



J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 5

Tischtennis 1

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

Fortlaufendes Spiel am Tisch

Hinweise

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

Kleine Kinder sollen mit etwas Abstand vom Tisch spielen, um so den Ball in der fallenden Phase zu spielen oder noch besser auf leicht tiefer gestellten Tischen; z.B. auf Schwedenkastenelementen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Begrüssung und Kreislauf anregen	Alle gegen alle mit Tischtennisschläger und 2 – 3 Bällen. Sitzballvariante. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer getroffen wird, geht an den Rand und muss eine Aufgabe erfüllen, um sich wieder zu befreien (z.B. 10 x Ball auf Schläger tippen, 5 x mit der Kante tippen, 3 x in einen 3 Meter entfernten Reif spielen, etc.)	Tischtennisschläger und -bälle
7'	Geschicklichkeit und Kräftigung mit Schläger und Ball	Einen Ball auf dem Schläger balancieren und: <ul style="list-style-type: none">- Im Kauergang 3x um den Tisch laufen- 10 x Froschhüpfen- 10 x Strecksprung- den Ball möglichst hoch in die Luft schiessen und wieder auffangen, bis er auf dem Schläger zum Ruhen kommt- 10 x auf dem linken Bein, dann 10 x auf dem rechten Bein hüpfen- in Liegestützposition 2 m von der Wand entfernt, mit dem Schläger 10 x den Ball gegen die Wand rollen, danach mit der anderen Hand- dito, aber gegen die Wand spielen	Tischtennisschläger und -bälle



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Miteinander am Tisch spielen	<p>Zu zweit an einem Tisch (eventuell zu viert, mit 2 Bällen je über die Diagonalen spielend)</p> <ul style="list-style-type: none">- den Ball hin und her spielen- nur mit der Vorhand, nur mit der Rückhand- Ping – Pong spielen (immer zuerst auf die eigene Hälfte, nicht nur beim Service) <p>Nach jedem Schlag:</p> <ul style="list-style-type: none">- den Schläger um den Körper geben (Achtung: sofort wieder korrekte Schlägerhaltung!)- mit den Schläger den Boden berühren- in die Hände klatschen, ohne dass der Schläger in der Hand ist- einen Malstab berühren, der 3 – 4 m hinter dem Tisch steht- eine Körperdrehung ausführen- mit der freien Hand Finger in die Luft strecken, der andere muss die Anzahl Finger nennen- eigene Übungen oder auf Vorschläge der Kinder eingehen	<p>Tischtennisschläger und -bälle Tisch</p> <p>Malstäbe</p>
12'	Miteinander in leicht variierten Situationen spielen, Gegensatzerfahrungen	<p>Einander die Bälle hin und her spielen</p> <ul style="list-style-type: none">- möglichst weit vom Tisch weggehen- den Ball möglichst früh treffen und kurz spielen (eventuell auf der Seite neben dem Netz stehen)- möglichst hoch einander zuspieren- einmal mit der linken, einmal mit der rechten Hand- nur mit Vorhand- den längsten Ballwechsel zählen (Anzahl Hin- und Rückschläge)- auf ein auf dem Tisch liegendes A-4 Blatt spielen und die Anzahl Treffer in einer vorgegebenen Zeit zählen	<p>Tischtennisschläger und -bälle Tische</p>
11'	Match	<p>Wichtigste Regeln erklären und Sätze spielen, eventuell Kaiserspiel (das Spiel wird nach etwa 3' mit einem Stopp-Ruf unterbrochen, die Sieger gehen einen Tisch aufwärts, die Verlierer einen Tisch abwärts. Dann beginnt die nächste Runde. Die Sieger am 1. Tisch und die Verlierer am letzten Tisch behalten ihre Position).</p>	<p>Tischtennisschläger und -bälle Tische</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Feedbackrunde	<p>Alle sind in Hockposition an der Wand. Was hat euch gefallen? Leiter gibt seine persönlichen Rückmeldungen</p>	