



# J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 6

## Tischtennis 2

### Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  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

Erwerben Vorhand-Konter, Grund-, Vor- und Rückhandstellung kennen lernen.

### 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'	<b>Begrüssung und Kreislauf anregen</b>	<p>Zu zweit einander im Abstand von 5 m gegenüberstehen, jeder hat einen Reifen vor sich am Boden liegend, in dem 4 Tischtennisbälle sind. Auf Kommando des Leiters wird auf verschiedene Weise* immer ein Ball in den gegenüberliegenden Reifen transportiert und ohne Ball zurück gelaufen. Beim Stoppruf des Leiters hat jeweils derjenige gewonnen, bei dem weniger Bälle im Reifen liegen. Achtung: Jeder muss auf der linken Seite laufen, dass man nicht zusammenprallt!</p> <p>*</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- normal laufen</li><li>- mit beiden Beinen hüpfen</li><li>- auf einem Bein hüpfen</li><li>- mit Sidesteps</li><li>- den Tischtennisball auf dem Schläger balancieren</li><li>- den Ball auf dem Schläger tippen</li><li>- in Liegestützposition rücklings, der Ball liegt auf dem Bauch</li></ul>	Tischtennisschläger und -bälle Reifen
7'	<b>Stellungen erklären und ausprobieren</b>	<p>Gleiche Organisation wie oben, Abstand der Reifen nur noch 3 m</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- hinter dem Reifen stehen (quer zur Flugrichtung) und mit der Rückhand (Rückhandstellung erklären) versuchen, in den anderen Reifen zu spielen. Die Partnerin fängt den Ball auf</li><li>- dito, aber fortlaufendes Spiel</li><li>- auf der Seite des Reifens stehen (Vorhandstellung erklären), Ball in den Reifen fallen lassen und versuchen, in den anderen Reifen zu spielen, Partnerin fängt den Ball auf</li><li>- dito, aber fortlaufendes Spiel</li></ul>	Tischtennisschläger und -bälle Reifen



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Miteinander spielen, höchster Ballwechsel</b>	Zu zweit an einem Tisch. Freies Spiel, die Anzahl Ballwechsel (Hin- und Rückschlag) ohne Fehler zählen	Tischtennisschläger und –bälle Tische
7'	<b>Gewöhnung Vorhandstellung, Erwerben Vorhand-Konter</b>	Jeweils auf der linken Tischseite unmittelbar hinter dem Netz liegt ein Frisbee (oder Handtuch) mit 10 Bällen. Die Spielerin steht auf der Seite des Tisches in Vorhandstellung, nimmt mit der linken Hand einen Ball, lässt ihn auf den Tisch fallen und spielt ihn mit der Vorhandkonterbewegung übers Netz (Merkhilfe: Linke Schulter am Ende des Schlages mit dem Schläger berühren)	Tischtennisschläger und –bälle Tische Frisbee oder kleines Handtuch
8'	<b>Gewöhnung Vorhandstellung, Erwerben Vorhand-Konter</b>	Dito wie oben, aber nur noch auf einer Seite liegen die Bälle hinter dem Netz, auf der anderen Seite ist ein Spieler in der Vorhandstellung bereit, um den ankommenden Ball zurückzuspielen. Achtung: genügend Abstand vom Tisch einhalten, ca. 1.5m, um den Ball in der fallenden Phase mit einer Vorhand-Konterbewegung zurückzuspielen. Nach 10 Versuchen werden die Bälle eingesammelt und die Rollen getauscht.	Tischtennisschläger und –bälle Tische Frisbee oder kleines Handtuch
10'	<b>Gewöhnung Vorhandstellung, Erwerben Vorhand-Konter</b>	Die beiden Spieler stehen sich gegenüber in der Vorhandstellung. Bei Spieler A liegen die Tischtennisbälle in einem Frisbee auf der Rückhandseite. Er macht einen Vorhandaufschlag in die Vorhand des Partners, der den Ball mit einer Vorhandkonterbewegung zurückspielt. Nach 10 Bällen werden die Rollen getauscht.	Tischtennisschläger und –bälle Tische Frisbee oder kleines Handtuch
12'	<b>Konditionsform mit Zuspieler</b>	Am obersten Tisch steht der Leiter mit allen Bällen auf einer Seite, die Spielerinnen auf der anderen Seite hintereinander. Der Reihe nach spielt nun jeder Spieler 5 Vorhandschläge mit dem Leiter und absolviert nachher einen vorher bestimmten Parcours (z.B. im Slalom um 2 Tische laufen, um den 3. Tisch auf einem Bein hüpfen, um den 4. Tisch auf dem anderen Bein hüpfen) und schliesst nachher wieder hinten in der Reihe auf.	Tischtennisschläger und –bälle Tische Diverses Material für den Parcours

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Schattentischtennis</b>	Alle Spielerinnen stehen je hinter dem Tisch in Vorhandstellung und machen die Vorhandkonterbewegung ohne Ball	