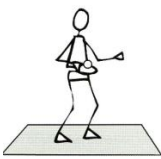
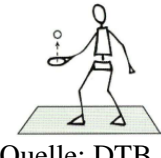
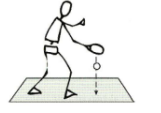


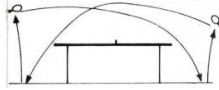
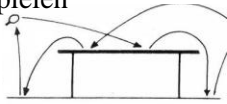
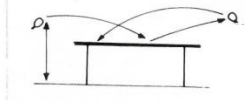
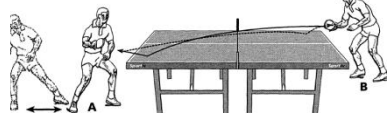
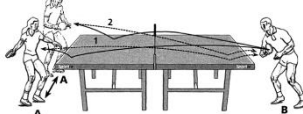
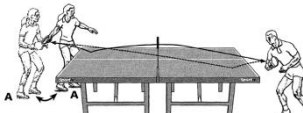
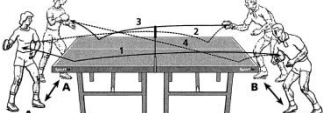
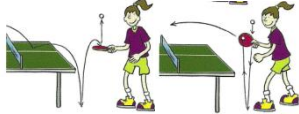



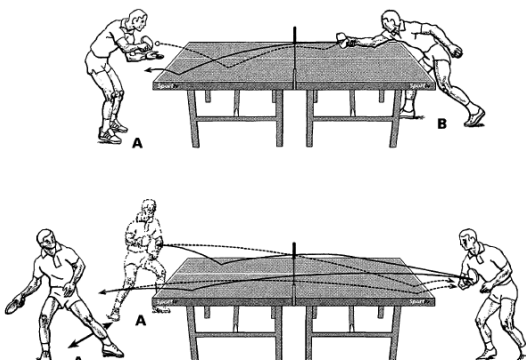
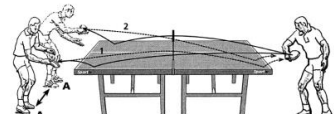
Tischtennis für Anfänger und Köner

I Ballgewöhnung

Kennen lernen des...	Prinzipien der Ballgewöhnung a) Üben mit VH und RH b) Beidhändigkeit üben c) Kontrolle der Schlägerhaltung	
1. ... Balles	Beerpong <i>Spielidee:</i> Bei Beerpong werden 6 Becher zu einer Pyramide zusammen gestellt. Der Spieler steht ca. 2m von der Pyramide entfernt und versucht den TT-Ball direkt oder indirekt in die Becher zu werfen. Bei einem Treffer wird der Becher aus der Pyramide entfernt. Es wird solange geworfen, bis alle Becher getroffen wurden. <i>Ziel:</i> Antizipation der Flugbahn des Balles; Zielgenauigkeit <i>Differenzierung:</i> Vergrößerung des Ziels (bspw. Schüsseln); Variation der Entfernung; Wand als Bande nutzen; Störung durch Partner; als Wettkampf	
	Anfänger Köner	
2....Schlägers  Quelle: DTB 2014, S. 17	a) Balancieren = Ball wird auf dem Schläger gehalten. <i>Einzelarbeit:</i> <ul style="list-style-type: none"> • auf der VH- und RH-Seite • Auf Schläger von links nach rechts • im und gegen den Uhrzeigersinn • mit geschlossenen Augen <i>Partnerarbeit:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Schiebewettkampf: 2 Spieler stehen Rücken an Rücken und versuchen sich während des Balancierens des Balles wegzuschieben. 	
 Quelle: DTB 2014, S. 19	b) Tippen = Ball wird auf dem Schläger hoch und runter gespielt. <i>Einzelarbeit:</i> <ul style="list-style-type: none"> • auf VH- und RH • abwechselnd auf VH- und RH • Variation der Höhe • Schere/Stein/Papier gegeneinander spielen • Wechsel: VH, RH, Schlägerkante <i>Partnerarbeit:</i> Indirektes Zuspiel über einen Bodenkontakt des Balles zwischen Spieler A und Spieler B. (Variation: direktes Zuspiel): „ <i>Welches Team hat die meisten Kontakte in 20 Sekunden?</i> “	
	c) Pellen = Ball wird mit dem Schläger auf den Boden gespielt.	
	Siehe Tippen	Siehe Tippen
Quelle: DTB 2014, S. 21  Quelle: DTB 2014, S. 19	d) Chaosspiel: Balancieren Tippen + Pellen (Gruppenarbeit) Alle Spieler bewegen sich in einem Feld (bspw. Volleyballfeld) und balancieren den Ball auf dem Schläger. Sie versuchen einem anderen Spieler den Ball vom Schläger zu pusten. Alle Spieler bewegen sich in einem Feld (bspw. Volleyballfeld) und tippen/ pellen den Ball mit dem Schläger. Jeder versucht den Ball eines anderen Spielers mit der freien Hand wegzuschlagen.	
3. ...Raumes (Tisches)	TT-Tennis: Zwei Spieler spielen sich den Ball über eine TT-Umrandung gegenseitig indirekt zu. Ziel: Vorbereitung an das Erlernen der ersten TT-Techniken	
		

II Technikschiilung

Technik	Prinzipien der Technikschiilung a) von diagonalem zum parallelem Spiel; b) einfach regelmäÙig zu kombiniert unregelmäÙig; c) vom Spiel ohne Rotation zu Rotationsveränderungen	
	Anfänger	Köner
1. Konter	<p>= Ball wird ohne Schnitt gespielt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball über den Tisch spielen, auf den Boden springen lassen und zurückspielen  • Ball auf die gegenüberliegende Tischhälfte spielen, dann auf den Boden und zurückspielen  • Den Ball ohne Bodenkontakt auf den Tisch spielen; Beginn mit indirektem Aufschlag  • Konter-Konter am Tisch, langsames-mittleres-hohes Tempo (mind. 10x) → zunächst nur Vorhand-Konter, anschließend Rückhand-Konter → „verbotene“ Spielfelder mit Handtüchern, Seilen, etc. markieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Schublade (2x Konter früher Balltreffpunkt, 2x Konter später Balltreffpunkt)  • Rückhand-Konter gegen Vorhand-Konter und Rückhand-Konter im Wechsel  • Umlaufen Rückhand-Konter gegen Rückhand-Konter und Vorhand-Konter aus Rückhandseite im Wechsel  • „GroÙe Acht“ A spielt Vorhand-Konter und Rückhand-Konter nur diagonal. B spielt Vorhand-Konter und Rückhan 
2. Topspin	<p>= Ball wird mit einer Vorwärtsrotation gespielt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Übung 1 und Übung 2 Vorhand/Rückhand-Konter <i>aber</i> zunächst mit selbstgestellten Topspin beginnen!  • Spielen mit erhöhtem Netz → steile Schlagbewegung → Ball streifen, nicht heben!  • Vorhand-Topspin gegen Vorhand Block → fallende Phase – langsames Tempo → höchster Punkt – mittleres Tempo → steigende Phase – schnelles Tempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Schublade • Rückhand-Block/Konter gegen Vorhand-Topspin und Rückhand-Konter/Topspin im Wechsel • Umlaufen Rückhand-Block/Konter gegen Rückhand-Konter/Topspin und Vorhandtopspin aus Rückhandseite im Wechsel • Komplexübung I kurzer Rückhand/Vorhand-Aufschlag in Vorhandseite, langer Vorhand-Schupf in Vorhand, Vorhand-Topspin, freier Ballwechsel • Komplexübung II kurzer Rückhand/Vorhand-Aufschlag in Vorhandseite, langer Vorhand-Schupf in

<p>3. Unterschnitt</p>	<p>→ zunächst nur mit Vorhand-Topspin beginnen → Rückhand-Topspin erst bei sicherer Technikausführung des Vorhand-Topspins beginnen → „verbotene“ Spielfelder mit Handtüchern, Seilen, etc. markieren</p>	<p>Vorhand, Vorhand-Topspin parallel, Rückhand-Block diagonal, Rückhand-Konter/Topspin → im Wechsel weiterspielen gegen Rückhand-Block → Rückhand-Konter/Topspin auf Punkt spielen</p> 
<p>= Ball wird mit einer Rückwärtsrotation gespielt</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Lotterieschupfen Eine Tischhälfte wird in 4-6 gleich große Felder unterteilt und nummeriert. Ein Spieler erhält nun eine Zahlenkombination, welche er in der korrekten Reihenfolge abschupfen muss. Hierzu macht der Partner einen kurzen Aufschlag in die Vorhand/Rückhand-Seite. • Serien spielen → Vorhand-Schupf gegen Vorhand-Schupf → Rückhand-Schupf gegen Rückhand-Schupf → ganzer Tisch Schupf gegen Schupf • Vorhand/Rückhand-Schupf im Wechsel 	<ul style="list-style-type: none"> • „Große Acht“ schupfen • Vorhand/Rückhand-Schupf gegeneinander → lang auf Grundlinie (mit viel Unterschnitt) → kurz hinter Netz (Ball in steigender Phase treffen) → kurz-kurz, irgendwann schupft Gegner langen Ball in Vorhand, Vorhand-Topspin, frei

III Taktische + konditionelle Schulung

taktische Schulung	konditionelle Schulung
<ol style="list-style-type: none"> 1. Aufschlag variieren 2. genau platzieren 3. Tempo, Rotation verändern 4. auf den Bauch spielen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schnelligkeit Japantest, Balltransport, 2. Kurzzeit-Mittelzeitausdauer Serien mit vielen Bällen spielen bzw. Balleimertraining 3. Schnellkraft/Reaktivkraft Tappings, Seilspringen, Koordinationsleiter

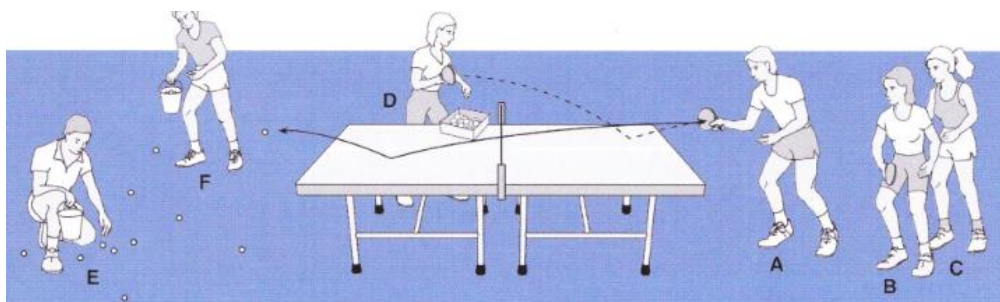
IV Intensivierung der Techniks Schulung durch Balleimertraining

Vorteile:

- ✓ große Lerngruppen können mit wenigen Tischen motivierend beschäftigt werden
- ✓ Spielhandlungen nicht durch Pausen beim Ballholen unterbrochen
- ✓ zielorientiertes Üben, da Zuspiele besser platziert und kontinuierlicher sind
- ✓ dadurch schnellere Automatisierung der Schlagbewegungen

Voraussetzungen:

- ✓ viele Bälle (mind. 50 Stk.), Eimer/Hütchen/etc. zum Bälle sammeln
- ✓ Zuspieler muss in der Lage sein, indirekten Aufschlag zielgenau spielen zu können



V Leistungsbewertung in der Schule

Klasse: 5-10	Oberstufe
<ul style="list-style-type: none"> • Orientierung am TT-Sportabzeichen des DTTB • Vorhand-Konter (Technik) • Rückhand-Konter (Technik) • Vorhand/Rückhand-Konter-Aufschlag in Zielfelder • Schupfen (Technik) • Serien spielen Konter und Schupf ca. 15x • einfach regelmäßige Übungen z.B. Vorhand-Konter und Rückhand-Konter im Wechsel 10x • Spielfähigkeit →in Wettkampfform →bewusstes einsetzen Schlagtechniken →bewusstes Anwenden von Spieltaktiken →Regelkenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhand-Topspin →gegen Oberschnitt und Unterschnitt • Aufschläge mit Ober-/Unter- und Seitenschnitt in Zielfelder und/oder gegen Partner/Aufschlagbrett, um Rotation zu kontrollieren • einfach regelmäßige Übungen mit Vorhandtopspin und/oder komplexe unregelmäßige Übungen mit Vorhandtopspin (ca. 10x) • Spielfähigkeit →in Wettkampfform →bewusstes einsetzen Schlagtechniken →bewusstes Anwenden von Spieltaktiken →Regelkenntnisse
<ul style="list-style-type: none"> ➤ TT-Sportabzeichen des DTTB kann für Deutsches Sportabzeichen verwendet werden! ➤ Serien nicht mit mehr als 15 Ballkontakten spielen → mangelnde Qualität ➤ Kriterien für Oberstufe sind nur realisierbar, wenn bereits in Sek. I Tischtennis gelehrt wurde und die Schultischtennisschläger Rotation erzeugen können! 	

VI Literatur

- Blum, Harry, 1014 Spiel- und Übungsformen im Tischtennis, 5. Aufl., Schorndorf: Hofmann, 2005.
- Deutscher Tischtennis Bund, Tischtennis in der Schule, 4. Aufl., 2014.
- Horsch, Robert, Sportiv Tischtennis. Kopiervorlagen für den Tischtennisunterricht, Leipzig & Stuttgart: Ernst Klett, 2012.
- Horsch, Robert, Tischtennis: Spielfähigkeit mit Konterschlägen, in: Sport Praxis, 3+4, 2017.
- Klingen, Paul (1985): Didaktisch-methodische Überlegungen zur TT- Anfängerschulung – Sportunterricht, 34,1.
- Wohlgefahrt, Karlheinz (Hrsg.), Spezielle Trainingslehre. Tischtennis, Moers 2004.
- Wohlgefahrt, Karlheinz, Tischtennis, in: Thorhauer, Hans-Alexander, Wohlgefahrt, Karlheinz (Hrsg.), Sport. Theorie für die Sekundarstufe 1, Troisdorf 2002.