

Konzentrationsstraining/insb. Augentraining



Differenzierung: „fliegender Ball“ - „aufspringender Ball“

Definition:

„Fliegender Ball“ ist derjenige Ball, der auf den Spieler zufliegt und noch nicht auf der eigenen Platzhälfte aufgekommen ist.

„Aufspringender Ball“ ist derjenige Ball, der bereits auf den Boden der eigenen Platzhälfte aufgekommen ist und bis zum Treffpunkt mit den Augen fixiert werden sollte.

Augentraining:

Der „fliegende Ball“ wird natürlich mit den Augen beobachtet und „schemenhaft“ wahrgenommen. Gleichwohl hat der Spieler Gelegenheit, den Gegner und dessen Stellungsspiel zu beobachten.

Hohe Konzentration, insb. immense Fixierung der Augen auf den „aufspringenden Ball“ und zwar bis zum Treffpunkt („man muss genau sehen, wie der Ball die Seite berührt“) und danach vor allem die Augen und damit unbedingt(!) den Kopf für 1-2 Zehntel im Treffpunkt lassen (also nicht Ball mit den Augen sofort verfolgen, sondern verzögern).

Vorteile:

- nur bei hoher Konzentration im richtigen(!) Moment wird der Ball sauber im Sweetspot vor dem Körper und idealerweise im höchsten Punkt getroffen
- Umkehrschluss: Man läßt sich nicht vom Gegner /Zuschauer etc. irritieren
- Man kann wesentlich schneller auf Platzfehler (auch auf marginale) reagieren
- die Entscheidung „Ball ist aus/gut“ kann zuverlässiger getroffen werden
- vor allem wird die Gleichgewichtsfähigkeit gestärkt

vor allem:

Bleibt der Kopf im Treffpunkt, kann die Schlagtechnik sauber vollzogen werden. „Das Fundament bleibt stehen“. „Gleichgewichtshaushalt“ bleibt gewährleistet. Es kommt nicht zur *Überrotation*/Streuung. Ballkontrolle wird erreicht.