



# J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 8

## Test Swisssping - Shirt

### Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" 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

Die Kinder testen ihre technischen Fähigkeiten im 1. Test von SwissPing, dem Ausbildungskonzept von swisstabletennis

### Hinweise

- Die Tests sind genau zu erklären und entsprechend den Regeln durchzuführen.
- Der Test darf von jedem J+S Leiter durchgeführt werden.
- Der Test bestätigt ein Minimalkönnen in der Ausführung. Ein Test ist bestanden, wenn die Spielerin die bei dieser Stufe vorgeschriebene Minimalpunktzahl von 35 (bei maximal 48 möglichen) erreicht.
- Jeder Spieler macht den Test mit einem Partner der gleichen Stufe.
- Wenn ein Spieler den Test nicht besteht, kann er ihn bei einer späteren Durchführung wiederholen.
- Die SwissPing-Shirts und weitere Unterlagen können unter [www.swisstabletennis.ch](http://www.swisstabletennis.ch) bezogen werden.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Begrüssung und Kreislauf anregen</b>	„Haltet das Feld frei“ Die Halle wird in der Mitte durch Langbänke unterteilt, die Spieler gleichmässig auf die beiden Hälften verteilt. In jeder Hallenhälfte hat es ca. 20 Tischtennisbälle. Auf Kommando versuchen alle, schnellstmöglich die Bälle aufzuheben und ohne zu laufen, sie über die Langbank ins andere Feld zu schlagen. Beim Pfiff des Leiters muss man sich sofort hinlegen und darf keine Bälle mehr spielen. Welche Mannschaft hat weniger Bälle in seiner Hallenhälfte?	Tischtennisschläger und –bälle Langbänke

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
50'	<b>5 Tests des SwissPing-Shirts</b>  <b>Bei jeder Übung hat man 3 Versuche, der beste Versuch zählt!</b>	<b>Übung Nummer 1:</b> Die Spielerinnen tippen den Ball auf der Vorhandseite des Schlägers. Das Ziel ist, den Ball möglichst oft ohne Ballverlust zu tippen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es wird die Anzahl der Ballberührungen gezählt. Ist diese Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.  <b>Übung Nummer 2:</b> Die Spieler tippen den Ball abwechselnd mit der Vorhand- und der Rückhandseite des Schlägers. Das Ziel ist, den Ball möglichst oft ohne Ballverlust zu tippen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es wird die Anzahl der Ballberührungen gezählt. Ist diese Zahl höher als 8, wird mit dem Zählen aufgehört.	Tischtennisschläger und –bälle  Tischtennisschläger und –bälle



	<p><b>Übung Nummer 3:</b> Die Spielerinnen sollen den Ball mit dem Schläger in einen 3m entfernten Reif schlagen. Das Ziel ist ,möglichst oft direkt in den Reif zu treffen. Die Übung wird dreimal mit 10 Bällen ausgeführt. Gezählt wird die Anzahl der getroffenen Bälle.</p> <p><b>Übung Nummer 4:</b> Die Spieler laufen mit dem Ball, der auf der Vorhandseite des Schlägers ruht, um 10 Slalomstangen, die im Abstand von 1.5 m hintereinander stehen. Das Ziel ist, ohne den Ball zu verlieren, möglichst viele Stangen zu umkurven. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es wird die Anzahl der passierten Stangen gezählt.</p> <p><b>Übung Nummer 5:</b> Die Spielerinnen spielen den Ball auf dem Tisch frei hin und her. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es wird die Anzahl der erzielten Hin- und Rückschläge (1 Punkt = 1 Hin- + 1 Rückschlag) bei jedem Versuch gezählt. Ist diese Anzahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>	<p>Tischtennisschläger und –bälle Reifen</p> <p>Tischtennisschläger und –bälle 10 Malstäbe</p> <p>Tischtennisschläger und –bälle Tisch</p>
--	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Bekanntgabe der Resultate	Die Resultate werden bekannt gegeben und die T-Shirts übergeben.	