

SCHULTISCHTENNIS

Förderstufe

vom 10.-12. Lebensjahr

SCHULBRIEF 5

an

Lehrer und

Nachwuchstrainer



5. und 6. Schuljahr

Schultischtennis

Schule schafft die persönliche Bildung fürs Leben
Sportliches Spiel in Freizeit und Vereinen sehr gefragt
Wettspiele punkten lediglich das Zertifikat des Lernfortschritt

Als ganz persönliche Herausforderung stellt sich Schultischtennis die Aufgabe
mit anderen und mit sich selbst mit dem Ball und dem Gegenspiel umgehen
Spiele und Wettkämpfe

zwischen Groß und Klein Jungen und Mädchen Erfolgreichen und Suchenden
haben viele Facetten

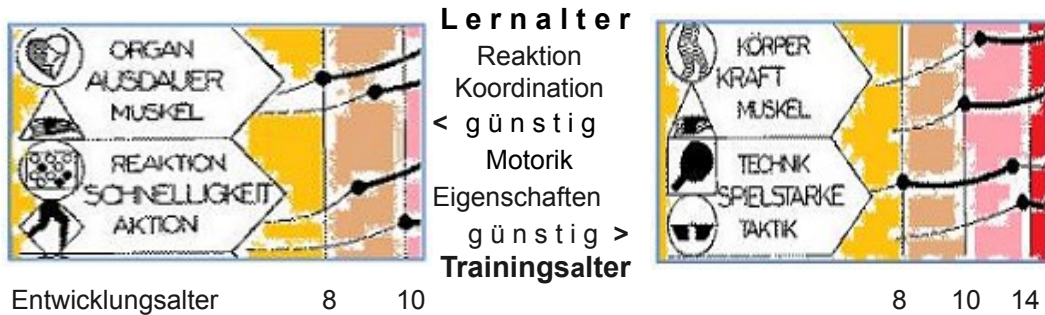
Der Tisch ist ein überschaubares Spielfeld
Quasi als „Tafelbild“ wird das Spielgeschehen in Blick genommen
Schläger Ball und Netz reizen zum Spiel
Kreativer Umgang mit Medien und Regelwerk wünscht Reflexion
Handlungen des Spielgeschehens werden nahezu Reflex-artig abgerufen
Vorausschau auf das was da kommt will geschult sein
Tischtennis ist mehr als ein Ballspiel

Wettkampfsport „Allroundspiel“

Im Förderstufenalter wird Tischtennis als individueller „Wettkampfsport“ in Form des Allroundspiels vermittelt. Förderstufentischtennis der Schule ist Bewegung-intensiver Freizeit- und Leistungssport. Wettkampfmäßiges Spiel ist im Alter von 10 -12 beliebt.

Richtig Tischtennis spielen

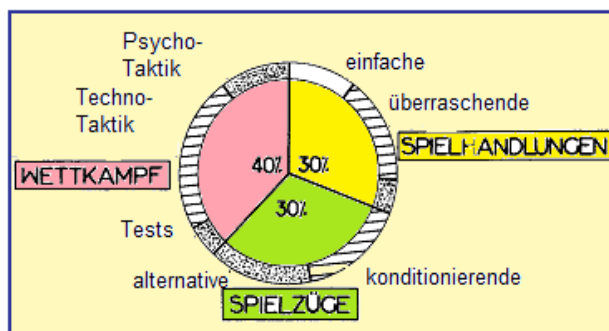
Im Förderstufenalter wird Tischtennis in der Freizeit, auf Schulhöfen, im Verein gespielt. Schnelligkeit und Gewandtheit können am Tisch voll ausgespielt werden.



- Die sportliche Entwicklung zwischen 10 - 12 Jahren ist für Tischtennis besonders günstig.
Man erarbeitet optimales Spielvermögen
- Ballerfahrungen und Wettkampfbegegnungen sind allgemein genügend vorhanden.
Man schult spezifische Tischtennisqualifikationen
- Interesse an gemeinsamem Spiel sowie an eigenem Spielvermögen ist gut ausgeprägt.
Man gibt stärkeren Spielern Gelegenheiten für soziales Lernen

Spielvermittlung

Ziel des Förderstufentischtennis ist es Strukturen des individueller Spielaufbaus zu sichten und Wettspiel-gemäß zu erproben. Spielschulung und wettkampfmäßiges Spiel dominiert dabei gegenüber bloßer Techniks Schulung 5 : 1.



Unterrichtsanteile

- 30% **Technik**
Einzelschläge
und Schlagverbindungen
- 30% **Taktik**
„Aktionen“ des Angriffs
und der Verteidigung
- 40% **Wettspiel**
„Entscheidungssituationen“
des Spiels

Unterrichtsinhalte Spielhandlungen und Bewegungsabläufe

Freude an der Bewegung und Spaß, sich mit den anderen im Wettspiel zu messen, machen Lernen leicht

- Gestaltung von Standardsituationen
So das **Eröffnungsspiel**
- Schulung von Bewegungsverhalten
So **Spielsituationen**
- Konzeptionen Technik und Taktik“
So **Spielzüge Spielverhalten** im Stress
- Spiel-bezogene Konditionstraining
So zum **Stellungsspiel**

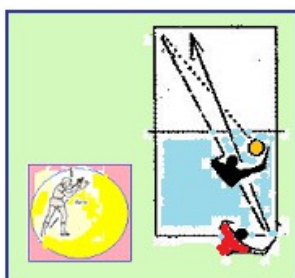


Aufbau des Spielvermögens am Tisch

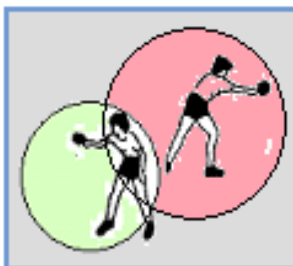
In Verbindung mit der Standardsituation der „Eröffnung“ werden Stellungsspiel, Techniken und Spielhandlungen erarbeitet, geübt, konditioniert.

Trainingsbeispiele

Spiel aus der Netz-Zone heraus



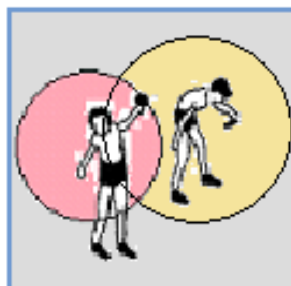
< Flip >
 Stop
 Schupf
 < Drive >
 Topspin
 Schuss



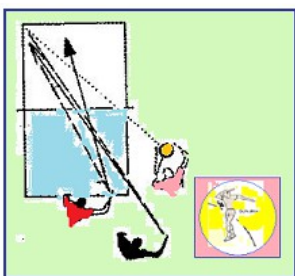
Spiel aus der Mittelzone heraus



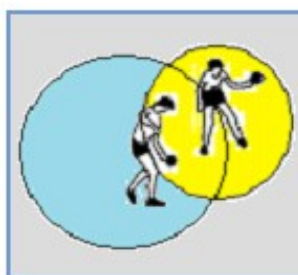
< Schupf >
 Schnitt
 Drive
 < Schuss >
 Konter
 Treibspin



Spiel über die Flanken



< Sidespin >
 Topspin
 < Treibspin >



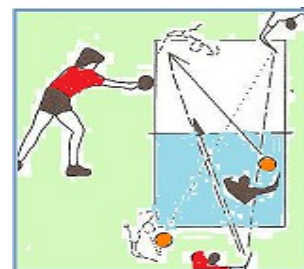
Alternative Eröffnung des Angriffs



Drive >Schuss< Sidespin



Drive >Konter< Topspin



Topspin >Schuss < Flip

*didakta***Entwicklungsbedingtes Allroundspiel**

Bevor gemäß der besonderen Eigenschaften die individuelle Spielart des Einzelnen speziell ausgebaut werden kann - dies geschieht am Ende des Reifeprozesses – sind grundlegend alle Spielweisen des Allroundspiels zu erproben.

Das Spiel am Tisch ist weitgehend erobert im Grundschulalter

So die Beinarbeit und Bewegungsabläufe des Rückhand- und Vorhandspiels im Grundlinien- und Mittelfeldbereich, vorwiegend „über“ dem Tisch aus der Grundstellung heraus.
So die Techniken Schupf, Drive, Spin, Block, Konter sowie Rückhand-Vorhand-Koordination, gehandhabt durch gereifte Sensomotorik und periphere Gelenkigkeit.

Das Spiel mit Spin über die Flanken, aus der Tiefe, aus der Distanz wird erprobt im Förderstufenalter

Mit der Reifung Skelett-Rumpfsystems erweitert sich zunehmend der Handlungsspielraum. So das raumgreifende Stellungsspiel sowie die Variationen des Spin-Spiels.

Der Zuwachs an Kraft, Schnelligkeit, Gewandtheit wird im Spiel rund um den Tisch eingebracht.

Athletisches Sportspiel T I S C H T E N N I S Allroundspiel

Material und Regeln haben entwickelt.
Tischtennis ist ...
schneller und facettenreicher geworden

< Das „Allroundspiel“ ist - eine Mixtur von
Spielarten aggressiver Ballbegegnung
Spin Tempo Schnitt

> Angriff und Verteidigung gehen dabei
Hand in Hand



Als Spielgeschehen ist der Kampf um „jeden einzelnen Punkt“ in den Fokus gerückt

Mit der Eröffnung attackiert man den Gegner

Frühe Angriffseröffnung setzt auf
schnellen Punktgewinn

< Mit aggressivem Return nimmt man
dem Gegner das Spiel aus der Hand

> Das Tempospiel gestaltet sich
vornehmlich am Tisch bei früher
Ballannahme - teils half volley



Schnitt Topspin Gegenspin
sind die Techniken
des Spin-Spiels

**Angriff
i s t
die beste Verteidigung**

Flip Konter Block
sind die Waffen
des Tempo-Spiels



Von überraschenden Spielwechseln – Platzierung, Tempo, Spin - lebt das Allroundspiel.

Spielaufbau des Allroundspiels

Strukturen der Großbewegungen

Im Förderstufenalter können großräumiges Stellungsspiel sowie umfangreiche Bewegungsabläufe entsprechend dem Entwicklungsstand gut erarbeitet und konditioniert werden.

- durch Starts aus besonderer Ausgangsstellung beim Eröffnungsspiel
- durch Laufspiele um Wendemarken + Zusatzaufgaben beim Ballhaltespiel
- doch Tischtennis-spezifische Konditionsspiele zur Ausdauer / Kraft / Schnelligkeit / Gewandtheit



**Ausbau des
Angriffsspiels mit Spin**

**Erweiterung des
Stellungsspiel**

**Konditionierung der
Tischtenniseigenschaften**

**Festigung erfolgreicher
Spielhandlungen**



Bewegungsgesetze des Spiels

Schüler im Alter der Förderstufe setzen sich bewusst mit den Bewegungsaufgaben zum Spiel auseinander.

Man will um den Sinn der Zusammenhänge erklären können.

Erfahrungen und Beobachtungen zu den Trainingsmaßnahmen sind zu reflektieren.

So können Auftakt, Vorspannung, Beschleunigungsmomente, Abbremsvorgänge zum besonderen Erlebnis werden.

Lernen bei Spieleröffnung

In Verbindung mit der Standardsituation der „Eröffnung“ werden Stellungsspiel, Techniken und Spielhandlungen erarbeitet, geübt, konditioniert.

Dies geschieht jeweils ohne Störung des Ball-Holens und bei Lenkung durch den Spielpartner. Eine Schüssel mit 7 – 12 Bälle steht bereit.

- Beidhändiger Vorhand-Einwurf übers Netz
- Hilfsaufschlageröffnung vom Tisch bzw. vom Boden jeweils zielgerichtet ins Partnerfeld
- Eigenzuspiel „Stellen“ vom Tisch zu Boden zielgerichtet zur jeweiligen Eröffnungsposition
- Eigenzuspiel „Prelen“ auf dem Boden jeweils zum Schlageinsatz nach 2. Aufsprung

Übungshinweise

- Nach 3 Erfolgsbällen = Positionswechsel zu einer „entgegengesetzten“ Eröffnungsart (Rückhandseite + Vorhandseite, vom Tisch + vom Boden, schnelles + verzögerndes Spiel)
- Sogleich mit der strukturellen Sicherung des Bewegungsablaufs einer Schlagtechnik erfolgt die Koppelung zur Spielfortsetzung („Spielhandlung“) .Bei kontrolliertem Partnerrückspiel wird die Handlungssituation plastisch ausgebaut.
- Bei parallelem Einüben zweier Spielhandlungen werden jeweils die erfolgversprechenden „Stärken“ und „Schwächen“ individuell gesichtet.
So durch Übungsreglements „Wechsel nach Erfolg“ bzw. „Wechsel bei zweitem Misserfolg“
- Alle Spielhandlungen sind möglichst zeitnah „Wettkampf-sicher“ zu machen.
So in Turnieren nach Sonderregeln „Mit gelungenem 2. Schlag – freies Spiel“ u. a. m.

*didakta***Sachanalyse „Doppelspiel“**

Jeder braucht Spielraum für sein Spiel

Es fordert den intensiven **Einzelschlag** heraus

- Die Schlagarbeit erfolgt aus erweitertem Vorlauf heraus sowie bei genügend Vorbereitungszeit
- Doppelspiel ist für die motorische Ausbildung günstig
- Intensiver Körpereinsatz ist möglich

>

Das **Eröffnungsspiel** findet Kleinfeld der Diagonale statt

- Dem Aufschläger ist die Platzierung eingeschränkt
- Dem Rückschläger ist größerer Vorlauf erspart

Spielfortsetzung bestreitet jeweils der Doppelpartner

- Dem Service-Mitspieler erschließt sich sein Spiel durch die ihm bekannten Aufschlagvarianten
- Dem Return-Partner eröffnet sich sein Spieleinsatz durch das von ihm beobachtete vorausgehende Spielgeschehen

**Wie unterscheidet sich Doppel vom Einzel?**

Als **Einzelspieler** plant man sein eigenes Spiel im Hinblick auf die Erfolgchancen gegenüber einem unbekanntem Gegenspieler. Man antwortet dabei auf dessen Stärken und Schwächen. Bei diesem „R ü c k s c h l a g s p i e l“ ist der Bewegungsablauf der eigenen Spielaktion sofort wieder zurückzunehmen. Man muss unmittelbar auf das Gegenspiel antworten.

- Der Bewegungsverlauf ist „a z y k l i s c h“. Nur schneller Bewegungsrücklauf (Entspannung!) ermöglicht den erneuten Spieleinsatz.

Als **Doppelspieler** hat man jeweils „Z e i t“ für den zweiten Schlageinsatz. Man kann punktuell den Schlagabtausch der Mitspieler verfolgen und so seinen Handlungsentscheid vorbereiten. Man darf so entschieden zuschlagen. Die Eigenbewegung kann voll auslaufen da ja als nächstes der Partner wieder am Zug ist.

- Der Bewegungsablauf ist nahezu „z y k l i s c h“. Lediglich die Freigabe des Spielraums für den Mitspieler ist angesagt.

Doppel-Training

Während beim Hilfsaufschlagsspiel die ungestörte Planung des Bewegungsentwurfs (Erstschlag) gegeben ist – ist beim Doppelspiel die unbelastete Einstellung auf die Spielfortsetzung gegeben. Denn der nächste Schlag obliegt dem Mitspieler, und was der kann, das weiß man.

- Doppel-Training erfasst besondere Momente der Qualifikation des Tischtennisspielers.

Aufschlagtraining

Schnitt, Drall, Tempovariation bedrängen die Gegenspieltechnik, erschließen so das Spiel

Rückschlagtraining

Schnitt, Spin, Platzierung erzwingen taktisch die Spielfortsetzung durch den Partner

Schlagtechnik

Einzelschläge sind im Geschwindigkeitsvollzug strategisch zu dynamisieren. So zum Endschlag bzw. Vorbereitungsschlag.

Laufarbeit

Stellungsspiel und Körpereinsatz sind in Schnelligkeit und Gewandtheit auszuprägen

Doppeltraining

Durch „Doppelspiel“ wird die kooperative Zusammenarbeit von starken und schwächeren Spielern, von Jungen und Mädchen, von Übungsleiter und Gruppe, von Lehrer und Klasse in beispielhafter Weise gefördert.

Man beachte: „Heranwachsende erleben sich und ihr Handeln als wichtig für andere.“
Sie erfahren für sich: „Zusammen ist man stark“.

Einzel gegen Doppel

Raum- und Spielerorientierung sind wichtige Leistungsfaktoren im Doppel.

Trainingsbeispiele zum **Stellungsspiel** **Rollenspiel** **Eröffnungsspiel** in Verbindung mit Spieleröffnung nach „Sonderregeln“ + methodische „Bewegungsaufgaben“



Start zum Return
aus Stellung am
Netz >



Sonderregeln



< „Nur Doppel hat Aufschlag“
Bei Fehlpunkt =
Aufschläger wechselt

< „Nur Einzel hat Aufschlag“
Bei Fehler =
Rückschläger wechselt

„Nur paralleler Rückschlag“
Bei Fehler =
Aufschläger wechselt >

< „Doppelpartner am Netz“
diagonaler Partneraufschlag
Bei Rückschlagserfolg =
Wettspielbeginn

„Nur paralleler Aufschlag“
Nach 2. Service =
Parallelfeld-Wechsel >

„Doppelpartner + Rückspieler
am Netz“ >
Mit Ballkontakt aller Spieler =
Wettspielbeginn



Anmerkung

Spiel über die Rückhand-Achse

beinhaltet alle Spielarten des Rückhandspiels sowie die des Freilaufens zum Vorhand-Angriff

Spiel über die Vorhand-Achse

begünstigt das „Attacken-Spiel“ über dem Tisch (Flip Konter Schuss) sowie das „Spin-Spiel“
am + hinter dem Tisch (Treibspin Sidespin Schlagspin)

Spielsituationen

Im engeren Sinn des Wortes ist ein Tischtennisspiel das „Spiel um einen Punktentscheid“.

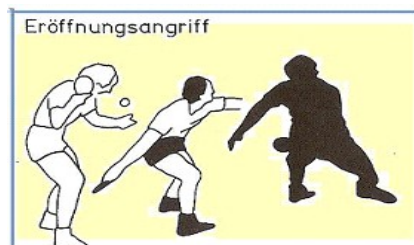
- Welche Situationen des Handelns beinhaltet der Kampf um den Punkt?



**Wer kommt als Erster
in sein Spiel?**

Aufschlag
Rückschlag

<



**Wer nimmt das Spiel
in die Hand?**

Ballhaltespiel

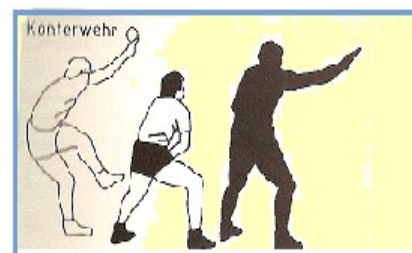
<



**Wer entgeht der
Umklammerung?**

Sich Freispielen

<



**Wer nutzt seine
Vorhand-Stärke?**

Sich Freilaufen

<



**Wer gewinnt die Hoheit
über den Tisch?**

Punkten

<



Spieleinheiten des Allroundspiels sind gesondert zu erarbeiten

- Einzelschläge, Schlagkombinationen + Stellungsspiel
- Angriffszüge, Verteidigungsformen + Spielartwechsel
- Entscheidungsverhalten, Umschaltvorgänge + Stress

Spielzüge
Strategien
Spielgestaltun

Spielsituationen des Eröffnungsspiels

Service



< Spin und Platzierung sind im Hinblick auf beabsichtigte Spielzüge zu setzen
(Spielplanung)

Links spielt mit ... >

Das Zusammenspiel „Linke Hand - rechte Hand“ ist quasi die mentale Vorbereitung auf den Schlagabtausch mit dem Gegner



Lernhilfen

- „Auftakt zum Aufschlag“ Links hochwerfen – Rechts fangen
(Timing Balltreffpunkt)
- „Beidhändiges Einwerfen“ linke Hand + Ball + Schläger
(Körperarbeit Vorhand-Aufschlag)
- „Spiel“ Prellen in Vorhandstellung gegen Schupfen (beidhändig) in Rückhandstellung (Diktieren und Reagieren im Rollen-Wechsel)

Aufschlagtraining

- „Eingrenzung“ von Eröffnungspositionen, Platzierungen, Spielfortsetzungen
Solo Aufschläger - Spielfortsetzung durch Wettspielpaar (Technik und Taktik)
Jeder bekommt jeweils 4 Bälle serviert aus Ballschüssel
- „Übungsspiel“ in der Gruppe gegen Einzel
(jeder holt seinen Ball selbst Gegenspieler-Wechsel)

Sonderreglements

- „Nur der Aufschläger kann punkten“ Bei Fehlpunkt = Aufschlagwechsel (Kaiserspiel)
- „1. Aufschlag zählt jeweils doppelt“ (Tischturnier)
- „Nur Zwillinge zählen“ Bei Fehlversuch = Aufschlagwechsel (Kurzsätze bei Spielstand 7)

Return



<

Die Entscheidung „passiver oder aktiver Return“ erfolgt je nach Service und Gegenspiel
(Spielkontrolle)
So in platziertem Spiel gegen verschiedenartige Systeme



Das Spiel geht weiter.. >

Die eigenen Spielaktionen kontrolliert man im Spiel gegen schräger Playback-Wand
(Koordination „Spielbewegungen“)

Rückschlagtraining

- Reaktion und Stellungsspiel konditioniert man durch besondere Ausgangsstellungen sowie durch alternatives Partnerzuspiel
(Seitenlinie-Service)
- Wettspiel gegen 3er-Team
(Ablöse der Gegenspieler jeweils bei Fehlpunkt)



Erweiterter Streuwinkel <

Sonderreglement

„Nur der Rückschläger kann punkten“ (Sätze bis 5)

TRAININGSLEHRE Spin-Spiel

didakta

„**Einzelschläge**“ sind in 2er und 3er Folgen jeweils durch einen Zwischenschlag (Schnitt bzw. Block) zu koppeln
So gegen Zuspiel aus der Ballschüssel mit 15 – 20 Bällen
(Bewegungsablauf in Rhythmen festigen)

„**Schlagverbindungen**“ (Rückhand - Vorhand „Schnitt Topspin Schuss“ gestaltet man in kurzen und längeren Sequenzen abwechselnd gegen zwei Zuspieler bei jeweils 3 bis 5 Ballkontakte (Spannungswechsel bei Partner-Ablöse)

„**Beschleunigen - Verzögern**“ erarbeitet man zur Feinform im Ballhaltespiel bei forderndem Partnerspiel Block und Schnitt mit unregelmäßigen Tempo- und Platzierungs-Wechsel

(Koordination von Körperarbeit und Schlagvarianten)

„**Stellungsspiel**“ und „**Körperarbeit**“ werden konditioniert durch vielseitige Positionsveränderung im „fortgesetzten“ Eröffnungsspiel - sprich „Stellungsspiel“ - bei diktierendem und passivem Gegenspiel mit Platzierungs- und Spielart-Wechsel
So in Formen des „Tisch-Boden-Spiels“ + direkte Spielfortsetzung (stellen = Ball abfangen, zu Boden tropfen lassen + Spin nach Hilfsaufschlageröffnungen Aufschlägen Ballhaltespiel)



Wege zum Topspin



Rollspin am Berg



Hilfsaufschlag vom Boden



Anmerkung

„Spin“ erwirkt man mit lockerem Handgelenk
(Daumen steuert beim Rückhandspin – Zeigefinger bei Vorhand)

„Stellung + Körperhaltung“ ist gut zu erarbeiten
beim Rückhandspin „breite Grätsche“ (auf der Vorhand-Seite)
beim Vorhandspin „geöffnete Stellung“ (auf der Rückhand-Seite)



Wechsel

„Rückhandangriff“
+
< Block
Schnitt >



„Flankenspiel“
+
< in der Distanz
am Tisch





Wettspielreihen Spin

Von Anfang an ist der Lernprozess begleitet von der Auseinandersetzungen in Konkurrenz mit Gegenspielern. Nicht die schönste Bewegung wird honoriert, sondern der erfolgreiche Punkt.

Rollspin wettkampfmäßig spielen testen Zweikampfturnier



Doppel-Wettspiel
Playback-Wand

Einzel-Vergleich
gegen den „Berg“
- Serien im Ziel

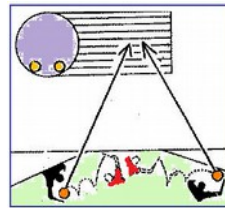
Rollspin-Wettkampf
„unters Netz durch“
- ohne Springen

Rückhand-Test
2 Zielfelder

Regel - nicht behindern!

- Zwillinge zählen

Hilfsaufschlagspin Erfolgsstress + Platzierungen



Tisch + Boden
Return platziert

Rückhand-Vorhand
+ 2. Schlag
- Spiel frei!

Prell-Vorspiel
+ Stellungsspiel
- Zwillinge zählen

Zielfeld-Test + 2. Schlag
+ Eckposition-Wechsel
- Kombination zählt

Regel - Spiel frei!

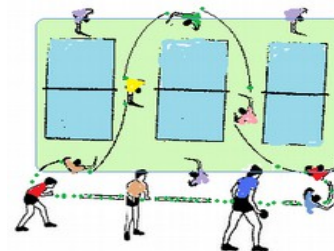
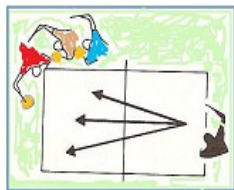
Stellspielspin Spielkontrolle ausspielen + Punkten



Tipp-Zuspiel + Stellen
1 - 2 x Tippen
Regel - Ball 2 x springen

Eigenzuspiel-Stellen + Spin-Angriff
Hilfsaufschlag Tisch-Boden-Eigenzuspiel von den Ecken aus
- Schlag von „unter Tischkante“

Eröffnungsangriff auf passivem Return + Punktplanung



Gruppe + Angriff
gestreuter Return
Regel - Angriff +
Spiel frei!

Seitenwechsellauf
Balleinwurf + Lauf
- Return +
Spiel frei!

Ballhalten +
Parallelangriff
- Spiel frei!

Platzhalter + Wanderspieler
bei Angriffseröffnung +
- Tischwechsel nach Punkt
Platzhalter!

Wettpielausbildung

Erlernte, geübte, trainierte Spielhandlungen sind im Wettspiel gegen verschiedene Gegner zu erproben.

Man beachte

„Lernende wollen wissen, wie weit sie es gebracht und wo sie stehen.“

>

Trainieren heißt „Sich fit machen für den Wettkampf“



Vollzieht man Spielbewegungen ganz so wie im Spiel - nur häufiger und intensiver - so kommt es zur Konditionierung des erfassten Spielteils.

>

Trainingsschlüssel

Als Faustregel für die Erstellung von Trainingsformen gilt

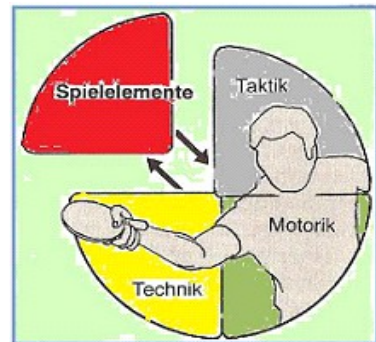
mehr Weg mittels extremer Ausgangsstellungen
besonderer Bewegungsaufgaben
Zusatzaufgaben im Ballhaltespiel
großräumigen Stellungsspiels

weniger Zeit zwischen den Ballwechseln
beim Balleimer-Training
im Spiel gegen Mehrere



mehr Stress durch
Sonderreglements
beengten Bewegungsspielraum
eingeschränkte Spielentfaltung

>



Sonderreglement Abwechslung und Mutproben bestärken den Ehrgeiz.
Man erfährt „So ein Punkt ist mir ein Rätsel“

Angriffs-Zwang „Nur ein Rückhandschlag ist jeweils erlaubt!“

- 2 Rückhandschläge hintereinander = Fehlpunkt

Angriff-Fortsetzung-Zwang „Nur ein Verteidigungsschlag – Schnitt, Block, Ballon - erlaubt!“

- 2 Verteidigungsschläge = Fehlpunkt

Platzierung-Zwang „Der Abschluss darf nur in vorgegebenem Spielfeld erfolgen!“

Anderweitige Punkte zählen nicht = Wiederholung

Ablösespiel „Ablöse nach Erfolgspunkt Fehlpunkt nach bestimmten Spielstand“.

- Zwei „Teams“ - Einer gegen „Mehrere“ spielen
mit Auswechselspieler

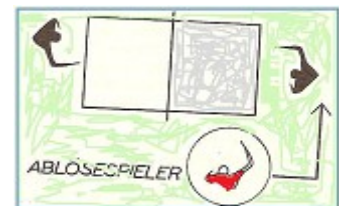
Langsätze

höhere Aufschlagserien
festigen

+

korrigieren
bestimmte Spielweisen
(Wiederholungseffekte)

>



Training des Stellungsspiels

- Schnelligkeit wird erarbeitet durch erweiterte Wege + Spiel unter Druck
- Beinkraft und Ausdauer trainiert man am Tisch bei Ballhaltespiel mit Zusatzaufgaben
- Reaktion und Wendigkeit schult man am Tisch durch unregelmäßiges Zuspiel sowie durch Spiel an 2 Tischen (Intervall-Arbeit + erholsame Pausen)

Jugend trainiert

Im Landeswettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ ist Tischtennis eingegliedert. Als Vorbereitung für die Zusammenstellung des Schulkaders richtet man „Schulmeisterschaften“ aus und bildet das Projekt „Training der Schulmannschaften“. In der Regel sind die Mitglieder der Schulmannschaft meistens Spieler aus verschiedenen Vereinen. Diese sind zu einer Einheit zu schmieden für den gemeinsamen Wettkampf.

Schultraining

Das Training der Schulmannschaften unterscheidet sich wesentlich vom Vereinstraining.



Man spielt gegen relativ unbekannte Gegner
 Man reflektiert offen über Spielverhältnisse, Stärken, Schwächen.
 Man erfährt Training anders
 Man spielt oft gegen Stärkere
 Man kann auch gegen Schwächere sein Glück machen

Trainingsschwerpunkte

„Das Doppelspiel ist Schlüssel zum Erfolg“ >

Doppeltraining unter Sonderregeln

- Eröffnungstechniken und Stellungsspiel werden gefestigt

Wettkampftraining nach Sonderzählweise

- Aufschlag- und Rückschlagspiel wird unter Stressbedingungen

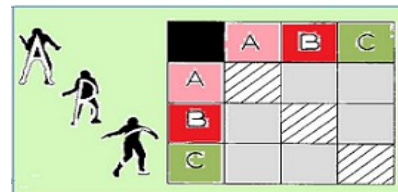
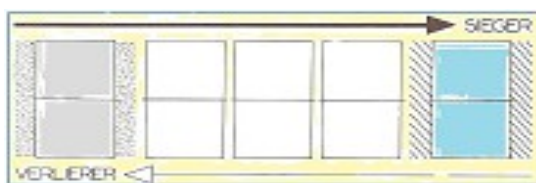
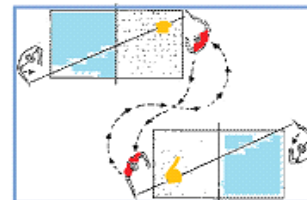
Trainingsspiele unter besonderen Spielbedingungen.

- Räumliche und inhaltliche Eingrenzungen formen tragendes Spiel

Stresstraining zur Stabilisierung des Wettkampfverhaltens

Spielzugtraining in Tischturnieren

- „Spiel zwischen zwei Tischen“ zur Konditionierung des Stellungsspiels >
- „Spiel gegen Mehrere“ bauen Motorik und Wettkampfstärke aus
- „Kaiserspiel“ zur Festigung der Spielkonzeption >



Erfolge der Schulmannschaft schaffen Prestige für Schule und Schüler!

Literatur

von Autor **Werner Heissig**

TISCHTENNIS

Von der Grundschule bis zum Abitur

Bände 4 bis 9

SCHULTISCHTENNIS

Grundschultischtennis I

Schulbrief 3

Grundschultischtennis II

Schulbrief 4

Allroundspiel

Im Förderstufenalter ist Tischtennis als individueller „Wettkampfsport“ in Form des Allroundspiels beliebt.

Schulsport vermittelt das intensive Bewegungsspiel als Freizeitspiel und Leistungssport.

**Ein Scheck
fürs
Leben**



Freude an Sport und Spiel

Tischtennis ist eine exklusive Herausforderung an

Wahrnehmung Reaktion Schnelligkeit

Bewegungskoordination Feinmotorik

Im Alter von 10 bis 12 ist wettkampfmäßiges Spiel überall gefordert

Die sportliche Entwicklung zwischen 10 - 12 Jahren ist für Tischtennis besonders günstig

Man erarbeitet das „optimale Spielvermögen“

Ballerfahrungen und Wettkampfbegegnungen sind allgemein genügend vorhanden

Man erwirbt die „spezifischen Tischtennisqualitäten“

Interesse an gemeinsamem Spiel sowie an eigene Spielweisen ist sehr ausgeprägt

Man gibt Stärkeren Gelegenheiten „sozialen Lernens“