



J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 4

Tennis – Tischtennis 2

Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 10 (8 - 14)
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte in einer Turnhalle beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Mit Tischtennisbällen auf verschiedenen Spielfeldern über flache Hindernisse spielen können.

Hinweise

Lektion geeignet für ganz junge Kids mit wenig (Rückschlag-) Erfahrungen.

Je nach der Beschaffenheit des Turnhallenbodens springt der Ball bei gewissen Übungen zu wenig ab, weshalb die Übungen abgeändert werden müssen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Begrüssung und Kreislauf anregen	Stafetten mit Schläger und Ball. Bilde 2-er oder 3-er Gruppen, die je hinter einem Malstab stehen, im Abstand von 10 m hat es je einen zweiten Malstab, um den herum gelaufen werden muss. Bei der Ablösung muss der Ball immer um den Malstab herum getragen werden. <ul style="list-style-type: none">- den Ball balancieren oder jonglieren, mit Vor- und/oder Rückhand- dito, mit verschiedenen Lauf- und Hüpfformen- im umgekehrten Vierfüsslerstand, der Ball auf dem Bauch liegend- den Ball gegen den Boden prellen- im Kriechgang, Ball jonglieren- eigene Formen	Tischtennisschläger und -bälle Malstäbe
7'	Geschicklichkeit und Kräftigung mit Schläger und Ball	<ul style="list-style-type: none">- den Ball auf dem Schläger balancieren, den Schläger um den Körper geben (von der linken in die rechte Hand usw.)- den Ball jonglieren, in die Höhe spielen und nach einer Körperdrehung wieder mit dem Schläger auffangen- mit dem Ball jonglieren, 20 tiefe Kniebeugen- den Ball einige Male auf der Vorhand, dann auf der Schlägerkante jonglieren- wer kann am schnellsten 30 x jonglieren (weiterzählen, wenn der Ball herunterfällt)	Tischtennisschläger und -bälle



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
18'	Miteinander spielen: Tennis	Zu zweit, einander im Abstand von ca. 5 m gegenüber, in der Mitte eine Tischtennisabschrankung (Bande oder 2 Schwedenkastenelemente aufeinander) <ul style="list-style-type: none">- den Ball auf unterschiedliche Art hin- und herspielen: nur mit Vor- oder Rückhand, abwechselnd, mit der ungeübten Hand, Volley- den ankommenden Ball sich selber hochspielen, dann Volley über die Abschrankung zurückspielen- im Abstand von 2 m zur Abschrankung je einen Reifen auf den Boden legen, hin und her spielen, sodass der Ball immer im Reifen landet. Wer schafft die höchste Zahl an Treffern hintereinander?- dito, Vorhandstellung erklären (beim Rechtshänder rechter Fuss zurück), seitlich am Reifen stehen und in den Reifen zielen	Tischtennisschläger und -bälle Abschrankungen
12'	Miteinander spielen: Tennis - Tischtennis	An den Tischtennistischen, ohne Netz <ul style="list-style-type: none">- den Ball einander zuspülen, sodass er ein Mal den Tisch und ein Mal den Boden berührt- fortlaufendes Spiel am Tisch, es wird stets versucht, dass der Ball nur ein Mal die entferntere Tischhälfte berührt.	Tischtennistische und -schläger, Schaumstoff- oder Tischtennisbälle
12'	Rundlauf	Zwischen 4 - 6 Spieler an einem Tisch. Gleichmässig auf die beiden Seiten verteilt, stehen die Spieler hintereinander auf der linken Seite des Tisches. Nach einem Schlag läuft man im Gegenuhrzeigersinn auf die andere Seite und stellt sich hinten an, bis man an der Reihe ist. Jeder zählt für sich die Fehler, keiner scheidet aus. Am Schluss muss die Anzahl Fehler mit 5 multipliziert werden. Das Ergebnis ergibt die Anzahl Sprünge (z.B. Streck sprung oder Froschhüpfen), die man machen muss.	Tischtennistische und -schläger, Schaumstoff- oder Tischtennisbälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Dehnen	Für die Beine werden 3 Stretching-Übungen gemacht	