



## J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 3

# Tennis – Tischtennis 1

### Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

### Rahmenbedingungen

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

### Zielsetzungen/Lernziele

Mit grösseren Bälllen auf verschiedenen Spielfeldern über hohe Hindernisse spielen können

### Hinweise

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

1. Lektion mit Tischtennisschläger; auf korrekte Schlägerhaltung achten! Nach Möglichkeit mit Tennis-Schaumstoffbällen oder grösseren Tischtennisbällen spielen. 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'	<b>Begrüssung und Kreislauf anregen</b>	Beide Schlägerhaltungen zeigen und korrigieren. Zuerst einen Ball auf dem Schläger balancieren, danach jonglieren - frei durch die Halle laufen, in Variationen: rückwärts, seitwärts, mit ganzer Körperdrehung, etc. - dito, Schläger auch in die andere Hand nehmen -	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle
12'	<b>Geschicklichkeit und Kräftigung mit Schläger und Ball</b>	Zuerst einen Ball auf dem Schläger balancieren, danach eventuell mit jonglieren - wer kann am schnellsten 10x absitzen und aufstehen? - wer kann am schnellsten im Kauergang von A nach B gehen? - wer kann am schnellsten im «Dreifüsslerstand» von A nach B gehen? - wer kann am schnellsten auf einem Bein von A nach B hüpfen?	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle
5'	<b>Geschicklichkeit mit Schläger und Ball</b>	Jedes Kind hat je einen Schaumstoffball - 5x mit Vorhand, danach 5x mit Rückhand jonglieren, danach ohne Unterbruch mit der anderen Hand - den Ball möglichst hoch schlagen und wieder auffangen, bis er ruhig auf dem Schläger liegt - in leichter Grätschstellung, der Ball ruht auf dem Schläger, der von einer Hand in die andere in einer Acht um beide Beine gereicht wird, ohne dass der Ball herunter fällt	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle



#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Ballschlacht</b>	Die Kids werden gleichmässig in 2 Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft steht in je einer Hallenhälfte hinter der 3m-Linie des Volleyballfeldes, jede Spielerin hat einen Ball. Auf Kommando schlägt man die Bälle in die gegnerische Hälfte. Die ankommenden Bälle dürfen direkt oder aber von dem Ort, wo man sie aufliegt, wieder zurückgeschlagen werden. Innerhalb der 3m-Linie dürfen Bälle nur aufgelesen und nicht gespielt werden. Welche Mannschaft hat nach einer festgelegten Zeit weniger Bälle in seiner Hallenhälfte?	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle
7'	<b>Miteinander spielen: Tennis</b>	In der Mitte der Halle wird der Länge nach ein «Netz» mit Barren und Schwedenkasten gebildet. Von jeder Mannschaft stehen je 2 Kids einander gegenüber - den Ball einander zuspielen, zuerst mit einem Bodenkontakt (eventuell den ankommenden Ball sich selber «aufstellen» bevor er zurückgespielt wird), danach direkt - nahe am Netz stehend spielen, dann von möglichst weit hinten	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle Barren und Schwedenkasten
8'	<b>Mannschaftsspiel</b>	Gleiches «Netz» wie oben. Die Kids sind gleichmässig in ihrem Feld verteilt. Aufschlag von unten auf die andere Seite. Der Ball muss innerhalb der eigenen Mannschaft von genau 3 verschiedenen Spielern einmal berührt werden, wobei er höchstens einmal hintereinander den Boden berühren darf. Mit der 3. Ballberührung muss der Ball wieder auf die andere Seite gespielt werden. Volley ist erlaubt. An der Stelle, wo der Fehler passiert, erfolgt der nächste Aufschlag.	Tischtennisschläger 1 Schaumstoffball Barren und Schwedenkasten
7'	<b>Reaktionsspiel</b>	Die Matten werden zwischen die Barren gestellt. Es wird nach festgelegten Regeln gegeneinander ein Wettkampf ausgetragen	Tischtennisschläger und Schaumstoffbälle, Barren und Niedersprungmatten (15cm dicke Matten)

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Siegesfahrt</b>	Die Sieger vom Mannschaftswettkampf dürfen in den Barren stehen, die Verlierer stossen die Barren in den Geräteraum	