

Werner Heissig

TISCHTENNIS

Band 1

KIDS & KITA

KLEINE SPIELE



Spiele mit dem Tischtennisball

Grundtechniken der Ballbegegnung

Widmung

Der vorliegende Band verdankt seinen Bildteil in besonderem Maße den Kids der Bleichenbacher Kita sowie den Schülern der Grundschule Ortenberg.

Für die Einplanung der Tischtennisprojekte sei der Kita-Leiterin Gerlinde Vohof und der Erzieherin Christel Weber sowie den Grundschulleiterinnen Ute Arendt und Gabi Pfannmüller ein herzlicher Dank.

Titelfoto, Bildreihen, Einzelfotos

Christel Weber

Bildreihen, Einzelfotos

Werner Heissig

Lektor Uli Manner

Verlag

Werner Heissig

TISCHTENNIS

Kleine Tischtennisspiele

Spaß- und Bewegungsspiele

152 Bilder & 43 Grafiken & 119 Seiten

Inhalt

Kleine Tischtennisspiele / Technik der Ballbehandlung

Tischtennis-Treffs / Anfängerspiele

Spiel & Übungsreihen / Minitischspiele

INHALT

BALLSPIELE.....	5
Vom Ursprung des Ballspiels / Spiel-Mosaik / Vom Spielen der Kids / Spiele mit dem Tischtennisball Lernspiel „Tischtennis“	
ANFÄNGERSPIELE	17
Ball- und Bewegungsspiele / Kleine Tischtennisspiele / Schlüsselspiele	
LERNHILFEN	40
Die Zähmung des Springinsfelds / Lernpausen / Einer gegen Viele / Lernen bei Partnerspiel / Techniken der Ballbehandlung	
KLEINE SPIELE.....	56
Spiele mit dem Ball / Hilfsaufschlagsspiele / Playbackspiele Sonderspiele	
SPIELPROJEKTE	70
Home-Tischtennis / Spiele zum Ping-Pong-Treff Kita-Tischtennis / Lehrpfad des Rollspins Klassenzimmerspiele	
SPIEL & ÜBUNGSREIHEN	88
Wurf- und Fangspiele / Balancier- und Tippspiele / Rollspiele / Prellspiele / Stellspele / Spielweisen gemischt	
SPIELAUSBILDUNG.....	108
Spielschulung / Ballschulung / Spiel am Minitisch / Literatur / Eine Liebeserklärung	119

BALLSPIELE

Vom Ursprung des Ballspiels

Am Anfang vor allen Ballspielen war der Ball allein. Namenlos irrte er herum, rammte mit dem Kopf bald Baum und Stein, tauchte auf in die Lüfte, erstieg Berge und rauschte ins Tal. Er verlor sich in den Weiten und es war so, wie es ist, wenn man allein ist.

Woher kommt er? Wohin soll er?

Das weiß vielleicht der See oder der alte Berg, von dem er immer weggeschickt wird, wenn er sich ihm nähern will.

Das war lange so. Und es wäre heute noch so, wenn da nicht die Kinder gekommen wären.



Sie entdeckten den Einsamen, wie er sich in seiner Höhle zur Ruhe nieder lassen wollte.

„Was ist denn das für ein Geselle?“ fragten sich die jungen Abenteurer. „Der sieht so traurig aus. Wollen wir ihn nicht mitspielen lassen?“ sagten sie sich.

Und so nahmen sie ihn bei der Hand und erweckten ihn zum Leben.

Sie nahmen ihn in Ihrer Mitte und einer nach dem anderen durfte ihn

streicheln. Dann stupste man ihn mit den Fingern. Bald hierhin, bald dorthin.
Bis er anfang zu tanzen.

Er wurde schnell zum Liebling der frohen Runde. Und das gefiel ihm zur
Freude aller.

Sollte endlich sein einsames Leben zu Ende sein?

Vieles spricht dafür.



Alle Kids wollen nämlich wissen, warum es den Ball so ziellos herumtreibt.

Sie mühen sich, dem einen Schlusstrich zu machen.

Sie halten ihn gefangen. Immer in ihrer Nähe soll er bleiben. Jeder hat sich
um ihn zu kümmern.

Manchmal umgarnen sie ihn zu Zweit und manchmal mit der ganzen Gruppe.

Er muss ihnen Rede und Antwort stehen.

Sie lassen ihn in die Luft und zu Boden springen, über Zäune steigen und
gegen Wände prallen. Den Berg hinauf kriechen und herunter rollen –
ganz so wie es war, als er noch nicht bei ihnen war.

Und all das macht er mit.

Denn er weiß, dass er nie wieder allein sein will.

Meister Jakob sagt:

Ball-Spiele sind Erinnerungsspiele. Bälle schnuppern an die graue Vorzeit – an die Zeit, da sie noch alleine waren.

Die Kleinen und die Großen, die mit dem Ball spielen, wollen für sich solchem Dunkel entgehen.

Dieses Geheimnis macht das Ballspiel lebendig.

Spiel-Mosaik

Das große Spiel des Wettkampftischtennis setzt sich aus vielen kleinen Mosaiksteinchen der Spielkunst zusammen.

Kleinkinder versuchen, den Ball zu ihrem Untertan zu machen. Kids lernen, wie man ihm auf die Spur kommt. Jungstars erkunden die Ballbehandlungsarten. Fortgeschrittene üben sich im Spiel und messen sich im Zweikampf mit Gegenspielern.

Was versteht man unter „Kleine Tischtennisspiele“?

Es sind Spiele mit dem Tischtennisball - im Raum / auf dem Boden / gegen die Wand -, durch die sich große und kleine Anfänger dem Tischtennis nähern. Kleine Spiele sind nicht nur ein Privileg für kleine Künstler. Auch die Größeren Werden vom Rotationsspiel / Zielfeldspiel / Zweikampfspiel herausgefordert. Wenn Könner und Profis trainieren, so tun sie dies nicht anders, als dass sie Spielausschnitte und Kleinformen des Tischtennis zielgerichtet ausbauen. In diesem Sinne sind alle Formen des Erlernens / Spielens / Übens / Trainierens / Wettspiels - in erweiterter Bedeutung des Wortes „Kleine Tischtennisspiele“. Alle Formen methodischer Spielreduzierung des Regelspiels sind „Kleine

Spiele“. So auch die so genannten Übungs- und Trainingsformen.

Zuweilen greifen Trainer auf ganz einfache Formen des Ballspiels zurück – ganz so wie es am Anfang war. Sie rufen erste Begegnungen mit dem Ball in Erinnerung, damit man im heißen Gefecht am Ball bleibe.

„Das einfache Ballhalten ist oft erfolgreicher als das umfangreiche Feld der Spielhandlungen und Spielweisen des offenen Spiels.“

Vom Spielen der Kids

Im Alter des frühen Laufens, Bückens und Aufstehens kräftigen sich die Bewegungen des Kleinkindes. So besonders im Spiel.

Für die Förderung des Kleinkinds sind Anreize zum eigenen Tun wichtig. Für diesen Zweck ist der Tischtennisball ein dankbarer Spielgefährte!



Der Ping-Pong- Ball fasziniert die Kids

Die Reize der „Sachen“ zum Spielen müssen klar und angenehm sein.

- Hören, Sehen, Berühren und Handeln gehen Hand in Hand. .
- Kids wollen selbst etwas erwirken.

Da ist Mr. „Ping-Pong“ so ganz recht am Platz. Seine Schritte erklingen wie Musik. Seine Sprungkünste reizen die Aufmerksamkeit. So kokettiert er liebend gern mit den Kleinsten.

„Den Tischtennisball – er ist der Kleinste aller Bälle - können Kids umgreifen, bewegen und mit ihm spielen, wie es ihnen gefällt.“

- Kids „erspielen“ sich die Dinge im Raum. Sie erobern sich die Herzen im Spiel.
- Beim Spielen bringen sie sich selbst in Erfahrung. Im Spiel erobern sie sich die Welt.

Kids wollen einfach nur spielen. Ganz ohne Absicht und Anweisungen. Sie wollen sich ausprobieren. Und sie suchen sich zu beweisen. Ganz in ihrer Welt versunken, fern den Augen der Großen –finden sie zu sich.



Was erfahren Kinder im Spiel?

- Die Wahrnehmungsfähigkeit für Dinge und Bewegung wird im frühen Kleinkindalter entscheidend geprägt.
- Die Orientierung im Raum und Einordnung der Dinge bildet

sich im Krabbelalter heraus.

- Gutes Bewegungsverhalten und die Freude am Spiel werden erzielt durch Erfolge des Gelingens.
- Kids bekommen Mut und Selbstvertrauen durch Erfahrungen des eigenen Könnens im Spiel.



Der Tischtennisball bietet Kids ein buntes Abenteuerspielfeld. Er reizt und zerrt - bald hierhin bald dorthin. Lebensfroh geht er den Kids voran in die entlegenen Winkel. Er begleitet sie bei verbotenen Streifzügen.



„Komm, spiel mit!“

Spiele mit dem Tischtennisball

„Pingpongspiele“

Kleine Spiele mit dem Tischtennisball sind im Vergleich zum Tischtennis als Regelspiel so etwas wie Tischtennis in Kleinformat, nämlich Tischtennis unter vereinfachten Bedingungen.

Spiele ohne Norm-Tisch

Man spielt den Ball in der Luft / auf dem Boden / auf allen nur möglichen Spielebenen.

„Tisch-Ersatz“: Minitische / Alltagstische / Bankflächen / schiefe Spielebenen.

Spiele ohne Norm-Netz

Man spielt im freien Raum / über Hindernisse / in verschieden begrenzten Feldern.

„Netz-Ersatz“: Linien / Gräben / Kästen / Bänke / Schnur / Boxumrandung.

Spiele ohne Norm-Schläger

Man spielt mit Händen / handlichen Schlaginstrumenten.

„Schlägerersatz“: Handfläche / Schüssel / Teller / Besen / Bücher / Fliegenklatsche / Topfhandschuh.

Spiele ohne Tischtennisball

Man spielt Bewegungen des Tischtennis in Form gymnastischer Übungen / als Spiel mit anderweitigen Medien.

„Ball-Ersatz“: Luftballon / Reifen / Softbälle.

Spiele ohne Gegner

Man spielt alleine / zu Zweit / in Gruppen. Zusammen mit Mitspielern / ohne gegnerische Störung allein / in Konkurrenz zu anderen / zielgerichtet gegen die Wand.

„Gegner-Ersatz“: Play-back-Wand / Schrägwand / Zielfeld.

Lernspiel „Tischtennis“

Der Springinsfeld Tischtennisball ist für alle Anfänger ein schwer zu bändigender Querkopf. Der Umgang mit Sprung, Flug und Geschwindigkeit sowie der Umgang mit all den Ängsten des Verfehlens wollen gelernt sein.

- Der Schläger ist für die Kleinen nicht ganz leicht handhabbar. Schon ist er entwischt.
- Der Tisch in seiner Höhe und Tiefe ist für das Nachlaufspiel zum Ball den Akteuren mehr Hindernis als Spielfeld.
- Dass man Freunde „ausspielen“ soll, ist für viele nicht geheuer.

Das zum Sprichwort gewordene „Ping-Pong“ ist Spott-Vers und

Markenzeichen und zugleich.

Im Vorschulalter treibt der Winzling sein besonderes Spiel.



Ausflüge - allein mit dem Ball.

Der Tischtennisball verzaubert die leidlichen Dinge des Alltags:

- Tische, Stühle und Wände nimmt er aufs Horn.
- In Schüsseln, in Bechern und auf Tellern tanzt er.
- Mit Besen, Stöcken und Klatschen macht er gemeinsame Sache.

Der Tischtennisball ist vielseitig ein Vorreiter für andere Ballspiele. Für die Kleinen zeigt er Spiele, die die Großen in ihren Spielen auch spielen.

- Er fügt sich ein beim Kegeln und Klickern, beim Hockey und Billard.
- Er behauptet sich im Kleinen als Volleyball, Basketball und Handball.
- Er spielt als kleiner Bruder beim Tennis und Badminton munter mit.

Überall wo man mit Händen und Stock zu Werke geht und überall dort wo man sich um die Gunst des Balles streitet, ist der Tischtennisball dabei.

Eigenspiel im Raum: **Balancieren. Tippen. Treiben. Prellen, Stellen**



- Lauf zwischen den Tischen
- Ballspiel mit Zwischensprung (2 x Bodenkontakt).
- Bei gemischter Spielart (Wechsel!)
- In Rhythmen (1 – 4 Ballkontakte).
- Bei Balltausch (Zu Zweit).
- Staffelwettbewerbe (In Gruppen).



ANFÄNGERSPIELE

Ball- und Bewegungsspiele

Fangen, Werfen, Balancieren, Rollen, Tippen, Dribbeln, Stoßen, Stellen, Prellen, Treiben, Spinnen.

Im Mittelpunkt der Anfängerspiele steht die Ballkontrolle. In umfangreichen Spieltätigkeiten rückt man dem recht tückischen Gesellen zu Leibe. „Kleine Spiele“ mit dem Tischtennisball muten oft an wie Dressurarbeit in der Dompteurschule.

Hier muss man Acht geben, dass der Ball nicht entwischt. Dort muss man alles tun, dass er auch Folge leistet. Und immer wieder muss man dem Ausreißer nachlaufen, sonst ist man aus dem Spiel.

Der spielerische Umgang mit dem schnellen Element - das Laufen und Springen sowie der ehrgeizige Streit ums Revier - wollen gelernt sein.

Rollen



Beim Rollen des Tischtennisballes lernt man die besondere Ballführung mit

und ohne Spin. In Spielformen dazu erwirbt man die Grundbewegungen des Stellungsspiels am Tisch.

- Man tangiert den Ball mit lockerer Handbewegung und lässt ihn auf dem Schläger / im Spiel auf dem Tisch / auf dem Boden / im Playbackspiel gegen die Wand - austanzen.

Das Spiel mit Rotation ist für das Angriffsspiel / für das Schnittspiel / für das Aufschlagspiel von entscheidender Bedeutung.

Balancieren



Das Balancieren des Balles greift den Moment der Ballbegegnung auf. Mit viel Ballgefühl und Gleichgewichtssinn wird der Ball unter Kontrolle gehalten.

- Lässt man den Ball von der Hand / vom Schläger abrollen und auf den Tisch ausspringen, so kann man ihn mit der Schlaghand gut in Angriff nehmen.

Tippen



Beim Tippen wird das Sprungverhalten des Balles gesteuert.

Man lässt den Ball auf dem Schlägerblatt springen - „Dupp, dupp, dupp!“ - und bestimmt den Takt des Ballsprungs nach Gehör.

- Einmaliges Antippen des Flugballs mit Ausspringen auf den Boden dient der vorbereitenden Auftaktbewegung zum Schlag (= „Stellen“).

Stellen



Beim Stellspiel begleitet man den Ball bei betonter Körperbewegung.

Man lässt den Ball vom Schläger auf den Boden abtropfen und hebt ihn an. So das „Stellspiel“. Den Vorgang begleitet man lautmalerisch mit „Und – zupp!“

Geübt wird dabei das In-Stellung-Gehen zum Ball.

Eine besondere Form des Stellspiels ist das Eigenzuspiel zur Spieleröffnung:

- Man dribbelt auf dem Tisch sich per Hand / Schläger den Ball zu.
- Man prellt auf dem Boden sich den Ball zu (bei Zwischensprung).
- Man stellt auf den Boden sich den Ball vom Tisch weg zu.

Alsdann wird der Ball jeweils per Hilfsaufschlageröffnung ins Spiel gebracht. Der Stellschlag ist eine Vorform der Angriffsbewegung. In Aufwärtsbewegung nach vorn hebt man den Ball ins gegnerische Feld. Mit Körperrotation (Rotationshub) begleitet man die Schlagbewegung.

Werfen



Grundform aller Angriffsbewegungen ist die Wurfbewegung.

- Prellwurf (= Aufschlag) / Schlagwurf (= Schuss) / Schock-Wurf (= Spin).

Das „Schlagen“ des Balles ist gewissermaßen ein „Werfen des Balles mittels Spielgerät“.

Lediglich die Verweildauer des Balles in der Hand / auf dem Schläger macht den Unterschied. Beim Schlagen ist dies nur ein Bruchteil einer Sekunde. Der Wurf dagegen erfolgt aus sicherem Griff heraus.

Die übliche Art des Werfens ist der Wurf nach vorn über dem Kopf - so der Ziel-Wurf im Handball – sowie das Aufwerfen des Balles beim Dribbeln.

- Der so genannte „Prellwurf“ entspricht dem Aufschlagspiel im Tischtennis.
- Der „Schock-Wurf“ von unten nach oben in bogenförmiger Führung ähnelt dem Bewegungsablauf der Angriffstechnik.

Fangen



Das „Ball-Fangen“ fokussiert die Ballbegegnung im Treffpunkt.

- Den Ball fallen lassen und bei Aufsprung abfangen - „Und – zupp!“ - ist die Vorform des so genannten Hilfsaufschlags.

Man kann mit dem gefangenen Ball (= in der Hand) Tischtennisbewegungen der Schlagtechniken simulieren.

- Man fängt den Ball und führt bei festgehaltenem Ball eine bestimmte Schlagbewegung aus. So quasi als Trockenspiel.

Ebenso die Imitation der Bewegungsabläufe des Stellungsspiels.

- Man erläuft und erfasst den Ball bei Vollzug angestrebter Schlagtechniken beim Fangen. So auch zu Zweit als „Reaktionslauf“.

Welche Bedeutung hat die „Fang-Schlagimitation“?

- Man übt das Timing der Ballbegegnung.
Man festigt mental den Bewegungsablauf des Schlags.
(Antizipationsprozess).
- Man fixiert Flug und Sprung des Balles in Aktion der
Bewegungsentwurfs / in Reaktion auf das Gegenspiels.
(Konzentrationsprozess).
- Man stimmt die Ballbegegnung mit der Lauf- und Schlagbewegung
miteinander ab.
(Koordinationsprozess).
- Man konditioniert das Stellungsspiel / die Körper- und Schlagarbeit.

Dies geschieht durch Starts aus besonderer Ausgangsstellung.

- „Kleine Tischtennisspiele“ zu Ball- und Bewegungsformen des Tischtennis fördern Fähigkeiten und Fertigkeiten des Spielens.
Nämlich:

Antizipation des Spielgeschehens / Reaktionsvermögen auf das Ballspiel / Schnelligkeit des Stellungslaufs / Ball- und Bewegungsgefühl im Ballkontakt.

Prellen



Das Prellen studiert das Sprungverhalten des Balles per „Prellwurf“ / „Prellschlag“.

Man lässt den Ball zweimal aufspringen, um Zeit zu gewinnen und das eigenwillige Bewegungsverhalten des Balles besser kontrollieren zu können. Das Zu-Boden-Schlagen und Ausspringen-Lassen des Balles begleitet man lautlich mit „Und – Tamm-tam!“.

- Beim Prellspiel bewegt man sich im Rhythmus des Ballsprungs mit.

So quasi jeweils mit der Ballbewegung hinein in den Auftakt zur Schlagbewegung.

- Im Wettspiel „VH-Prellen“ (Bodenfeldspiel / Tischspiel) übt man das Ausplatzen des Mitspielers.

Der Prellschlag ist die Grundbewegung des Aufschlags im Spiel. Man spielt im Prellspiel gewissermaßen fortgesetztes „Aufschlagspiel“ in Grobform.

Kleine Tischtennisspiele



„Solo-Spiele“ mit dem Tischtennisball

Das Spielen des Tischtennisballs - so wie es beim Auf- und Rückschlag zum Zuge kommt - erfordert viel Aufmerksamkeit und Konzentration.

Selbst Anfänger, die bereits mit anderen Bällen viele Erfahrungen gemacht haben, tun sich schwer im spezifischen Umgang mit dem Tischtennisball.

- Im Allein-Spiel erprobt man die Techniken der Ballbehandlung - ohne Störungen durch den Gegenspieler.

Die knifflige Arbeit mit dem kleinen Knirps geht man an mit allerlei Beschwörungen: Tippen / Dribbeln / Balancieren / Anspinnen / Prellen.

„Neck-Spiele“ mit dem Tischtennisball

Bloßes Spielen zum Spaß sind Spiele des Experimentierens, die dem Zweck dienen die Techniken der Ballbehandlung in Erfahrung zu bringen.

Der feinfühlige Umgang mit Schläger und Ball will erlernt sein. Man weiß: „Das Bewegungsspiel Tischtennis ist vor allem Kopfsache und Gefühl.“

- Der feinmotorische Bereich des Tischtennisspiels ist nicht per Kraftakte zu bewältigen, sondern durch Bewegungsgefühl.

Ehrgeizige müssen zuweilen noch einmal ganz von vorne anfangen. Es sei bemerkt: Selbst große Ballkünstler spielen oft zwischen den Ballwechseln recht verliebt Sondereinlagen quasi als Vorbereitungsritual. Sie zeigen so ihren Bewunderern kleine Kabinettstückchen des Allein-Ballspiels, bevor sie zum Punktentscheid an den Start gehen.

Spiele im Freizeitbereich

Überall dort, wo nicht das Wettspiel im Mittelpunkt steht –pflegt man gern heimlich für sich mit Ball und Schläger solo zu spielen.

- Zuhause, in Kitas und in der Grundschule pflegt man die Lust am Spiel den Tischtennisball.
- Im Klassenzimmer und an Freizeitstätten dienen kunstvolle Spieleinlagen mit dem Tischtennisball dem Spaß der Überraschungen.
- Bei Feiern und Festen sind Zielfeldspiele „in Topf und Körbchen“ beliebt.

Die Freude an „Wetten dass...“ und die Kommunikation über „Pech und Gelingen“ ist im Tischtennis einzigartig.

Kleine Spiele mit Ball und Schläger

Die so genannten Ballgewöhnungsübungen sind Lern- und Einstimmungsspiele im Hinblick auf Techniken der Ballbehandlung.

- Anfänger und Fortgeschrittene üben sich in Kleinformen des Technikspiels.

So manchmal zur Spielvorbereitung, manchmal als Erinnerung, zuweilen als Übergangsritual - ganz unbewusst aus Verlegenheit.

„Spiele zu Zweit“ im Streit um den Tischtennisball

Anfänger und Fortgeschrittene suchen den Reiz des Spiels in der Auseinandersetzung um die Gunst des Balles.

Das Erlebnis der Auswirkungen des Spins ist beim experimentierenden

Spiel mit dem Tischtennisball voller Überraschungen.

- Fertigkeiten des Anspinnens werden im „Rollspinspiel“ / „Stellspinspiel“ / „Hilfsaufschlagspiel“ erworben und geübt.
- Bewegungsabläufe des Stellungsspiels wie die Stellung zum Ball werden beim „VH-Prellspiel“ / „VH-Treibspiel“ gefestigt.
- Die Zweikampfgestaltung wie das Ausplatzen des Gegenspielers wird im „Bodenwettspiel“ / im „Playbackspiel“ erprobt.

Lernspiele mit Kleinformen des Tischtennis

Kleine Spiele mit dem Tischtennisball dienen im Tischtennisunterricht und Nachwuchstraining oft der Einstimmung und Vorbereitung auf Lerninhalte des Spiels am Tisch.

- Spin-Spiele bereiten Trainingsinhalte zur Spintechnik vor.
- Laufspiele wärmen auf für das Training des Stellungsspiels.
- Kampfspiele geben den Auftakt zu Trainingswettkämpfe der Verhaltensschulung.

Einfache Formen des Tischtennis geben Sicherheit und sind die Basis für mehr.

Kleine Tischtennisspiele im Mixed

Tischtennis ist ein komplexes Bewegungsspiel. Bei den sogenannten

„Ballgewöhnungsübungen“ kommt es auf darauf an, spezifische Spielerfahrungen mit dem Ball in wechselhaften Vollzügen zu machen.

- Man gleitet öfters von einer Spielart zur anderen über.
- Man übt sich in Techniken der Ballbehandlung und in Bewegungen des Stellungsspiels.
- Man erprobt den Spielart- und Tempowechsel der Spielgestaltung.
- Man holt man sich Geschmack zur Wettkampfauseinandersetzung im Ausplatzen des Gegenspielers.

Tischtennisspieler müssen sich in ihrem Spiel jeweils mit der Spielart des anderen auseinandersetzen.

Man stellt sich auf die gegnerische Spielweise ein bzw. erwidert im entsprechenden Gegenspiel. Auf Angriff – Verteidigung, und umgekehrt. Und anders mehr!

Beispiel Spielmixed:

Im Wandern tippt einer seinen Ball in der Luft, der Mitspieler prellt seinen Ball auf den Boden.

Bei „Wechsel!“ spielt man das Spiel des anderen.

Oder:

Beide spielen in gleicher Art.

Wechselt der „Vorspieler“, so tut das der Mitspieler ebenso.

So auch beim Zusammenspiel von „Prellen-Stellen“, „Tippen-Stellen“ u. a. m.

„Komplexes Spielverhalten muss aufgebaut werden von Anfang an.“

Organisationsformen zu Kleinen Tischtennisspielen

Hier spielt man allein, da zu Zweit. Und dort sucht man in der Gruppe den Ball unter Kontrolle zu nehmen.



- Im Staffelwettbewerb mit Ballübergabe.
- Im Schlangen- und Gegenlauf in der Gruppe.
- Im Ballaustausch Gelb gegen Weiß zu Zweit.

So erläuft man z. Bsp. bei Tipp-, Wurf- und Stellspielen im Stellungswechsel am Tisch jeweils den Ball des Anderen.

„Im komplexen Spiel lernt man die Verbindungen von Spiel zu Spiel.“

Einstimmung auf Techniken und Spiel

Bei Fortgeschrittenen dienen Kleine Spiele mit dem Tischtennisball oft der Einstimmung auf zu erlernende Bewegungsabläufe.

So bereitet man durch Fangen und Werfen, Stellen und Treiben die verschiedenen Angriffsbewegungen des Tischtennis vor. Das sind solche der Bein-, Körper- und Schlagarbeit.

- Man spielt Solo bei den so genannten Ballgewöhnungsübungen, allein und in der Gruppe.
- Man übt am Playbacktisch, allein und zu Zweit in Arbeitsweisen des Übungsspiels als Doppel.
- Man trainiert im Partnerzuspiel: aus dem Balleimer / im Eigenspiel per Hilfsaufschlageröffnung. So festigt man Bewegungsabläufe der Techniken / Kombinationen der Schlagverbindungen / wichtige Spielzüge des eigenen Spiels.
- Man stimmt sich auf die Auseinandersetzung mit dem Gegner ein. So durch Wettspielformen in Kleinen Testspielen - im Bodenfeld / an der Playbackwand / im Tischfelderspiel.

Mannschaftwettspiele

Mannschaftsspiele sind Wettbewerbe und Staffelspiele konkurrierender Kleingruppen gegeneinander: So als Teamspiel / als Gruppenspiel bei Ablöse / als Doppelspiel gegen die Playback-Wand.

Zweikampfspiele

Im Boden-Spielfeld / an der Playback-Wand in Zielfelder / auf Tischflächen im Boden-Tisch-Spiel / im geteilten Spielfeld „übers Netz“ (Netzersatz).

So bei veränderten Spielverhältnissen:

Bodenfeld / Play-back-Tisch / Boden-Wand-Spiel / Halbtisch / Mini-Tisch / Normtischfelder

Einzeltests / Doppelwettspiel

Konkurrenz-Vergleichsspiele und Ballhaltespiele im Raum.

So bei Hindernissen / im Play-back-Spiel / im Zielfeld-Spiel in Wand- bzw. Tischfelder.

„Kaiserspiel“ / Gruppenturniere

Wettkampftests. Spiel bei Sonderreglements.

Schlüsselspiele

Unter dem Aspekt sportlicher Ausbildungsstufen können für die einzelnen Lerngruppen bestimmte „Schlüsselspiele“ zugeordnet werden.

„Frühanfänger“

„Anfänger“

„Fortgeschrittene“

„Könnner“



Lernziele:

Kleine Spiele

Tischspiel

Allroundspiel

Wettkampfspele

Ballschulung

Spelaufbau

Spielgestaltung

Leistungsausbau

Im Vorschulalter

Im frühen Lernalter (Kita) eröffnet das „Rollspiel“ und „Treibspiel“ - im Raum / an Minitischen / mit Spielgeräten / gegen die Play-back-Wand – vielseitige Qualifikationen (Ballgefühl / Raumorientierung / Handlungskompetenzen).

Rollspin-Spiel

Der Ball wird „unters Netz durch“ rotierend gespielt.

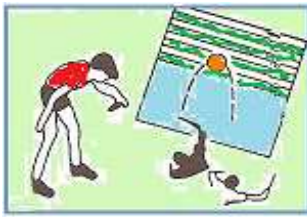


Reglement:

- 40 cm der Seitenlinie am Netz sind nicht anspielbar.
- Der Ball darf nicht ins Springen kommen.

Spin-Test

RH/VH-Spinspiel gegen den „Berg“ (=schiefe Ebene).

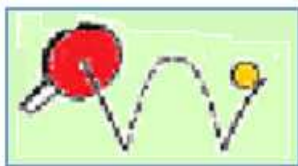


Reglement:

- Der Ball (im Übungsspiel „zwei“ Bälle) ist jeweils in den Zielbereich zu spielen.
- Der Ball darf nicht ins Springen kommen.

Im Grundschulalter

Im Spielalter der Grundschule (1.-4. Schuljahr) wird der schnelle Ball durch Spielverlangsamung mittels „Zwischensprung“ in Griff genommen. Verschiedenartiges „Playbackspiel“ – Spiel gegen die Wand / Spiel gegen die Schrägwand / Spiel am Play-back- Tisch – sichert die Ballkontrolle. Der „Tamm-tam-Rhythmus“ diktiert das Spiel.



Prellball mit Zwischensprung: „Und - Tamm-tam!“

Der Spiel- und Bewegungs-Rhythmus des Prellspiels ist quasi die Urform des Schlagwechsels des „Ping-Pong-Spiels“.

VH-Prell-Spiel

Der Ball wird nach Aufschlagart übers Netz (hier = „Graben“) geprellt - bei geöffneter Stellung zum Ball im Vorhandspiel.



Reglement:

- Der Ball darf nur bis Schulterhoch ausspringen.
- Es wird ausschließlich Vorhand gespielt in angemessener Stellung zum Ball (= Schlagarm nicht über Kreuz kippen).

Playback-Test



Reglement:

- 2er und 3er-Serien laut Aufgabe werden ausgezählt.

Im Jugendalter

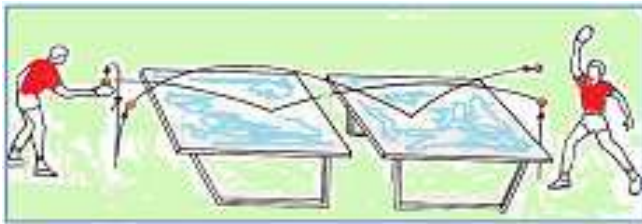
Im fortgeschrittenen Spielalter (Schüler ab 5. Schuljahr) bilden die „Spin-Spiele“ und „gemischte Ballspielformen“ – in Spielfeldern / über

Hindernisse / im Boden-Tisch-Spiel – die besondere Feinkoordination der Tischtennisbewegungen aus.

Auf Grund der Ball- und Bewegungserfahrung in anderen Sportspielen (Fußball, Handball, Tennis) bedarf es des Umlernens und des spezifischen Neuerwerbs von Bewegungsabläufen im Hinblick auf Tischtennis.

Stellspin-Spiel

Großräumiges Tischtennis im „Boden-Tisch-Spiel“.



Reglement:

- Der Ball wird im Flug abgefangen, zu Boden fallen gelassen und in fortgesetztem „Hilfsaufschlagspiel“ gespielt.
- Der Ball darf beim Bodensprung nicht über Tischhöhe hinaus springen.

Wand –Test

VH-Spin nach Zwischenspiel(Stellen!). RH-Spin gegen die Wand.



Reglement:

- Erfolgsschläge / Schlagverbindungen werden gezählt.
- Technik und Bewegungsablauf sind einzuhalten

Im Fortgeschrittenenalter

In späten Lernsituationen der Erwachsenen (Freizeitsport / Reha-Sport) strukturieren vorbereitende Spiele wie „Bodenspiele“, „Play-back-Spiele“ und „Hilfsaufschlagspiele“ – allein, zu Zweit, in der Gruppe - das Spiel am Tisch. Angesichts der Alltagsmotorik und anderweitiger Sporttätigkeiten sind spezifische und individuelle Spielmöglichkeiten neu zu erwerben.

Je nach Persönlichkeitskonstitution wählt jeder sein Spiel.

Durch Einschränkung des Spiels erzielt man eine Festigung von Handlungen des Spiels im Hinblick auf eigene Stärken. So eine kompensatorische Umgestaltung der eigenen Spielkonzeption bezüglich der Durchsetzung erfolgreicher Spielzüge.

Handikap-Wettspiel

Wettspiel bei Raum- und Regeleingrenzung



Reglement

- Das abgedeckte Feld ist nicht anspielbar (= bestimmte Spielbewegungen sind ausgespart).
- Seitenwechsel im Spiel sind wichtig (= Ausgleich von Spielvorteilen).

Platzierungs-Test

Die gelernte Schlagart wird überprüft im Spiel an der Test-Wand bzw. im Spiel in Zielbereiche von Tischfeldern.

„Spiel ins Zielfeld gegen die Wand bei Prell-Zwischenspiel.“



Kontrollübungen an der Play-back-Wand: Platzierung und Spielausrichtung von Spielhandlungen.

Reglement:

- Erfolgsbälle werden in Konkurrenz zu anderen ausgezählt.

Playbackspiele **Rollen, Prellen, Werfen, Treiben, Schupfen**



- Allein. Zu Zweit miteinander / gegeneinander.
- Spielhandlungen RH / VH
- Einzelschläge / Schlagkombinationen in Rhythmen (2 -4 Schläge).
- Ballhaltespiel.
- Zielfeldspiel.
- Wettspieltests.

LERNHILFEN

Die Zähmung des Springinsfelds

Der Umgang mit dem Tischtennisball

Schon das Aufheben des Balles vom Boden bereitet den Kleinen oft große Schwierigkeiten. Man greift zu, doch „Flupp!“ - weg ist er.

Beim Werfen des Luftikus ergeht es den Akteuren ähnlich: Wie eine Fliege von der Hand saust er davon, ohne Richtung und Ziel.

Der Tischtennisball ist zu leicht als dass man ihn so einfach mit Stock und Stab lenken könnte.

Im Zick-Zack-Kurs beherrscht er seine Wege ganz allein. Es kostet allen Spielern große Anstrengungen und geduldiges Mühen das wilde Treiben des Springinsfelds zu bändigen.

Den Sprüngen auf die Spur gehen



„Eins, zwei, drei!“ – Fangen.

Beim freien Aufsprung auf Tisch und Boden verwirrt der Tischtennisball durch sein „Hoppla- hopp!“ die Sinne - „Dupp-dupp-dupp – dupp...“

Er will nicht zur Ruhe kommen.

Wie soll man sich da einem solchen Zimmerlich nähern?

Das Rätsel ist bescheiden. Die Antwort: „Geduldig, Schritt um Schritt!“

Nach jeder einzelnen Berührung und Begegnung hält man inne. Der Spuk und Zauber des Unruhestifters muss erst verfliegen, bevor man erneut Hand an ihn legen kann.

Und das geht so:

Man lässt den Ball auf den Tisch aufspringen – „Dupp!“ – und nimmt ihn fix wieder unter Quarantäne.

Dann lässt man ihn ein zweites Mal zu Tische – „Dupp-dupp!“ – und fängt ihn erneut ab.

Klapp das so einigermaßen, darf Springinsfeld sich im Dreisprung üben: „Dupp-dupp-dupp!“

Endlich haben wir seinen Rhythmus gefunden und wir können mit dem Taktstock dirigieren ganz nach unserem Sinn.

Und siehe da! Er gehorcht.

Ein weiterer Tipp: „Man lässt den Ball ausspringen und nimmt sich Zeit.“

Lernpausen

Der Ball braucht Verschnaufpausen

Die gleiche Zeremonie wie beim Erfassen des Balles machen wir, wenn wir Springinsfeld mit dem Schläger traktieren wollen.

„Eins auf den Hintern, dann zwei und drei“ - bis der Lüstling gehorsam folgt.

So geschieht es beim Tippen / beim Dribbeln / beim Schupfen / beim

Schlagen. So lehrt man ihm Purzelbaumschlagen in Übungen des Spins.
Die Erziehung des Springinsfelds ist ein wahres Geduldspiel.
Man muss man sich davon verabschieden, alles was
klein erscheint einfach so in Griff nehmen zu können, wann immer man will.



Erholungspausen nach jedem Schlag sind wichtig.

Pausieren zum Kräftesammeln

Da immer alle Liebhaber des kleinen Balles dieses besondere Umgangsproblem mit dem Bewegungsdrang des flinken Flitzers haben, so ist es gut, wenn zwei bis drei Kinder zusammen sich an die Dressurarbeit des Wildfangs machen.

Also: „Drei gegen Einen“

Das ist in diesem Fall fair. Jeder hat nun genügend Zeit, den Ball für sich zu meistern. Denn beim Spiel in der Gruppe ergeben sich Pausen und jeder kann sich auf seinen Einsatz vorbereiten.

Ein Tischtennisball verlangt, dass man sich ganz ihm allein zuwendet. So als gäbe es nichts auf der Welt als ihn. Nebenbei schusselig zuschlagen verbietet er sich.

„Konzentration, bitte!“ geifert er vorschnellen Eiferern zu.

Und er hat Recht.

Wenn einer selbst nicht weiß, was will, wie kann er da vom kleinen Springinsfeld verlangen, dass er die Richtung der Gedanken seines Herrn erraten möge.

Dauertrakturen mag der Tischtennisball nicht

Noch eines ist beim Umgang mit dem Tischtennisball zu beachten.

So wie alle Schnellläufer ist es beim Springinsfeld mit dem Durchhaltevermögen und der Ausdauer nicht so weit her. Er ermüdet zu schnell bei seinen kräftigen Sprüngen.

Immer wieder wiederholende Übungszeremonien des Ballhaltens ohne Unterlass mag er nicht.

„Mach mal Pause!“ beharrt er. „Ich will nachdenken, wo wir eigentlich sind.“



Anstrengend?

Also: Nach jedem Krafteinsatz – „Pausieren“.

Nach überschaubaren Seriensprüngen – „Erholung“.

So weiß ein jeder, was er geschafft hat. Und die nächste Herausforderung

kann bewältigt werden.

Man darf den Spaß am Üben nicht verlieren. Das ist wichtig.

„Erfolge in Häppchen sind das sicherste Mittel, die Freude am Spiel zu erhalten.“

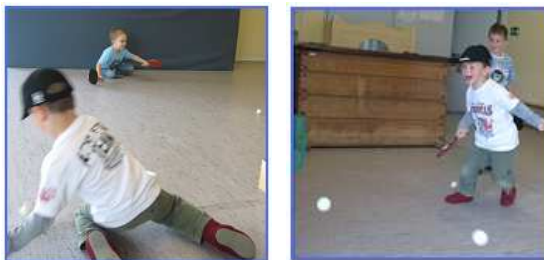
Einer gegen Viele

Am Anfang aller Ballspiele steht die wilde Treibjagd des Rudels nach dem Ball. Jeder will den Ball als Beute für sich.

Begibt sich eine ganze Mannschaft auf die Jagd, so sucht man den flüchtigen Ausreißer ins Netz oder in ein Tor festzusetzen. Dies hat besonders dann seinen Reiz, wenn ein Verteidiger oder Tormann überwunden werden muss.

Bei solchen Treibjagdszenen nimmt man meist schweres Gerät zu Hilfe.

Also: Keule / Besen / Fliegenklatsche und sonstige Schlaggeräte.



Spiel aufs Tor.

Sich mit allen Mitteln zur Wehr setzen heißt: „Konzentriert handeln.“

Werfen – Abwehren

„Verteidigungsspiel“. Drei Schützen – einer nach dem anderen – werfen ihren Ball über den „Zaun“ (Netz / Bank) auf den Tisch.

Ein „tapferes Schneiderlein“ mit Schild (Brett / Schläger / Fangnetz) wehrt die einfliegenden Geschosse ab.

Nach „Sieben auf einen Streich“ rückt ein Werfer an seine Stelle.

Wer hält dem Ansturm des Ballhagels stand?

Beidhändiges Schupfen



„Ballhaltespiel“. Zwei Schupfer - jeder mit seinem Ball – zügeln den Ausreißer im Ballhaltespiel.

Man lässt Ball auf den Tisch fallen (= „auf-duppen“) und schiebt ihn - den Schläger an Griff und „Ohr“ fassend (= Griff / Blattspitze) - übers Netz.

Wie viele Ballwechsel werden erreicht?

Gruppenspiel



„Partnerzuspiel“. Erste Schlagversuche erfolgen am Tisch in der Gruppe gegen einen lenkenden „Zuspieler“. Er spielt den Ball dem Lernenden günstig zu, lässt ihn laufen und beendet den Schlagwechsel je nach Erfolg.

„Und der Nächste, bitte!“

Wer erreicht die meisten Ballkontakte?

Schlagübungen

„Einzelschläge / Schlagverbindungen“. Nach genügend erfolgreichen Einzelschlägen gewährt man dem Springer einen zweiten Flug. Man schupft / treibt den Ball zweimal hintereinander „Hin und Her“. Dann ein drittes Mal, usw. Bis schließlich Springinsfeld ermattet und zu Boden fällt.

„Schlag auf Schlag baut man seine Schlagfertigkeiten aus.“

Vorhand Anziehen – beidhändig Abwehren

„Spinspiel gegen Block“. Nach gleichem Ritus wie beim Erwerb der Schupf-Technik gewinnt man die technische Hoheit über den Ball in anderen Schlagarten. Die Spieler in der Gruppe „spinnen“ (schaufeln / treiben)

nacheinander den Ball auf die gegnerische Tischhälfte. Der Verteidiger „blockt“ beidhändig die Angriffsbälle ab.

Welches Spiel ist erfolgreicher?

Übungsspiele

„Allein / zu Zweit / in der Gruppe“. Der Tischtennisball hat's gern mit Singles. Aber er liebt es auch, wenn zwei sich um ihn bemühen und streiten. Er schmeichelt Pärchen „im Doppel“ und er hat seinen Spaß, wenn gleich vier Spielgefährten ihn umtanzen. Selbst inmitten ganzer Rudel fühlt er sich pudelwohl.

Mit dem Tischtennisball allein kann man spannende Abenteuer erleben und manche Überraschung dazu. Das Spiel ist eine Kunst.

- Im Zuspiel zu Zweit achtet man auf das Spiel seines Mitspielers gegenüber. Man stimmt sich mit dem anderen ab.
- Beim Spiel in der Gruppe ist zu beachten, dass jeder da ist, wenn er an der Reihe ist. Verschnaufen darf man, einschlafen nie.

Mit dem Ball allein

„Ballgewöhnungsübungen“. Den Ball muss man liebevoll begleiten. Von Singles lässt Springinsfeld sich im „Solo-Spiel“ gern verwöhnen. Er lässt sich kraulen und hin und her schieben mit beiden Händen.

Er geht mit auf Exkursionen. Er steigt auf schräger Ebene ganz alleine den Berg hinauf. Er lässt sich geduldig gegen die Wand schubsen und kehrt

lächelnd wieder zurück.

Spiel mit zwei Händen



Ein besonderes Single-Spiel ist das Spiel mit zwei Händen. Eine Hand spielt der anderen zu / spielt der Spielhand entgegen. So sind beide Hände ein Paar. Sie agieren wie Pärchen. Ein Arm steht dem anderen zur Seite. Oder: Man streitet sich.

- Man spielt im Gleichschritt miteinander, sich ergänzend zusammen / gegeneinander im friedlichen Neckspiel.

Ball im Streit zwischen den Fronten

„Rollspin-Spiel“. Streiten zwei im „Rollspin-Wettspiel“ um die Gunst des Balles, so neckt der Ball bald den Einen und bald Anderen. Keiner kann sich seiner Mühen sicher sein.

Er duckt sich, wenn er unters Netz hindurchkriechen muss. Zuweilen streck

er die Nase hoch und warnt hüpfend seine Treiber. Und er entwischt, wenn man zu sorglos mit ihm umgeht.

Das Wettspiel „Rollspin“ hat zwischen zwei Bewerbern ist ein Abenteuer.

Ball in doppelter Umarmung

„Doppelspiel“. Wenn Springinsfeld sich auf den Streit zweier Pärchen „im Doppel“ einlässt, mahnt er jeden vorab, dass gefälligst er den Takt zu bestimmen gedenke.

Die Schritte habe gefälligst jeder nach ihm zu richten. Wenn man einander über die Füße stolpere, sei das sicher nicht seine Schuld.

Also: „Nicht der Eine Hüh und der Andere Hot ziehen!“

Der Ball inmitten des Rudels

„Rundlaufspiel“. Im Rundlaufspiel ist Purzel ganz stolz darauf, wie er seinen Werbern Beine machen kann. Bald gebietet er ihnen „Trapp- trapp“, bald irritiert er sie und lässt sie ins Torkeln kommen. Er foppt jeden, wie er will. Wer Purzel hetzt, der soll sehen, wie er zu Recht kommt. Er selbst nämlich weiß sich jeder Geschwindigkeit anzupassen.

- Variationen des Tanzes um Tisch und Ball: „Gruppenläufe“ durch den Grabentisch / Laufspiele um Wendemarken / Lauf um eine lebende Litfasssäule (= Spieler) / Konditionsläufe über Hindernisse.

Rundlauf-Eröffnung



„Den Ball fallen lassen und Seitenwechsel.“ Beide Spieler erlaufen und fangen den Ball jeweils auf der anderen Seite.

Oder: Man erläuft den Ball und bringt ihn von der anderen Seite aus schlagend ins Spiel.

Lernen bei Partnerzuspiel



Noch ist der Ball kein Zankapfel.

Die ersten Begegnungen mit dem Tischtennisball gestalten sich in friedlichem Zusammenspiel im Freundeskreis.

Hier ist es ein spontanes Mitspielen beim Rundlauf in der Runde. Da ein gefälliges Zuspiel seitens befreundeter Eingeweihten.

Spiele in der Gruppe / mit Freunden gibt dem Neuling Vertrautheit und Sicherheit.

Der Partner steuert die ersten Schritte

- Der Zuspieler lernt jedem Einzelnen das VH-Rollen mit der Hand bei seitlicher Stellung zum Ball. So von der RH-Seitenlinie aus.
- Zwei Zöglinge rollen einander sich mit beiden Händen den Ball zu und wandern rund um den Tisch. So auch mit dem Schläger.
- Der Zuspieler spielt gegen Zwei, die als Doppel abwechselnd den Ball spielen. Er fordert durch entsprechende Platzierungen.
Dabei ist gute Laifarbeit angesagt.
- Der Zuspieler lässt die Gruppe satellitenartig um sich und den Tisch kreisen. Vorhandspiel im Lauf gegen den Uhrzeigersinn.
Und umgekehrt:
Beim Lauf mit dem Uhrzeiger spielt man beidhändig bei betonter Körperarbeit wie beim späteren Rückhandspiel.
- Zum Ausklang lässt der Zuspieler seine aus dem Atem gekommenen Läufer einzeln kräftig Luft holen und „Ball pusten“.
In der Reihe geordnet pustet einer nach dem anderen, wobei man sich jeweils zügig wieder hinten anstellt.

Organisationsformen ordnen das Spielgeschehen

Jeder hat seinen eigenen Ball und sorgt dafür, dass dieser nicht verloren gehe. Boden / Raum / Wände / Hindernisse im Saal gehören den Domteuren als Spielfeld.

Man lerne den Rhythmus des Spiels:

„Und: Eins!“ - „Und: Eins - zwei!“ - „Eins, zwei, drei!“ Wie in der Tanzstunde.



Variable Spielsituationen würzen das Spiel.

- Play-back-Spiel: „Sicherheitsspiel“.
Man spielt als Einzelner allein / Abwechselnd im Doppel / Mit- oder Gegeneinander im Ballhaltespiel zu Zweit / Wettspiel in der Gruppe.
- Freundschaftspiel: „Ballhalten im Zuspiel“.
Einzel gegen Zwei / gegen Doppel / gegen eine Gruppe.
- Wettspiel: „Sich ausspielen“.
Wettkampf nach Sonderregeln / gegen mehrere Gegenspieler / Zweikampfspiele im Bodenfeld (Spiel über die Bank / über den Boxenrand) / Spiel am Tisch (über den Graben / übers Netz).

Techniken der Ballbehandlung

Was heißt „treiben“?



Beim „Antreiben/Anspinnen“ reißt man den Ball streichelnd hoch.

Wenn die Kühe auf die Weide geführt werden, gibt der Treiber dem sich Zeit lassenden Tier zuweilen mit dem Stock einen leichten Streich, dass es vorwärts gehe.

In solcher Weise „treibt“ bzw. „spinnt“ man den Ball an.

Beispiel „Hilfsaufschlag“: Man lässt den Ball aus dem Handteller / vom Schläger herunter zu Boden / auf den Tisch fallen – „dupp!“ – und reißt ihn über den Rücken streichelnd nach vorn hoch.

Am Tisch streichelt man den Ball flink „übers Ohr“ mit der Hand / mit dem Schläger (= Blatt kippend).

Bei solcher Berührung überschlägt sich Springinsfeld purzelbaumartig in die Luft und nimmt flugs Reißaus in einem Bogen nach vorn.

So treibt man den Ball vor sich her / so hinüber ins gegnerische Feld.

Bei Eröffnung kann der Ball vom Schläger abrollen / ausspringen - „Zupp!“

Wie „prellt“ man den Tischtennisball?



Den Ball im „Prellwurf“ übers Netz springen lassen.

Wir spielen „Und: Tamm-tam!“ (= Prellen). Und Springinsfeld muss im „Tamm-Tam-Schritt“ springen.

Bei einem festen Klaps mit dem Schläger macht er sich auf die Beine. Er streckt sich zu Boden, von wo aus er - zur Erholung - einen kurzen Zwischensprung alleine tun darf.

Werfen / Fangen



Gleichzeitiges „Fangen und Werfen“ heißt: „Den Ball schlagen“.

KLEINE SPIELE

Spiele mit dem Ball

Einhändiges Fangen



Den schnellen Ball in Griff nehmen ist Aufgabe Nr. 1

Pustekampf



Anstellen in der Reihe zum „Pustekampf“.

Man pustet den Ball so, dass er ins gegnerische Feld rollt.

Balltausch



Jeder erläuft den Ball des Anderen im „Gegenlauf“.

Beide Spieler lassen gleichzeitig ihren Ball fallen. Jeder erläuft und fängt jeweils den Ball des Anderen.

Rollspin gegen den „Berg“



„Rollspiel“ in Spin-Bewegungen bei lockerem Handgelenk.

Den Ball mit der Hand / mit dem Schläger so tangieren, dass er ohne zu springen ins Rollen kommt

- So im „Spiel gegen den Berg“ (= gegen geneigte Tischhälfte).
- So im „Spiel unters Netz durch“ am Normtisch.

- So im „Rundlaufspiel“ bei Variation der Laufwege.

Rundlauf



Rollspiel mit der Hand - „unters Netz durch“.

Man umläuft in der Gruppe den Tisch und hält dabei den Ball rotierend im Spiel.

Spiel über die Schnur



Welches Paar hält den Ball sicher im Spiel?

Das Netz (der Netzersatz) ist die Grenzlinie zwischen den Spielfeldern. Es ortet den Ball, abgrenzend zum gegnerischen Feld.

- Wettspiel mit dem Softball. „Stellen mit der Hand“.
- „Stellspiel“ über die Boxumrandung.
- „Prellspiel“ über die Bank.
- „Ballonspiel“ über den Tisch.

Treibspiel



Wer spielt den anderen aus?

Den Ball am Halbtisch aufspringen lassen und mit der flachen Hand über die „Netzlinie“ treibend heben.

- „Kaiserturnier“. Spiel mit der Hand am Halbtisch.
- „Boden-Tisch-Spiel“. Den Ball mit beiden Händen auf den Halbtisch stellen.
- „Treibspiel“. Den Ball mit einer Hand im direkten Schlagabtausch am Halbtisch über die Linie spielen.

Bodenfeld-Spiel



Wer lässt den anderen ins Leere laufen?

- „Bodenspiele“ allein / zu Zweit / gegeneinander.
- „Stellspiel“ mit der Hand / mit einem Schlaggerät.
- „Prellspiel“ mit dem Schläger bei zweimaligem Aufsprung.
- Spiel „Stellen gegen Prellen“.
- Spiel „Tippen gegen Prellen“ / „Tippen gegen Stellen“.

Stellspiel



Wer kann das Spielgeschehen zum eigenen Vorteil gestalten?

Den Ball „abfangen“ (= im Flug hoch stellen) und auf dem Tisch / auf dem Boden ausspringen lassen.

Den Ball alsdann in Form fortgesetzten Hilfsaufschlagspiels mit der Hand / mit dem Schläger spielen.

- „Spiel mit der Hand“ vom Boden auf den Halbtisch.
- „Spiel mit dem Schläger“ vom Boden ins gegnerische Feld am Normtisch.

Prellspiel



Wer hält die Stellung zum Vorhandspiel ein?

- „VH-Prellspiel“. Gegen die senkrechte Play-back-Wand quasi als Daueraufschlag nach Art von „Squash“.
- „Prell-Hilfsaufschlag“. Den auf den Spieltisch aufspringenden Ball ins Spiel prellen.
- „VH-Prellwettspiel“. Den auf den Boden geprellten Ball nach Zwischensprung ins Spiel bringen.
- „Prell-Vorspiel“. Mit VH-Prellschlag retournieren.

Bodenspiele zu Zweit **Stellen. Prellen. Treiben. Schneiden**



- Als Ballhaltespiel / Partnerzuspiel / Wettspiel.
- Spiel übers Netz / im Feld.
- Spiel bei Zwischenspiel „Tippen“ / „Stellen“ / „Prelen“.
- Spie „mit- und gegeneinander“ in gleicher / entgegengesetzter Spielart.
- Übungsspiel alleine / Gruppenwettbewerb / Wettkampfturnier.

Hilfsaufschlagsspiele



Ball fallen lassen und nach Aufsprung direkt ins Spiel bringen.

Lernspiele zur Technik

Anstelle des Aufschlags eröffnet man mit „Hilfsaufschlag“ das Spiel.

Der Ball wird auf den Tisch oder auf den Boden springen gelassen und nach Aufsprung „direkt“ übers Netz in die gegnerische Hälfte gespielt.

„Eigenzuspiel“: Sich den Ball zuspielen – werfend, rollend, stellend, prellend.

Hilfsaufschlagsspiele sind „Lernspiele“.

Bei Spieleröffnung fixiert man die Ausgangsstellung / den Balltreffpunkt (=Ballsprung in Bezug auf die Ballbegegnung) / die Art der Schlagtechnik, mit der man den Ball ins Spiel bringen will.

- Man hat Zeit den Bewegungsablauf zu planen (= ohne gegnerische Beeinflussung).
- Man kann sich den Ball durch „Eigenzuspiel“ zuwerfen / einrollen / hinstellen / vorprellen - mit linker Hand oder Schlaghand.

Playbackspiele

Kontrollspiele ohne Gegner

Die „Play-back-Wand“ retourniert - ganz unbestechlich - den Ball so, wie es das Anspiel herausfordert. Nämlich: langsam - schnell / hoch - tief / links - rechts abdrehend / nach Richtung links - rechts platzierend. Planung und Spielkontrolle liegen ganz in eigener Verantwortung. Das Spiel wird jeweils durch Hilfsaufschlag eröffnet. Schlag- und Bewegungsverhalten sind in bewusster Spielgestaltung planmäßig steuerbar.

Playback-Senkrechtwand



Der Ball springt schnell zurück. Man spielt half-volley.

- „Wurf-Fang-Spiel“. Zur Beobachtung des Ballsprungs.
- „Tisch-Wand-Spiel“. Als Aufschlagspiel.
- „Wand-Tisch-Spiel“. Als Tempospiel.

Playback-Schrägwand



Der Ball springt bogenförmig zurück. Man kontrolliert das Spiel.

Allein / Zu Zweit an der Play-back-Wand übt und spielt man in Konkurrenz.
Schlag- und Bewegungsverhalten sind zielgerichtet zu kontrollieren.

- „Schupf/Schnitt-Ballhaltespiel“. RH/VH.
- „Treib/Spin-Spielhandlungen“. In Sequenzen.
- „Stellungsspiel“. Ausgangsstellung (= Eckstellung) / Laufweg
- mehr oder weniger - je nach Platzierung zur Wandmitte hin.

Playback-Hallenwand



- Der Ball wird zielgerichtet nach Aufsprung vom Boden aus gespielt (VH nach Zwischensprung / RH direkt aus der Luft).
- „Ballon-Spiel“ ins Zielfeld bei Boden-Wand-Spiel.
- „Rückhand-Spiel“ in Einzelschlägen bei Direktspiel.
- „Stellungsspiel“. Zwischenspiel „Stellen“ / „Prellen“ jeweils aus der Luft bzw. nach Bodenkontakt (= Vor-Spiel zur Auftaktbewegung).

Playback-Schrägwand



Ballspiel gegen die Schrägwand. Man kontrolliert den Flug.

- „Boden-Wand-Spiel“ übers Netz (= Boxumrandung).
- „Spielart-Wechsel“ bei direktem / indirektem Anspiel. Aus der Luft bzw. nach Ballsprung auf dem Boden (vgl. Tennis).
- „Distanz-Wechsel“ bei Ballspiel nach einfachem oder doppeltem Bodenkontakt des Balles. Schnitt oder Angriff in Verbindung mit Stell-/Prell-Zwischenspiel.
- „Stellungsspiel“. Eröffnung aus extremer Ausgangsstellung (= Eckstellung / Distanzstellung).

„Wand-Tisch-Boden“-Spiel



Der Ball wird vom Boden aus gegen die Wand gespielt. So jeweils nach „Zwischensprung“ auf dem Tisch.

- „Ballhaltespiel“ allein / zu Zweit.
- „Testspiel“ in Zielfeldern.
- „Laufspiel“ bei Seit-Eröffnung.

Anmerkung: Alle Playbackspele erfordern ein kontrolliertes Schlagverhalten.

Sonderspiele

Spiel ohne Spielgeschehen

Eine etwas anspruchsvolle Spielform der Einstimmung auf die Schlagwechsel des Tischtennis ist das „Mentale Training“ im Spiel ohne Ball.

- Man führt vereinbarte Schlag- und Bewegungskombinationen

in spiegelgleichem Spiel durch (= Spielbewegungen ohne Ball).

- Man gestaltet Spielartwechsel im „Nachahmspiel“. Man stellt sein Spiel gemäß dem Gegenspiel um (= Spielanpassung je nach Spiel und Stellungsspiel).

Schattenspiel mit Ball

Man führt unmittelbar beim Fangen des aufspringenden Balles bestimmte Schlagbewegungen der Tischtennisteknik aus.

- So vollzieht man beim Ballfangen quasi die Bewegung eines Topspins.
- So wirft man zu Zweit sich synchron die Bälle zu. - Man geht dabei entsprechend in Stellung und fängt jeweils den Ball des anderen in angemessener Schlagbewegung.

11

Ballerlebnis-Spiele



Veränderungen von Medien / Spielverhältnissen / Regeln können Tischtennis neu erschaffen.

SPIELPROJEKTE

Home-Tischtennis



Frühkindliches Glück beim Klang des Ping-Pong-Balles.

Zimmerspiele

Das Spiel mit dem Zelluloidball sollte bereits im frühkindlichen Kinderzimmer seinen Platz haben.

- Der kleine Ball lässt sich gut greifen von Kinderhänden. Er springt klangvoll und lustig zur Freude der Kids.
- Man kann ihn in Tellern und Schüsseln zum Tanzen bringen. Entwischt er, beginnt eine abenteuerliche Verfolgungsjagd.
- Ballverluste locken die Neugierde. Das Suchspiel nach dem entlaufenen Springinsfeld ist voller Überraschungen.
- Ess- und Wohnzimmertische sind schadlos bespielbar. Netz und Schläger können fantasievoll ersetzt werden.
- Der Ping-Pong-Ball ist Unterhaltungskünstler und Streithahn.

Im Spielzimmer zuhause sowie in Tagesstätten der Minis sollte für Pingpong ein Platz eingerichtet sein. Am kleinen Tisch / auf blankem Bode / gegen die störrische Wand kann das Spiel mit dem schnellen Ball gefühlvoll beginnen.

Spielkameraden und Fans kommen beim Stelldichein mit dem Tischtennisball aus dem Staunen nicht heraus.

Spiele zum Ping-Pong-Treff

Spaßspiele

„Ping-Pong-Treffs“ sind für Hausherren und geladenen Freunde eine wahrer Seelenschmaus. Purzels Kulleraugen und Sprungkünste schaffen Abwechslung in eine langweilige Geburtstagsparty.

Die große Schwester stellt „Mr. Ping-Pong“ als Spaßvogel vom Dienst vor. Spiele mit dem Tischtennisball halten die Gäste bei Laune und geben Ehrgeizigen eine Plattform für neckische Wettspiele.



So bleibt der Tag lange in Erinnerung.

Pustespiel

Man pustet den Ball auf dem leergeräumten Tisch einander zu. Der

ballistische Artist dreht seine Runden.



Welch ein Tanzgelage!

Galopprennen

Man lässt den Springer jeweils zu Zweit die Treppe hinunter hopsen.



Wessen Ball macht die meisten Sprünge?

Ball ins Körbchen

Man kullert seinen Rolli - einer nach dem anderen - über den Spieltisch.

Am Ende des Tisches purzelt der Ball jeweils in eine Wasserschüssel.



Wer hat das Glück auf seiner Seite?

Korbball

Man wirft den Ball auf den Tisch oder auf den Fußboden im Prellwurf ins Ziel.
Der Ball soll ins Körbchen nach ein / zwei Sprüngen.



Wer wird Korbmeister?

Spiele im Freien

Auf der Terrasse / auf dem Rasen des Gartens / auf Campingtischen kann der

Spaß mit dem Pingpongball in freier Luft betrieben werden.

Fangspiele

à la „Plumpsack“ mit Abwurf des Gerufenen.

Geschicklichkeitsspiele

à la „Eierlauf“ mit Ball-Balancieren auf Tellern oder Löffeln.

Zielwurfspiele

in Schüsseln, verschieden hoch postiert.

Pustespiele

auf dem Terrassenboden als Staffelwettbewerb / Doppel.

Rollspiele

mit Hand / Handfeger / Schuh / Frühstückbrett / Fliegenklatsche - auf der Terrasse rund um Stühle und Hindernisse.

Kita-Tischtennis

Man studiere die Launen des Zappel-Philips und ergötze sich an seinem

Spiel.



„Ballfangen“ mit der Schüssel.

Bälle sammeln

Die Spieler stehen im Kreis um einen Eimer Bälle. Jeder holt sich jeweils zwei weiße und zwei gelbe Bälle aus dem Eimer.

Wieder im Kreis lässt man beim Ruf „Ping-Pong!“ seine Bälle auf den Boden fallen.

Jeder sucht soviel Bälle zu ergattern wie möglich.

Box ausräumen

Die Leiterin schüttet jeweils einen halben Eimer Bälle in den zweigeteilten Raum. Die einander gegenüberstehenden Gruppen (Mannschaften) werfen / r schlagen die Bälle mittels Plastikteller ins gegnerische Feld.

Nach „Stopp!“ werden die Bälle gegeneinander ausgezählt.

Wer hat sein Feld bereinigt?

Bälle einräumen

Ein „Wiesel“ wirft einzeln die Bälle aus dem Nest (Eimer) in den Raum. Alle bringen möglichst schnell die Bälle einzeln zurück, sodass der Eimer nicht leer werde.

Welches Wiesel räubert das Nest völlig aus?

Raum ausfegen

Jeder erhält einen Stilbesen und einen Ball. Dieser wird im Raum 3 x gegen alle Wände rund um die Halle gefegt. Gruppenwettbewerb als Staffellauf.

Welche Gruppe ist schneller am Ziel?

Hockeyspiel

Sitzhockey- Spiel mit dem Handfeger aufs Tor.

Zu Dritt. 1 x ist Abspiel Pflicht. Der Ball darf nicht ins Springen kommen (= Strafstoß).

Welche Mannschaft ist erfolgreicher?

Eierlauf

Im Lauf über Hindernisse (Kästen / Matten / Bänke) durch den Parcours um Tische, Stühle, Stangen wird der Ball auf Esslöffel u. a. m. balanciert.

Wer kommt mit seinen Spielgesellen ohne Unfall ans Ziel?

Tanz in der Schüssel

Man lässt den quirligen Derwisch in der Schüssel und auf deren Boden

tanzen.

Ein jeder treibt sein Spiel, wie es ihm gefällt.

Hier lässt man ihn in die Lüfte fliegen, dort auf den Boden taumeln. Da schleudert man ihn entsetzt gegen die Wand.

Wer bleibt im Getümmel seinem Turbokünstler auf der Spur?

- „Wurf-Test“. In die Schüssel oder in den Reifen.

Wer hat die meisten Treffer?

- „Ball-Klau-Spiel“. Ball auf umgekehrter Schüssel balancieren.

Wer erbeutet die meisten Bälle?

- „Ball-Tausch-Spiel“. Wettbewerb der Paare von Reif zu Reif.

Welches Paar legt die meisten Strecken zurück?

Lehrpfad des Rollspins

Wie bringt man Springinsfeld Disziplin und Gehorsam bei?

Man legt Springinsfeld auf den Bauch, krault ihn verbindlich und bringt ihn ganz langsam auf Trapp.

Als „rollender Ball“ purzelt er gelassen. Er geht gerne auf die Anweisungen Seines Herrn ein und lässt alles mit sich machen.



Ordnungsformationen am Tisch helfen beim Spiel.

Spaziergang bei Ballrollen

Bei Spaziergängen im Revier und um den Tisch nimmt man Purzel fest zur Hand und lässt ihn rechts neben sich laufen. Man rollt ihn „mit Vorhand“ und gibt ihm hin und wieder „mit der flachen Hand“ einen kleinen Schubs, wenn er schnüffelt und stehen bleiben will.

So lässt man ihn um den Tisch und auf Bänken wandern. Auf dem Boden im Tal und den Hang hinauf hin zum Gipfel des Berges.

Der Ball darf nicht ausscheren.

Beidhändiges Sich-Zurollen

Zur Rast verweilt man jeweils allein am Tisch und rollt den Ermüdeten „von Hand zu Hand“ hin und her, bis er einschläft oder streunen gehen will.

So kann man auch „zu Zweit“ zwei Purzelbälle gleichzeitig beruhigen. Man nimmt die Unruhegeister gewissermaßen in die Zange.

Die Herren stehen sich am Tisch gegenüber und tauschen miteinander abwechselnd ihren Ball aus. Man spielt „hin und her“ jeweils mit einem Ball. Bei zwei Bällen übergibt man jeweils seinen Ball dem anderen.

Zurollen zu Zweit



Zu Zweit führt man den Ball unters Netz durch mit der Hand / mit dem Schläger und spielt sich dabei gegenseitig aus.

Zur Entspannung geht man mit ihm seitlich des Tisches spazieren und rollt dabei Purzel einander zu.

So auch treibt man ihn „abwechselnd“ über den Steg (= Bank) im Vorwärts- und Rückwärts-Gang.

Wem bleibt der Ball an der Leine?

Play-back-Rollspiel

Wenn Purzel sich aber gar zu störrisch gebärdet, zieht man sich mit ihm zur Wand hin zurück und erteilt ihm eine tüchtige Übungsration.

Man schubst ihn gegen die Wand, die ihn empört zurückweist, sodass er reumütig gerne wieder brav zu seinem Herrn am Tisch zurück will.

Man spielt alleine / abwechselnd zu Zweit / in der Gruppe zu Dritt.

Wie oft hält man den Ball im Spiel, ohne dass er sich aufbäumt?

Rollspin gegen den Berg

Wenn sich Springinsfeld bei all den anstrengenden Spaziergängen recht wohl verhalten hat, darf er mutig einen Berg besteigen.

Man rollt den Ball „abgedeckt“ mit flacher Hand / mit dachartigem Schlägerblatt, damit er vor dem Absturz von der Schräge(=Berg) geschützt ist. So schafft man den Ball hinauf zum Gipfel. Man streichelt mit „lockerem Handgelenk“ dem Ball über den Kamm, dass er sich rollend wie ein Rad bergaufwärts bewegt.

So treibt man den Ball mit Rückhand und Vorhand bei viel Spin.

Wer bringt den Ball sicher zur Zielebene?

Rundlaufspiele

Zu Viert / Fünft kann man „rund um den Tisch“ den auf dem Tisch bäuchlings wuselnden Rollmops umtanzen, während er von jedem jeweils an der Frontseite einen Stups bekommt.

Wer ihn aus der Bahn wirft, muss warten, bis alle Ihre Runden gedreht.

Solches „Rundlaufspiel“ liebt der Tischtennisball sehr. Denn alle Balljäger gehen recht rücksichtsvoll mit ihm um.

Ebenso lässt er sich es gern gefallen, wenn bei der Treibjagd der Oberjäger seine Gesellen um die Baumstümpfe scheucht, während er als Leiter der Wege den Ball jeweils behutsam auf dem Tisch dirigiert.

Die Gesellen müssen um Bäume herum und über Hindernisse steigen und dürfen - oft abgehetzt - Springinsfeld jeweils nur einmal streicheln.

Wer ist fit genug, die Treibjagd durchzustehen?

Pustekampf



Als Fitnestest verlangt ein gehetzter Ball, dass seine Verfolger ihn in windiger Luft abkühlen. Die Balljäger müssen den eigenen Blasebalg einsetzen, um ihren Laufburschen wieder zu erfrischen.

Wem geht beim Pusten des Balles die Luft aus?

Rollwettspiel unters Netz durch

Die Prüfung für gute Ballführung ist der Zweikampf am Tisch. Purzel ist bereit, unters Netz durch zu tauchen und sich jeweils den gefühlvollen Händen der Bewerber zum Streicheln zu stellen.



Der Ball darf nicht ins Springen kommen.

Klassenzimmerspiele

Events

Tischtennisspiele im Klassenraum sind Events bei Klassenfeiern / in Landschulaufenthalten / in Pausen / in Freistunden / in Vertretungsstunden / in Sondersportstunden bei Hallenausfall.

Der Ball belebt die Szene und rettet die Stunde.

Die Begeisterung ist groß.

Rollen, Tippen, Fangen, Werfen, Play-back-Spiele



Eigenzuspiel am Tisch. Linke Hand gegen rechte Hand.

„Beer-Pong“

„Das Spiel mit dem Tischtennisball sucht den Zufall.“



Der Ball ist jeweils über Wurf, Stoß oder Schlägerspiel ins „Beer-Pong“ zu bringen.

Wessen Ball erreicht im Sturzflug sein Ziel (= Becher / Schüssel)?

Wem gelingt der „Beer-Pong“?

Beer-Pong-Spiele

- Der Ball soll mit dem Schlägerstil / Finger nach Art des Golfspiels ins Beer-Pong gestoßen werden.
- Der Ball soll mit dem Schlägerblatt / Handfläche nach Art des Treibspiels über den „Berg“ im Beer-Pong rotiert werden.
- Der Ball soll über Gräben / Tische per Prellwurf / Aufschlag ins Beer-Pong springen.
- Der Ball soll nach Art des Baseballspiels per Hilfsaufschlag direkt / indirekt (= via Wand) ins Beer-Pong gezirkelt werden.
- Der Ball soll per Wurf / Aufschlag über Zwischensprünge ins Beer-Pong platziert werden.

Die Treffer werden gegeneinander ausgezählt.

Fun-Spiele

Mittels Papierschleuder wird der Ball ins „Beer-Pong“ katapultiert.



Stell-Spiele

Mit der Hand am Mini-Tisch. Der Ball wird im Prell-Wurf über zwei Netze oder in beidhändigem Stellen jeweils ins Mittelfeld gespielt.



„Beer-Pong-Spiele“ sind Zielfeldspiele mit viel Geschicklichkeit.

Schock-Wurf-Spiel

Sich den Ball synchron auf Tischen zuwerfen, fangen.

Spiel: Im Schock-Wurf / Prell-Wurf wird der Ball jeweils nach ein- oder zweimaligem Zwischensprung - aus reizvoller Position heraus (Liegen / Knien etc.) - ins Gefäß gebracht.

Prell-Wurf

Man wirft sich den Ball synchron über Gräben auf drei nahe beieinander stehende Quertische zu.

Balltausch-Läufe

Die Kontrahenten stehen sich am Tisch gegenüber. Bei Fallenlassen des Balles erläuft jeder den Ball des anderen und fängt ihn in Schlagbewegung.

Schattenspiel

Ballgreifübungen allein / zu Zweit im Spiel bei Schlagtechniken des Angriffs.
Man imitiert im „Schattenspiel“ Schlagbewegungen beim Fangen.

- „Topspin“ bei tangentialem Zug-Griff.
- „Konter“ bei Frontalbegegnung.
- „Schnitt“ bei Boden-Tangente.

Grill-Wurf-Spiel

2 gegen 1. Der Einzelspieler soll dem Ballhagel „fangend und werfend“ widerstehen.

Play-back-Spiele

Rollen / Werfen / Schlagen mit der Hand oder mit dem Schläger.



Mit der Hand gegen die Tafel oder gegen „auf Tische postierte Tische“ spielen.

Play-back-Spiel.

Turniere

Wettkämpfe im Klassenzimmer sind Abenteuerspiele.

Man spielt

- Einzel / Doppel / Testvergleiche in der Gruppe.
- Mannschaftsspiele als Staffel / Wettspiele bei Ablöse.

Anmerkung: Ein „Beer-Pong-Stand“ ist ein beliebter Treff an Schulfesten.

Werfen – Fangen



Tippen



Eröffnungslauf



SPIEL & ÜBUNGSREIHEN

Wurf- und Fangspiele

Reaktionsspiele



„Lauf- und Fang-Spiele“ zu Zweit.

Balltausch

Man lässt den Ball auf den Boden / auf den Tisch / ins gegnerische Feld (= Stellung am Netz) fallen und beide Spieler erlaufen und fangen jeweils den Ball des anderen.

Dies kann geschehen:

- Frei im Raum.
- In den Zwischenräumen hinter / neben den Tischen.
- Auf Halb- und Ganztischen.

Man erläuft den vom Mitspieler fallen gelassenen Ball aus Rücken- / Knie- / Liege-Stellung heraus und erfasst den Ball beidhändig / einhändig.

Aufschlagsimulation



Den Ball aus flacher linker Hand hochwerfen und aus der Luft mit rechter Hand in "Aufschlaghandlung" (= VH-Schnittbewegung) fangen.

Schlagimitation

Den Ball auf Tisch / Boden fallen lassen und nach Aufsprung in Schlagbewegung (Flip / Topspin / Schuss / Schnitt) erfassen und als Spielbewegungen in Form von „Spielzügen“ ausführen.

- Man wirft den Ball gegen die Play-back-Wand und fängt ihn nach Aufsprung mit der Spielhand in Schlagbewegung.
- Man wirft sich den Ball zu mit der linken Hand. Am Tisch / vom Tisch weg auf den Boden.
- Man erläuft jeweils den Ball und fängt ihn mit der Spielhand in Schlagbewegung.

Rundlauferöffnung

Man lässt den Ball auf seiner Tischhälfte fallen und wechselt die Seite.

Der Gegenspieler erläuft den Ball und eröffnet per Hilfsaufschlag das Spiel.

- Man wirft - jeder in Ausgangsstellung am Netz - zur Spieleröffnung den Ball ins gegnerische Feld. Jeder besetzt sein Revier, während der Rückschläger das Spiel eröffnet.

Mentales Spiegelgefecht

Beide Spieler lassen - sich gegenseitig nachahmend - ihren Ball in taktisch relevante Felder fallen und fangen ihn quasi im „Spiegelgefecht“ im Angriff / Gegenangriff.

- Beide Spieler werfen gleichzeitig ihren Ball prellend ins gegnerische Feld ein und erfassen jeweils den ankommenden Ball des anderen in Schlagbewegungen des Angriffs.
- Beide Spieler werfen synchron den Ball aus verschiedenen Positionen heraus übers Netz. Beide fangen jeweils den gegnerischen Ball in Gegenschlagbewegung.

Wurfaufschlag

Der mit beiden Händen gehaltene Ball (= mit Schlägerblatt und Begleithand) wird in „VH-Aufschlagbewegung“ prellend eingeworfen.

- Beide Spieler balancieren / dribbeln den Ball in die Nähe des Netzes und spielen ihren Ball einander gleichzeitig übers Netz

hin zu. Der ankommende Ball wird jeweils mit Schläger „und“ Hand gefangen / in Angriffsbewegung zurückgeschlagen.

Balancier- und Tippspiele



Wandern über Stock und Stein

Der Ball wird vom Spieler jeweils balancierend / tippend geführt.

- Man transportiert den Ball frei im Raum / um die Tische herum / über Hindernisse (Kästen, Bänke) / im Kriechgang u. a. m.
- Man tauscht mit anderen den Ball jeweils auf Geheiß „Balltausch!“
- Man übergibt dem Mitspieler den Ball an markanten Punkten im „Staffelwettbewerb“ von Gruppen.
- Man wechselt bei Balltausch die Spielart. „Gelb“ balanciert, „Weiß“ tippt.

Spielartwechsel

Beim Wandern zu Zweit - jeder spielt sein eigenes Spiel (Tippen / Balancieren) - wird der Ball fallen gelassen (einer agiert, der andere reagiert). Jeder nimmt Ball und Spiel des anderen auf.

- Man wechselt auf Kommando „Wechsel!“ seine Spielart.
- Man vollzieht den Wechsel in Verbindung mit Reaktionsstarts: Man spaziert an der Querseite des Tisches. Bei „Wechsel!“ startet man jeweils zur Gegenseite und nimmt das Spiel des anderen auf.

Zirkusvorführungen

Ein Vorspieler zeigt tippend / balancierend eine kurze Spielpassage bei besonderer Körperhaltung in phantasievollen Bewegungen (Rhythmen).

- Alle machen es nach. „Und der Nächste, bitte!“

Vorspiel- Eröffnung

Der Eröffnungsspieler balanciert / tippt den Ball über dem Tisch. Überraschend lässt er den Ball auf den Tisch fallen. Jeweils nach vereinbartem Ballsprung (1–3 x) eröffnet man per Hilfsaufschlag das Spiel.



- Ein Schiedsrichter balanciert / tippt den Ball über dem Netz. Nach Ermessen spielt er ihn in diese oder jene Tischhälfte und gibt das Spiel zur Spieleröffnung frei.
- Der Rückschläger eröffnet das Spiel, nachdem der tippende / balancierende Spieler den Ball übers Netz gespielt hat.
- Man lässt den Ball nach 1 bis 2 Ballkontakten jeweils auf den Tisch dribbelnd ausspringen. Nach zwei bis drei Sprüngen eröffnet man per Hilfsaufschlag.

Rollspiele



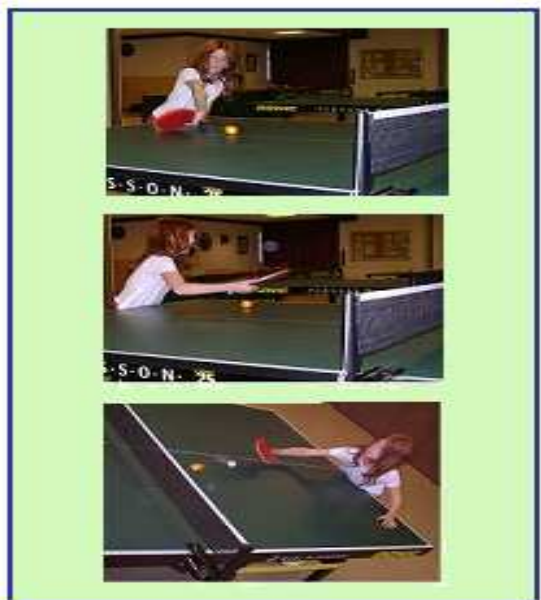
Ball und Spieler wandern.

Das Rollen des Tischtennisballes ist die langsamste Weise des vereinfachten Tischtennisspiels.

„Rollspiele“ bieten viele günstige Möglichkeiten der Ballbehandlung (RH/VH-Spinspiel) und der Bewegungsschulung (Stellungsspiel).

Spinteknik des Rollens

Den Ball bei abgedecktem Schlägerblatt tangierend anspringen in RH/VH-Technik des Spins (Partnerzuspiel).



- Im Spiel ins Parallelfeld „Rückhand gegen Vorhand“ (= Frontstellung bzw. Seitstellung) bei Handgelenkspiel.
- Im Spiel mit zwei Bällen „Zwei gegen Eins“ am Ganztisch.

RH/VH unters Netz durch rollen.

- Zwei Bälle werden rollend im „Zuspiel zu Zweit“ im Spiel gehalten.

Rollspiele mit Hand / Schläger



Erste Versuche zum RH-Topspin.

- Den Ball von Hand zu Hand / Schläger rollen bei begleitender Körperbewegung.
- Den Ball mit flacher Hand / abgedecktem Schläger gegen die Play- back-Wand rollen. Vorhandstellung seitlich zum Tisch.
- Den Ball in Angriffsbewegung den „Bergtisch“ hinauf mit Vorhand / Rückhand anspringen aus entsprechender Stellung zum Tisch / Ball.
- Den Ball im „Rundlaufspiel“ mit Vorhand / Rückhand „unters Netz durch“ rollen. Rechts herum (VH) / links herum (RH).

Im Gegenlauf (= bei freier Schlagwahl).

- Den Ball rollend im Spiel halten. „Zuspieler gegen Gruppe“. Laufspiele im Parcours um Wendemarken / über Kastenhindernisse.

Prellspiele



„Den Ball unmittelbar bei Aufsprung spielen.“

Aufschlag Spiel

Werfe den Ball im Schlagwurf am Play-back-Tisch so „auf“ den Tisch, dass er gegen die Wand (= senkrechte Wand) springt (vgl. Aufschlagspiel).

- „VH-Prellschlag-Spiel“ nach Aufschlagart.
- PELLE eröffnend den Ball „aus der Hand“ (= Ball in drei Fingern haltend) / nach Aufsprung bei Fallenlassen auf den Tisch (= Hilfsaufschlagspiel) übers Netz ins gegnerische Feld.

- Lass den Ball von der linken Hand / vom Schläger abrollen und spiele den ausspringenden Ball per Hilfsaufschlag.
- Lass den Ball vom Schläger in der linken Hand abrollen - wechsele den Schläger in die rechte Hand - und eröffne nach zwei- / dreimaligem Aufsprung per Hilfsaufschlag.

Aufschlag mit doppeltem Aufsprung

Der Aufschlagball (= kurzer Service) hat auf der gegnerischen Tischhälfte zweimal aufzuspringen.

Prellreturn

Der Ball wird nach Aufschlag per „Prellrückschlag“ retourniert.

Prellend Ballhalten

Im Prellwurf (= der Ball springt zweimal auf) wirft man sich jeweils synchron den Ball einander zu.

- Im Spiel „Einer nach dem anderen“ prellen sich je zwei Spieler den Ball zu. So auch bei 3er-Gruppen gegeneinander.

Wer erreicht die meisten Ballwechsel?

- Zwei Spieler servieren synchron. Bei versetzter Ausgangsstellung im „Prellschlag“ (= Ball fallen lassen und aufschlagen). Jeder fängt den Ball des anderen.

- „Prellaufschlag“ zu Zweit, aus der Hand. Man stimmt den gleichzeitigen Spieleinsatz ab (= gemeinsame Kniebeuge), spielt ins freie Feld und erläuft den Ball des anderen.

Prellwettspiele

Der Ball wird nur mit Vorhand geprellt - in richtiger Stellung zum Ball (Überkreuzen des Schlägerblatts = Fehler).

- So im Bodengebiet über die Bank.
- So am Normtisch übers Netz.
- So im „Boden-Wand-Spiel“ (Squash).
- So am Play-back-Tisch (Senkrechtwand) im „Prell-Aufschlag-Spiel“. Der Mitspieler darf nicht behindert werden.
- So am Normtisch übers Netz. Nur Vorhand.

Eigenzuspiel „Prellen“

Der Ball wird zur Eröffnung nach „Prellvorspiel am Boden“ (= zwei Bodenkontakte) per Hilfsaufschlag ins Spiel gebracht.

Aus Positionen seitlich des Tisches im Rückwärtslauf / an der Grundlinie in Seitwärts-Bewegung.

Stellspiele



Boden-Stellspiel übers „Netz“.

Stellspiel im Raum

Den Ball wandernd im Raum tippend „anhalten“ und „stellen“. In hoher und niedriger Angriffsbewegung spielen.

Man bereitet durch Stell-Zwischenspiel (= Auftaktbewegung) - bei genügend Zeit - die Angriffsbewegung vor.

Allein / zu Zweit im Zuspiel / im Balltausch bei Spielartwechsel.

Zwischenspiel „Prellen – Stellen“

- Den Ball zwischen einzelnen Ballonschlägen / Treibschlägen jeweils nach Aufsprung „zwischenstellen“.
Im Spiel gegen die Wand / im Playbackspiel „Wand-Tisch-Boden“.

Stellspiel mit der Hand

Man balanciert den Ball auf dem Handteller / Schläger, lässt ihn auf den Tisch

fallen und hebt ihn übers Netz.

Nach Aufsprung wird der Ball immer wieder „gestellt“ (= hoch gehoben und aufspringen gelassen).

- Man führt den Ball „direkt“ mit Vorhand über die Linie des Halbtisches (= Treibschlag). Der Ball darf nicht geschlagen werden (= „geklatscht“).

Treibspiel „Box ausräumen“

Ein Eimer Tischtennisbälle wird gleichmäßig auf zwei Felder verteilt. Die Spieler nehmen jeweils „einen“ Ball auf und spielen ihn per Hilfsaufschlag über die „Grenze“ (= Boxumrandung / Tischreihe).

Reglement:

- Über die Box hinaus fliegende Bälle sind Fehlbälle.
Welche Gruppe behält die wenigsten Bälle in der Box?

Boden-Tisch-Spiel

Hebe im „Boden-Tisch-Spiel“ den Ball so auf den Halbtisch, dass er zweimal aufspringt, bevor er zu Boden fällt.

Ferner: Eröffnend hebt man den Ball vom Tisch zu Boden und spielt ihn per Hilfsaufschlag auf den Tisch. Dazu: „Stellspiel“: Nach Aufsprung auf dem Tisch wird der Ball immer wieder „gestellt“ (= im Flug hoch gehoben und auf den Boden springen gelassen) und weitergespielt.

Wer hat die Spielgestaltung unter Kontrolle?

Stellwettspiel „Catch and fight“

Den Ball mit dem Schläger „abfangend stellen“, ihn zu Boden tropfen lassen und per Hilfsaufschlagspiel im „Spin-Angriff“ spielen.

Reglement:

- Den Ball jeweils vom Tisch weg zu Boden stellen und ins Spiel bringen (=Eröffnung).
- Der Ball darf im Spiel beim Stellen nicht über Tischhöhe hinaus hochspringen / nicht geschlagen werden (=„geklatscht“).

Spiel bei „Stell-Zwischenspiel“

Mitten im Ballhaltespiel stellt man sich „den Ball abfangend“ zu Boden und greift per Hilfsaufschlag-Spin vom Boden aus an. So quasi als Zwischenspiel „Stell-Eröffnung“.

- Den Ball sich vom Tisch weg zu Boden stellen und den Angriff eröffnen (RH/VH-Topspin-Angriff).
- Den Ball im Return oder bei Schupf-Return „abfangen“, zu Boden stellen und den Angriff aus der Distanz eröffnen.
- Aus beidhändigem Ballhaltespiel „Schupf“ heraus den Ball zum Angriff-Stellspiel (= Tisch-Boden-Spiel) zu Boden stellen gegen beidhändiges Block-Spiel .

Wer überrascht durch Spielartwechsel seinen Gegenspieler?

Spielweisen gemischt



Prellen / Stellen

Spielartwechsel

Tippen / Prellen / Stellen u. a. m. im Wechsel als „Potpourri“.

So auch zu Zweit / in der Gruppe: „Einer spielt vor, Mitspieler ahmen nach.“



Tisch/Boden-Spiel (Tippen-Stellen).

Imitationsspiel

Ein „Vorspieler“ spielt vor. Andere spielen nach.

Tisch, Wand, Boden und Mitspieler können im bunten Reigen der Kleiner Tischtennisspiele mit ins Spiel gebracht werden.

Wer stellt sich auf die Wechsel des Spiels zügig ein?

Angriff gegen Verteidigung

Der Eine spielt den gestellten Ball in Angriffsbewegung, der Andere retourniert den gestellten Ball in Schnittbewegung.

- Als Bodenspiel im Raum / als Spiel übers Netz / als Tisch-Boden- Spiel: Der Eine eröffnet den Angriff nach Stellen, der Andere retourniert in Verteidigung nach Prellen. Oder umgekehrt.
- Im Sitzspiel über die Bank spielt man gegeneinander „Tippen – Prellen – Stellen“ in vereinbarter / freier Spielartfolge.
- Im Doppelspiel gegen die Wand spielt man „RH/VH-Stellen / Prellen“ in vereinbarten Folgen bei verteiltem Rollenspiel.
- Im Doppel am Play-back-Tisch (=Schrägwand. Man spielt: Rückhand gegen Vorhand „Schupf“- / „Treibspiel“).
- Im Tisch-Boden-Spiel / Spiel am „Stufentisch“ spielt man „Block“ gegen „Topspin“.
- Am „Grabentisch“ übt man: „Schupf/Schnitt“ gegen „Drive/Spin“ bei Spielartwechsel.

Vorspiel „Eröffnungskampf“

Im Übungsspiel hält man den Ball in fixierter Spielart. Nach gelungener

Eröffnung laut Reglement (= vorgegebene Schlagwechsel) ist der Kampf um den Punktentscheid frei.

- Man stellt den Ball mit beiden Händen nach Art des Volleyballspiels. Bei Ergreifen des auf dem Tisch abgelegten Schlägers ist das Spiel frei.
Spiel über den Graben / Spiel am Normtisch.
- Man hält den Ball jeweils in den RH-Feldern - „schupfend“ / bei „Spin- Block-Spiel“. Bei Richtungswechsel (= Parallelspiel) ist der Punktekampf eröffnet.
- Hilfsaufschlag am Tisch – Stellrückspiel vom Boden.
- Vorspiel-Eröffnung mit der Hand (= je ein Schlag per Hand) - Spielfortsetzung mit dem Schläger (= Schlägerwechsel).
- Hilfsaufschlag „Schupf“- Angriffseröffnung.
Schlagwechsel „Prellspiel“ / „Stellspiel“.

Wer ergreift überraschend die Spielinitiative?

Spielartwechsel „Aufschlag / Schupf“

Beide prellen gemeinsam und wechseln über zum Schupfen, und umgekehrt.
Oder: Einer prellt, der andere schupft. Rollenwechsel.

Wer überrumpelt erfolgreich das Spiel des Anderen?

Rollenwechsel im Doppelspiel

Jeweils einer im Doppel spielt passiv „ballhaltend“ (= Verteidigung), der

Mitspieler spielt aktiv „punktend“ (= Angriff). Rollenwechsel.

Wie klappt das Zusammenspiel im Doppel?

Spiele am Halbtisch **Rollen, Dribbeln, Tippen, Prellen, Stellen**

Eigenzuspieleröffnung / Boden-Tisch-Spiel / Lauf-Stellungs-Spiel.



- Zu Zweit miteinander / gegeneinander.
- Bei gleicher / unterschiedlicher Spielart.
- Gruppenspiel mit Zuspieler / Turnierspiele.

SPIELAUSBILDUNG

Spielschulung

1.

Im Mittelpunkt der Spielstunde für die Kleinsten stehen vielfältige Spieltätigkeiten, die das schnelle Element Tischtennisball in Griff zu nehmen suchen.



Jonglieren mit zwei Bällen am Berg.

- Die zaghafte sowie entschlossene Begegnung mit dem Ball beim Balancieren / Rollen.
- Die klangvolle Steuerung beim Tippen / Prellen / Stellen.

2.

Schwerpunkt aller sportlichen Bewegungsspiele ist die Erarbeitung des Stellungsspiels „im Hinblick auf“ Ball und Gegenspieler.



Gegenlauf im Seitenwechsel.

- Das schnelle Erlaufen und Reagieren auf Ball und Gegner.
- Das zielgerichtete Ausrichten der Körperbewegungen auf den Ball im Stellungsspiel.

3.

Endziel aller Spielschulung ist die erfolgreiche Gestaltung konkreter Handlungssituationen „in technischer und taktischer Sicht“.



Erreichen des Balles bei Streckung.

- Die entschlossene Handhabung des Balles beim Schlag.
- Die erfolgreiche Spielgestaltung je nach Raum / Zeit / Gegenspieler.

4.

Trainingsmäßige Verhaltensschulung bei der Gestaltung von Spiel- und Übungsformen sowie das Wettkampfverhalten im Spiel.



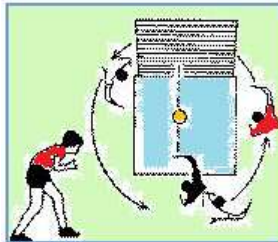
Gute Einstellung zum Spiel will gelernt sein.

- Das Üben allein / zu Zweit.
- Das Spielen in der Gruppe / im Doppel.
- Das Zweikampfverhalten im Wettspiel.

Ballschulung

1.

Durch „Rollspiele“ lernt man die Grundbewegungen rund um den Tisch sowie die besondere Ballführung mit Spin.



Rundlauf am Play-back-Tisch (Rollen).

2.

Bei den „Prell- / Stellspielen“ erwirbt man das besondere Stellungsspiel sowie Raum- und Gegenspielerfahrung fürs Wettspiel.



Ausplatzieren des Gegners im Raum.

3.

Beim „Playbackspiel“ gegen die Wand erfährt man durchgehend die besondere Wirkungen der eigenen Schlagführung und Ballbehandlung.

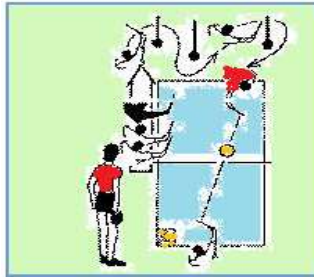


Spiel gegen Schrägwand.

4.

Bei den „Lauf- /Gruppenspielen“ gegen Zuspieler werden besondere

Bewegungseigenschaften des Tischtennis zielgerichtet geschult.

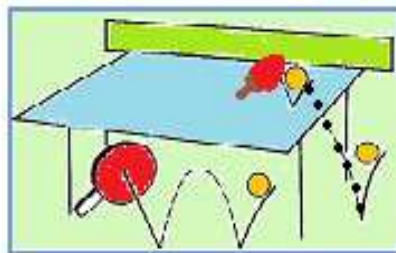


Mannschaftvergleich gegeneinander.

5.

Bei den „Hilfsaufschlagspielen“ erlernt man die verschiedenen Schlagtechniken des Spiels.

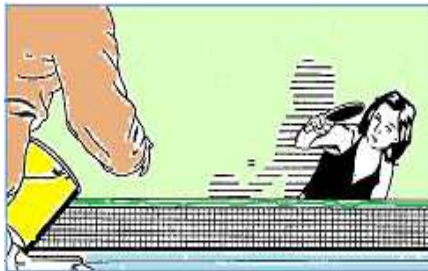
So bei günstiger Ballbegegnung.



Eigenzuspiel zum Auftakt.

6.

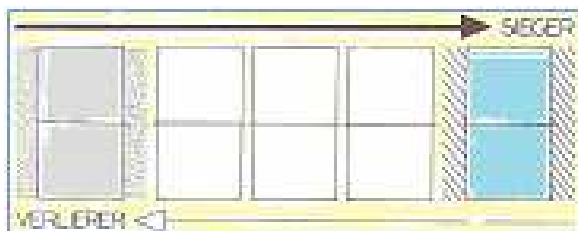
Beim „Zuspiel aus dem Balleimer“ werden Bewegungsabläufe des Spiels gefestigt ohne äußere Ablenkung.



Viel-Bälle-Zuspiel.

7.

„Tests und Turniere“ ermitteln die besonderen Fortschritte der Tischtennisausbildung.



„Kaiserspiel“:

Sieger nach rechts, Verlierer nach links.

Gestaltung der Wechsel

Man wechselt sein Spiel „taktisch“ durch überraschende Umstellung der Stellung / der Schlagtechnik / des Tempos.

- In Satzmitte: Seitenwechsel.
- Auf Anweisung „Wechsel!“
- Nach Zeit.
- Nach Erfolgsbällen (1 – 3 Punkte).
- Im Nachahmspiel: „Einer wechselt, der andere folgt.“

Wechsel werden jeweils zum Ausgleich der Belastungen vorgenommen.

Spiel am Minitisch

An Minitischen oder beim Spiel in eingegrenzte Spielfelder ist der Spielraum und somit die Spielentfaltung reduziert.

Im verkleinerten Revier geht man rücksichtsvoller mit dem Ball zu Werke.

Große Spielanteile erledigt man aus dem Stand.

- Höhe: 0,65 m. So angemessen der Größe der Kids.
- Breite: 1,00 m. So die Reichweite der Kids.
- Länge: 2,00 m. So die Reichweite zum Netz hin beim Spiel.
- Netzhöhe: 0,18 m. So günstiger Ball-Flug für verlangsamtes Spiel.

Die Maße des Tisches sind nach den „Reichweiten“ der Spieler einzurichten.



Tische müssen sich in die Raumverhältnisse einpassen.

Solange bei Anfängerspielen die Ballkontrolle und das genaue Zuspiel im Vordergrund stehen sind „Minitische“ für die Konzentration aufs Wesentliche hilfreich.



Spiele auf Schultischen im Klassenzimmer.

Mit Beginn des Grundschulalters lernt und übt man die einzelnen Spielhandlungen am Großtisch.

Man spielt sodann wie im richtigen Wettkampftischtennis.

Literatur- und Quellenverzeichnis

Der Autor fasst jahrzehntelange Spiel-, Unterrichts-, Ausbildungs- und Vereins-Erfahrungen zusammen sowie Erfahrungen von aktueller Praxis in Kita-, Grundschul-, Behinderten- und Vereins-Gruppen.

Die Reihe: Werner Heissig

TISCHTENNIS

KIDS & KITA

Band 1 Kleine Spiele

Band 2 Kita-Tischtennis

Band 3 Praxis-Cards

SCHULE & VEREIN

Band 1 Anfängertraining

Band 2 Fortgeschrittenentraining

Band 3 Wettspieltraining

ABI & LEHRE

Band 1 Oberstufe

Band 1 Tischtennistheorie

Quellenhinweise

Der Autor greift „kursorisch“ auf Grafiken und Bildern aus früheren Veröffentlichungen zurück.

Werner Heissig:

	Funktionalmethodik, GEWO 1974
TISCHTENNIS	1 Faszination des kleinen Balles, Busse 1976
	2 Technik und Taktik des schnellen Spiels, Busse 1976
	3 Training und Wettkampf, Busse 1979
TISCHTENNISSPORT	Die Kunst des weißen Balles, Busse 1982
METHODIK	Lehrplan DTTB / BLV 1982

Praxisfotos: „kursorisch“ Christel Weber/ Werner Heissig:

Kita-Gruppen, Bleichenbach, 2009 f. / Nachwuchs-Gruppen, TTV Selters, 2007 ff. / Grundschul-AG, Ortenberg, 2007 ff. / Tischtennis-AG, GS Konradsdorf, 2008 f.,

Uli Manner: Wettkampffotos Seite 36, 91.

Eine Liebeserklärung

Leicht wie eine Feder ist Er.

Lippen können Ihn pusten.

Kleiner als ein Hühnerei ist Er.

Kinderhände können Ihn greifen.

Flink wie der Wiesel bewegt Er sich.

Berührungen lassen Ihn tanzen.

Schwungvoll wie der Frosch springt Er.

Der Takt Seiner Sprünge begeistert.

Klangvoll wie der Gong tönt Er.

Auf Tisch und Boden echot Sein Lied.

Schnell wie der Blitz saust Er.

Bei unbesonnenem Anstoß eilt Er davon.

Behutsam wie die Biene ist Er.

Höhlen und gläserne Kelche sind sein Zuhause.

Der Autor

Projektleiter Schulsport im Hessischen Tischtennis-Verband. OStR. i. R.



Werner Heissig