

Vom Ping Pong zum Tischtennis

Einführung in das Rückschlagspiel Tischtennis (3. Folge)

Sport-
spiele

8/98

Tischtennis

Vorbemerkungen/Ziele

Fluggeräte wahrnehmen und einschätzen, sie mit der Hand und einem Schlägergerät zurückschlagen – diese Inhalte beschäftigten uns in den beiden ersten Stunden (1/98, 7/98). Sie bieten sich an für alle Kinder (und auch Erwachsene), die keine Erfahrungen mit Rückschlagspielen haben – sei es nun Tischtennis, Tennis, Badminton oder Volleyball, um nur die vier klassischen Spiele zu nennen. In dieser Stunde nun wird der Schwerpunkt auf das Erlernen der Sportart Tischtennis gelegt. Dabei werden die Bedingungen der Wettkampfsportart so stark vereinfacht, daß bereits mit einfachsten technischen Fertigkeiten eine Spielhandlung zustande kommt.

Zeit:

60 - 90 Min.

Teilnehmer/innen:

Jungen und Mädchen (6 - 10 Jahren)

Material:

TT-Schläger, Zauberschnur, Jumbo- oder Elefanten-Tischtennis-Bälle, Tischtennis-Platten

Ort:

Sporthalle

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Einstimmung

- Begrüßung und Einführung
- Die Teilnehmer/innen machen sich mit dem Spielgerät „Tischtennisschläger“ vertraut. Die richtige Schlägerhaltung wird vermittelt: man gibt dem Schläger „die Hand“; der Daumen liegt vorne auf der Vorhand-Seite (VH), der Zeigefinger auf der Rückhand-Seite (RH), die drei übrigen Finger umfassen den Griff. Die Verlängerung der Hautfalte zwischen Daumen und Zeigefinger setzt sich im Schlägergriff fort.

- Stehen in Kreisform

Schwerpunkt

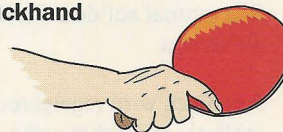
- Die Halle wird in der Mitte durch eine Zauberschnur geteilt (ca. 1,5 m hoch); die Teilnehmer/innen spielen sich einen Jumbo- oder Elefanten-Tischtennisball zu, der maximal 1x aufspringen darf.
- Das Spielfeld wird verkleinert; der Ball wird volley gespielt.
- Die Spieler spielen sich den Ball volley zu, zunächst nur mit einer Schlägerseite. Nach ca. 20-30 Schlägen verringern die Spieler/innen den Abstand schrittweise bis auf ca. 50 cm, später vergrößert sich der Abstand wieder auf 3 m.
- Die Spieler stehen sich zu zweit gegenüber; Abstand ca. 3 m.

Absichten/Gedanken

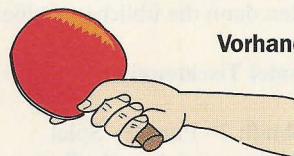
- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- *Einstimmung auf das Zielspiel „Tischtennis“ Die richtige „shake-hand“ Schlägerhaltung erleichtert von Beginn an das beidseitige Spiel mit VH und RH und ist deshalb unbedingt zu beachten.*

Rückhand

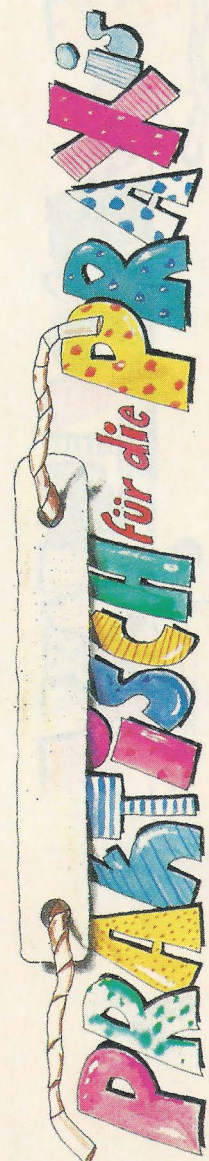


Vorhand



- *Das Spielfeld sollte nicht zu groß sein, um zu festes Schlagen des Balles zu vermeiden; die größeren Jumbo- oder Elefantenbälle sorgen für eine verlangsamte Fluggeschwindigkeit.*

- *Der größere Abstand ermöglicht den Spielern, ebenso wie die langsamer fliegenden Bälle, eine längere Reaktionszeit und damit die Einnahme einer günstigen Position zum Ball. Später verkürzt sich die Reaktionszeit, wobei beide Spieler dies individuell steuern.*



PRATISCH für die PRAKTIK

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

- Gleiche Übung wie vorher, aber mit der anderen Schlägerseite
- Gleiche Übung wie vorher, aber abwechselnd mit VH und RH.
- Die Spieler spielen sich den Ball in der Bewegung volley zu; zunächst nur RH, dann VH, dann abwechselnd, dann unregelmäßig.
- Die beiden Partner bewegen sich frei in der Halle.
- **Spiel: Bälle jagen**
 Zwei Bälle werden in eine Richtung volley zum Nebemann gespielt. Dabei „jagen“ sich beide Bälle gegenseitig, wobei im größtmöglichen Abstand begonnen wird. Jeder Spieler hat 10 Punkte und erhält einen Punkt Abzug, wenn
 - bei ihm der eine Ball den anderen einholt;
 - der Ball nicht weitergespielt wird;
 - der Ball so schlecht weitergespielt wird, daß der nächste Spieler ihn nicht mehr erreichen kann.
- Die Spieler stehen im Kreis in ca. 1-2 m Abstand

Spiel am Tisch

- Die Tischtennistische werden aufgebaut. Erklärung des Aufbaus und Sicherheitshinweise.
- Die Partner spielen sich am Tisch die Bälle zu, wobei der Ball einmal auf dem Tisch und einmal auf dem Boden aufspringt.
- Am Tisch wird regelgerecht gespielt, wobei zunächst größere, möglichst gelbe Bälle benutzt werden. Später werden dann die üblichen weißen Bälle genommen.

Zielspiel Tischtennis

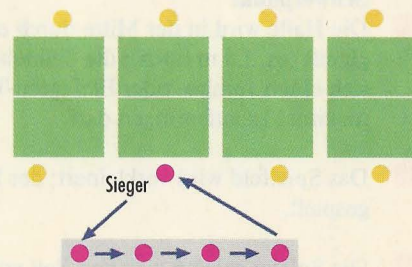
- **Abschluß: 7 - Punkte - Spiel**
 Es werden zunächst alle Tische zum Einzelspiel besetzt. Alle übrigen Spieler nehmen auf einer Bank Platz. Die Spieler an den Tischen spielen nun bei wechselndem Aufschlag bis 7 Punkte; der Sieger erhält einen Siegpunkt, verläßt den Tisch und setzt sich an das eine Ende einer Bank. Der am anderen Ende sitzende Spieler nimmt dessen Position am Tisch ein; wieder wird bis 7 gespielt. Das Besondere: der Verlierer behält die im vorigen Spiel erreichte Punktzahl. Gewonnen hat der Spieler, der nach z.B. 15 Minuten die meisten Siegpunkte erzielt hat.

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Von Beginn an sollte Wert auf beidseitiges Spiel gelegt werden, um später optimale Lernvoraussetzungen zu haben.
- Eine der größten Schwierigkeiten des Tischtennispiels ist der Wechsel zwischen VH und RH, der mit dieser vereinfachten Spielform geübt wird.
- Neben dem Wechsel VH-RH ist auch das Stellungsspiel – optimale Position zum Ball – eine Hauptschwierigkeit des Tischtennis.
- Der Wettkampfgedanke erzeugt Zeitdruck, unter dem die erlernten Fertigkeiten angewandt werden müssen. Daneben vermittelt dieses Spiel Spaß und Motivation.

- Von Beginn an sollen auch jüngere Teilnehmer/innen die Tische korrekt und sicher aufbauen können
- Wieder wird, trotz der Annäherung an das Zielspiel, zunächst versucht, ohne Zeitdruck zu spielen.
- Auch hier wird zunächst ohne Zeitdruck gespielt.
- Gelbe Bälle werden besser wahrgenommen als weiße.



- **Beispiel: Spieler A verliert gegen B mit 4:7. B verläßt den Tisch, C nimmt seine Position ein. Spielstand 4:0 für A zu Beginn des Spiels gegen C.**