mm sein. Der Trend geht dahin, mit kleineren Schlägern zu spielen, da damit die Bälle schneller gespielt werden können.

Abschließend sollte jeder Showdownspieler ein Handtuch haben, um Schweiß von Kopf und Händen zu entfernen und um Fremdstoffe wie Staub und Dreck von der Platte zu beseitigen.

2 Erwärmung

Eine Erwärmung bildet immer den Auftakt einer sportlichen Tätigkeit und ist auch für das Showdown unbedingt erforderlich. Sie dient dem Ziel, sich körperlich und mental auf den sportlichen Wettkampf vorzubereiten. Man unterteilt in allgemeine und spezielle Erwärmung, wobei mit der allgemeinen Erwärmung begonnen wird.

2.1 Allgemeine Erwärmung

Ziel der allgemeinen Erwärmung ist die Erhöhung der Körperkerntemperatur und der Temperatur in den großen Muskelgruppen. Das führt zu einer größeren Gelenkbeweglichkeit und einer Steigerung der Stoffwechselaktivität, wodurch die Blutzirkulation angeregt und der Transport von Sauerstoff zu den Muskeln beschleunigt wird. Weiterhin tritt eine Aktivierung des neuronalen Systems ein. Damit verbunden ist ein verbessertes Bewegungsgefühl und somit auch eine bessere Koordination. Des Weiteren tritt dadurch eine verbesserte Reizaufnahme und –weiterleitung auf, wodurch auch die Konzentration und Aufmerksamkeit geschärft werden. Durch die sukzessive Steigerung der Körperkerntemperatur gewöhnt sich der Organismus an die auf ihn zukommenden Belastungen des Wettkampfs und die Gefahr einer Verletzung der Muskeln, Bänder und Sehnen wird minimiert.

2.1.1 Übungen zur allgemeinen Erwärmung im Laufen

Um Übungen im Laufen durchführen zu können, müssen einige Bedingungen eingehalten werden:

- Es muss eine Strecke von mindestens 20 Metern frei sein.
- An dieser Strecke sollten sich keine anderen Menschen aufhalten, um Zusammenstöße zu vermeiden.
- Es dürfen keine Gegenstände im Weg stehen, die eine Gefährdung für den Läufer darstellen.
- Es sollte ein sehender Guide dabei sein, um bei der Orientierung zu helfen.

Hier ein Übungskatalog:

- Einlaufen (Hierbei ist auf eine moderate Steigerung des Tempos zu achten. Gerade zu Beginn der Erwärmung sollte das Tempo nicht zu hoch sein.)
- Anfersen (Hierbei werden die Fersen im Lauf zum Gesäß gezogen. Die Arme pendeln dabei normal neben dem Körper mit und die Unterarme sind leicht angewinkelt.)

- Skippings (Hierbei werden die Fußgelenke erwärmt. Die Füße werden mit dem Fußballen zuerst aufgesetzt und zur Ferse hin abgerollt, dann beim Abstoßen wieder auf den Fußballen geführt und einen kleinen Schritt nach vorne gebracht. Die Füße verlassen dabei kaum den Boden.)
- Kniehebelauf (Hierbei werden beim Laufen die Knie deutlich angehoben. Im höchsten Punkt ergibt sich ein Hüft- und Kniewinkel von 90 Grad. Der Oberkörper bleibt vorne. Die Arme pendeln dabei normal neben dem Körper mit und die Unterarme sind leicht angewinkelt.)
- Sidesteps (Hierbei werden seitliche Sprünge nach links ausgeführt. Das linke Bein drückt den Körper vom Boden ab, beide Beine stoßen in der Flugphase zusammen, zunächst landet das rechte Bein, dann das linke. Die Arme pendeln seitlich nach außen und zum Körper. Danach seitliche Sprünge nach rechts ausführen.)
- Kreuzschritte (Hierbei wird seitlich nach links gelaufen. Aus der Ausgangsstellung aus dem schulterbreiten Stand wird das rechte Bein vor dem linken Bein überkreuzt und links neben dem linken Bein aufgesetzt. Dann wird das linke Bein abgehoben und wieder in der Ausgangsposition aufgesetzt. Nun wird das rechte Bein hinter dem linken Bein überkreuzt und links daneben abgesetzt. Abermals wird das linke Bein abgehoben und in die Ausgangsposition gebracht. Im weiteren Verlauf überkreuzt das rechte Bein wechselweise vor und hinter dem linken Bein. Bei dieser Bewegung wird die Hüfte mitgedreht und die Arme werden in die andere Richtung geschwungen. Somit entsteht eine Rotation in der Wirbelsäule. Im Anschluss wird nach rechts gelaufen.)
- Hopserlauf (Hierbei werden kleine Sprünge vorwärts gemacht. Man springt mit dem linken Bein nach vorne ab und landet auf demselben Bein. Danach setzt man den rechten Fuß einen Schritt weiter auf, springt mit diesem nach vorne ab und landet auf dem gleichen Bein. Der linke Fuß setzt einen Schritt weiter auf und die Bewegung beginnt erneut. Die leicht angewinkelten Arme pendeln neben dem Körper mit, wobei der Arm auf der Seite des nach vorne schwingenden Beins seinerseits nach hinten schwingt und der andere Arm nach vorne.)
- Hopserlauf mit Hüftrotation (Der Hopserlauf wird wie oben beschrieben durchgeführt. In der Flugphase wird das nach vorne geführte Knie maximal zur

gegenüberliegenden Seite rotiert. Die gegenüberliegende Schulter wird maximal zur Kniesseite rotiert.)

2.1.2 Übungen zur allgemeinen Erwärmung am Ort

Besteht keine Möglichkeit, eine allgemeine Erwärmung im Laufen durchzuführen, weil kein Platz oder kein sehender Guide zur Verfügung steht, werden hier einige Übungen vorgestellt, die am Ort – also auf der Stelle – durchgeführt werden können:

- Laufen auf der Stelle (Hierbei sollte man langsam beginnen und das Tempo nach und nach steigern. Ist das linke Bein auf dem Boden, ist der rechte Arm vorne und umgekehrt. Man kann sich mit den ausgestreckten Armen zu Beginn an einer Wand abstützen, um sich zu orientieren und um sich nicht vom Ort zu entfernen. Dann die Arme von der Wand lösen und aktiv mitbewegen. Ab und zu kann der Abstand nochmal kontrolliert werden.)
- Skippings auf der Stelle (Hierbei werden die Fußgelenke im größtmöglichen Bewegungsausmaß durch bewegt. Der Fuß wird mit dem Fußballen zuerst aufgesetzt und zur Ferse hin abgerollt, dann beim Abstoßen wieder auf den Fußballen geführt. Die Füße verlassen dabei kaum den Boden. Die Arme werden dabei aktiv mitbewegt.)
- Hüftkreisen (Hierbei steht man im festen Stand. Die Füße sind parallel und schulterbreit auseinander. Die Hände stemmen seitlich in die Hüften. Nun wird die Hüfte so weit es geht nach vorne geschoben und von dort so weit es geht nach rechts, nach hinten, nach links und dann wieder nach vorne gebracht. Dabei beschreibt die Hüfte einen möglichst großen Kreis, während der Kopf und die Schultern weitestgehend am gleichen Ort bleiben. Danach die Richtung wechseln und links herum kreisen.)
- Oberkörperkreisen (Hierbei steht man wie beim Hüftkreisen schulterbreit im festen Stand. Nun wird die Hüfte gebeugt und der gerade Oberkörper weit nach vorne geführt. Dann wird der Oberkörper kreisförmig weit nach rechts, nach hinten, nach links und wieder nach vorne geführt. Während der Oberkörper kreist, bleibt die Hüfte weitestgehend am gleichen Ort. Danach die Richtung wechseln und links herum kreisen.)

- Oberkörperrotation (Hierbei steht man im festen Stand und die Füße sind schulterbreit auseinander. Die Arme sind seitlich vom Körper gestreckt. Nun rotiert man so weit es geht mit dem Oberkörper und den Armen zu einer Seite. Die Hüfte zeigt weiterhin nach vorne. Danach rotiert man über die Ausgangsstellung maximal zur anderen Seite und wieder zurück. Bei dieser Übung werden die gesamte Wirbelsäule und der Schultergürtel erwärmt und aufgedehnt.)
- Sprünge auf der Stelle mit Hüftrotation (Hierbei springt man mit beiden Beinen gleichzeitig ab und landet auch wieder auf beiden Beinen gleichzeitig. Die Beine sind geschlossen, das heißt, die Füße berühren sich während der gesamten Übung. In der Luft wird die Hüfte maximal zu einer Seite gedreht, sodass die Füße bei der Landung möglichst weit in die gedrehte Richtung zeigen. Beim nächsten Sprung wird die Hüfte maximal in die andere Richtung gedreht. Der Oberkörper und der Kopf zeigen dabei immer nach vorne und die Rotation kommt ausschließlich aus der Hüfte und der Lendenwirbelsäule.)
- Sprünge auf der Stelle mit Hüft-, Rumpf- und Schulterrotation (Als Variation zur vorherigen Übung kann der Schultergürtel und die seitlich ausgestreckten Arme bei jedem Sprung in die entgegengesetzte Richtung rotiert werden. Auf diese Art wird zusätzlich zur Hüfte auch die gesamte Wirbelsäule und der Schultergürtel erwärmt und aufgedehnt. Die Übung wird auch komplexer und koordinativ anspruchsvoller.)
- Sprünge auf der Stelle mit Hüft- und Beinrotation (Hierbei wird bei den Sprüngen nicht nur die Hüfte maximal rotiert, sondern auch die Beine. Die Füße sind nicht geschlossen und können dadurch unabhängig voneinander maximal rotiert werden. Somit kommen sie auch nicht mehr parallel auf. Beide Beine rotieren in die gleiche Richtung.)
- Wechselsprünge an einer Stufe (Für diese Übung braucht man eine Stufe, beispielsweise die unterste Stufe einer Treppe und etwas zum Festhalten, beispielsweise ein Geländer, um sich zu orientieren und um die Stufe immer treffen zu können. Man startet mit dem linken Fuß auf der Stufe und dem rechten Fuß auf dem Boden. Das Gewicht ist auf beide Füße verteilt. Nun springt man hoch und wechselt in der Flugphase die Fußstellung. Man landet nun mit dem linken Fuß auf dem Boden und mit dem rechten Fuß auf der Stufe.)

2.2 Spezielle Erwärmung der oberen Extremitäten

Beim Showdown ist besonders auf die spezielle Erwärmung der oberen Extremitäten – also der Schultern und Arme – zu achten. Die spezielle Erwärmung geht auf die Eigenheiten der Sportart ein. Die Region des Körpers, die beim Showdown besonders in Anspruch genommen wird, ist der Schlagarm. Da niemals einseitig trainiert wird, werden die oberen Extremitäten gleichermaßen trainiert. Dazu zählen Übungen zur Erwärmung des Schultergürtels, der Unterarme und der Handgelenke.

2.2.1 Übungen zur speziellen Erwärmung des Schultergürtels

Die Muskeln des Schultergürtels bedürfen einer speziellen Erwärmung. Sie werden bei allen raumgreifenden Armbewegungen beansprucht und müssen schnellkräftig arbeiten (zum Beispiel bei harten Angriffsschlägen mit der Vorhand nach einer Ausholbewegung).

Hier ein Übungskatalog:

- Armkreisen vorwärts (Im Laufen oder im Stand wird ein Arm aus der Vorhalte nach unten geführt, weiter nach hinten und über den Kopf wieder nach vorne. Dabei bleibt der Oberkörper immer gerade.)
- Armkreisen rückwärts (Im Laufen oder im Stand wird ein Arm aus der Vorhalte nach oben geführt, weiter nach hinten, unten und zurück in die Vorhalte. Der Oberkörper bleibt dabei immer gerade.)
- Armkreisen gleichzeitig (Im Hopslerlauf oder mit kleinen Sprüngen auf der Stelle werden beide Arme gleichzeitig/parallel gekreist. Dies kann vorwärts wie rückwärts passieren.)
- Armkreisen wechselseitig (Im Laufen oder im Stand werden beide Arme gekreist. Zeigt der eine Arm nach oben ist der andere Arm unten. Ist ein Arm in der Vorhalte, ist der andere Arm hinten. Die Arme können vorwärts und rückwärts gekreist werden.)
- Armkreisen gegengleich (Im Laufen oder im Stand werden beide Arme gleichzeitig gekreist, allerdings in unterschiedliche Richtungen. Beide Arme

starten über dem Kopf. Ein Arm kreist vorwärts und ein Arm kreist rückwärts. Über dem Kopf treffen die Arme wieder zusammen.)

- Elevation gleichzeitig (Die Elevation beschreibt das Heben des Armes über die Vorhalte hinaus bis der Arm senkrecht nach oben zeigt. Die Vorhalte ist die Position, in der die Arme nach vorne gestreckt parallel zum Boden sind. Die Füße sind bei dieser Übung schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt, um einen festen Stand zu haben. Die Gesäß- und Bauchmuskeln sind während der gesamten Übung angespannt. In der Ausgangsstellung hängen die Arme am Körper senkrecht nach unten. Die Handflächen zeigen nach hinten. Der gestreckte Arm wird maximal nach hinten geführt und dann in der Gegenbewegung über die Ausgangsstellung und die Vorhalte nach oben geführt. Die Hände sind dabei immer schulterbreit auseinander und die Arme sind immer gestreckt. Die Endposition der Bewegung ist erreicht, wenn die über den Kopf erhobenen Arme maximal nach hinten gezogen wurden. Dann tritt wieder die Gegenbewegung ein.)
- Elevation wechselseitig (Die Armbewegung ist identisch mit der Elevation gleichzeitig. In der Ausgangsstellung ist allerdings ein Arm in der Elevation und ein Arm hängt am Körper herunter. Nun werden zeitgleich der obere Arm herunter und der untere Arm heraufgeführt bis die Umkehrpunkte gleichzeitig erreicht werden. Diese Übung kann im festen Stand oder im Hopsersprung durchgeführt werden. Mit jedem Hopsersprung werden die Arme nach unten oder oben geführt.)
- Innen- und Außenrotation gleichzeitig (Die Füße sind bei dieser Übung schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt, um einen festen Stand zu haben. Die Gesäß- und Bauchmuskeln sind während der gesamten Übung angespannt. In der Ausgangsstellung sind die Arme im Schultergelenk in einem Winkel von etwa 45 Grad seitlich abgespreizt. Im Ellenbogengelenk ist ein Winkel von etwa 90 Grad. Die Hände berühren die Hüften und die Handflächen zeigen nach hinten. Nun werden die Unterarme über die Vorhalte nach oben und maximal hinten rotiert. Die Handflächen zeigen jetzt nach vorne. Im Anschluss folgt die Gegenbewegung und die Unterarme werden über die Vorhalte nach unten maximal nach hinten rotiert. Bei der gesamten Übung ändert sich die Stellung des Oberarms und der Winkel im

Ellenbogengelenk nicht. Die Rotation, die im Unterarm zu sehen ist, findet im Schultergelenk statt.)

- Innen- und Außenrotation wechselseitig (Die Unterarmbewegung ist identisch mit der Vorübung. In der Ausgangsstellung ist ein Unterarm im oberen Umkehrpunkt und der andere Unterarm im unteren Umkehrpunkt. Gleichzeitig wird nun der eine Unterarm nach unten und der andere nach oben rotiert.)
- Anteversion und Retroversion mit gehobenem Arm (In der Ausgangsstellung sind die gestreckten Arme seitlich vom Körper weggestreckt und parallel zum Boden. Die Handflächen zeigen nach vorne und die Arme werden maximal nach hinten gezogen (Retroversion). Nun werden die Arme über die Vorhalte maximal zur anderen Schulter geführt (Anteversion). Der linke Arm geht dabei leicht über den rechten, damit sie nicht zusammenstoßen. Wenn der Arm nicht mehr näher zur gegenüberliegenden Schulter gebracht werden kann, wird der Unterarm angewinkelt und die Hand schlägt von hinten gegen das Schulterblatt. In der Umkehrbewegung wird zunächst der Arm wieder gestreckt - die Handflächen zeigen nach hinten – und über die Vorhalte zur Seite und maximal nach hinten geführt. Beim nächsten Durchgang geht beim Zusammenführen der rechte Arm über den linken. Dies wird bei jeder Wiederholung gewechselt. Diese Übung kann entweder im festen Stand oder im Hopslerlauf durchgeführt werden.)
- Punches vorwärts (Es werden mit beiden Armen wechselseitig Boxbewegungen vorwärts ausgeführt. Dabei sind in der Ausgangsstellung die Ellenbogen am Körper und die Hände zur Faust geballt vor den Schultern. Die Füße sind schulterbreit auseinander und die Knie leicht gebeugt, um einen festen Stand zu haben. Die Gesäß- und Bauchmuskeln sind während der gesamten Übung angespannt. Bei der Boxbewegung nach vorne geht die Faust schnellkräftig gerade nach vorne, bis der Arm vollständig gestreckt und parallel zum Boden ist. Dann geht der Arm in der Gegenbewegung auf gleiche Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung. In dieser Zeit schnellt die andere Faust vor.)
- Punches seitwärts (Es werden mit beiden Armen Boxbewegungen zur Seite ausgeführt. Dies kann wechselseitig oder gleichzeitig passieren. Die Ausgangsposition unterscheidet sich kaum von den Punches vorwärts. Lediglich sind die Fäuste nun nicht vor den Schultern, sondern seitlich neben

den Schultern. Bei der Boxbewegung geht die Faust schnellkräftig zur Seite bis der Arm gestreckt und parallel zum Boden ist. Dann geht der Arm in der Gegenbewegung auf gleiche Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung.)

- PUNCHES nach oben (Es werden mit beiden Armen Boxbewegungen nach oben ausgeführt. Dies kann wechselseitig oder gleichzeitig passieren. Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den PUNCHES vorwärts. Bei der Boxbewegung geht die Faust schnellkräftig nach oben, bis der Arm gestreckt und in einer Linie mit dem Körper ist. Dann geht der Arm in der Gegenbewegung auf gleiche Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung.)
- PUNCHES nach unten (Es werden mit beiden Armen wechselseitig Boxbewegungen nach unten ausgeführt. Die Ausgangsposition ist die gleiche wie bei den PUNCHES vorwärts. Bei der Boxbewegung geht die Faust schnellkräftig nah am Körper nach unten, bis der Arm gestreckt ist. Dann geht der Arm in der Gegenbewegung auf gleiche Weise wieder zurück in die Ausgangsstellung.)

2.2.2 Übungen zur speziellen Erwärmung der Unterarme und Handgelenke

Auch die Muskulatur des Unterarms und des Handgelenks muss speziell erwärmt werden. Besonders bei schnellkräftigen feinmotorischen Bewegungen werden diese Muskeln strapaziert (zum Beispiel ein direkter Konterangriff durch einen Rückhandschlag aus dem Handgelenk).

Hier ein Übungskatalog:

- PRONATION und SUPINATION (Bei einem Winkel von 90 Grad im Ellenbogengelenk zeigen die Handflächen in der Ausgangsposition nach unten und die Finger sind in einer Linie mit dem Unterarm. Nun wird der Unterarm maximal supiniert. Das heißt, dass die Hand sich nach innen dreht und die Handfläche nach oben zeigt. In der Gegenbewegung wird der Unterarm maximal proniert. Das heißt, dass die Hand über die Ausgangsstellung hinaus maximal nach außen rotiert wird. Während der gesamten Übung verändert sich die Stellung des Unterarms zum Oberarm nicht. Diese Übung kann mit einer Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig

durchgeführt werden. Es können beide Hände in Pro- bzw. Supinationsstellung beginnen oder eine Hand in der einen und die andere Hand in der anderen Stellung.)

- Flexion und Extension (Bei einem Winkel von 90 Grad im Ellenbogengelenk zeigen die Handflächen in der Ausgangsposition nach unten und die Finger sind in einer Linie mit dem Unterarm. Nun wird die Hand nach unten maximal abgeklappt (Flexion). Die Handfläche zeigt nach hinten. In der Umkehrbewegung wird die Hand über die Ausgangsstellung maximal nach oben abgeklappt (Extension). Die Handflächen zeigen nach vorne. Während der gesamten Übung verändert sich die Stellung des Unterarms zum Oberarm nicht. Diese Übung kann mit einer Hand oder mit beiden Händen gleichzeitig durchgeführt werden. Es können beide Hände in Flexion bzw. Extension beginnen oder eine Hand in der einen und die andere Hand in der anderen Stellung.)
- Rotation (Bei einem Winkel von 90 Grad im Ellenbogengelenk ist die Hand maximal nach oben abgeklappt (Extension). Nun dreht sich die nach vorne zeigende Handfläche maximal nach außen, unten und dann nach innen (Supination). Die Handfläche hat sich nach oben und dann nach hinten gedreht. Nun dreht sich die Handfläche nach vorne und die Hand ist wieder maximal nach oben abgeklappt (Extension). Bei dieser Übung beschreibt die Hand einen Kreis. Diese Übung kann auch in die Gegenrichtung (Pronation) ausgeführt werden. Es können beide Hände in Supinationsrichtung bzw. Pronationsrichtung kreisen oder eine Hand in der einen und die andere Hand in der anderen Richtung.)
- Lockerung der Handgelenke (Die Finger beider Hände sind in der Ausgangsstellung ineinander verflochten und in Verlängerung der Unterarme. Die Hände sind vor dem Brustkorb mit den Handflächen zueinander zeigend und die Ellenbogen zeigen nach außen. Nun senkt sich der linke Unterarm und der rechte Unterarm hebt sich an. Die linke Hand ist nun in Extensionsstellung und die rechte Hand in Flexionsstellung. Der linke Unterarm schiebt sich nun maximal nach vorne und dann maximal nach oben. Gleichzeitig schiebt sich der rechte Unterarm maximal nach hinten und dann maximal nach unten. Nun ist die linke Hand in Flexionsstellung und die rechte Hand in Extensionsstellung. Der linke Unterarm schiebt sich jetzt maximal

nach hinten und dann nach unten und die Ausgangsstellung wird erreicht. Gleichzeitig schiebt sich der rechte Unterarm maximal nach vor und nach oben und die Ausgangsstellung wird erreicht. Die Handgelenke beschreiben in ihrer Bewegung einen Kreis in entgegengesetzter Richtung. Sie werden passiv durch bewegt und somit gelockert und gedehnt. Die Oberarme und die Ellenbogen verändern ihre Stellung kaum. Die Kreisbewegungen können auch in die entgegengesetzte Richtung durchgeführt werden.)

3 Dehnung

Allgemein ist eine sportartspezifische Dehnung ein wichtiger Bestandteil des Trainings und der Wettkampfvor- und -nachbereitung. Beim Showdown spielt sie eine eher untergeordnete Rolle, sollte aber trotzdem Erwähnung finden.

Der Dehnung werden einige positive Effekte zugeschrieben:

- Schaffung einer ergonomisch ausbalancierten Körperhaltung
- Zunahme der körperlichen Beweglichkeit
- Verbesserung der Gelenkigkeit (Beweglichkeit der Gelenke)
- Vorbeugung von Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke
- Vorbeugung von Verschleißerscheinungen an Muskeln, Sehnen und Gelenken
- Lösung von Muskelverspannungen und Muskelverhärtungen
- Senkung des Muskeltonus (Spannungszustand des Muskels oder der Muskelgruppe)
- Verbesserung der Elastizität des Bindegewebes
- Körperliche und psychische Entspannung

3.1 Unterscheidung nach dem Zeitpunkt der Dehnung

Je nach dem Zeitpunkt, wann man eine Dehnung durchführt, muss eine andere Dehnungsform angewandt werden. So muss direkt vor einem Wettkampf anders gedehnt werden als danach oder in einer isolierten Trainingseinheit.

3.1.1 Dehnung vor dem Wettkampf

Die Dehnung spielt in der Phase vor dem Wettkampf eine nicht unwichtige Rolle. Sie schließt sich an die allgemeine und spezielle Erwärmung an. Durch die Dehnung wird das volle Bewegungsausmaß erreicht und die Beweglichkeit des Gelenks erhöht. Statische Dehnung und Antagonistendehnung (der Gegenspieler wird angespannt, um den Muskel zu dehnen) sollten nicht länger als fünf bis acht Sekunden gehalten werden, da ansonsten die gedehnte Muskulatur ermüdet und dann nicht mehr schnellkräftig arbeiten kann. Dynamisch kann bedenkenlos gedehnt werden, allerdings sollte nicht mit Schwung in die Endposition gegangen werden, um Muskelverletzungen zu vermeiden.

3.1.2 Dehnung nach dem Wettkampf

Nach dem Wettkampf dient die Dehnung zur Verletzungsvorbeugung, zur nachhaltigen Erhöhung des Bewegungsausmaßes und zur Tonussenkung des Muskels. Da der Körper vom Spiel noch aktiviert und warm ist, kann auf eine Erwärmung verzichtet werden. Die statische Dehnung sollte länger als 15 Sekunden gehalten werden. Dadurch kann die Muskulatur ermüden, locker lassen und der Tonus reguliert sich herunter.

Die Dehnung nach dem Wettkampf ist im Showdown nicht unbedingt erforderlich; sie schadet aber auch nicht.

3.1.3 Isolierte Trainingseinheiten

Bei isolierten Trainingseinheiten, in denen nur die Beweglichkeit und Gelenkigkeit trainiert werden soll, muss vorher eine allgemeine und spezielle Erwärmung durchgeführt werden. Sowohl statische als auch dynamische Dehnformen können hier verwendet werden. Die statische Dehnung kann länger als 15 Sekunden gehalten werden.

Beim Showdown sind solche Trainingseinheiten im Allgemeinen nicht von hoher Wichtigkeit.

3.2 Unterscheidung nach dem gedehnten Körpersegment

In diesem Abschnitt werden Dehntechniken für Muskeln in unterschiedlichen Körpersegmenten dargestellt. Es handelt sich um die Dehnung einiger wichtiger Schultergürtel-, Schultergelenk-, Oberarm-, Unterarm- und Handmuskeln. Der zweiköpfige Oberarmmuskel (Musculus biceps brachii) und der dreiköpfige Oberarmmuskel (M. triceps brachii) sind zweigelenkige Muskeln und sind daher in verschiedenen Segmenten aktiv.

3.2.1 Schultergürtel- und Schultergelenkmuskulatur

- Großer Brustmuskel/ M. pectoralis major (Hierbei steht man seitlich neben der Wand. Die Handfläche und der Unterarm sind senkrecht an der Wand und der Oberarm ist parallel zum Boden. Nun geht man mit dem der Wand näheren Bein einen Schritt vor und dreht die der Wand abgewandte Schulter nach hinten. Die Dehnung ist in der Brust auf der Wandseite spürbar.)
- Hintere Schultermuskulatur (Hierbei werden folgende Muskeln gedehnt: Trapezmuskel/ M. trapezius, Deltamuskel/ M. deltoideus und drei von vier Teilen der Rotatorenmanschette (M. supraspinatus, M. infraspinatus, M. teres minor. Bei dieser Übung wird der rechte Arm vor dem Körper gestreckt und ist parallel zum Boden. Die linke Hand greift an den rechten Ellenbogen und zieht den Arm zur linken Schulter hin. Die Dehnung ist auf der Schulterrückseite und auf der Rückseite des Oberarms spürbar. Danach die Seite wechseln.)
- Unterschulterblattmuskel/ M. subscapularis (Der M. subscapularis ist einer von vier Teilen der Rotatorenmanschette. Bei dieser Übung wird der rechte Arm über den Kopf gestreckt und die Hand hinter den Kopf gebeugt. Der Ellenbogen ist über dem Kopf und wird von der linken Hand in Richtung linker Schulter gezogen. Die Dehnung ist auf der Schulterrückseite und auf der Rückseite des Oberarms spürbar. Danach wird die Seite gewechselt. Diese Übung dehnt auch den M. triceps brachii)

3.2.2 Oberarmmuskulatur

- Armbeuger/ M. brachialis (Hierbei wird der rechte Arm vor dem Körper ausgestreckt und die Handfläche zeigt nach unten. Die linke Hand greift von oben die Finger der rechten Hand und beugt sie im Handgelenk nach unten. Das Ellenbogengelenk wird überstreckt, um den Armbeuger M. brachialis ebenfalls zu dehnen. Hierbei werden auch alle Unterarm- und Handmuskeln gedehnt, welche die Finger strecken, also in Richtung des Handrückens bewegen. Die Dehnung ist von der Innenseite des Ellenbogengelenks bis zum Handrücken spürbar. Danach den linken Arm dehnen.)
- Zweiköpfiger Oberarmmuskel/ M. biceps brachii (Bei dieser Übung wird auch der große Brustmuskel gedehnt. Hierbei steht man mit dem Gesicht zur Wand und beide Hände sind schulterbreit etwas über Kopfhöhe an der Wand. Die Arme sind gestreckt und die Beine leicht gebeugt. Nun wird der Oberkörper so weit es geht abgesenkt. Die Dehnung ist in der Brust und auf der Armrückseite spürbar.)
- Dreiköpfiger Oberarmmuskel/ M. triceps brachii (Bei dieser Übung wird der rechte Arm über den Kopf gestreckt und die Hand hinter den Kopf gebeugt. Der Ellenbogen ist über dem Kopf und wird von der linken Hand in Richtung linker Schulter gezogen. Die Dehnung ist auf der Schulterrückseite und auf der Rückseite des Oberarms spürbar. Danach die Seite wechseln. Bei dieser Übung wird auch der M. subscapularis gedehnt.)

3.2.3 Unterarm- und Handmuskulatur

- Hand- und Fingerstrecker (Es handelt sich hier um den M. extensor carpi ulnaris, die M. extensor carpi radialis brevis et longus und den M. extensor digitorum. Die Übung ist dieselbe, wie jene für den M. brachialis. Hierbei werden alle Unterarm- und Handmuskeln gedehnt, welche die Finger strecken, also in Richtung des Handrückens bewegen. Der rechte Arm ist vor dem Körper ausgestreckt und die Handfläche zeigt nach unten. Die linke Hand greift von oben die Finger der rechten Hand und beugt sie im Handgelenk nach unten. Das Ellenbogengelenk wird überstreckt, um den Armbeuger M. brachialis ebenfalls zu dehnen. Die Dehnung ist von der Innenseite des

Ellenbogengelenks bis zum Handrücken spürbar. Danach den linken Arm dehnen.)

- Hand- und Fingerbeuger (Es handelt sich hier um den M. flexor carpi radialis, den M. flexor carpi ulnaris, den M. flexor digitorum superficialis und den M. flexor digitorum profundus. Hierbei werden alle Unterarm- und Handmuskeln gedehnt, welche die Finger beugen, also in Richtung der Handflächen bewegen. Die Handfläche der rechten Hand zeigt dabei nach oben. Die linke Hand greift von oben die Finger der rechten Hand und überstreckt sie im Handgelenk nach oben. Das Ellenbogengelenk wird gestreckt, um den Armebeuger M. brachialis ebenfalls zu dehnen. Die Dehnung ist von der Innenseite des Ellenbogengelenks bis in die Handflächen zu spüren. Danach den linken Arm dehnen.)

4 Technik

4.1 Ausgangsstellung

Die Ausgangsstellung für einen Showdownspieler ist die Haltung in Erwartung eines ankommenden Balles. Die Füße sind schulterbreit auseinander und parallel zur Platte. Der Spieler geht leicht in die Hocke, senkt damit den Körperschwerpunkt und ist somit beweglicher und kann sich durch die schon angespannte Muskulatur schneller bewegen. Der Oberkörper wird leicht über die Platte gestreckt und die Hüfte an die Rückseite der Platte gelehnt, um den Kopf näher zur Platte zu bringen. So können Geräusche, die der Ball macht besser gehört und geortet werden.

Die Platte hat immer die gleiche Höhe aber nicht jeder Spieler ist gleich groß. Somit ist es für manche Spieler angenehmer, in die Schrittstellung zu gehen. Generell sollte die Position gewählt werden, in der man sich am wohlsten fühlt. Spieler, die ihren Oberkörper sehr weit über die Platte bringen, müssen in die Schrittstellung gehen, um einen besseren Halt zu haben und nicht vorne überzukippen. Bei der Schrittstellung muss darauf geachtet werden, dass das vordere Knie nicht von außen in den Torraum geschoben wird. Das wird als Fehler abgepfiffen und mit einem Punkt für den Gegner bestraft.

Die freie Hand hält Kontakt zur Platte. Dabei kann die Hand je nach Vorliebe an verschiedenen Stellen aufliegen:

1. Auf der Rückwand (kein Finger darf dabei in das Spielfeld ragen)
2. Von hinten an der Rückwand
3. Unten an der Rückwand festhaltend

Wichtig ist, dass die Hand immer an derselben Stelle ist. Sie dient zur Orientierung, um die Stellung an der Platte (nach links, zentral, oder nach rechtsverschoben) und in Verbindung mit der Hüfte den Winkel zur Platte (nach links gedreht, geradeaus oder nach rechts gedreht) zu wissen.

4.2 allgemeine Schlägerhaltung

Der Schläger wird mit der Schlaghand am Griff festgehalten. Der Daumen ist an der Schlagfläche und der kleine Finger am Griffende. Der Schläger wird vor dem Körper gehalten und so auf dem Spielfeld platziert, dass die lange Seite die Platte berührt. Der Schläger hat einen nahezu rechten Winkel zur Platte, steht also fast vertikal. Die obere Kante des Schlägers ist etwas nach vorne geneigt und es entsteht ein kleines Dach. Dadurch wird verhindert, dass der Ball hochspringen kann. Zeigen die Fingerknöchel zum Gegner, ist der Schläger in der Rückhandstellung. Zeigt die Handfläche zum Gegner, handelt es sich um die Vorhand.

In der Ausgangsstellung wird der Schläger als Rückhand parallel zur Rückwand einige Zentimeter vor dem Loch aufgestellt. Die Schlaghand wird angespannt, um beim Ankommen des Balles schnell reagieren zu können und schneller den Schläger bewegen zu können.

4.3 Verteidigung des Tores

Kommt der Ball zentral, muss die Position des Schlägers aus der Ausgangsstellung nicht verändert werden. Kommt er allerdings weiter nach links oder rechts, beziehungsweise kommt er von der Bande, muss die Position dementsprechend verändert werden. Idealerweise macht der Schläger eine Bewegung in Form eines Halbmonds vor dem Torraum in Richtung der Bande, sodass das ebenfalls

halbmondförmige Loch mit der maximalen Breite verstellt wird. Es ist weiterhin darauf zu achten, dass man mit seinem Schläger möglichst immer vor dem Torraum bleibt, da ein Spielen des Balles in diesem Bereich einen Punkt für den Gegner bringt (Defense-Fehler). Ist nur der Ball oder nur der Schläger im Torraum, gilt dies nicht als Fehler.

4.4 Ballannahme/ Ballkontrolle

Mit dem Auftreffen des Balles auf dem Schläger beginnt die Ballannahme. Der Ball soll dabei kontrolliert werden und ein Wegrollen zum Gegner verhindert werden. Beim Auftreffen des Balles auf den Schläger wird die kinetische Energie (Bewegungsenergie) auf den Schläger übertragen und soll im Idealfall dort verpuffen und der Ball bleibt am Schläger liegen. Ist der Schläger nicht vertikal aufgestellt, sondern schräg nach hinten angestellt, springt der Ball hoch und kann die Platte verlassen (Ausball/ ein Punkt für den Gegner), den Körper berühren (Körpertreffer/ ein Punkt für den Gegner) oder ins Tor springen (Tor/ zwei Punkte für den Gegner). Wird der Schläger nicht fest genug gehalten, wird er weggedrückt und es kann zu einem Defense-Fehler kommen oder der Ball landet gar im Tor. Wird der Schläger zu fest gehalten, prallt der Ball vom Schläger zu weit ab, rollt zu schnell zu weit weg und kann nicht mehr gespielt werden. Rollt der Ball nach der Annahme vom Schläger weg, muss schnell reagiert und der Schläger hinterhergeführt werden.

Bei der Ballkontrolle geht es nun darum, nach der Annahme den Ball zu verarbeiten, um einen Angriffsschlag vorzubereiten. Der Ball darf vor dem Angriffsschlag bis zu fünfmal hin und her gespielt werden. Er darf maximal zwei Sekunden gestoppt bzw. eingeklemmt werden. Er kann an einem beliebigen Ort außerhalb der Torraums gestoppt werden (an der Bande, zentral oder leicht seitlich versetzt), um von dort geschlagen zu werden oder im Rollen gespielt zu werden.

4.5 Schlägerhaltung beim Angriffsschlag

Bei der leichtesten Form des Angriffsschlags wurde der Ball vorher angenommen und gestoppt. Er befindet sich in Ruhe. Bei der Angabe ist der Ball ebenfalls in Ruhe. Hier kann der Ball sogar noch vor dem Schlag festgehalten werden. Der Schläger wird zunächst wie in der Ausgangsstellung gehalten. Nun wird der Schläger in einer

Ausholbewegung zurückgezogen, um dann schnellkräftig zum Ball geführt zu werden und diesen zu treffen. Wichtig ist, dass der Schläger leicht schräg (oberer Rand ist leicht über dem Ball) bis vertikal gehalten wird, da ein abklappen nach hinten dazu führt, dass der Ball nach dem Schlag nach oben fliegt und die Platte verlässt oder gegen die Mittelbande prallt. In beiden Fällen ergäbe sich ein Punkt für den Gegner. Der Winkel, in dem der Ball getroffen wird, bestimmt die Richtung des Angriffsschlags. Steht der Schläger parallel zur Rückwand, geht der Ball gerade nach vorne, wird der Schläger etwas nach links oder rechts gedreht, geht dementsprechend auch der Ball in diese Richtung. Somit sind schräge Schläge und Angriffsschläge über eine oder mehrere Banden möglich.

Der Ball kann nach der Ballannahme auch im Rollen gespielt werden – beispielsweise um ihn schnell zu machen oder wenn er schon zu weit vorgerollt ist, um ihn einfangen zu können. Bei letzterem Schlag sind allerdings zwei Dinge zu beachten: Erstens muss man bei einem solchen Schlag aufpassen, dass man durch die Streckung des Körpers und das weite Vorbeugen über die Tischplatte nicht den Winkel des Schlägers so verändert, dass der Ball hochspringt und gegen die Mittelbande prallt. Zweitens muss man gleich nach dem Schlag schnellstmöglich wieder in die Ausgangsstellung gelangen, um einen möglichen schnellen Konterangriff des Gegners noch abwehren zu können.

Ein schneller Konterangriff beschreibt die Möglichkeit, einen vom Gegner geschlagenen Ball direkt zurückzuspielen, ohne ihn vorher angenommen zu haben. Dies gelingt aber nur bei weniger hart gespielten Bällen, da ansonsten die eigene Reaktionszeit zu kurz ist, um den Ball zu orten und präzise spielen zu können.

Eine weitere Möglichkeit, den Ball zu spielen, ist der Schlenzer. Hierbei wird der Ball bei der gesamten Schlagbewegung geführt, ist also immer in Kontakt mit dem Schläger. Der Ball wird bei dieser Schlagweise zwar mit einer Armbewegung beschleunigt, der entscheidende Impuls, mit dem der Ball den Schläger verlässt, kommt dabei aber aus dem Handgelenk.

Die Angriffsschläge nach Ballannahme, die Angabe und der Schlenzer können nicht nur mit der Rückhand, sondern auch mit der Vorhand gespielt werden. Gerade, wenn sich der Ball auf der Schlaghandseite befindet, ist diese Schlagvariante eine Option. Ist der Ball auf der anderen Seite, bietet sich die Rückhand eher an, da man, um trotzdem mit der Vorhand spielen zu können, deutlich an den Rand der Platte stellen muss und eventuell bei einem schnellen Gegenangriff nicht schnell genug wieder in

der Ausgangsstellung sein kann. Soll der Ball auf der Schlaghandseite direkt an der Bande gespielt werden, kann der Schläger auch um 90 Grad gedreht werden, sodass die kurze Seite des Schlägers auf der Platte und die lange Seite des Schlägers an der Bande ist. Der Griff zeigt nach oben.

Allgemein ergeben sich verschiedene Optionen für einen Angriffsschlag:

1. Direkter Ball ohne Bandenberührung
2. Mit einer Bandenberührung links oder rechts
3. Mit zwei Bandenberührungen links oder rechts beginnend
4. Mit drei Bandenberührungen (äußerst selten)
5. Entlang der Bande (wenn er an der Bande geschlagen wird)

4.6 Besonderheiten beim Spiel über die Bande

Der Ball verlässt den Ball im gleichen Winkel, in dem er auf die Bande aufgeprallt ist. Damit ergeben sich einige wichtige Grundsätze:

- Je nachdem, von wo der Ball gespielt wird, muss ein anderer Punkt an der Bande angespielt werden, um einen Treffer landen zu können.
- Beim Aufschlag und bei ruhenden Bällen nach Ballannahme kann direkt auf die Stelle Einfluss genommen werden, von dem aus der Angriffsschlag ausgeführt wird. Somit kann man für diese Punkte auch die richtige Stelle an der Bande im Training herausfinden und den passenden Schlagwinkel automatisieren.
- Weicht man seitlich oder in der Tiefe von diesen Punkten ab, muss auch ein anderer Punkt auf der Bande angespielt werden.
- Einen Ball stets im richtigen Winkel zu treffen, wenn der Ball auf einer beliebigen Stelle der Platte rollt, ist die Folge eines langen systematischen Trainings.

5 Taktik

Im Bereich der Taktik geht es darum, das eigene Spiel an die gegnerischen Stärken und Schwächen anzupassen – unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen. Allgemein sollte man sich vorab über den Gegner informieren. Im Idealfall hat man sich schon ein paar Spiele des Gegners an diesem Tag angesehen oder hat schon mal gegen ihn gespielt. Hier ist es besonders Aufgabe des sehenden Trainers, den Gegner zu studieren. Auch während des Spiels können auf diese Art wichtige Informationen gesammelt werden und in einer Auszeit an den Spieler weitergegeben werden.

5.1 Offensiv Taktik

Die Offensiv Taktik orientiert sich am Verteidigungsverhalten des Gegners. Generell sollte ein variantenreiches Spiel gewählt werden, um es dem Gegner schwer zu machen, die eigenen Angriffe zu antizipieren. Nur wenn sich Schwächen im gegnerischen Verteidigungsverhalten zeigen und bestimmte Bälle größere Aussicht auf Erfolg haben, sollten diese Schläge gehäuft gespielt werden.

Es ergeben sich einige Fragen:

- Ist der Gegner Links- oder Rechtshänder?
- Wie ist die Ausgangsstellung des Gegners?
- Blockiert er zunächst die Mitte und geht dann nach außen?
- Hat der Gegner Schwächen auf einer Seite?
- Bevorzugt er bei der Verteidigung eine Seite bei schnellen Bällen?
- Zeigt er Schwächen bei Bällen über eine/ zwei/ drei Banden und wenn ja über welche Seite besonders?
- Welche Bälle bereiten dem Gegner keine Probleme?
- Hat er das eigene Spielmuster durchschaut?

5.2 Defensiv Taktik

Die Defensiv Taktik orientiert sich am Angriffsverhalten des Gegners. Generell sollte der Weg des Balles auch in der gegnerischen Hälfte aufmerksam verfolgt werden. So weiß man immer, wie der Ball vor dem Schlag läuft und von welcher Stelle der Ball geschlagen wurde.

Es ergeben sich einige Fragen:

- Ist der Gegner Links- oder Rechtshänder?
- Spielt er gehäuft Angriffsschläge mit ruhendem Ball oder rollendem Ball, direkt, als Schlenzer, mit der Vorhand oder Rückhand?
- Bevorzugt er eine Seite, vor allem bei schnellen Bällen?
- Spielt der Gegner oft durch die Mitte oder über die linke oder rechte Seite?
- Mit wie vielen Banden spielt er vermehrt?
- Wo kommt der Ball häufig hin?
- Ergeben sich im Spiel Präferenzen in bestimmten Spielsituationen?
- Wohin spielt er die wichtigen Bälle, wenn der Spielstand knapp ist?

5.3 Die Angabe

Die Angabe – auch Aufschlag genannt – sollte noch einmal gesondert betrachtet werden. Die richtige Taktik in diesem Bereich kann schnell wichtige Punkte bringen, da die Angabe mehrere Vorteile hat:

- Es ist der erste Ball des Ballwechsels.
- Die Konzentration ist hier am größten.
- Mit der Hand kann der Ball exakt an der angestrebten Stelle positioniert werden.
- Der Aufschläger hat die Initiative; der Annehmer muss darauf reagieren.
- Die erste Chance, einen Treffer zu erzielen, hat der Aufschläger.

Wie schon durch diese Vorüberlegungen klar wird, ist die Angabe eine Sonderform des Angriffsschlags. Somit sind die Fragen bezüglich der Offensivtaktik auch hier zu

stellen. Es ist zu berücksichtigen, dass der Ball beim Aufschlag entweder die linke oder rechte Bande genau einmal in der eigenen Hälfte berühren muss.

Weiterhin sollten einige Grundsätze ebenfalls beachtet werden:

- Um nicht zu leicht auszurechnen zu sein, sollten die Aufschläge variabel eingesetzt werden.
- In wichtigen Ballwechseln sollte nicht immer der „Paradeschlag“ gewählt werden.
- Schnelle Aufschläge können schwerer gehalten werden, da die Reaktionszeit deutlich kürzer ist. Selbst wenn der Ball gehalten wird, kann er selten gestoppt werden. Somit kann der Ball nicht gezielt retourniert werden. Der Aufschläger erhält auf diese Art oft eine zweite Chance, einen Treffer zu erzielen.
- Nach einem schnellen Aufschlag muss man auch schnell bereit zur Ballannahme sein. Der Ball kann mit der gleichen Geschwindigkeit, mit der er aufgeschlagen wurde, wieder zurückkommen.
- Ein über mehrere Banden gespielter Aufschlag kann vom Annehmer schwerer geortet werden. Der Spieler muss nach den Regeln beim Aufschlag genau einmal die Bande auf der eigenen Spielfeldhälfte anspielen. Wie oft der Ball beim Gegner an die Bande geht, ist nicht reglementiert. Der Ball braucht aber bei mehreren Bandenberührungen auch länger, bis er ankommt verliert bei jeder Bandenberührung an Geschwindigkeit. Er ist dann nicht mehr sehr schnell und leichter zu verteidigen. Wird der Ball gehalten, kann er in der Regel vom Annehmer gestoppt werden und er hat die Möglichkeit, den nächsten Schlag gezielt anzubringen.

Die Orte, an denen die Angaben ausgeführt werden können, die möglichen Schlagarten und die Richtung des Aufschlags werden im Punkt 6.1 (offensive Technik) näher beleuchtet.

6 Training

Im Training geht es vorrangig darum, Techniken einzustudieren und zu verfeinern, die dann im Spiel auch unter Druck wirkungsvoll angewendet werden sollen. Dabei werden aus dem komplexen Spiel Teile herausgelöst und gesondert und speziell in Ruhe mit vielen Wiederholungen trainiert und eingeschliffen.

6.1 Offensive Technik

In der Offensive werden alle im Spiel vorkommenden Angriffsschläge trainiert. Diese lassen sich mannigfaltig kombinieren und unter verschiedenen Gesichtspunkten kategorisieren:

1. Verarbeitung des gegnerischen Angriffsschlags

- Direkter Angriffsschlag ohne Ballannahme (Konter)
- Angriffsschlag mit der zweiten Ballberührung (die erste Berührung ist die Verteidigung des gegnerischen Angriffsschlags)
- Angriffsschlag nach Ballkontrolle (der Ball liegt)
- Angriffsschlag nach Ballkontrolle (der Ball rollt quer zur Angriffsrichtung)

2. Ort des Angriffsschlags

- Der Ball ist links an der Bande.
- Der Ball ist vom Zentrum nach links verschoben.
- Der Ball ist im Zentrum.
- Der Ball ist vom Zentrum nach rechts verschoben.
- Der Ball ist rechts an der Bande.
- Der Abstand zur Grundlinie variiert.

3. Schlagart

- Angriffsschlag mit Ausholbewegung (Rückhand)
- Angriffsschlag mit Ausholbewegung (Vorhand)

- Angriffsschlag mit Ausholbewegung und um 90 Grad gedrehtem Schläger an der Bande
- Schlenzer (Rückhand)
- Schlenzer (Vorhand)
- Schlenzer mit um 90 Grad gedrehtem Schläger an der Bande

4. Richtung des Angriffsschlags

- Direkter Angriffsschlag (ohne Bande)
- Mit einem Bandenkontakt (links)
- Mit einem Bandenkontakt (rechts)
- Mit zwei Bandenkontakten (links – rechts)
- Mit zwei Bandenkontakten (rechts – links)
- Mit drei Bandenkontakten (links – rechts – links)
- Mit drei Bandenkontakten (rechts – links – rechts)
- Entlang der Bande

6.2 Defensive Technik

Es werden alle im Spiel vorkommenden Verteidigungstechniken und –situationen gezielt und isoliert trainiert. Sie lassen sich in verschiedene Bereiche einteilen:

1. Richtung des gegnerischen Angriffsschlags

- Direkter Angriffsschlag (ohne Bande)
- Mit einem Bandenkontakt (links)
- Mit einem Bandenkontakt (rechts)
- Mit zwei Bandenkontakten (links – rechts)
- Mit zwei Bandenkontakten (rechts – links)
- Mit drei Bandenkontakten (links – rechts – links)
- Mit drei Bandenkontakten (rechts – links – rechts)
- Entlang der Bande

2. Ort der Verteidigungsaktion

- Der Ball kommt links an der Rückwand an.
- Der Ball kommt vom Zentrum nach links verschoben an.
- Der Ball kommt zentral an.
- Der Ball kommt links/ rechts ohne Bandenkontakt.
- Der Ball kommt vom Zentrum nach rechts verschoben an.
- Der Ball kommt rechts an der Rückwand an.

6.3 Wettkampfvorbereitung

Es ist äußerst wichtig, sich vor dem Wettkampf mit der Umgebung und der Platte vertraut zu machen. Man sollte also schon einige Zeit vor dem Match vor Ort sein und sich auf der Platte einspielen.

Jede Wettkampfstätte kann eine andere Akustik haben. Die Größe des Raumes, die Beschaffenheit von Boden und Wand, die Höhe der Decke und mögliche weitere Geräuschquellen haben einen entscheidenden Einfluss auf die Wahrnehmung der Spielgeräusche, vor allem des Balles. Die Bodenbeschaffenheit (Stein, Linoleum, Teppich...) ist auch für den Stand und das Bewegungsgefühl wichtig.

Die meisten Platten werden einzeln von Hand hergestellt und nicht genau baugleich von einer Maschine. Dadurch spielt sich auch fast jede Platte anders. Sie ist unterschiedlich schnell, der Ball prallt etwas anders von den Banden ab, fühlt sich anders an und es hört sich anders an, wenn der Ball auf der Platte rollt oder wenn er gegen eine Bande prallt.

Eine sehr gute Wettkampfvorbereitung ist also auf möglichst vielen verschiedenen Platten zu spielen.

