



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 Absprungsverhalten 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 Spielbändel

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
45'	Spielfeldvariationen	Die Tische werden auf unterschiedliche Art aufgestellt: - Grabentisch: Die beiden Hälften sind 1 – 2 Meter auseinander - Berg- und Taltisch: Die eine Hälfte wird auf den Boden gelegt, die beiden Tischhälften ca. 1 Meter auseinander - Zelttisch: Die beiden Hälften werden in der Mitte leicht erhöht, z.B. mit einer Matte - Muldentisch: Die beiden Tischhälften werden an den beiden Enden erhöht, z.B. mit einer Matte - „Achterbahntisch“: Die beiden Hälften werden auf der gleichen oder auf den gegenüberliegenden Seiten leicht erhöht. - Reaktionstisch: Zwischen die beiden Tische wird eine Hochsprungmatte als Netz gestellt - eigene Variationen 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