



# J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 7

## Tischtennis 3

### 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 Vorhand gezielt in eine Richtung spielen können, Sidestep kennen lernen

### Hinweise

Lektion geeignet für Kids, die den Ball sicher mit Vorhand-Konter im Spiel halten können.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Begrüssung und Kreislauf anregen</b>	Riesenrundlauf: Am mittleren Tisch in der Halle steht der Trainer mit einer Schachtel Bälle. Die Spielerinnen stehen in einer Kolonne hintereinander auf beiden Seiten. Nachdem man den Ball einmal auf die andere Seite gespielt hat, muss man auf verschiedene Arten* um alle Tische herum auf die andere Seite wechseln und sich hinten anstellen. Jede Spielerin zählt ihre Fehler, der Leiter spielt sofort wieder einen Ball ein. * - mit normalem Jogging - hüpfend auf einem Bein - mit Sidestep (Nachstellschritt), kurze Erklärung dazu abgeben Pro Fehler muss am Schluss mit Sidesteps eine Runde um alle Tische gemacht werden.	Tischtennisschläger Schachtel mit Bällen, Tische

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Einspielen</b>	Einspielen mit Vorhandkonter auf Vorhandkonter aus der Halbdistanz. Sich jedes Mal gut zum Ball hin bewegen.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch
9'	<b>Treffübung</b>	Je ein A-4-Blatt in die Vorhand- sowie Rückhandseite sowie in die Mitte legen. - Mit Vorhand- auf Vorhandkonter immer einmal in die Vorhand, dann in die Mitte, dann in die Rückhand, dann wieder in die Mitte, etc. spielen Jeder zählt für sich die Anzahl Treffer auf das Papier.	Tischtennisschläger und -ball Tisch A-4 Blätter
6'	<b>Rhythmuswechsel</b>	Vorhand- auf Vorhandkonter, abwechselnd einmal schneller und einmal langsamer spielen, ohne aber den Fehler zu machen.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch
5'	<b>Rekord</b>	Über die Rückhanddiagonale Vor- auf Vorhandkonter spielen, Anzahl Ballwechsel während einer Minute zählen. 3x wiederholen und versuchen, jedes Mal besser zu sein.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch



8'	<b>Schmetterling</b>	Spielerin A spielt jeden Ball mit Vorhandkonter diagonal, Spielerin B jeden Ball mit Vorhandkonter parallel.	Tischtennisschläger und –ball, Tisch
12'	<b>Vorhand – Konterwettkampf</b>	Das linke Viertel des Tisches wird mit einem Handtuch abgedeckt. Es darf nur Vorhandkonter in einem mittleren Tempo gespielt werden (der Leiter demonstriert das Tempo). Die Punkte müssen dank guter Platzierung und nicht mit Tempo erzielt werden.	Tischtennisschläger und –ball, Tisch

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Ballonabwehr</b>	Die Siegerin darf Ballonabwehr machen (Bälle sehr hoch zurückschlagen), der andere spielt Vorhand-Endschlag.	