



## J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 10

# Tischtennis – Tischvariationen

### Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengröße	10 (8 - 14)
Kursumgebung	Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Allgemeine Sicherheitsaspekte in einer Turnhalle beachten

### Zielsetzungen/Lernziele

Unterschiedliche Flugkurven und Absprungverhalten des Balles einschätzen können.

### Hinweise

Lektion nur für Kids mit einigen Erfahrungen geeignet.

Vorsicht beim Auf- und Abbau der Tische!

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Begrüßung und Kreislauf anregen	Tupfball 2 Mannschaften, Spielfeld von ca. 8 x 8 Meter, von 2 Wänden begrenzt, bezeichnen. Eine Mannschaft versucht, während 3' möglichst oft durch günstiges Zuspielen einen Gegenspieler mit dem Ball, der in der Hand gehalten wird, zu berühren. Mit dem Ball darf nur ein Schritt gelaufen werden. Ein Gegenspieler darf nur einmal hintereinander abgetupft werden, dann muss zuerst ein anderer abgetupft werden.	1 Volleyball Spielbänder

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
45'	Spieldfeldvariationen	Die Tische werden auf unterschiedliche Art aufgestellt: <ul style="list-style-type: none"><li>- Grabentisch: Die beiden Hälften sind 1 – 2 Meter auseinander</li><li>- Berg- und Taltisch: Die eine Hälfte wird auf den Boden gelegt, die beiden Tischhälften ca. 1 Meter auseinander</li><li>- Zelttisch: Die beiden Hälften werden in der Mitte leicht erhöht, z.B. mit einer Matte</li><li>- Muldentisch: Die beiden Tischhälften werden an den beiden Enden erhöht, z.B. mit einer Matte</li><li>- „Achterbahntisch“. Die beiden Hälften werden auf der gleichen oder auf den gegenüberliegenden Seiten leicht erhöht.</li><li>- Reaktionstisch: Zwischen die beiden Tische wird eine Hochsprungmatte als Netz gestellt</li><li>- eigene Variationen</li></ul> An jeder Station wird zuerst etwas eingespielt. Nachher stoppt der Leiter immer 3 Minuten Spielzeit, in der man versuchen muss, einen möglichst langen Ballwechsel zu erzielen (nur Vorhandschläge sind erlaubt!). Jedes Paar schreibt auf einen Zettel den höchsten Ballwechsel pro Station. Sieger sind diejenigen mit der grössten Gesamtpunktzahl.	Tischtennisschläger und –bälle Tische Diverses Material

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Siegerehrung	Zusammenzählen aller Punkte und kleine Siegerehrung	Preise