

Werner Heissig

# TISCHTENNIS

Band 4

SCHULE & VEREIN

## GRUNDSCHULE



Anfängertraining

Grundlagen des Rückschlagspiels

# Widmung

Für die konzeptionellen Hinweise und Hilfen zu diesem Band gebührt der Sportpädagogin und aktiven Tischtennispielerin Gabi Pfannmüller ein besonderer Dank.

Bei den Bildillustrationen haben sich eifrige Grundschüler der Tischtennis-AG der Merian-Schule Ortenberg sowie Nachwuchsspieler des TTV Selters freudig eingebracht.

Titelfoto

Werner Heissig

Wettkampffotos

Uli Manner

Bildreihen, Einzelbilder

Werner Heissig

Lektor Uli Manner

Verlag

Werner Heissig

# **TISCHTENNIS**

Anfänger lernen Tischtennis spielen  
in der Grundschule

**88 Bilder & 54 Grafiken & 127 Seiten**

## **Inhalt**

Tischtennis in der Grundschule / Didaktik / Methodik   Spiel- und  
Übungsreihen / Spiele zum Grundschulsport   10   Stundenblöcke  
Tischtennis

# INHALT

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| SCHULTISCHTENNIS .....                                 | 5   |
| Tischtennisunterricht / Tischtennis im Schulalltag     |     |
| Ballschulung / Qualifikationsfelder / Einordnung des   |     |
| Tischtennis /        Faktoren des Tischtennispiels     |     |
| DIDAKTIK .....                                         | 13  |
| Verwandtschaftsbezüge / Tischtennisqualifikationen /   |     |
| Bewegungsanalyse / Sensomotorik / Das Stellungsspiel / |     |
| Die Großbewegungen / Bewegungsaufgaben /               |     |
| Spielstrukturen / Vorbereitende Spiele / Formen der    |     |
| Spielvereinfachung                                     |     |
| METHODIK .....                                         | 41  |
| Vermittlungsprinzipien / Spielanweisung                |     |
| Belastungssteuerung / Lernspiele                       |     |
| SPIEL § ÜBUNGSREIHEN .....                             | 67  |
| Ballschulung / 5 Themenblöcke / Minimeisterschaften /  |     |
| 10 Stundenblöcke                                       |     |
| Exkurse                                                |     |
| Gestaltung des Lernprozesse .....                      | 93  |
| Organisation des Bewegungsspiels.....                  | 98  |
| Impulse der Körperbewegung .....                       | 103 |
| Partnerarbeit .....                                    | 108 |
| Arbeit mit zwei Bewegungsaufgaben .....                | 113 |
| Methodik der Tischveränderung .....                    | 120 |
| Literatur / Kennen Sie? .....                          | 126 |

# **SCHULTISCHTENNIS**

Tischtennisunterricht

Tischtennisunterricht ist Teil des Sportunterrichts. Zielsetzungen, Inhalte und Gestaltungsformen richten sich nach dem Bildungsauftrag der Schule.

- Gesundheitsfestigung / kognitive Sachkompetenz / affektive Verhaltensschulung sind dabei ebenso wichtig wie die Ausbildung von Spielfähigkeiten und Wettkampferverhalten.
- Technik und Taktik des Spiels sind den Zielen der allgemeinen Sportbildung sowie denen der Persönlichkeitsbildung unterzuordnen.
- Nicht der Wettkampferfolg, sondern die fachübergreifende Spielschulung steht im Mittelpunkt des schulischen Unterrichts.

## Tischtennis im Schulalltag

Die Grundschule ist Hort spielerischer Lernerfahrungen. So besonders in Sport und Spiel.

Viele Spielorte zeugen von Begegnungen am Tisch in Freude und Spaß am Tischtennispiel.

### **Pausenhof**

Eingeweihte und Anfänger treffen sich am Tisch im Freien zum „Rundlaufspiel“.

### **Foyer**

In Spielräumen vertreibt man sich am „Mini-Tisch“ die Langeweile der Schlechtwetter-Pausen.

## **Klassenzimmer**

Bei „Fun-Spielen“ entdeckt man, wie schnell Freistunden und Sportstunden vergehen können.

## **Schulturnhalle**

Oft laden Vereinstische ein, Neugierige zum „Spielabenteuer“ zu bewegen.

# **Ballschulung**

## **Der Tischtennisball**

Spiele mit dem Tischtennisball – Fangen / Werfen / Rollen / Prellen / Stellen / Treiben – bereichern die Palette der Ball- und Gerätespiele des Grundschulsports.

- Der Tischtennisball fasziniert durch sein melodisches Spielgeräusch „Ping-Pong“.  
Das Sprungverhalten des Balles bietet Aug und Ohr ein lebendiges Wahrnehmungsfeld.
- Das Klangerlebnis unterstützt das rhythmische Bewegungsgefühl. Die Feinmotorik des Spielens kann so im Grundschulalter gut gefördert werden.
- Bewegungen rund um den Tisch schulen die Orientierung im Raum. Lauf- und Bewegungsverhalten wird gefördert im Spiel.
- Die Auseinandersetzung mit Ball / Gegner / Gegenspiel wird spielerisch erfahren.

Tischtennis spielen ist nahezu ohne Verletzungsgefahr.

## **Tischtennis spielen**

Spielen mit dem Tischtennisball kommt dem experimentierenden Spiel- und Erlebnisbedürfnis der Schüler im Grundschulalter besonders entgegen.

- Jeder kann auf seinen Ball zurückgreifen, mit dem er sein eigenes Spiel betreiben kann.
- Dabei hat der Tischtennisball sein Eigenleben und fordert zu behutsamem Umgang mit ihm auf.
- Das Spielerlebnis ist intensiv und nachhaltig.

## **Qualifikationsfelder**

### **Spielschulung**

„Kleine Spiele mit dem Tischtennisball“

Tischtennis erarbeitet viele Zielsetzungen der Spielschulung des Grundschulunterrichts.

Das Erlernen des Tischtennis wird im Sinne des Erziehungsziels ganzheitlicher Bildung in vielen Formen kleiner Tischtennisspiele individuell und sozial gestaltet.

### **Entwicklung von Spielfähigkeiten**



## „Spielqualifikationen des Tischtennis“

Der Tischtennisunterricht ist sportartübergreifend ausgerichtet. Er erarbeitet grundlegende Fähigkeiten und Fertigkeiten allgemeiner Art im Hinblick auf die Sport- und Rückschlagspiele insgesamt.

- Antizipations- / Reaktions- / Koordinationsvermögen.
- Ball- und Bewegungsgefühl.
- Raum- und Gegenspielerorientierung.

## Einübung von Unterrichtsstrukturen

### „Arbeitsformen der Ballschulung“

Die Tischtennisschulung ist für die Grundschule altersgemäß. Sie ist in Vielem modellhaft für allgemeine Sportausbildung.

- Spiel- / Übungs- / Trainingsformen.
- Individuelles Lernen / Partner- und Gruppenarbeit.
- Kooperative und koedukative Zusammenarbeit der Schüler und Lehrkräfte.

## Lifetimesport zur Freizeitgestaltung

### „Nachhaltigkeit der Spielschulung“

Tischtennis belebt den Schulalltag der Grundschul Kinder. Es legt die Grundlagen für einen lebenslang tragenden Gesundheitssport.

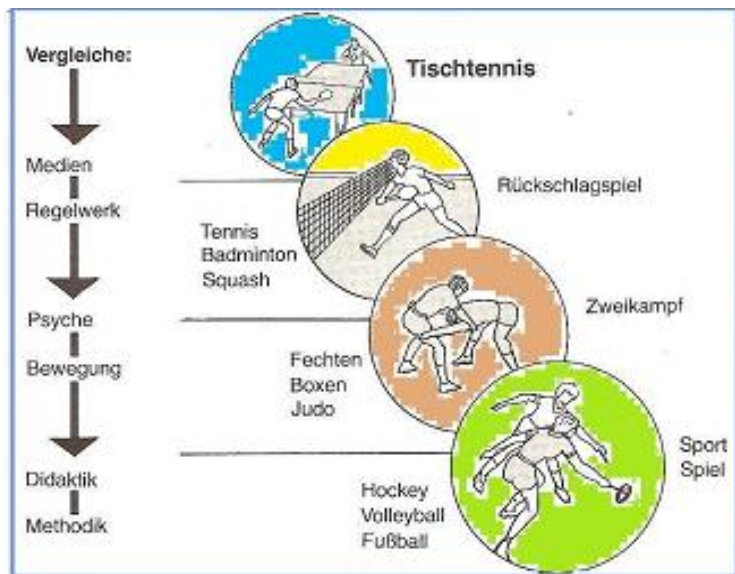
## Leistungsmotivation

### „Gesellschaftskontext des Spiels“

In Zusammenarbeit mit Vereinen ist früh Wettkampfsport möglich.  
Tischtennis ist flächendeckender Breitensport, jedem zugänglich.

## Einordnung des Tischtennis

Wie ist Tischtennis im Kreis anderer Sportarten einzuordnen?



- Tischtennis ist ein „Rückschlagspiel“
- Tischtennis ist ein „Zweikampfsport“
- Tischtennis ist ein „Sportspiel“

## Faktoren des Tischtennisspiels

Welches sind die Eigenheiten des Tischtennis im Vergleich zu anderen Sportspielen?

## **Tisch**

Der Tisch als Medium der Spielaustragung ist Richtmaß der Spielbewegungen und Hindernis zugleich.

Die relativ engräumige Spielentfaltung erfordert motorische Feinkoordination in besonderem Maße.

„Der Tisch ist Spiel- und Tummelplatz.“

## **Ball**

Der Tischtennisball als äußerst schnelles Spielmedium zwingt zu höchster Konzentration und besonderer Schnelligkeit.

„Kids / Schuleinsteiger können den Zelluloidball mit einer Hand fassen.“

## **Gegner**

Der Gegenspieler verfolgt verschiedenartig sein individuelles Spiel. Die Einstellung aufs Gegenspiel verlangt variable Anpassung und Durchsetzungsvermögen der eigenen Spielweise.

„Die freundschaftliche Ausrichtung des Spiels - Kids im Grundschulalter finden im Zusammenspiel ihre Erfüllung – spart lange das Ausspielen des Gegenübers aus.“

## **Spiel**

Das Spiel der Auseinandersetzung um die Gunst des Balles beinhaltet ein sehr kompaktes Spielgeschehen. Es bedarf - ob der Geschwindigkeit des Balles - weitgehend automatisierter Handlungsmuster und zugleich besonderes

Gestaltungsvermögen kreativen Handelns.

„Kids wachsen erst ganz allmählich in die komplexen Fertigkeiten des Spiels hinein. Sie reduzieren anfangs von selbst ihr Spiel auf vereinfachte Formen des Spielens.“

Tischtennispielen eröffnet ein weites Feld von Spielmöglichkeiten für jedes Alter. Es ist - genau genommen - stetig ein Lern- und Übungsfeld für den Umgang mit einem schwer zu beherrschenden Spielelement.

# **DIDAKTIK**

Verwandtschaftsbezüge

## Was hat Tischtennis mit anderen Sportarten gemeinsam?

Das Spiel mit dem Tischtennisball hat einen großen Verwandtenkreis. Es knüpft im Grundschulalter an viele Alltagsspiele der Schüler an.

Dazu einige Hinweise für Lehrer und Übungsleiter.

### **Spielidee / Medien / Technik / Taktik**

Tischtennis hat viele Ähnlichkeiten mit seinem großen Bruder „Tennis“.

Tischtennis ist in Taktik und Spiel vergleichbar mit vielen anderen Rückschlagsspielen.

### **Wettkampferhalten / Betreuungsmaßnahmen**

Die Auseinandersetzung am Tisch erinnert teils an „Fechten“ bzw. an Zweikampfauseinandersetzungen vieler Sportspiele.

Tischtennis ist in der Wettspielausrichtung ein Zweikampf so wie es in seiner Art davon vielgestaltige Formen in den Ballsportspielen sowie in den Kampfsportarten gibt.

### **Methodik des Lernens / Übens / Trainierens**

Vieles kann prinzipiell aus der Trainingslehre anderer „Sportspiele“ übernommen werden.

- **Standardsituationen**

In Verbindung mit „Spieleröffnung“ werden Technik / Taktik / Spielzüge geplant und geschult.

- **Bewegungsverhalten**

„Stellungsspiel“ und „Spielweisen“ werden jeweils durch Bewegungsaufgaben bei exemplarischen Handlungssituationen erarbeitet und konditioniert.

- **Spielmethodik**

Durch Maßnahmen der Spielveränderung erleichtert bzw. erschwert man das Spiel. So durch Veränderung von „Raum, Regel, Zeit, Spiel und Gegenspiel“.

## **Trainings- und Wettkampfformen**

Durch Situationen der Spielgestaltung aus Extrempositionen, bei Hindernissen, unter Stress sowie durch Wettkämpfe unter besonderen Bedingungen bzw. durch Spiel bei Sonderregeln wird das Wettkampfverhalten physisch und psychisch gestärkt.

## **Tischtennisqualifikationen**

Ball- und Spielschulung im Tischtennisunterricht erfassen wichtige Organisations- und Gestaltungsformen der Spielschulung allgemeiner Art sowie prinzipielle Maßnahmen der Trainingsgestaltung im Besonderen.

Das Spiel mit dem Tischtennisball ist in vieler Weise Pionier und Vorreiter für die Spiel- und Sportausbildung der Grundschule insgesamt.

Was leistet Grundschtischtennis für die persönliche Entwicklung?

### **Eigenständiges Selbstlernen**

Tischtennis schult spielerisch das Lernverhalten in Bezug auf Konzentration und Verhalten.

Vielseitig und ausdauerhaft können sich Kids mit dem Tischtennisball alleine beschäftigen.

### **Kooperatives Lernverhalten**

Tischtennis lernen erfordert intensive Zusammenarbeit und Auseinandersetzung mit Spielpartnern.

Lange ist Tischtennispielen im Grundschulalter ein Zusammen-Spiel unter Freunden. Am Vorbild des Mitspielers und mittels der Hilfe des Partners bauen die Kids ihr Spiel auf.

### **Methodische Kompetenz**

Tischtennis vermittelt grundlegende Organisations- / Spiel- / Übungs- / Wettkampfformen.

Der Rahmen der Spielbedingungen ist räumlich für Grundschüler leicht



überschaubar.

## **Kreative Handlungskompetenz**

Tischtennispieler im Grundschulalter lieben phantasievoll das Spiel. Erst später suchen Kids ehrgeizig den Erfolg im Wettkampf.

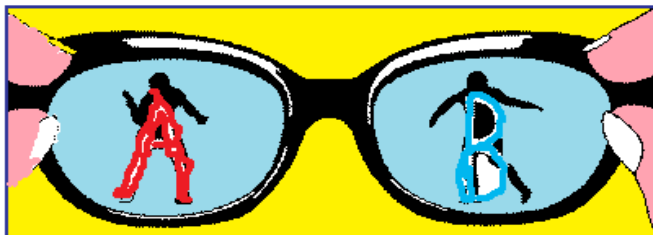
## **Verhaltensschulung und Selbstdisziplin**

Das Tischtenniswettspiel reizt emotionale Empfindungen durch häufigen Wechsel von Erfolg und Misserfolg voll aus.

Beim Tischtennis „Ping-Pong“ lernt man beizeiten mit sich und seinen Möglichkeiten umzugehen.

# Bewegungsanalyse

Die Sensomotorik



„Tischtennis ist eine Sache zu Zweit!“

In der Handlungssituation des Tischtennispiels sind Ball / Bewegung / Raum / Gegenspiel eng miteinander verbunden.

Die besondere Reizdichte fordert für die Akteure alle Kräfte des Wahrnehmungsverhaltens.



Ohr, Auge, Hand gehen im Spiel miteinander Hand in Hand.

Das Spielgeschehen fokussiert sich im Moment der Ballbegegnung wie in einem Brennspiegel.

Die Wahrnehmung der Spielverhältnisse (Stellung zum Tisch / Ball im Raum / Gegenspiel / Mitspieler) sowie die Selbstwahrnehmung im Handeln ist eine Sache des Spiels der Nerven.

„Die Bewältigung der Spielsituation im Tischtennis bedarf eines sensiblen Wahrnehmungsvermögens.“

## **Antizipation**

Die visuelle Wahrnehmung von Ballbewegung und Gegenspiel entwirft die Spielgestaltung angesichts der räumlichen und zeitlichen Gegebenheiten.

- Kids fühlen sich ein in die Gegebenheiten ihres Spielraums.

## **Reaktion**

Das akustische Spielgeräusch diktiert den Bewegungsrhythmus. - Musik beflügelt das Bewegungsverhalten.

## **Bewegungsgefühl**

Die taktile Bewegungserfahrung steuert die Spielhandlungen an Hand der Selbstwahrnehmung. - Kinder Hände können den Tischtennisball umgreifend tangieren.

## **Die Schnelligkeit des Spiels**

Der schnelle Tischtennisball ist für Anfänger schwer zu bewältigen.  
Zeit gewähren: Flugverlängerung / Zwischensprung / Konzentrationspausen.  
Dies ist für zielgerichtetes Handeln nötig.

## **Die Reizdichte der Handlungssituation**

Die Spielsituation im Tischtennis wird in Anfängerspielen entzerrt durch Formen der Umgestaltung in überschaubare Spieleinheiten.

# **Das Stellungsspiel**

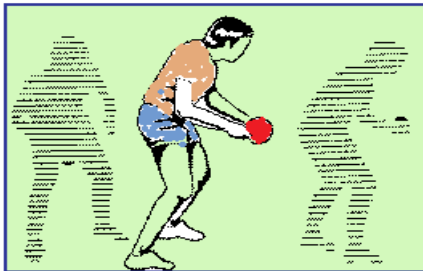
Worauf ist bei der Schulung des Bewegungsverhaltens für Tischtennis besonders zu achten?



Die Stellung bei Eröffnung des Spiels entscheidet den Spielfortgang.

## Grundstellung

Die Grundstellung ermöglicht schnellen Start nach allen Seiten.  
Die gespannte Körperhaltung richtet sich auf das Vorhand- bzw. Rückhandspiel hin aus

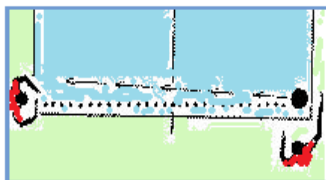


## Ausgangsstellung

Die den Schlageinsatz vorbereitende „Ausgangsstellung“ (= Körpereinstellung) ist im Hinblick auf das Rückhandspiel „zum Tisch hin geschlossen“ / im Hinblick

auf den Vorhandeinsatz „zum Tisch hin geöffnet“.

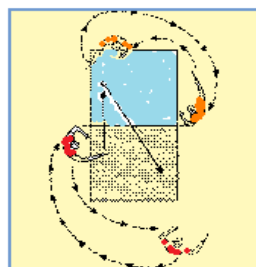
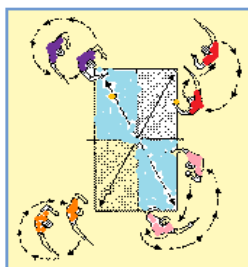
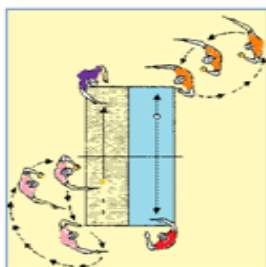
- Man sei bei Spielbeginn und zwischen den Schlägen stets „auf dem Sprung“.
- Man wende sich dem Ball zu / weiche bei dem auf sich zukommenden Ball aus, wenn man „mit starker Vorhand spielen“ will.



## Trainingsstellung

„Seitenverkehrte Ausgangsstellung“

Rückhandspiel auf der VH-Seite – Vorhandspiel auf der RH-Seite.



Aufstellungsformen als Orientierungshilfe fürs Stellungsspiel.

# Die Großbewegungen

Wie bewegt man sich im Tischtennis?

Von den besonderen Eigenheiten der Tischtennisbewegungen müssen Lehrer und Übungsleiter eine klare Vorstellung haben.

Nur wer um die Struktur und Dynamik eines Bewegungsablaufs Bescheid weiß, kann zielgerichtete Bewegungsanleitungen geben.

Das folgende Modell der Großmotorik der Grundbewegungen im Tischtennis zeigt die Strukturen der Bein- und Körperarbeit auf.

Die Bewegungen der Körper-, Bein- und Schlagarbeit sind getragen von der impulsgebenden Bewegungsführung des Rumpfes.

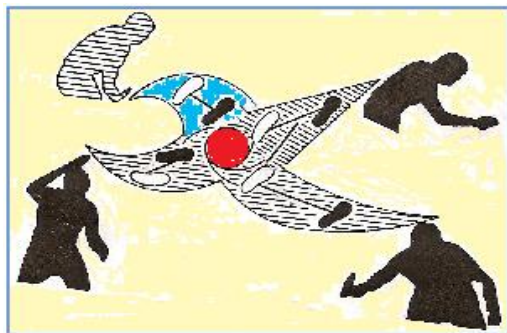
- „Wende“ / „Beuge“ / „Hub“ / „Rotation“ sind Schlüsselbewegungen der Körperarbeit.
- Die Laufbewegungen erfassen neben der Bewältigung des Bewegungsspielraums das „In-Stellung-Gehen“ zum Schlag / das „In-Gang-Setzen“ der Schlagbewegung.
- Die Schlagbewegung beinhaltet als Knackpunkte:  
die Auftaktbewegung aus der Ausgangsstellung heraus /  
die Bewegungsausrichtung Richtung Ziel /  
die Bewegungsabführung des Schlags mündend in die Endstellung  
(= Ausgangspunkt des erneuten Stellungsspiels).

## Choreogramm der Körper-und Beinarbeit

1 „Wendebewegung“



2 „Vorlaufbewegung“



3 „Ausweichbewegung“



4 „Eindrehbewegung“



## **Schwerpunkte der Tischtennisschulung**

- Die Ausbildung der großmotorischen Bewegungen des Stellungsspiels.
- Die Bewegungen der Rumpfarbeit.
- Die Erarbeitung der feinmotorischen Bewegungstechniken der Ballbegegnung im Einzelnen.

## **Hinweise zur Spieleinstellung**

- Aus breitem Stand bei betonter Oberkörpervorlage spielt man Rückhand (= guter Bewegungsspielraum).
- Spiele Bälle über dem Tisch bei Mit mittlerer Oberkörperneigung und betontem Vorstellschritt spielt an Bälle über dem Tisch (= lockeres Arm- und Handgelenkspiel).
- Mit betontem Körperhub - nach rochierender „Ausweichbewegung“ (= „Sich frei laufen“) – spielt man Vorhand-Angriff auf der RH-Seite (= explosive Beschleunigung). Bei Ausfallschritt mit Oberkörperbeuge erfolgt der VH-Schuss von der RH-Seite aus (= Abfangen des Bewegungsstoßes).
- Bei starker Körperabsenkung und rotierender „Eindrehbewegung“ (= Abdrehen des Körperschwungs auf dem vorderen Fuß) spielt man Vorhand-Angriffsbewegungen auf der VH-Seite.  
So in der Tiefe mit langem Arm.



# Bewegungsaufgaben

Durch methodische Positionierung der Ausgangsstellung kann die Laufbewegung des Stellungsspiels sowie die Rotationsarbeit des Rumpfes für den Schlag vorbereitend unterstützt werden.

Dabei werden die Tischecken als Hindernis (= Bewegungshilfe) genutzt.

„Spielaufgaben“ zur Eröffnung (= aus besonderer Ausgangsstellung) bringen den Spieler in eine günstige Körperhaltung

(= Vorspannungszustand) für die Spielfortsetzung.



Hilfsaufschlageröffnung von der Seitenlinie aus (= vom Tisch aus am Netz / vom Boden aus an den Tischecken).



Aus dem Lauf heraus kommt man gut in die Spielbewegung.

- Die „Vorwärtsbewegung“ setzt sich im Schlag fort. So beim Schuss.
- Die „Rückwärtsbewegung“ bringt beim Abbremsen den Körper in Spannung, die frei wird für die Aufwärtsbewegung. So beim Topspin.
- Die „Eindrehbewegung“ geht über in die Gegenbewegung, die den Beschleunigungsimpuls zur Rotation setzt. So beim Sidespin.

## Mobile Endstellung

Das Stellungsspiel beinhaltet das Bewegungsverhalten rund um die Ausgangsstellung bis hin zur Endstellung der Spielaktion.



„Kraftvolle Spieleinsätze“ müssen abgefangen werden!“



Endstellung beim Schlag (= mobilisierende Vorspannung).

## Rundlauferöffnung

„Eröffnung bei Seitenwechsel“

Man lässt zur Spieleröffnung den Ball auf die eigene Tischhälfte fallen und wechselt mit dem Gegner die Seiten.



Eröffnungsläufe.

Man lässt den Ball - bei beiderseitiger Stellung am Netz - in die gegnerische Hälfte fallen. Beide laufen in Stellung zur Eröffnung.

## Seit-Service

„Ausgangsstellung an der Seitenlinie“

Man serviert von der Seitenlinie aus / retourniert nach Start vom Netz aus.



## Konditions- und Motorikschulung

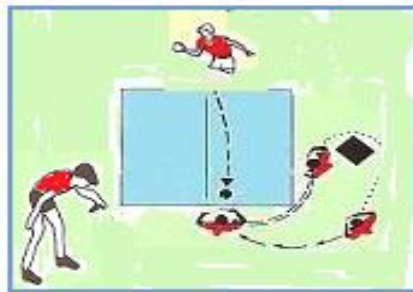
In den so genannten „Rundlaufspielen“ werden sportliche Eigenschaften in spielerischer Form erarbeitet.

Je nach Auslastung werden „Koordination“ bzw. „Kondition“ der Bewegungsabläufe der Spieler geschult!

- Ein Zuspieler hält den Ball im Spiel (Ersatzbälle vorrätig).
- Die Laufwege und Belastungszeiten reguliert der Spielleiter.
- Die Gruppe wird je nach Arbeitsziel entsprechend gefordert.

### Gewandtheitslauf

Lauf um Wendemarken (hier: Kasten) u. a. bei Rollzuspiel.



“Zupp, zupp, zupp – tippel, tippel, tipp – und hier bin ich.“

So im Lauf „nach vorn“ / „zurück“ / „nach links“ / „nach rechts“ bei rhythmischen Lauf-, Wechsel- und Trippelschritten.

## Schnelligkeit- / Schnelligkeitsausdauer-Lauf

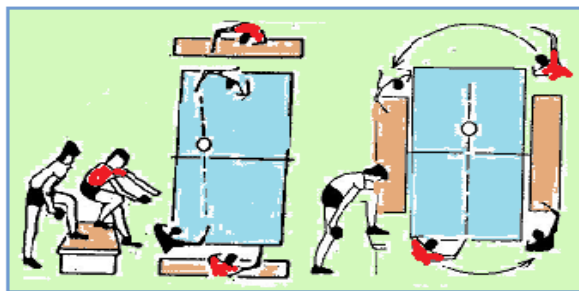
Intervallarbeit in Staffelläufen und Laufspielen.



Achtung: Pausen.

## Kraft- und Kreislaufausdauer-Lauf

Lauf bei Hindernissen (Steigen / Springen).



Rundlauf über Hindernisse.

So auch bei „Kleinen Tischtennisspielen“ im Parcours: (Stellen / Pellen / Balancieren / Tippen bei Bewältigung von Hindernissen.

# Spielstrukturen

Welche Spielweisen beinhaltet das Tischtennispiel?

Bei aller Komplexität des Spielgeschehens lassen sich im Grundsätzlichen vier elementare Handlungssituationen herausstellen.

1. Die Situation der „Spieleröffnung“  
(Service – Return).
2. Die „Zwischenspielsituation“ des Ball-im-Spiel-Haltens  
(Spielweisen planender Vorbereitung).
3. Die „Angriffssituation“ des Ausspielen-des-Gegners  
(Spielweisen aktiver Entscheidung).
4. Die „Abwehrsituation“ der Angriffserwiderung  
(Spielweisen reaktiven Gegenspiels).

## Aufschlag- / Rückschlagspiel

Die Spieleröffnung zu jedem einzelnen Punktentscheid – das Auf- und Rückschlagspiel - ist eine Standardsituation.

Jeweils nach „ruhemdem Ball“ - Spielpause - eröffnet der Service bzw. der Return das Spiel neu.



In der Eröffnungssituation sind gegnerische Störungen weitgehend ausgeschaltet (= Antizipation / Konzentration möglich).

- Beim „Service“ agiert man allein.  
Man plant zwar im Hinblick auf den Gegner, spielt aber sonst völlig unabhängig sein eigenes Spiel.
- Beim „Return“ reagiert man auf das Anspiel des Gegners.  
Man antwortet zwar stets auf eine besondere Aufschlagart, kann aber das Spiel antizipierend verschiedenartig gestalten.

Technisch ist es jeweils die Art des Erstschlags entscheidend. Das besondere Ballspiel bestimmt dabei die Spielfortsetzung in taktischer Hinsicht.

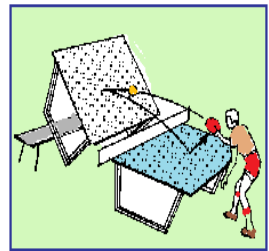
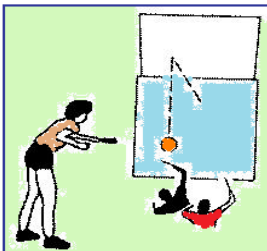
## Praxishinweise

Die Technik und Taktik des Ballspiels (Spin / Tempo / Platzierung) setzt große Spielerfahrung im Umgang mit dem Ball voraus.

Für die richtige Entscheidung so oder so zu servieren bzw. zu returnieren ist entsprechend große Wettspielerfahrung nötig. Deshalb eröffnet man im

Anfängertraining mittels „Eigenzuspiel“ bzw. bei „Partnerzuspiel“.

- Man sammle Erfahrungen im Spiel allein mit dem Ball.  
„Ballgewöhnungsübungen“ in vielfältiger Form.
- Man schule vielseitig das Entscheidungsverhalten im Wettspiel.  
„Kleine Tischtennisspiele“ gegen unterschiedliches Gegenspiel.
- Man eröffne selbst das Spiel gezielt nach eigenem Plan.  
„Hilfsaufschlag“ und „Eigenzuspiel“ bei diverser Ausgangsstellung und festgelegter Platzierung.
- Man teste seine Schlagtechnik im Playbackspiel.  
Spiel gegen „Wand“ und „Bergwand“ (= senkrechte / schräge Play-back-Wand).



## Ball haltendes Zwischenspiel

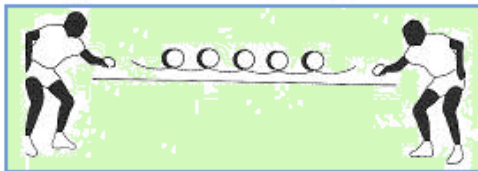
Im Wettspiel beinhaltet das Ballhaltespiel eine Wiederholung von gleichartigen Schlagwechsel (Schupf / Konter / Spin). Taktisch gesehen zögert man den



Punktentscheid hinaus. Technisch bereitet man durch überrasche Spielartwechsel die Entscheidung zum Punkten vor.

Das Nachmachen der gegnerischen Handlung ist im Spielgeschehen eine relativ einfache Spielweise. Man schaut sich gewissermaßen die vom Gegner aufgezeigte Spielart ab und erwidert entsprechend.

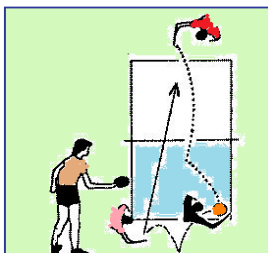
### **Schupf- Zwischenspiel**



Im Mittelfeld hält man zuweilen den Ball per Schupf / Schnitt / Block im Spiel, bis der Gegner strauchelt.

- Halte platziert den Ball im Spiel, bis sich die Gelegenheit zum Angriff bietet. Oft macht der Gegner selbst seine Fehler.

### **Ball haltendes Blockspiel**



Im Partnerzuspiel spielt man „den Ball haltend“ so, dass er im Spiel bleibt. Die Spielgestaltung kann dabei durchaus komplex sein.

## Angriff und Abwehr im Gegenspiel

Auf Angriff erfolgt üblicherweise Verteidigung und umgekehrt. Das entgegengesetzte Handeln ist manchmal die Konfrontation zweier Spielsysteme, deren Akteure unbeirrbar davon überzeugt sind, dass ihre Spielart erfolgreicher sei.



Im so genannten „Allroundspiel“ ist die Angriff-Abwehr-Situation in der Regel ein punktueller Schlagabtausch - je nach Wechsel des Spiels.

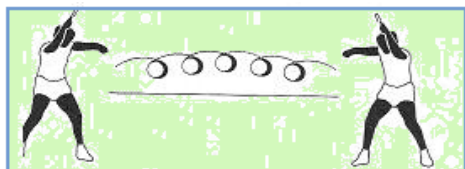
## Konterwechsel



Oft erwidert man am Tisch den Angriff des Gegners mit einem Konterschlag.

- Erwidere den gegnerischen Angriffsball am Tisch mitten im Flug!  
Man schlägt ansatzlos und verliert keine Zeit.

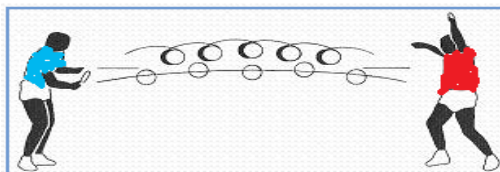
## Spin- Gegenspin-Spiel



Meistens entgegnet man in der Distanz den Spinangriff mit Gegenspin.

- Man entgegne den gegnerischen Spin mit gleicher Waffe, nötigenfalls aus der Halbdistanz. Man nutzt dabei Schnelligkeit und Rotation des ankommenden Balles für sich.
- Man lasse sich Zeit beim Spin. Man erfasst den Ball sicherer nach Verlassen des Höhepunkts seiner Flugbahn.

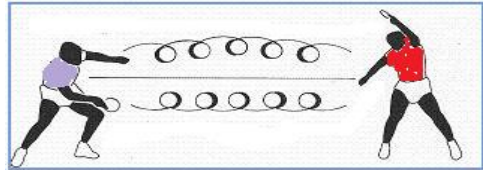
## Blockabwehr



Man lässt den Angreifer gegen die Wand rennen oder ins Leere laufen.

- Man übe sich im Standhalten gegen mehrere Angreifer. Man begegnet dem Ball möglichst unmittelbar beim Aufsprung.

## Schnittspiel



Man spielt mit den Nerven des Gegners, bis dieser seine Fehler selber macht.

- Halte den Angriffsspieler in Schach per Schnitt und Gegenangriff. Man übe allein / zu Zweit Schnitt bzw. Drive-Angriff im Spiel gegen die schräge Play-back- Wand.

## Vorbereitende Spiele

Im Anfängertraining werden die Spiel- und Bewegungsstrukturen des Zielspiels Tischtennis in Form vereinfachten Spiels erarbeitet.

Die Komplexität des Spielgeschehens wird in Formen überschaubarer Spieleinheiten zerlegt.

## **Der Aufschlag**

wird vorerst ersetzt.

- Einwerfen / Hilfsaufschlag / Eigenzuspiel / Partnerzuspiel.

## **Das Ballhaltespiel**

wird unter einfachen Spielbedingungen durchgeführt.

- Alleinspiel / Bodenspiel / Wandspiel / Spiel übers Netz / Spiel an verändertem Tisch.

## **Das Stellungsspiel**

findet im Stand bzw. bei großräumiger Bewegung statt.

- Standspiel / Laufspiel / Besondere Ausgangsstellungen.

## **Die Spielhandlungen**

werden ohne Gegenspiel / bei genügend Zeit ausgeführt.

- Hilfsaufschlagspiel / Spieleröffnung nach Vorspiel / Eigenzuspiel / Zwischenspiel (= doppelter Ballsprung) / Doppelspiel / Ablösespiel.

## **Die Spielgestaltung**

erfolgt in einfachen Handlungsmustern / in Spielausschnitten.

- Grundformen / Spieleingrenzung / Tischabdeckung / Spielzug.

# Formen der Spielvereinfachung

## **Spiel mit der Hand**

spart das Spielgerät Schläger aus zu Gunsten gefühlvoller Ball- und Bewegungserfahrung.

## **Play-back-Spiel**

ersetzt das gegnerische Rückspiel und normiert das Gegenspiel.

## **Boden-Spiel**

verlegt das Spielgeschehen von der Tischebene auf den Boden und dynamisiert das Spiel großflächig.

## **Ziel-Spiel**

fixiert das Spiel in Platzierungsfelder und strukturiert Bewegungsabläufe von Spielhandlungen.

## **Übungsspiel**

festigt das Spielvermögen und erprobt das Können bei Spiel ohne Punktentscheid.

## **Gruppenspiel**

stückelt den Spielablauf und stellen die eigene Spielstärke in Diensten der Mannschaft.

## **Handikap-Spiel**

reduziert die Möglichkeiten des Bewegungsspiels und vermittelt Handlungsfertigkeiten unter besonderen Bedingungen.

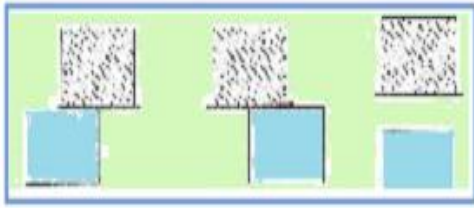
## **Wettspiel**

ermisst den Spielerfolg unter besonderem Ansprüchen und überprüft den Lernfortschritt des Einzelnen.

## Balleimer-Spiel

vermeidet das Ballholen bzw. verkürzt das Pausieren. Man selbst bzw. der Zuspeler kann das Spielgeschehen flüssig gestalten.

## Tischstationen



Veränderung des Tischgefüges arrangiert neue Spielverhältnisse.

„Grabentisch“ = zwischen den Tischhälften ist ein „Graben“.

„Bergtisch“ = eine Tischhälfte fällt ab wie ein „Berghang“.

„Stufentisch“ = eine Tischhälfte ist höher und bildet quasi eine „Stufe“.

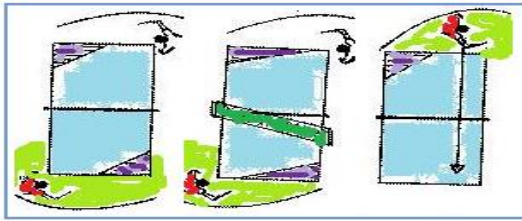
„Karotisch“ = eine Tischhälfte ist zur Netztischhälfte versetzt karoartig zugeordnet.

## Der besondere Tisch



Höhe verstellbar / Fläche neigbar.

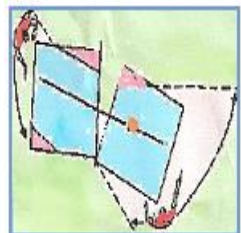
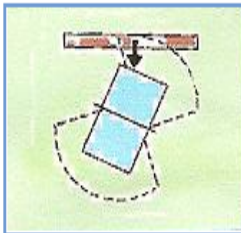
## Netz-Veränderung



Erhöhtes Netz / einseitig erhöhtes Netz / versetztes Netz.

Tischabdeckung / Netzvariation verformen die Spielentfaltung und grenzen die Handlungssituation ein.

## Box-Verengung



Raumabgrenzungen definieren den Bewegungsspielraum / bestimmen die Spielmöglichkeiten und das Stellungsspiel neu (= Streubereich der Platzierung / Handlungsspielraum definiert).

## Anmerkung

Mittels methodischer Maßnahmen der Neugestaltung der „Spielverhältnisse“ können für den Einzelnen Vor- und Nachteile erstellt werden.

Unterschiedliche Spielstärke kann so teils ausgeglichen werden.



# METHODIK

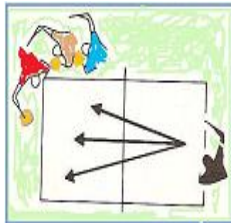
# Vermittlungsprinzipien

## Vom Spiel in der Gruppe zum „Wettspiel gegeneinander“

Das Wettspiel in der Gruppe bietet Pausen zwischen den Spieleinsätzen. Man hat Zeit, das eigene Spiel vorzuplanen.

Die Regulierung der Konzentration von Punkt zu Punkt will gelernt sein.

Man braucht zum Spiel mit dem Tischtennisball schöpferische Pausen.



„Mannschaft gegen Mannschaft“ oder „Einer gegen Viele“.

- Man zähle die Erfolgsbälle und erweitere den Erfolg Ball um Ball.
- Man lerne mit Fehlern umzugehen und übe sich in Selbstbeherrschung bei Erfolg und Misserfolg.

## Von beidhändigem Spiel zum „einarmigen Spiel“

Bei beidhändigem Spiel arbeitet der Körper stark mit Hub bzw. Beuge. Bei einarmigem Spiel rotieren zusätzlich die Achsen des Rumpfes.

Anfänger lernen den Übergang vom Spiel aus der Ruhe zum Spiel aus der Bewegung. Vom zweiarmigen Fangen zum Fangen des Balles mit einer Hand / Vom Prellwurf zum Schock-Wurf.



Beidarmiges / einarmiges Fangen.

- Man spiele Rückhand bei breitem Stand und Oberkörpervorlage.
- Man eröffne das Vorhandspiel in der Regel von der RH-Seite aus.

## **Vom Spiel im Raum allein zum „Ballhaltespiel gegen die Wand“**

Den Tischtennisball spielt man zunächst mit der Hand, dann mit Spielgeräten in weiträumiger Spielentfaltung. Hallenwand / stehende Tischhälften sind die ersten Gegenspieler.

Anfänger machen sich als erstes mit dem besonderen Ballverhalten vertraut. Beim Spielen mit dem Ball allein – Fangen / Werfen / Prellen / Tippen / Rollen / Dribbeln / Stellen / Treiben – ist es wichtig, das Spiel in vielfältigen Variationen zu betreiben.

Techniken des Ballspiels sind miteinander zu verbinden: Fangen + Werfen / Tippen + Stellen / Prellen + Anspinnen etc.



Spiel zwischen Wänden: Tippen kombiniert mit Treiben.

- Man verknüpfe bei Ballgewöhnungsspielen im Raum jeweils verschiedenartige Ballspielweisen miteinander.
- Man nehme sich für die Ballbegegnung Zeit. Ein schneller Ball ist schwer kontrollierbar. Man lasse deshalb den Ball ausspringen bei doppeltem Bodenkontakt (= Zwischensprung) etc.

## Vom Play-back-Spiel zum „Regelspiel am Tisch“

Die Play-back-Wand verlangt Selbstkontrolle des eigenen Spiels. Nur wer seine Spielweisen beherrscht kann sich gegen Gegenspiel durchsetzen.



Playbackspiele festigen das eigene Spielvermögen.

- Man baue Spielhandlungen (Techniken / Schlagverbindungen /

Spielzüge) Schlag auf Schlag auf.

Zunächst ein Erfolgsball, dann zwei und schließlich mehrere.

- Man wechsle die Ausgangspositionen so, dass man gut in bestimmte Bewegungen des Spiels gelangen kann.

Man fange jeweils von entgegengesetzten Tischecken aus an:

„Aufschlag – Schupf – RH/VH-Angriff“ aus verschiedenen Ausgangsstellungen.

- Man wiederhole Spielhandlungen hintereinander ohne Störung. Man halte dazu mehrere Bälle bereit. Ballschüssel auf einem Stuhl!

## Von eingegrenzten Spielweisen zum „freien Spiel“

Der Tisch und der eigene Körper können für einzelne Spielbewegungen zum Hindernis werden. Ungünstige Bewegungsbereiche kann man durch Aussparen entsprechender Spielflächen umgehen.



Bewegungsaufgaben unterstützen „Beuge“/ „Rotation“ / „Hub“.

- Bei seitlicher Ausgangsstellung kann man auf dem Weg ins Spiel die Tischecken als Bewegungshilfe nutzen (= Rotationshilfe).

- Bei „eingegrenztem Spiel“ kann man „starke Seite“ festigen / „Schwachseiten“ meiden.
- Durch Beschränkung der Bewegungsmöglichkeiten (Handikap: „doppelte Schlägerhaltung“) erzwingt man intensive Körperarbeit.

## Vom Partnerzuspiel zum „Wettspiel miteinander“

Der stärkere Spieler spielt dem Lernenden zu.

Er fordert, aber er überfordert nicht.

Mit Gleichstarken messe man alsdann sein Können.



Wettspiel bei Schiedsrichtereinwurf / Doppel gegen Einzel.

- Der Sparringspartner spielt den Ball so, dass der Mitspieler im Spiel bleibt und lernen kann (= Spielkontrolle).
- Lernende wollen gefordert werden und in Bewegung bleiben (= Platzierungswechsel des Zuspellers / Stellungswechsel im Spiel).
- Gelerntes soll immer im Wettspiel seine Anwendung finden. (= Erfolgskontrolle).

## Vom Spiel gegen Mitspieler zum „Wettspiel gegen Fremde“

Zunächst spielt man sich den Ball freundschaftlich zu. Dann sucht man spielerisch den anderen zu necken und auszuspielen. Schließlich will man wissen, wer im Wettspiel der Bessere ist!



Doppelspiel zusammen mit Partner / Wettkampf im Turnier.

Als Spielpartner im Doppel / im Gruppenwettspiel fällt es leicht, sich zu behaupten. Nach jedem Schlag bzw. Punktversuch pausiert man. Erfolg und Misserfolg hat man nur zum Teil zu verantworten.

- Man „eröffne“ im Trainingsspiel zunächst bei vereinbartem Aufschlagreglement. Das erleichtert und festigt das Spiel!
- Man plane seinen „Spielzug“ in den Zwischenpausen und suche den anderen auszuspielen. Stellungs- / Platzierungsspiel eröffnen den Erfolgsweg.
- Man bereitet sich auf den Wettkampf strategisch / taktisch unter Beratung vor. Erfolgversprechend sind Spiel bei vereinbartem Ablösereglement / Trainingswettkämpfe mit Betreuung.

# Spielanweisungen

Kinder und Jugendliche wollen nicht wissen, dass man in breitem Grätschstand mit gebeugten Knien und Oberkörpervorlage am Tisch stehen soll.

Im Bild „Katzenstellung“ erfassen sie die Spannungslage der Spielsituation. Sie sehen im Bild jene Wirklichkeit des „Auf-dem-Sprung-Seins“, auf die es ankommt.

## Vorstellung von Spielaufgaben

Eine Spielsituation spielt man vor.

Das gibt Orientierung für die Spielaufgabe und einen unmittelbaren Eindruck vom Ablauf des Geschehens.

Baut man Bewegungshilfen ein, ist dies die halbe Miete. Also „...um die Ecke rum – und Bumm“.

Nonverbale Kommunikation vermittelt schneller und sicherer. Spielhandlungen macht man vor / die Haltung der „Katzenstellung“ erklärt man: - „gespannt, wie vor dem Sprung nach der Maus“.



Bewegungshilfe: Lauf zum Ball um die Tischecke.



## Erläuterung zur Technik

Zu Einzeltechniken gibt man Hinweise zu den „Knackpunkten“ des Bewegungsablaufs. Ansonsten sollten „Bilder“ die nötigen Vorstellungen vermitteln.

- Armbewegung „wie ein Scheibenwischer“.
- Schlägereinstellung „wie ein Dach“ / „wie eine Rutschbahn“ / „wie ein Stoppschild“.
- Man demonstriert im Trockenspiel, wie man „mit lockerem Handgelenk!“ spielt.

Bewegungen des Balles sind in slow motion – den Ball in drei Fingern zeigend – dem Flugverhalten gemäß zu verdeutlichen.

- Man demonstriert die Ballbegegnung: - Mit dem Schläger in der Hand versetzt man den Ball in Sprünge und lässt das Spektakel der „Purzelbäume“ / „Seitensprünge“ bestaunen.

Die Schlagbewegung führt man im so genannten „Schattenspiel“ vor. Alle machen im gleichen Rhythmus mit.

- Man kommt beim Kriegsgeschrei „Ping!“- „Pong!“ in die richtige Spiellaune.

Man lässt den Bewegungsablauf in „Imitation“ des Schlages durchführen.

- Fängt man den Ball in der vorgesehenen Schlagbewegung, so sind alle Spatzen gefangen:  
„Und Flip“ / „und Zupp“ / „und Schuss“

Das Spiel erkennt man am „Schlaggeräusch“:

„Plemm-plemm“ zum Auftakt.

„Schupf -Schupf“ zum Zeitvertreib.

„Zupp – Zupp!“ zum Angriff.

- Man spielt „Zupp – Plubb“ / „Plemm-plemm – Zupp“

## Sprachbilder zur Bewegungsvorstellung

|                                      |                                                               |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| „Katzenstellung“                     | = Grundstellung                                               |
| „wie der Löwe auf dem Sprung“        | = Körperspannung                                              |
| „Flugzeug spielen“                   | = Vorlauf zum<br>Treibspin                                    |
| „Roboter spielen“                    | = Schlagwechsel im<br>Kontern                                 |
| „die weiße Maus fangen“              | = unkontrollierter Ball                                       |
| „Fiffi an die Leine nehmen“          | = das Ballverhalten<br>kontrollieren                          |
| „Grabentisch“                        | = auseinander<br>gestellte Tischhälften                       |
| „Bergtisch“                          | = geneigt gestellte<br>Tischhälfte                            |
| „Ping – Pong spielen“                | = Schlag-Gegenschlag<br>(Konter)                              |
| „werfe wie Steinhüpfen übers Wasser“ | = Prellwurf aus<br>flacher Hand<br>(vgl. VH-Schnittaufschlag) |

## Lautmalerische Begleitung

Ganz fasziniert vom Spielgeräusch haben einst die Pioniere des Tischtennis ihr neues Spiel „Flimm-Flamm“ / „Pim-Pam“ / „Ping-Pong“ getauft.

Bewegung ist wie Musik.

Man muss nur den Takt finden und schon ist man im Rhythmus des Spiels.

Kinder lieben es, in Rhythmen der Klangwelt sich zu bewegen.

|                        |                                                       |
|------------------------|-------------------------------------------------------|
| „plemm - plemm“        | = prellen (Aufschlag)                                 |
| „locker – locker“      | = anziehen –<br>gegenziehen (Drive)                   |
| „schaufeln“            | = anheben (Ballon)                                    |
| „zupp – zupp“          | = Wechselschritt.<br>Anziehen – Nachziehen im Angriff |
| „Dippel-dippel-dipp“   | = Dribbelschritte                                     |
| „streicheln“           | = leicht anspinnen<br>(Spin)                          |
| „ziehen“               | = treiben<br>(Treibschlag)                            |
| „ums Ohr streicheln“   | = seitlich anspinnen<br>(Sidespin)                    |
| „über den Kamm ziehen“ | = tangentialer<br>Schlag (Topspin)                    |
| „schnicken“            | = kurz beschleunigen<br>(Flip)                        |
| „blubb“                | = half-volley den Ball abprallen<br>lassen (Block)    |

„tamm – tamm“

= Bewegungsrhythmus zum  
doppelten Ballsprung des  
Prellens

## Gestaltungsanweisungen zu kreativem Spiel

Spieler wollen im Spiel stets ein bisschen mehr wissen. Phantasie und  
Eigenversuche sollen ganz zu ihrem Recht kommen.

Kids experimentieren gern. Deshalb dürfen sie auch Fehler machen. Sie sollen  
nämlich selbst das Richtige herausfinden können.

Kinder werden zu kreativem Spiel angeregt durch Freiräume der  
Gestaltungsmöglichkeiten.

„Impulsanweisungen“ regen an.

### „Spielt mit dem Ball!“



„Haltet den Ball in der Luft im Spiel!“

- Allein / mit beiden Händen / mit einer Hand / mit

Spielgeräten / von einer Hand zur anderen.

- In der Luft / auf dem Boden / gegen die Wand.
- Auf den Tisch / über die Boxumrandung / gegen die Tischwand.
- Zu Zweit im Doppel / in der Gruppe / bei Zuspiel / im Übungsspiel / im Wettspiel.

## **„Begegne dem Ball!“**

|                            |                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------|
| „an beide Ohren fassend“   | = beidhändiges Fangen                         |
| „am Schopf packend“        | = einhändiger Griff von oben                  |
| „streiche über den Kamm!“  | = tangiere in Topspin-Bewegung                |
| „streichle ihm die Ohren!“ | = fange in Sidespin-Bewegung<br>(bogenförmig) |
| „mit dem Handteller“       | = mit flacher Hand (Vorhand)                  |
| „nach Volleyballart“       | = mit beiden Händen stellen                   |

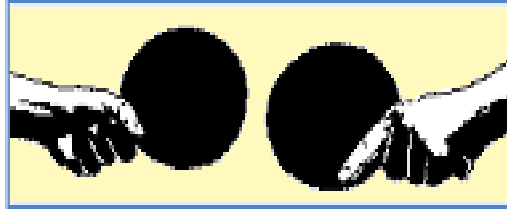
## **„Handhabe den Schläger spielerisch!“**

|                             |                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| „beidhändig an beide Ohren“ | = an Griff und Blattspitze fassend<br>(RH-Schupf, RH-Block)                    |
| „im Schaufelgriff“          | = Finger auf der Rückseite<br>(VH-Schnittaufschlag)                            |
| „mit Penholdergriff“        | = Griff zwischen Zeigefinger und<br>Daumen<br>(VH-Block, VH-Drive, VH-Topspin) |

„im Shakehand-Griff“

= übliche Schlägerhaltung für  
VH/RH-Spiel

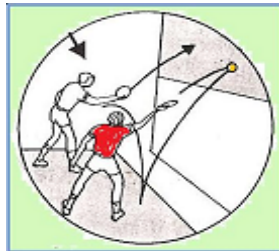
Fasse den Schläger „wie du einen Freund begrüßt“.



„Daumen auf VH-Blatt / Zeigefinger auf RH-Blatt!“

**„Spielt gegen die Wand!“**

„Ballonspiel“ an der Wand.



- Hallenwand / senkrechter / geneigter Halbtisch (= gekipptes Garagentor) / Play-back-Tisch (mit senkrechtem / geneigtem / divers versetztem Wandtisch).
- Allein / zu Zweit abwechselnd / im Doppel miteinander / im Wettspiel gegeneinander / in der Gruppe sich ablösend.
- Eine Schlagart (Spin / Ballon) jeweils bei Zwischenspiel (Stellen /

Prellen / Tippen) / in Schlagverbindungen (RH / VH) / bei unterschiedlicher Spielweise im Doppel (Ballhalter / Angreifer).

### **„Orientiert euch im Raum!“**

Von Wand zu Wand / in Kontakt zu allen Ecken / um alle Tische herum / zwischen alle Tische im „Schlangenlauf“.

- In verschiedenartiger Begegnung mit dem Ball (= Spielartwechsel).
- Bei Wechsel an markanten Stellen (= Ballübergabe).

### **„Nutzt den Boden als Spielfeld!“**

„Stellspiel mit der Hand“



In freiem Feld (= ohne Tische) / im begrenztem Spielfeld / im Raum zwischen den Tischen spielen.

- Beim Spiel vom Boden gegen die Wand (Zwischenspiel) / vom Boden auf den Tisch (Hilfsaufschlagspiel) / auf den Boden gegen die Wand (Squash).
- Im Lauf um Wendemarken herum (Bewegungsaufgaben) / über Hindernisse steigend (Konditionsarbeit bei Ballhaltespiel).

- In gemischten Spielweisen (Kombinationen von Kleinen Spielen bzw. in Verbindungen verschiedenartiger Techniken und Spielhandlungen).
- Allein (mit dem Ball / gegen die Wand) / zu Zweit (im Übungsspiel / Wettspiel) / in der Gruppe (im Wettbewerb der Mannschaften / bei Lauf- und Konditionsspielen).

### **„Ordnet euch im Spiel in die Gruppe ein!“**

- So „abwechselnd“ mit anderen (= in der Reihe).
- So jeweils bis zum Punktentscheid (= „Schichtwechsel“ der Spielpaare).
- In „Ablöse“ bei Fehler / beim Erfolgspunkt (= Wechsel).

### **„Gestalte das Spiel als Sparringspartner!“**

- Mit fordernden „Platzierungswechseln“ (= lenkendes Zuspiel).
- Bei Wechsel der Spielart (= Rückhand / Vorhand. Angriff / Verteidigung).
- Im „Distanzwechsel“ (= an den Tisch zwingend / vom Tisch drängend).
- Mit erholsamen Pausen (= nach Hochbelastung / bei Stress).

### **„Spiele trotz Hindernisse!“**

- Übersteige Bänke und Kästen / besteige sie / steige hinauf und herunter / überspringe sie.
- Umkreise den Tisch / umlaufe Wendemarken / weiche Mitspielern aus.



## „Verwandelt den Tisch!“

Der Tisch ist ein Chamäleon. Bei jedem Ball zeigt er ein anderes Gesicht. Je nach Ballplatzierung bleibt einem nur ein kleiner Winkel des Gegenzugs. Wirft man den Ball gegen die „Rutschbahn“, so lässt der Tisch den Ball zurückhoppeln. Dann reißt man ihn an und spielt übers Netz



- Zu einer „Wand“ (= Play-back-Wand).
- Zu einem „Sprungbrett“ (= Zielfläche in der Ebene beim Stufentisch. Geneigte Fläche zwecks Steuerung Ausprungwinkels).
- Zu einer „Rutschbahn“ (= Rollen gegen den „Berg“).
- Zu einer „Schaukel“ (= schräg gegeneinander versetzte Hälften, die den Ball abdrehen lassen).
- Zu einer „Leitplanke“ (= Seitenlinie / Ecke als Bewegungshilfe zum Stellungsspiel).
- Zu einer „Startbahn“ (= zueinander versetzte Tischhälften in Eingrenzung der Spielachsen).

## „Ersetzt das Netz!“

Das Netz lotst den Flug des Balles: Hoch / höher / flach / kürzer / länger kann es die Bahnen lenken.



„Spielt mit der Hand über die Linie!“

- Über einen „Graben“ (= auseinander gestellte Tischhälften).
- Über eine „Linie“ (= Tischmittellinie des Halbtisches).
- Über ein „Hindernis“ (= Kasten / Tisch / Schnur / Umrandung).
- Über ein „höheres Netz“ (= die Netzpfeosten lassen sich ein Stück herausziehen).
- Durch einen „Spalt“ (= Rollspiel unters Netz durch).

## Belastungssteuerung

Wenn an mehreren Tischen agiert wird / an einem Tisch mit mehreren Bällen / mehreren Spielern gespielt wird, ist der Reizpegel belastend.

### Kaiserturnier





Sieger nach rechts, Verlierer nach links.

## Balleimer-Spiel

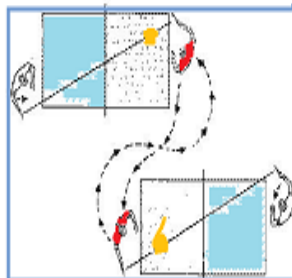
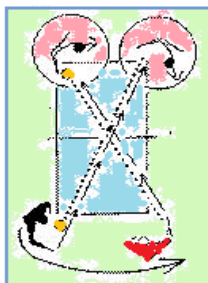


Pausen der Ball-Ruhe sind angesagt.

- Beim Zuspiel aus dem Balleimer erhöht sich die Spielintensivität für den Einzelnen erheblich.
- Verteidigende starke Sparringspartner überfordern leicht angreifende Anfänger bei zu hohen Ballwechseln.

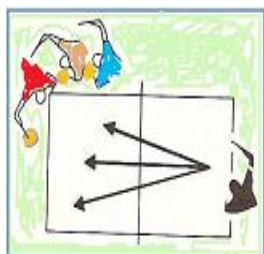
## Trainingsformen

Manche Trainingsformen können sehr belastungsintensiv sein. Bei zu langer Dauerbelastung zerfällt die Koordination.



Pausieren zwischen den Spieleinsätzen ist nötig.

## Wettspielformen



Erholsames Pausieren ist nötig.

- Bei Wettspiel- und Turnierformen / Spiel an Tischstationen kann das ständig nötige Ein- und Umstellungsverhalten zu Stress führen.
- Beim Spiel mehrerer am Tisch kommt es oft zu Behinderungen.

## Abwechslung schafft Entlastung

Spilpausen, die sich durch Spielerwechsel (= Ablösespiel) von selbst ergeben, sind zur Spielvorbereitung zu nutzen.

- Spielt man abwechselnd zu Zweit gegen Balleimerzuspiel, so kann der Zuspieler Belastungsphasen / Pausen flexibel steuern.
- Bei Entscheidungs- und Anpassungsprozessen braucht man genügend lange Erprobungsphasen.
- Sehr wechselhaftes Spiel stört das Konzentrationsverhalten.



- „Langsätze“ bieten höhere Aufschlagserien / Zeit zum Lernen.
- „Alleinspiel am Play-back-Tisch“ ist entlastend aufgrund des fehlenden Gegenspielers.
- „Wettspiel mit Schiedsrichter“ ist entspannend, da Störungen neutral geregelt werden.
- „Aktive Spielpausen“, die man bewusst setzt, bauen Konzentration / Leistungsbereitschaft auf.
- „Allgemeine Bewegungsaufgaben konditioneller Art“ dienen dem Abschalten. So „Entspannungsläufe“ im Trainingsbetrieb.

## Lernspiele

Vereinfachte Spielweisen des Tischtennis vermitteln den Umgang mit dem Ball /

tragende Spielfertigkeiten / Spielfähigkeiten.

Konzentration / Reaktion / Ballgefühl / Rhythmik / Bewegungsgefühl.



Im Grundschulalter lernt man im Spiel.

## Anfängerspiele

Die folgenden Lernspiele sind Beispiele vereinfachten Tischtennis.

### **VH-Aufschlagspiel**

Prellen „im Tisch-Wand-Spiel“ - allein : auf den Tisch gegen senkrechter Play-back-Wand als Daueraufschlagspiel.

Wer hat die längste Serie?

### **VH-Stellungsspiel**

Prellend am Normtisch von Eröffnungsposition auf der RH- Seite wird der Ball beiderseits „nur Vorhand“ gespielt.

Wer spielt den anderen aus?

### **Schupfspiel**

RH/VH schupfend hält man den Ball im Spiel gegen schräge Play-back-Wand.

Welches Doppel hält den Ball am längsten?

## **Handikap-Spiel „Rückhand“**

Bei beidhändiger Schlägerhaltung schupft man sich gegenseitig aus am Normtisch.

Wer zwingt den anderen zu Fehlern?

## **Prellspiel gegen Schupfspiel**

Der Aufschläger prellt mit Vorhand in beschleunigendem Spiel.

Der Rückschläger schupft mit beidhändiger Schlägerhaltung und verlangsamt das Spiel.

Wer hält sein Tempo erfolgreich durch?

## **Spielartwechsel**

Beide prellen gemeinsam Vorhand. „Wechsel!“ Beide schupfen bei beidhändiger Schlägerhaltung u. s. w

Oder:

Einer prellt, der andere schupft. „Rollenwechsel!“

Wer überrumpelt erfolgreich das Spiel des anderen?

## **Angriff gegen Verteidigung**

Alleinspiel „Schupfen / Anziehen“ gegen schräger Play-back-Wand.

Hilfsaufschlageröffnung in Einzelschlägen / Schlagverbindungen / RH-VH in Sequenzen / Spielzügen.

Oder:

Spiel bei verteilten Rollen „Schupfen / Anziehen“ im Doppelspiel gegen Einzel mit beidhändiger Schlägerhaltung. Rollenwechsel.

Wer macht die wenigsten Fehler?

## **Angriffseröffnung gegen Blockabwehr**

Der Angreifer zieht an per RH/VH-Hilfsaufschlag / der Rückschläger blockt bei beidhändiger Schlägerhaltung zurück.

Spiel bis zum 5. Punkt.

## **Eröffnungs-Vorspiel**

Im Übungsspiel (= eingekleidetes Wettspiel) eröffnet man mit 1 bis 3

Schlagwechsel quasi als „Vorspiel“ zur wettkampfmäßigen

Auseinandersetzung. „Mit gelungenem Eröffnungsspiel ist das Spiel frei.“

- Beidhändiges Schupf-Vorspiel.
- VH-Prell-Vorspiel.
- Angriffseröffnung-Block-Vorspiel.
- Angriff – Gegenangriff-Vorspiel.

Bei Fehlschlägen – Wiederholung.

Das Spiel beginnt jeweils mit Hilfsaufschlag. Der Ball ist im Spiel, wenn der 1. / 2. / 3. Schlag gelungen ist. Sonst Wiederholung.

Alsdann beginnt das Wettspiel und es wird gezählt.

## **Laufspiele**

Die Laufwege sind möglichst in Formationen von Bewegungsabläufen der Spielhandlungen zu organisieren: vor / zurück / nach rechts / nach links – rotierend.

Entsprechend der Bewegung zum Ball sind die Wendemarken einzurichten.

Laufspiel „ohne Ball“: „Tischabklatschen“ am Zielort der Ballbegegnung.



## **Stellungslauf**

Bei Vor- / Rück- / Eindreh- / Ausweich- Laufbewegungen kann man durch gezielte Fixierung der Ausgangsstellung das entsprechende „Stellungspiel“ konditionieren:

- Man startet aus den besonderen Ausgangspositionen
- Man erläuft den Ball und führt bei Fangen des Balles die vorgesehene Schlagtechnik aus.
- Man bestimmt vorab Schlag- und Stellungsspiel.
- Man hält den Ball im Spiel bei Roll- / Prell- / Schupf- / Treib-Schlagarbeit
- Man spielt im Partnerspiel / Gruppenspiel / Ablösespiel / Wettspiel.

## **Seiteröffnungen**

Bei Ausgangsstellung an der Seitenlinie - beiderseits am Netz - serviert man zur Eröffnung. Einwurf / Aufschlag sind zu erlaufen.

## **Rundlauf-Eröffnung**

Als Spieleröffnung lässt man den auf die eigene Tischhälfte fallen. Beide Spieler wechseln die Seiten. Der ausspringende Ball wird ins Spiel gebracht per Prell- / Schupf- / Angriffs-Schlagwechsel.

## **Rundlauf-Variationen**

Der Gruppenrundlauf (= 3 bis 5 Spieler) kann durch Auflagen gestaltet werden:

- Rechts herum bei Vorhandspiel.

- Links herum bei Rückhandspiel.
- Rechts bzw. links als „Gegenlauf“. Rückhand / Vorhand.
- „Rundlauf“ um den Zuspieler / durch den Grabentisch / um eine Litfasssäule (= wandernder Spieler). Variabel gestaltet.

Man spielt im Anfängertraining vornehmlich im Ballhaltespiel:

- „Rollspiel“ mit der Hand (= Vorhand) / mit dem Schläger (= Rollspin).
- „Schupfspiel“ bei beidseitiger Schlägerhaltung / einhändig nur Rückhand bzw. frei.
- „Prellspiel“ nur Vorhand.
- „Stellspiel“ nur Vorhand: mit der Hand überm Tisch / mit dem Schläger bei Zwischensprung auf dem Boden. Variabel gestaltet.
  - Zuspieler „schupft“ / „blockt“.

# **SPIEL & ÜBUNGSREIHEN**

# Ballschulung

Der Tischtennisball ist der kleinste, leichteste und schnellste Ball unter den Spielbällen der Sportspiele.

Das Besondere an ihm ist sein reizvoller Klang, der signalhaft zu Spiel und Bewegung einlädt.

Im Sportunterricht der Grundschule entfaltet der Tischtennisball seinen besonderen Reiz.

- Die akustische / visuelle Wahrnehmung ist angenehm.
- Die aktive / reaktive Bewegungsaufforderung ist intensiv.
- Die Bedingungen für gute Raumorientierung sind günstig.
- Die Konfrontation spielerischer Auseinandersetzungen birgt kaum Verletzungsrisiko.

„Spiele mit dem Tischtennisball“ sind einzuplanen in die Ballschulung der Grundausbildung.

## Unterrichtseinheiten

- Im Rahmen des ordentlichen Sportunterrichts sind jeweils ca. 20 bis 30 Minuten Tischtennis Spiele vorzusehen.
- Viele Spiele können auch ohne Tisch und ohne Schläger durchgeführt werden.

## Themenblöcke

- Die folgenden „Stunden-Blöcke“ können auf mehrere Unterrichtsstunden verteilt werden.
- Die „Spielbeispiele“ der Modellentwürfe sind jeweils nach Wahl zusammenzustellen.

# 5 Themenblöcke zur Sportstunde

## Block 1

### Lauf- und Geschicklichkeitsspiele

Im Rahmen von Lauf- und Geschicklichkeitsspielen /i Fangspielen der Ballschulung sind Formen des Fangens des Tischtennisballes belebend.



Reaktions- und Geschicklichkeitsspiele.

## **Reaktionsübungen**

Den Ball aus unterschiedlichen Stellungen „erlaufen und erfassen“.

Partner lässt den Ball fallen / Beide lassen ihren Ball fallen (= Balltausch). Einer diktiert / der andere reagiert.

## **Koordinationsläufe**

Jeder „erläuft und ergreift“ den Ball des anderen. Der Ball wird jeweils in vereinbarte Richtungen geworfen / nach Aufsprung gefangen.

## **Balltauschspiel**

Zwei Spieler treiben ihren Ball mit flacher Hand im Raum. „Wechsel!“

Man erläuft und übernimmt den Ball des anderen.

## **Zielwurfspiele**

Den Ball im „Prellwurf“ nach Art von „Squash“ abwechselnd in ein Feld an der Wand / auf dem Boden werfen / fangen.

Den Ball im Wurf von unten nach oben in Tischfelder (= Reifen) werfen / so bei zweimaligem Aufsprung. Man zählt die Treffer gegeneinander aus.

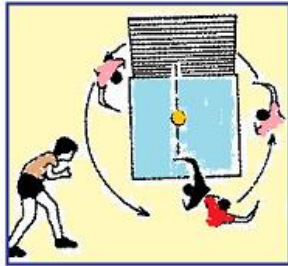
## **Wettspiele**

Im Bodenfeld im „Stellenspiel“ / „Prellspiel“ einander ausspielen. Man darf sich nicht behindern.

Block 2

Koordinations- / Gewandtheitsschulung

In Verbindung mit „Rollspiel“ - allein / im Gruppenwettbewerb - werden Slalomläufe / Parcours (= Wendemarken / Kästen / Matten) bewältigt. Beim Ballrollen mit der Hand – allein / zu Zweit - spielt man Play-back: „Bodenfeld-Wand“ / „Boden-Bank“ (= umgekippt) / „Tisch-Wand“.



Rundlauf bei Ballrollen.

## **Sich Zurollen**

Zu Zweit sich zuspielen mit der Hand im Wandern: auf dem Boden / gegen die Wand / auf der Bank / auf Schultischen.

## **Roll-Spin-Spiel**

Mit dem Handteller / Handgeräten gegen Gefälle anspielen: am Tisch / an der Bank / auf Kastenaußenteile. Allein / abwechselnd zu Zweit / in der Gruppe lässt nacheinander jeder seinen Ball vom „Berg“ hinunterrollen und sucht ihn im Lauf einzuholen.

## **Roll-Test-Spiel**

Man rollt allein / abwechselnd zu Zweit den Ball „gegen den Berg“ über eine Ziellinie. Treffer zählt man gegeneinander aus.

## Rundlaufspiele

Variationen zum Rollspiel mit der Hand: Spiel mit diversen Schlaggeräten /  
Spiel auf verschiedenem Tischersatz.

Lauf um den „Tisch“: rechts herum / links herum/ sich entgegen laufend.

Lauf zum Tisch: an der Wand / über Hindernisse / um Wendemarken.

Gruppenlauf am Tisch: zueinander (= 2 Gruppen bei Ballhaltespiel).

Zuspieler (mit Brett) auf die Gruppe im Parcours.

Lauf im Doppelpaar: einander haltend. Jeder hat einen Ballkontakt.

## Staffelspiele

Den Ball auf einem Brett (Teller / Schläger etc.) balancieren.

Staffelwettbewerb als Hindernislauf mit Ballübergabe.

## Block 3

### Rhythmus und Bewegungsschulung

Beim Prellen bewältigt man die Schnelligkeit des Tischtennisballes dadurch,  
dass man den Ball zweimal ausspringen lässt (= Zwischensprung).



Prellspiel im Tamm-tam-Rhythmus.



## **Prell-Wandern**

VH-Prellen mit dem Schläger bei Zwischensprung: allein / im Zuspield zu Zweit.  
Wandern im Raum / um Hindernisse herum / mit Zusatzaufgaben.

## **Stell-Wandern**

VH-Stellen mit dem Schläger als „Treibspiel mit Zwischenstopp“: einmal antippen / einmal – jeweils nach Ballsprung auf den Boden – hebend nach vorne „treiben“. Spiel im Raum / Wandern an der Wand entlang. Allein / im Doppel.

## **Prellspiel über die Bank**

Den Ball einander zu prellen: über die Bank / zu Zweit / im Kniestand.  
Wettspiel: „Doppel“ nach Zuspield (= Zwischensprung) / Bodenfeldspiel:  
VH-Prellen jeweils aus der Hocke heraus.

## **Treibspiel über die Schnur**

Den Ball sich einander zu treiben: über die Boxumrandung / zu Zweit.  
Im Doppel bei Rollenwechsel (Zuspieler / Angreifer): Der Ball wird jeweils stellend angetippt / nach Bodensprung in Angriffsbewegung gespielt.  
„Rundlauf“ bei Spiel über die Boxumrandung.

## **Wettspiel**

Sich Ausspielen im Bodenfeld: „Prellspiel“ / „Stellspiel“. Nur mit Vorhand. Der Gegner darf nicht gehindert werden.

## **Prellspiel gegen Stellspiel**

Ein Spieler „prellt“ mit Zwischensprung, der andere Spieler „stellt“ mit Tipp-Zwischenspiel: wandernd im Raum / Wettspiel über die Boxumrandung im Bodenfeld / Treibspiel „im Doppel“ gegen die Wand.

## Block 4

### Bewegungs- / Gleichgewichtskontrolle

Balancier- / Tipp- / Treib-Spiele: im Lauf um Wendemarken / bei Übersteigen von Hindernissen / im Spiel aus erschwerender Körperlage.



Spielmixed und Bewegungsspiel.

Die Art des Ballspiels kann in vielfältigen Kombinationen zusammengestellt werden: Tippen + Treiben / Rollen + Laufen / Prellen + Stellen u. a. m.

### **Balancieren und Tippen**

Pendelstaffel mit Ballübergabe durch kleinen Parcours: bei flacher Hand / auf Tellern / auf dem Schläger.

## **Ballrollen**

3 Spieler rollen nach Art des Kegeln den Ball auf dem Boden. Mit dem Rollball wechselt man die Position zur anderen Seite. Die 2er-Reihe beginnt.

## **Spielartwechsel**

Kombinationen verschiedener Ballspiele in freier Bewegung im Raum.

Allein / abwechselnd zu Zweit.

- Balancieren / Tippen / Fangen jeweils bei Bodenaufsprung.
- Tippen / Prellen im Wechsel.
- Treiben auf dem Boden / Tippen in der Luft im Wechsel.

## **Wettbewerbe**

Hindernislauf mit Ballspiel: einzeln nach Zeit / als Doppel bei Rollenwechsel / als Gruppe in Stafette mit Ballübergabe.

## **Ballzirkus**

Einer spielt ein „Ballkunststück“ in 3-5 Ballkontakten vor. Alle spielen nach. Wechsel.

Phantasiespiel mit zwei Bällen: mit beiden Händen / mit Spielgeräten.

## **Block 5**

### **Raumorientierung / Zweikampfschulung**

In der allgemeinen Spielschulung kommt dem Spiel mit dem Tischtennisball

eine Schlüsselstellung zu. So ins Besondere bei folgenden Qualifikationen:

- Ball- und Bewegungskontrolle.
- Sich-Bewegen und Spielen im Raum.
- Sich-Auseinandersetzen mit dem Gegenspiel.
- Techniken der Ballbehandlung.
- Stellungsspiel.
- Wettspielerfahrung.

Körperwahrnehmung / Raumgefühl erlebt man im Tischtennis nahe beieinander. So beim Anreißen des Balles aus Bodennähe.



Und: Zupp!

## Wurfspiele

- Man wirft sich gegenseitig zu: „Prellwurf“ in Hüft-Höhe beim Bodenspiel über die Bank / „Prellwurf“ in Schulter-Höhe beim Wurfspiel am Tisch (= Werfen / Fangen).
- Man spielt sich gegenseitig aus: im Wurfspiel über kopfhoher Schnur / im Treibwurfspiel am Tisch (= Wurfansatz unter der Tischkante).

- Man spielt sich gegenseitig aus: durch Schlagwurf aus flacher Hand (vgl. Aufschlag) / im Boden- Wand-Spiel (= Zielfelderspiel) / im Aufschlagwurfspiel am Tisch.

## **Wandspiele**

„Doppelspiel“ gegen die Wand: Einer stellt den zu Boden springenden Ball, der andere zieht an - ins Zielfeld an der Wand. Rollenwechsel.

„Prellen / Stellen / Anziehen“: bei Spielartwechsel - jeweils nach Zwischensprung.

„RH-Spin / VH-Spin“ im Doppelspiel : RH Stell-Vorspiel / VH Prell-Vorspiel im Wechsel. Jeder Spieler hat eine Schlagausführung, bevor das Wettspiel beginnt.

## **Wettspiel im Bodenfeld**

- „Stellspiel“ bei jeweils einem Bodenkontakt des Balles.
- „Prellspiel“ bei jeweils zweimaligem Bodenkontakt des Balles.
- Treibspiel „Boden-Halbtisch-Boden“ nach jeweils einem Bodenkontakt des Balles / bei zwei Ballkontakte auf dem Tisch.

## **Kaiserspiel - Turnier**

„Sieger nach rechts, Verlierer nach links!“

Die Spielinhalte / Regeln sind in Absprache festzulegen.

# Minimeisterschaften



Einstiegsturnier der Jüngsten.

## Vorbereitung

Vorbereitungsspiele im Sportunterricht vermitteln Grundtechniken des Tischtennispiels. Im Vorfeld der Minimeisterschaften können folgende „Spielhandlungen“ in Grobform vermittelt werden:

- Hilfsaufschlageröffnung / vereinfachter Prellaufschlag.
- Schupfend Ballhalten / einfache Angriffshandlung / Abwehrhandlung.
- VH- Angriffsspiel / Gegenangriff / Block.

## Vereinfachte Regeln

- Der Ball soll ins Spiel kommen. Es darf nicht mit erstem Schlag gepunktet werden.
- Hilfsaufschlag / Volley-Rückschlag sind möglich. Mit gelungenem Rückschlag beginnt das Spiel.
- Bei wiederholt misslungenem Aufschlag: Aufschlagwechsel.  
In Zweifelsfällen: Wiederholung.

Der Schiedsrichter zählt / ordnet Wechsel und Wiederholung an.

# 10 Stundenblöcke zur Tischtennis AG

## Stundenblöcke

- „Stundenblöcke“ umfassen jeweils ca. zwei Doppelstunden.
- Die Lerninhalte sind nach Auftakt / Hauptphase / Ausklang gegliedert.
- Je nach Lerngruppe und Lernfortschritt kann der Lehrer die Unterrichtsschwerpunkte setzen.
- Tischtennisunterricht ist Rahmen der Ball- und Spielschulung anzusetzen.

## Unterrichtsplanung

- „Tischtenniseinheiten“ zur Ballschulung im Sportunterricht  
1.-3. Schuljahr / 1 Halbjahr.
- Etappen AG : im 1. Schuljahr / 1-stündig.  
„Kleine Spiele“ mit dem Tischtennisball
- Anfänger AG: im 2./3. Schuljahr. 2-stündig.  
„Tischtennisspiele am Tisch“ bei mehreren am Tisch.  
„Aufbau des Spiels am Tisch.“
- Fortgeschrittenen AG: ab 3./4. Schuljahr / 2-stündig / 2 Halbjahre.  
Wahlunterricht: „Einführung ins Wettkampftischtennis des Allroundspiels.“

## Gestaltungsstruktur einer Lerneinheit



Einstimmung = **E**

Lernen + Üben = **LÜ**

Tests + Wettspiel = **TW**

Ausklang = **A**

Block 1

## Ballkontrolle und Orientierung im Raum

Das Spielen mit der Hand schafft eine unmittelbare Begegnung mit dem Ball.

Ball- und Bewegungsgefühl werden zum Erlebnis.

Man erfasst sehr schnell, dass mit Vorhand (= Handteller) die Bälle in breiterer Streuung erfasst werden können als mit Rückhand (= Hand- Rücken).

Letzteres versucht man lediglich in Situationen, wenn der Ball einem direkt auf den Bauch zugeflogen kommt. Ansonsten spielt man mit Vorhand..

Spiele mit der Hand





E

## Wurf-/Fang-Spiel

Tischaufbau (Halbtische). Boxumrandungen extra.

- Jeder spielt mit seinem Ball frei im Raum: Werfen (von unten nach oben) in die Luft / gegen die Wand / über den Tisch / auf den Tisch. So im Sich-Zuwerfen zu Zweit.
- Man fängt jeweils den Ball (den eigenen / den des anderen) in Fangbewegung von unten nach oben. So im Synchronspiel über die Boxumrandung / im Tisch-Boden-Spiel auf den Halbtisch.

## Treibspiele im Raum

Man spielt den Ball mit flacher Hand. Man treibt den auf dem Boden springenden Ball mit beiden Händen, ihn vorwärts in die Luft hebend (= stellen).

- So in Wurfspielen mit der Schlaghand frei im Raum.

LÜ .

## **Prellwurf-Zuspiel**

Den Ball dem Mitspieler zuspielen: ihn auf den Boden werfend / bei gleichzeitigem Wurf mit zwei Bällen. Jeder fängt den Ball des anderen (= Balltausch).

- „Spiel am Halbtisch“: Prellwurf über die Linie / Fangen beidhändig (= Stellungsspiel) / einhändig in Schlagbewegung (= von hinten nach vorn).

## **Stellspiel**

Den Ball auf den Boden fallen lassen / in die Luft spielen. Nach Aufsprung wieder hoch stellen / erneut spielen in Treibbewegung.

- „Spiel 2 gegen 2“: über die Boxumrandung nach Art von Volleyball (Eigenzuspiel beidhändig / Treibschlag einhändig).
- „Spiel gegen die Wand“: Allein / zu Zweit (miteinander ins Zielfeld / gegeneinander als Wettspiel).
- „Boden-Tisch-Spiel“: Partnerzuspiel auf den Halbtisch / Wettspiel gegeneinander.
- „Spiel über die Linie“: Stell-Zuspiel am Halbtisch.
- „VH-Treibspiel“: Direktes Spiel über die Linie (= ohne Zwischenstellen!) / Partnerzuspiel / Wettspiel gegeneinander am Halbtisch (= nur Vorhand).

TW

## **Rollspiel**

Der Ball wird mit flacher Hand (VH) tangiert und ins Rollen gebracht. Er soll

nicht ins Springen kommen.

- „Rollzuspiel“: Aus seitlicher Stellung zum Tisch rollt man sich den Ball zu, möglichst der Mittellinie entlang in Vorhand-Treibbewegung (Oberkörper über den Tisch geneigt, linke Hand auf dem Tisch).
- „Rundlaufspiel“: Zu Dritt am Tisch läuft man beim VH-Rollspiel rechts herum um den Tisch.
- „Laufspiel“: Ein Zuspieler hält den Ball im Spiel (er hält Ersatzbälle bereit) / 2 bis 3 Läufer umkreisen eine seitlich der RH-Seite postierte Wendemarke im Vor- und Rückwärtslauf (Blickkontakt zum Tisch!).

A

## **Kaiserspiel**

Gelerntes wird im Wettspiele erprobt. Wechsel nach Zeit („Wechsel!“).

- Sieger wechselt zum Tisch zur Rechten / Verlierer wechselt zum linken Tisch hin.
- Bei Punktgleichstand ist der Sieger, der den letzten Punkt gemacht hat.

Block 2

## **Ballspiele zur Koordination**

Das Spiel mit dem Schläger wird vornehmlich durch Handgelenk- und Unterarmspiel dirigiert. Das Rückhandblatt wird durch Daumendruck dirigiert / das Vorhandblatt wird vom Zeigefinger gesteuert.

Mit Einsetzen des Rückhandspiels fasst man den Schläger im so genannten „Shakehand-Griff“.

Das Rückhandspiel gewährt ein größeres Handgelenkspiel (= weiterer Bewegungsradius) als das Spiel mit Vorhand. RH kontrolliert man den Ball vor dem Körper / VH kann man raumgreifend vorn, seitlich und teils hinter dem Körper spielen. Selbst hoch über dem Kopf und nahe am Boden kann man mit VH den Ball in Kontrolle nehmen.

## Ballkontrollspiele mit dem Schläger



E

Tischaufbau (Ganztisch). Netzaufbau erhöht: Durch Herausziehen der Netzpfeosten wird ein Spalt von 1,5 cm (Ballstärke) geschaffen, sodass der Ball unters Netz durch rollend gespielt werden kann.

## Tippspiel

Frei im Raum zwischen den Tischen bewegt man sich mit Ball und Schläger: im Vorwärts- und Rückwärtslauf rund um den Tisch / in variierender Körperhaltung zum Ball / bei Ausweichen und Umgehen von Hindernissen

(= entgegen kommende Mitspieler!). Anfangs tippt man 2er bis 4er Rhythmen.

- „Staffellauf“: bei Hindernisparcours (= mit Ballübergabe).
- „Balltausch“: bei Begegnung am Netz im Wandern um den Tisch (= peripherer Blickkontakt zum Gegenspieler).

LÜ

## **Rollspiel**

Mit abgedecktem Schlägerblatt (= „Dach“ über dem Ball) spielt man den Ball RH / VH anreißend (= „Spin“) mit betontem Handgelenkeinsatz.

- „Eigenzuspiel“: Von rechter Schlaghand zur linken Zuspielhand spielen. Vorhandspiel im Grundlinienbereich / Rückhandspiel in die Tiefe des Tisches. Sich zu „rollen“ / „tippen“ / „dribbeln“ bei 2 bis 3 Ballsprung-Kontakten auf dem Tisch.
- „RH gegen VH“: im Partnerzuspiel (mit Seiten- und Spielartwechsel). Vorhandspiel auf der RH-Seite bei Stellung seitlich des Tisches / Rückhandspiel auf der VH-Seite bei frontaler Stellung zum Tisch.

## **Tipp- / Stellspiel**

„Tippen“ (= in die Luft / bei Ballaufsprung auf den Tisch) wird abwechselnd mit „Stellspiel“ (= Ball anheben nach vorn oben nach Aufsprung auf den Boden) gespielt.

- „Tisch-Boden-Spiel“: Allein den Tisch umwandern (rechts und links herum). Tippspiel mit Aufsprung auf den Tisch (= nach Art von Dribbeln) / Stellspiel vom Boden (= nach Art von Treibspiel).

- „Spiel über die Boxumrandung“ (=Netz): Den auf den Boden fallen gelassenen Ball nach doppeltem Aufsprung (= Zwischenspiel) über die Umrandung führen (= hebend treiben) / Partnerzuspiel.
- „Boden-Rundlaufspiel“: 3 bis 4 Spieler umlaufen bei Stellspiel jeweils Boxumrandung.

TW

## Wettspiel

- „Rollspin-Wettspiel“ (unters Netz durch!): Im RH/VH Rollspiel spielt man einander aus.  
„Der Ball darf nicht ins Springen kommen“ (= sonst Fehlpunkt).  
„Die Seitenlinien dürfen 40 cm hinterm Netz nicht angespielt werden“ (= bei Überquerung = Fehlpunkt).
- „Tippspiel am Grabentisch“: Zwischen den Tischhälften bildet ein „Graben“ von 40 cm das „Netz“. Nach 1 bis 3 x „Tippen“ auf eigener Tischhälfte (= jeweils Ballkontakt Schläger / Tisch) wird der Ball über den Graben auf die gegnerische Tischhälfte gespielt (= hebend treiben). Der Ballaussprung darf beim Schlag nicht über Brusthöhe sein.
- „Stellspiel am Grabentisch“: Im Boden-Tisch-Spiel wird der Ball jeweils nach Zwischenspiel (= Schläger- / Bodenkontakt) in VH-Treibschlag (= von unten nach vorn oben) auf die gegnerische Tischhälfte gespielt.
- „Stellspiel gegen die Wand“: Man spielt abwechseln gegen die Wand ins Zielfeld im Stellspiel / jeweils mit Zwischenspiel (= Eigenzuspiel nach Aufsprung).
- „Bodenfeld-Wettspiel“: Ins Bodenfeld „prellt“ man den Ball zu Boden (=

bei doppeltem Aufsprung) / „stellt“ man den Ball (= hebend treiben / einmaliger Aufsprung / den Gegenspieler ausplatzierend. „Der Mitspieler darf nicht gehindert werden“ (= Fehlpunkt). „Der Ball darf nicht das Spielfeld verlassen“ (= Fehlpunkt).

A

## **Kaiserspiel**

Ein ausgewählter Spielschwerpunkt wird im Turnier erprobt.

Ein Schiedsrichter sorgt für Einhaltung der Regeln.

- „Der Ball soll über die Mittellinie des Halbtisches ins Aus.“
- Jeweils „Pustekampf“ vor der Spielbegegnung.

## **Block 3**

### **Kontrolle des Ballsprungs**

Die Kontrolle über den Tischtennisball / über das Spielgeschehen erlangen Anfänger nur durch Verlangsamung des Spiels. Ausbremsen des Balles im Rollspiel / doppelter Aufsprung des Balles / Pausieren zwischen den Spieleinsätzen gewähren Zeit, die man zur Beobachtung / Konzentration dringend braucht.

Beim Anspinnen des Balles gegen den „Berg“ (= aufsteigende Tischebene) sichert man sich das Bewegungsgefühl (= Timing).

Die Play-back-Wand ist ein sicherer Spiegel zur Selbstkontrolle.

## Prellspiele und Halfvolley-Technik



E

Tischaufbau / 1 Halbtisch senkrecht aufgestellt als Play-back-Wand  
(Ersatzweise: glatte Holzwand) / Netzanbringung am Spieltisch mit „Spalt“.  
„Bergtisch“: Eine Seite der Tischhälfte erhöhen (Kasten / Stuhl als Unterbau  
der Kopfseite) / Gefälle ca. 30°.

### Wurfspiel

- Man umwandert die Tische (Bergtisch / Play-back-Tisch) und wirft seinen Ball auf Tisch / Wand (= von unten nach oben): prellend auf Tisch-Wand / Boden-Tisch.
- Würfe in die Luft / auf den Boden / gegen die Hallenwände entsprechend. Der Ball ist dabei jeweils im Lauf zu fangen.

### Prellspiel

- „Wanderung im Raum“ zwischen den Tischen. Man prellt jeweils nach Zwischensprung (= 2. Bodenkontakt). So bei variierenden Lauf /



Bewegungsaufgaben (Rückwärtslauf / Linke Hand in Bodenberührung etc.

- „Partnerzuspiel“: Prellspiel auf Stellspiel / Rollenwechsel.

LÜ

## **Rollspiel**

- „RH / VH-Spin“: Ball anspinnen gegen den „Berg“ bis über die Ziellinie (= ca.30 cm am Kopfende) / Treffer zählen / Spiel mit 2 Bällen (= jonglieren).
- „Doppelspiel“: in verteilten Rollen (RH- / VH-Spieler).

## **Playbackspiel**

- „Ballhaltespiel“: bei doppelter Schlägerhaltung (= am Kopf des Schlägerblatts / am Griff haltend) gegen die Wand spielen / in schnellem und langsamem Spiel.  
Eröffnungsschlag: Ball auf den Tisch fallen lassen / nach Aufsprung übers Netz gegen die Wand spielen (=stoßen).
- „Aufschlagspiel“: Prellspiel „Tisch- Wand“ (= ohne Netz) / allein / zu Zweit (= Doppel).

TW

## **Test**

Erfolgsserien miteinander vergleichen / Bergtischspiele / Playbackspiele.  
Jeweils 3 Versuche zusammenzählen.

## **Tischturnier**

Wettspiele nach Sonderregeln / Schiedsrichter.

- „Spinspiel am Berg“: „Der Ball darf nicht ins Springen kommen.“
- „Aufschlagspiel“ am Play-back-Tisch: „Der Mitspieler darf nicht gehindert werden.“

A

### **Bodenspiel 3 gegen 3**

- „Wettspiel über die Bank“: 3 gegen 3 / im Sitzen „Tippen / Stellen“ / im Kniestand „Prellspiel“.
- „Wettspiel über die Boxumrandung“: 2 gegen 2 / „Vorpreller“ (= Ballfänger) / „Stellspieler“ (= Angreifer).
- „Boden-Wand- Spiel“: 1 gegen 1 / „Prellspiel“ Boden-Wand a` la Squash / Erfolgsschläge zählen / Beginn: 2 m weg von der Wand.

## **Block 4**

### **Bewegungssicherheit und Ballflugkontrolle**

Verzögerte Ballbegegnung bringt Zeit und Sicherheit ins Spiel. In diesem Sinne sind beim Erlernen der Tischtennisbewegungen großräumige Formen des Spiels eine Erleichterung.

So Formen des Bodenspiels / Spiel über erhöhtes Netz / Spielweisen bei Zwischensprung / Spiele gegen schräge Playback-Wand.

Bei solchen Spielformen wird die Flugbahn des Balles gestreckt / Man hat mehr Vorbereitungszeit / Die Ballkontaktnahme (= Timing) ist leichter.

## Playbackspiel / Rotations-Technik / Spielartwechsel



E

### Rundlaufspiel

- „RH-Schupfspiel“: links herum bei doppelter Schlägerhaltung / Einspielen: Ballhaltespiel bei Zuspiel in die Parallelfelder (= frontale Stellung).
- „VH-Prellspiel“: rechts herum / Einspielen: Ballhaltespiel bei Zuspiel in die Diagonalfelder (= seitliche Stellung zum Tisch).
- „VH-Prellen gegen Schupf“: im Zuspiel über die Linie am Quertisch (= Spiel von den Seitenlinien aus) / i entsprechendes Stellungsspiel.

LÜ

### Spin-Übungen

- „Ball-Tanz“: Man nimmt den Ball zwischen zwei Finger rotiert ihn durch entgegengesetztes Anreißen / lässt ihn auf dem Tisch austanzen. So jeder in freiem Experimentieren.
- „Ball-Sprungeskapaden“: Man nimmt der Ball in drei Finger / tangiert ihn mit dem Schlägerblatt / vielseitiges Handgelenkspiel. Am Aussprung kann man erraten, wie der Ball tangiert worden ist (= unten / seitlich /

hinten / vorn). Jeder experimentiert für sich. Besondere Spielarten werden der Gruppe vorgeführt!

- „Ball-Flugkurven“: Im Spiel gegen die Wand werden bei Spiel aus der Hand / beim VH-Stellspiel verschiedenartige Flugkurven des Balles sichtbar gemacht (= Topspin / Sidespin / Schnitt).

## **Hilfsaufschlageröffnung**

Man lässt den Ball aus Höhe des Schlägerblatts auf den Tisch fallen / spielt ihn nach Aufsprung direkt übers Netz in die gegnerische Tischhälfte.

- RH-Anziehen: von der VH-Seite aus / ins Parallelfeld. Gegenspieler blockt beidhändig zurück / Fangen. Nach mehrmaligem Gelingen wird der zweite Schlag versucht (= „nachziehen“).
- VH-Anziehen: von der RH-Seite (= Stellung seitlich des Tisches) / ins Diagonalfeld. Gegenspieler blockt beidhändig zurück / Fangen. Nach mehrmaligem Gelingen wird der zweite Schlag versucht („nachziehen“).
- RH/VH-Anziehen: Partnerzuspiel „Prellaufschlag“ / „Schupf“ / Partner blockt beidhändig zurück / „nachziehen“.

TW

## **Ballhaltespiel**

- „Schupfspiel“: beidhändiges Spiel über den ganzen Tisch als Wettspiel (= Kaiserturnier).
- „VH-Prellspiel“: Wettspiel als Tischturnier. „Es darf nicht mit überkreuztem Schlägerblatt gespielt werden (= „Krückhand“: VH-Schlag auf der RH-Seite im Penholderstil).“ Schiedsrichter entscheidet.

- „Prellspiel gegen Schupfspiel“: Spielartwechsel nach 5 Aufschlägen / VH-Prellaufschlag von der RH-Seite aus.

## **Eröffnungs-Vorspiel**

Nach erstem Schlagwechsel (= Vorspiel) ist das Spiel frei.

- „Vorspiel Schupf“: Nach beidhändigem Schupfspiel (= hin / her) wird der Ball erlaufen zur Spielfortsetzung mit Vorhand.
- „RH/VH-Angriffseröffnung“: Eröffnungsangriff per VH / RH-Hilfsaufschlag. Nach beidhändigem Block (= Rückspiel) wird der Ball erlaufen zur Spielfortsetzung mit Vorhand.

A

## **Tischumbau**

- „Playbackspiele“ an Tischstationen: Übungsspiel: Allein / Doppel. Wandtisch: senkrecht / verschieden geneigt / unterschiedlich dem Spieltisch zugeordnet (= Parallelspace / Dreieckspace).

## **Exkurs**

## **Gestaltung des Lernprozesses**

Für das Übungsspiel an der Playback-Wand gilt - wie beim Lernen im Partnerzuspiel - große Aufmerksamkeit der Gestaltung des Lernprozesses / dem Einlegen von Pausen.

1. Nur jeweils ein Schlag / dann zwei / schließlich drei. Dazwischen jeweils Konzentrationspausen. Dauerspiel stört das Erlernen von Neuem.
2. Das Prinzip des Pausierens gilt so bei allen Schlagarten, im Einzelnen mehr oder weniger strikt: längeres Ballhaltespiel ist beim RH-Schupfe möglich (= flächendeckendes Sicherheitsspiel) / bei VH-Schnitt weniger (= effektvoller Schnitt mit Überraschungsplatzierung).  
Größere Schlagfolgen beim VH-Spin  
(= variantenreiche Technikausführungen) / kurze beim RH-Angriff  
(= wirksamer Einzelspin / überraschendes Tempospiel).
3. In 3er-Folgen schult man Bewegungsverbindungen „Rückhand/Vorhand“ (RH / VH / RH, und umgekehrt!) / beidseitiges Angriffsspiel (RH/VH-Spin bzw. Konter) / Verbindungen von RH-Verteidigung (Schupf / Block) mit VH-Angriff/Gegenangriff (Topspin / Schuss).

## Block 5

### Stellungsspiel und Beinarbeit

Das Stellungsspiel ist das „In-Stellung-Gehen“ zum Ball hin (Lauf- / Körperarbeit), so der Bewegungsvorgang von einem Schlag zum anderen. Bei der Bewegungsarbeit stehen einem der Tisch / der eigene Körper im Weg. Bein- / Körper- / Schlagarbeit (Ausweichen / Sich-Freilaufen / Eindrehen / Hub / Beuge / Rotation) werden durch den Tisch geortet.

Das Ganze ist in der Auseinandersetzung mit der gegnerischen Spielweise zu bewältigen.

Das Angriffsspiel mit Vorhand sollte raumgreifend sein. Es eröffnet viele

Spielmöglichkeiten rund um den Tisch (am Tisch / hinterm Tisch / beiderseits seitlich des Tisches).

## Ausgangstellung und VH-Angriff



E

Ball-Fang-Spiele zum Lauf- / Stellungsspiel zwecks Vorstrukturierung der Bewegungsabläufe des VH-Angriffs.

- „Balltausch-Läufe“: Man steht sich gegenüber im Raum zwischen den Tischen / an den Grundlinien des Tisches / an den Seitenlinien des Halbtisches.  
Jeder lässt seinen Ball fallen, erläuft den Ball des anderen / fängt ihn.  
So im Lauf recht / links herum bzw. rechts / links aneinander vorbei.
- „Begegnungsläufe“: einer diktiert den Start, der andere reagiert. So läuft man links / rechts des Tisches aneinander vorbei (= ausweichen).
- „Fangen in Schlagbewegung“: Der Ball wird an spielrelevanten Stellen auf dem Tisch / auf den Boden fallen gelassen / in vorgesehener VH-Schlagbewegung gefangen (= Topspin / Drive / Schuss). So jeweils bei

verschieden Spielpositionen (= am Tisch / vom Boden / auf der RH/VH-Seite).

LÜ

## **Eröffnungsspiele**

- „Rundlauferöffnung“: Den Ball an der Grundlinie fallen lassen, Lauf zur gegnerischen Spielseite / mit VH-Angriff eröffnen.  
Bei Gelingen ist das Spiel frei!
- „Seiteröffnung“: Den Ball aus linker Hand ins gegnerische Feld fallen lassen / beiderseitige Stellung an den Seitenlinien am Netz / Netz abklatschen / den Ball erlaufen.  
Bei gelungenem Rückspiel ist das Spiel frei.
- Bei Ausgangsstellung an der VH-Seitenlinie: der Ball wird aus der Schlägerhand fallen gelassen / Lauf um den ganzen Halbtisch / der Rückspieler eröffnet mit Vorhand.  
Bei gelungenem Rückspiel ist das Spiel frei.

## **Lauf-Rückspiele**

Zum Ball gelangt man in Lauf- / Wechsel- / Trippel- / Beistellschritten.  
Seitbewegungen erfolgen im Wechselschritt / zum Stand kommt man im Ausfallschritt.

„Die Techniken der Beinarbeit sind gezielt auszubilden.“

- „Vor und Zurück“: aus weit über den Tisch gebeugter Körperhaltung hebt man den Ball von Nähe des Netzes kurz hinters Netz / der Rückspieler erläuft den Ball aus etwa 2 m Distanz zum Tisch



(=aus Position der verlängerten Seitenlinien) / abwechselnd.

Nach gelungenem Schlagwechsel ist das Spiel frei.

- Von der RH-Ecke aus: der Ball wird diagonal schupfend zur Mitte hin ins Spiel gebracht / der Rückspieler erläuft den Ball von der VH-Ecke aus im Wechselschritt / Spieleröffnung mit VH-Angriff.

Nach gelungenem Schlagwechsel ist das Spiel frei.

- Von der VH-Ecke aus: der Ball wird parallel schupfend gespielt / der Rückspieler erläuft den Ball vom Netz aus im Rückwärtslauf / RH / VH-Angriffseröffnung parallel.

Bei Diagonaleröffnung erfolgt das Einspielen von seitlich der RH-Ecke aus.

Nach gelungenem Schlagwechsel ist das Spiel frei.

TW

## **„Vorspiel“**

Als Vorspiel vor Wettspieleröffnung werden Schlagwechsel (1-3 Schläge) definiert vorgegeben. Erst wenn diese gelungen sind, ist der Wettkampf eröffnet. Das Vorspiel ist ein vorbereitendes Spiel (= Übungsspiel) im Hinblick auf die Spielgestaltung hin zum Punkt (= Spielzug).

- „Prell-Vorspiel“: jeweils von den Ecken aus eröffnet man mit Prellaufschlag (= Ball fallen lassen und übers Netz prellen). Nach Rückprellen ist der Ball im Spiel.
- „Prell-Schupf-Vorspiel“: der vom Tischmitte aus eingespielter Prellball / Schupf wird beidhändig zurückgeschupft.  
Spielfortsetzung mit VH-Angriffseröffnung.
- „Drive-Block-Vorspiel“: jeweils von den Seitenlinien aus wird der Ball mit

Drive ins Diagonalfeld ins Spiel gebracht / beidhändig zurückgeblockt.  
VH-Drive von der RH-Seitenlinie aus / RH-Drive von der VH-Seitenlinie aus.

- „Spin-Gegenspin-Vorspiel“: aus verschiedenen Positionen wird der Ball per Hilfsaufschlag mit RH/VH-Spin ins Spiel gebracht / mit VH-Gegenspin erwidert.

Nach gelungenem Schlagwechsel ist das Spiel frei.

A

## **Kaiserspiel**

Ausgewählte Vorspiel-Inhalte werden Wettspielturnier erprobt.

- Eröffnungsformen des „Eigenzuspiels“.
- Eröffnungsspiel nach vereinbartem „Schlagwechsel“.

Schiedsrichter: „Wiederholung!“ bei nicht abgeschlossenem Vorspiel.

## **Exkurs**

## **Organisation des Bewegungsspiels**

Die Ausgestaltung bei „Bewegungsaufgaben“ (=Übungsarbeit zur Schlagarbeit / Konditionierung des Stellungsspiels) vollzieht sich folgender Maßen:

1. Die Ausgangsstellung ist als Extremposition zu fixieren. Im Gegensatz zur Spielbewegung des Normspiels erfordert der Lernvorgang „deutliche Bewegungsvorstellung“ / der Konditionierungsvorgang „entschiedene Mehrbelastung“ (= eine betonte Ausführung der

Spielbewegung).

2. Der Vollzug der Bewegungsaufgabe ist stets ins Spiel eingebettet.  
Gelungenes Eröffnungsspiel mündet in freie Spielfortsetzung.
3. Vorläufige Festigung des Bewegungsablaufs 1 (= Stellungsspiel) /  
Ergänzung mit Bewegungsablauf 2 (= alternative Spielbewegung).  
Beide Bewegungsaufgaben stehen in Kontrast zueinander.
  - Ausgangsposition: „links – rechts“ / „vorn – hinten“  
(= räumliche Plastizität des Bewegungsspiels).
  - Bewegungsform: „groß – klein“ / „langsam – schnell“  
(= dynamische Ausformung der Spielhandlung).
  - Aktionsvariation: „angreifend – verteidigend“ / „vorbereitend –  
entscheidend“  
(= taktischer Entscheidungsvollzug des Bewegungseinsatzes).

Die Arbeit mit „zwei Bewegungsaufgaben“ erzeugt Spannung und Abwechslung im Lernprozess. Die Spieler können so besser ausgelastet werden / Ermüdungserscheinungen werden hinausgezögert.

Ordnet man dabei die Wechselvorgänge nach Erfolg / Misserfolg, so kann die Lernspeicherung der Bewegungsmuster individuell korrigiert / gefestigt werden (= Wichtiges kommt quantitativ mehr zum Zug).

Die hier vorgestellten Vermittlungsprinzipien gelten für alle Alters- und Leistungsstufen

## Rotationsbewegungen und Körperarbeit

Jeder Schlagimpuls kommt aus dem Körper heraus. Armbewegungen und Schlägerkontakt zum Ball werden durch Anstöße der Körperarbeit in Gang gesetzt und in ihrem Bewegungsablauf von der Körpereinstellung gesteuert. Im Mittelpunkt des Trainings der „Körperarbeit“ stehen die Bewegungen des Vorhandspiels sowie deren Verbindungen mit dem Rückhandspiel.

### Spiel aus der Bewegung heraus



E

### Lauf / Gegenlauf

- „Aufgaben-Lauf“: im freien Raum / gegenüberliegende Ecken / Wände / Markierungen erlaufen und abklatschen / mit dem Rücken / den Knien / dem Sitz.
- „Zwei Gruppen“: laufen durch die Tischreihe einander Schlangenlinienförmig entgegen (= Slalom).
- „Zu Zweit“: man läuft um den Halbtisch herum aufeinander zu /

begegnet sich jeweils am Netz (= Berührungsaufgaben).

- „Wechselschritt am Tisch“: jeweils entgegengesetzt zum Partner / an den Tischecken klatscht man jeweils zweimal auf den Tisch / auf den Boden.

Man umläuft jeweils die Tischecken / umfasst mit ausgestreckten Armen Seitenlinie / Grundlinie (= hin / zurück).

Einer diktiert die Richtung / Stationsübungen / das Pausieren. Der andere reagiert. Rollenwechsel.

LÜ

## Eigenzuspiel

- Sich den Ball auf den Boden zuwerfen / nach zweitem Aufsprung in VH-Angriffsbewegung fangen. So bei Rückwärts- / Seitwärts-Bewegung nach links / rechts (= Ausweichen weg vom Ball / Eindrehen zum Ball).
- Sich selbst den Ball auf den Tisch zuspiesen / nach zweitem Aufsprung mit dem Schläger in Angriff nehmen. Den zurückgeblockten Ball ein zweites Mal angreifend schlagen.
- An der Mittellinie aus der Schlaghand den Ball rollen lassen (nach links / nach vorn / nach rechts) / Rückhand anziehen (Wendebewegung / Wechselschritt).
- Ausgangsstellung an der RH-Seitenlinie: den Ball aus der linken Hand rollen lassen (vom Netz zur Grundlinie hin) / den Ball zur Ecke hin / um die Ecke herum erlaufen / mit Vorhand angreifen (= Eindrehbewegungen / seitliche Beistellschritte).  
Den zurückgeblockten Ball ein zweites Mal angreifend schlagen.

## Ballhalte-Vorspiel

- „RH/VH-Anziehen gegen Prellspiel“: Eröffnung von den RH/VH-Tischecken aus mit RH/VH-Angriff Richtung Tischmitte / Rückspiel blockend per „VH-Prellschlag“ (= auf eigener Tischhälfte übers Netz ins gegnerische Feld).

Nach zweitem Ballkontakt ist das Wettspiel frei.

Eröffnet wird abwechselnd RH / VH / Ballhaltespiel bis zum gelungenen 2. Ballkontakte.

TW

## Seit-Service

Die Spieleröffnung von den Seitenlinien aus so gestalten, dass es zwingend zu bewegungsintensiver Spielfortsetzung kommt. Von der RH-Seitenlinie aus den Ball mit Vorhand parallel / diagonal streuen / Von der VH-Seitenlinie aus mit Rückhand den Ball diagonal bis Tischmittellinie streuen.

Gutes Gelingen des „Vorspiels“ ist Voraussetzung fürs freie Wettspiel.

Der Schiedsrichter schreitet bei fehlerhafter Ausführung ein (=Wiederholung).

- „VH- Anziehen-Gegenziehen“: Aus Stellung an der RH-Seitenlinie den Ball auf den Tisch fallen lassen / in Angriffsbewegung ins generische Vorhandfeld spielen (Hilfsaufschlageröffnung). Der Rückspieler erläuft von seitlich der RH-Ecke den Ball / zieht entsprechend dagegen. Nach gelungenem Return ist das Wettspiel frei.
- „RH-Anziehen-VH-Kontern“: Eröffnung von der VH-Seitenlinie aus diagonal ins Vorhandfeld durch RH-Anziehen / der Rückspieler umläuft von der VH-Seitenlinie aus die VH-Ecke / erwidert am Tisch den Angriff / beidhändig Block.  
Bei erfolgreichem Schlagwechsel den Entscheid zu Ende spielen.

Tischumbau (= schräge Playback-Wand).

## Koordinationstest

Schlagserien von 3 Ballkontakten werden gegeneinander ausgezählt.

Eröffnet wird jeweils mit Hilfsaufschlag.

- „Schlagverbindung RH/VH“: RH-VH-RH / VH-RH-VH jeweils von den Tischecken aus im Angriffsspiel.
- „Spielartwechsel RH/VH“: Angriff RH/VH / Verteidigung RH/VH (=Schupf / Block). Beim RH/VH-Wechsel in Dreierserien muss mindestens 1 Verteidigungsschlag dabei sein / mindestens 1 Wechsel RH/VH / VH/RH.

Die Schlagartfolge soll jeder für sich erproben (= 4 Versuche).

## Exkurs

### Impulse der Körperbewegung

Die Bewegungslehre beschreibt das Kräftespiel der Spielvorgänge im Einzelnen. So die Prinzipien der Biomechanik (= Gesetze des Bewegungsspiels).

Die Hub- / Beuge- / Rotationsbewegung der Körperarbeit ist jeweils durch „Bewegungsaufgaben“ in Erfahrung zu bringen. Dies geschieht in Einbettung der Spielhandlungen ins Spiel.

- „Hubvorgänge“: Bein- / Rumpf- /Schulteranstöße leiten die Aufwärtsbewegungen der Angriffsschläge ein.
- „Beugebewegungen“: In-die-Knie-Gehen / Sich-in-Oberkörpervorlage-Begeben - vollzieht sich bei Abwärtsbewegungen des Unterschnittspiels / bei Schlagbewegungen von oben nach unten (= Schuss).
- „Rotationen des Rumpfes“: - über die Hüftachse / über die Schulterachse / so in wechselhaftem Zusammenspiel - steuern in vielgestaltiger Form die Schlagbewegungen des Spins. Dies begründet sich aus der Einarmigkeit des Spiels.
- „Wendebewegungen des Rumpfes“: Spielbewegungen des Wechsels von Rückhand nach Vorhand (= Ausdrehen) / von Vorhand nach Rückhand (= Eindrehen). Die Koordination der beiden Spielweisen erfordert in der Einzelausführung besonderer Umstellung der Beschleunigung bezüglich der Rotation von Rumpf und Arme.

## Block 7

### Auf- und Rückschlagspiel

Im Auf- / Rückschlagspiel entscheidet sich, wer dem anderen sein Spiel aufdrängt. Wer die Eröffnungssituation zu seinen Gunsten entscheidet, macht als Erster sein Spiel.

Beim Erlernen des Spiels wird das Auf- / Rückschlagspiel vorerst zurückgestellt. Statt Regelservice eröffnet man mit Hilfsaufschlag /



Partneraufschlag, auf dass man ins Spiel kommt. Punktbringender Service (= „Ass“) ist zu vermeiden.

Die Spieleröffnung - das Auf- / Rückschlagspiel – ist eine „Standardsituation“. Dies ermöglicht die Schulung von Spiel- und Bewegungsabläufen ohne gegnerische Beeinflussung.

### Bewegungsschulung bei Partnerzuspiel



E

### Synchrones Einwerfen

Beide Spieler werfen in Aufschlagform den Ball gleichzeitig ein. Man erläuft den Ball des anderen / fängt ihn bei Vollzug von Schlagbewegungen (=VH-Angriff). Aus flacher Hand – so wie man Steine auf dem Wasserspiegel springen lässt – wirft man mit Vorhand (= vom Körper aus / bei impulsivem Handgelenkeinsatz) / jeweils ins freie Feld (= in Laufrichtung).

- Diagonalwurf: über die Mittellinie hinaus / bei Eckstellung parallel. Abwechselnd von RH/VH-Seite.
- Parallelwurf: von der RH-Seitenlinie aus / bei Wurf ins Mittelfeld. Kurz:

zum Fangen nach doppeltem Aufsprung.

- Den Ball hochwerfen aus flacher Hand (= links) / in Schnittbewegung fangen (=rechts). Hochwerfen mit der Schlaghand (= Ball neben Schläger) / aufspringen lassen / prellen.
- Beide Aufschläger halten den Ball mit linker Hand auf dem Schlägerblatt / werfen sich den Ball beidhändig von der Tischmittellinie aus prellend zu. Ball des Gegners mit Vorhand in Angriff zu nehmen. Zur Abstimmung des Einsatzes „begrüße“ man sich jeweils mit einer gemeinsamen Kniebeuge.

LÜ

## Schnittübungen

- Man fasst den Ball mit drei Fingern / tangiert ihn „hackend“ nach vorn unten. Spiel am Halbtisch im über die Linie. Man beobachte den „zögerlichen kurzen Aussprung“ / Man erprobe auch seitliches Tangieren.
- „Schupf/Schnitttechnik“: den Ball schlägerhoch fallen lassen / übers Netz „schieben“ mit VH-Unterschnitt aus der Mittelzone heraus (= Unterarmeinsatz) / aus der Netzzone heraus (= Handgelenkeinsatz) / von der Grundlinienzone aus (= Körpereinsatz). Der Mitspieler fängt den Ball und spielt ihn in gleicher Weise zurück.
- „Schupf/Schnitt-Return“: der aus verschiedenen Positionen eingespielte Schupf/Schnittball (= per Hilfsaufschlag) wird mit möglichst viel Schnitt in gezielter Platzierung zurückgespielt.  
Nach gelungenem Schlagabtausch freies Spiel.
- „VH-Schnittaufschlag“: aus der Hand / von der RH-Seitenlinie aus.

Schnittreturn aus dem Lauf (= Ausgangstellung seitlich der RH-Ecke).  
Nach gelungenem Schlagabtausch freies Spiel.

TW

## Regelaufschlag

- „VH-Schnittaufschlag“: von der RH-Seite aus üben / jeweils 10 Bälle (= Ballschüssel auf Stuhl seitlich der RH-Seite).
- „VH-Aufschlag-Topspin“: der VH-Schnittaufschlag wird ins RH-Feld zurückgeschupft / mit gelungenem Topspin ist der Ball im Spiel.
- „VH-Aufschlag gegen RH-Block“: die RH-Angriffseröffnung mit Spin wird beidhändig abgeblockt / Wettspiel nach gelungenem Bock. Ablöse nach misslungenem Versuch bzw. nach Fehlpunkt.
- „VH- Aufschlag kurz“: Eröffnung von der RH-Seitenlinie aus / doppelter Aufsprung in der gegnerischen Tischhälfte. Return als RH-Angriff. Nach gelungener Eröffnung ist das Wettspiel frei.

A

## Tischturnier

- „Spielzugtest“: der Rückschläger retourniert den VH-Aufschlag laut Vereinbarung. Ist der 2. oder 3. Ballkontakt abgeschlossen, ist das Spiel frei. 2 / 3 Spieler üben jeweils gegen zuspielenden Return.
- Ausgewählte Eröffnungssituation - das Reglement überwacht der Schiedsrichter - jeweils als „Vorspiel“ zum Wettspiel.

## Partnerarbeit

### Wie hilft der Sparringspartner dem lernenden Schüler?

1. Man spielt dem Schüler den Ball so zu, dass er zum Erfolg kommt  
(= platziert / unkompliziert).
  2. Man fordert den Schüler so, dass er in Bewegung bleibt  
(= entsprechende Platzierung).
  3. Man wechsle die Spieleröffnung ab zwecks eigener Spielplanung  
(= Partnerzuspiel / Hilfsaufschlageröffnung des Lernenden).
  4. Man steigere die Laufforderung (= Wegerweiterung) / die  
Technikanforderung (= Tempo / Variation) / die Handlungsansprüche  
(=Entscheidungsvorgänge).
  5. Man biete den Einzelschlag in Spielhandlungen ein  
(= Bewegungsverbindungen) / in verschiedene Spielsituationen  
(= Handlungsentscheide).
- Im Mittelpunkt der Partnerarbeit steht der Ausbau des Spielvermögens insgesamt.
  - Jeder lernt am Erfolg, nicht durch andauernde Korrekturen des Misserfolgs.
  - Bei wiederholten Fehlschlägen ist Erleichterung zu schaffen.

## Koordination der Bewegungsabläufe

Da der Gegenspieler am Tisch immer mitspielt, gibt es so gut wie nie nur einfache Spielbewegungen und selbstbestimmtes Handeln.

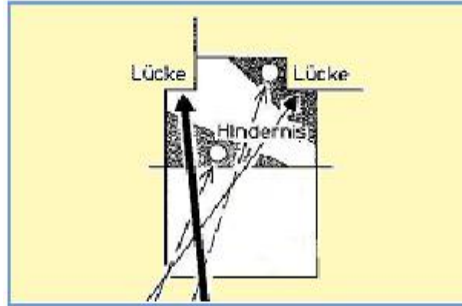
Komplexe Spielhandlungen (= Spielzüge) sind nicht verbal vermittelbar. Man demonstriert sie / korrigiere punktuell fehlerhafte Einzelelemente (= Körperhaltung / Einzelschläge). Ansonsten überlässt man dem Lernenden den Spielerfolg. Diesem kann man Hilfen in Form von Bewegungsaufgaben geben (= Aufstellungshilfen / Laufsteuerung durch Hindernisse / Zeitgewährung durch Eigenzuspiel).

### Bewegungsverbindungen und Spielartwechsel



Bei kurzem Anspiel hinters Netz / bei tiefem Anspiel in die Ecken steht der Tisch im Weg.

Aus den Gegebenheiten dieser Spielbedingungen ergeben sich manche taktische Überlegungen der Spielgestaltung.



Hindernisbereiche

E

## Wettspiel im Bodengebiet

- „Stellspiel gegen Prellspiel“: Rollenwechsel nach 2. Erfolgspunkt hintereinander.

## Rundlaufspiel

Rechts herum Rückhandspiel / Links herum Vorhandspiel. Richtungswechsel.

LÜ

## Ballhaltespiel

- „Spin gegen Prellspiel“: RH/VH-Spinangriff mit situativem Schupf-  
Zwischenspiel gegen ballhaltendes Prellen (= eigene Hälfte /  
gegnerische Hälfte) als Partnerspiel / längere Ballwechsel bei  
gelegentlichem Ausspielen / Wechsel der Rollen.
- „Tisch-Boden-Spiel“: Im Partnerspiel wird der Ball verteilend geprellt  
(= eigene Hälfte / gegnerische Hälfte). Überraschen lässt man den Ball

auf den Boden ausspringen / greift mit VH-Topspin an. So eingestreuter RH-Spinangriff vom Tisch weg. Rollenwechsel.

## Laufspiele

- „Start aus Netzposition“: beide Ausgangsstellungen am Netz / auf der VH-Seite wird der Ball aus der Schlägerhand ins gegnerische Feld fallen gelassen. Rückspiel mit Vorhand / auf der RH-Seite wird der Ball aus linker Hand fallen gelassen. Rückspiel mit Rückhand.  
Nach gelungenem Rückschlag ist das Spiel frei.
- „Spieleröffnung am Netz“: Bei tiefer Frontstellung (= über dem Tisch gebeugt) wird der Ball per Hilfsaufschlag kurz hinter das Netz gespielt (= überraschende Platzierung). Der Gegenspieler steht mit dem Rücken 1,5m vom Tisch (= Start nach Gehör). Auf der VH-Seite returniert man Rückhand / auf der RH-Seite mit Vorhand.  
Nach gelungenem Rückschlag ist das Spiel frei.

TW

## Eigenzuspiel

- „Stellzuspiel vom Tisch“: Eröffnung vom Tisch auf den Boden / VH-Topspin von der VH-Tischecke aus / platziert in die RH-Seite.  
Nach gelungenem Blockrückspiel (= beidhändig) ist das Spiel frei.  
Abwechselnd dazu: Prellspiel auf dem Boden von der RH-Seite aus / seitliche Rückwende zur VH-Stellung hin (= der Ball springt 2 x auf) / m VH-Spinangriff (= diagonal).

Nach erfolgreichem Gegenspin ist das Spiel frei.

Früherer Wettspielbeginn (= nach erfolgreichem Hilfsaufschlag!) kann vereinbart werden.

- „Prellspiel-Eröffnung“: Man prellt sich bei Ausgangsstellung seitlich des Tisches (= Rücken zur Bewegungsrichtung) nach rückwärts zu (= doppelter Aufsprung) / starke Wende nach hinten zur VH-Stellung hin / VH- Sidespin (=parallel).

Dem entsprechend eröffnet man von VH-Seite aus / VH-Sidespin (= diagonal).

Nach gelungener Eröffnung ist das Spiel frei.

## **Doppel gegen Einzel**

- Nur das Doppel hat Aufschlag (= VH-Schnittaufschlag) / Aufschlagwechsel nach 2. Fehlpunkt.  
Der Rückschläger retourniert mit Schupf.
- „Parallelaufschlag“: von der RH-Seite aus / Ausgangsstellung hintereinander. Rückspieler retourniert mit Rückhand.
- „Diagonalaufschlag“: von der RH-Seite aus / Ausgangsstellung nebeneinander.

A

## **Wanderturnier**

„Innen gegen Außen“: 2 Spieler „innen“ kämpfen als Team im Ablösespiel (= Wechsel bei Fehlpunkt) / jeweils gegen einen Einzelspieler „außen“ (= Platzhalter am Tisch).



- „Wechsel nach Zeit.

Das Team nimmt jeweils seinen Punktstand mit zum nächsten Tisch. Beide Parteien (= Innen / Außen) melden ihre Satzgewinne.

- Jedes Team / jeder Einzelspieler zählt für sich.

Der Spieleiter zählt „Innen“ gegen „Außen“ gegeneinander aus.

## Exkurs

### Arbeit mit zwei Bewegungsaufgaben

Wie kann der Einzelne sein Spielvermögen „flächendeckend“ aufbauen?

Kombinationen jeweils von 2 Bewegungsaufgaben helfen das Spiel- und Bewegungsverhalten in räumlich-plastischer / zeitlich-dynamischer / situativ-taktischer Form auszugestalten.

Man formt eine Spielhandlung aus (z.B. Angriffseröffnung-Nachziehen) mittels zweier Bewegungsaufgaben, die sich zueinander im Spielvollzug stark unterscheiden.



Koppelung von hohem und tiefem Schlagansatz.

## **Sich ergänzende Spielhandlungen**

(1) Hilfsaufschlag vom Boden von seitlich der VH-Ecke (= Sidespin) / (2) Hilfsaufschlag vom Tisch aus der Netzzone der VH-Seite heraus (= Flip).

Der Spielpartner blockt jeweils beidhändig zurück.

Spielefortsetzung jeweils mit VH-Angriff.

Bei abwechselndem Vollzug der gefühlvoll verzögernden Spielhandlung (1) in Verbindung mit der entschieden beschleunigenden Spielhandlung (2) speichert der Lernende viele Spielmomente:

- Variationen des Spieltempos (langsamer / schneller Verlauf).
- Räumliche Bewegungsstrukturen (tief-naher / hoch-weiter Schlagansatz).
- Gestalterische Spielweisen (vorbereitende / punktende Spielausrichtung).

Die hier exemplarisch aufgezeigte Kombination zweier Spielhandlungen (Spielzug 1 / 2) vereinigt entscheidende Faktoren des Spielvermögens:

- Tempowechsel.
- Spielraumwechsel.
- Formwechsel technischer / taktischer Spielgestaltung.

## **Sich ergänzende Spiel-Kombinationen**

(1) VH-Hilfsaufschlag von der RH-Seitenlinie aus (= parallel). / Gegenspin zur Mittellinie hin platziert / VH-Entscheidungsschlag.

(2) VH-Hilfsaufschlag von der VH-Tischecke (= diagonal) / Gegenzug zur Mittellinie hin platziert / VH-Entscheidungsschlag.

Der „VH-Entscheidungsschlag“ erfolgt mit langem (= mehr Spin) / mit kurzem (= mehr Konter) Arm.

Oder:

(1) RH-Hilfsaufschlag vom Boden auf der VH-Seite (= parallel) / Block zu Tischmitte / Spielfortsetzung mit RH / VH-Spinangriff.

(2) RH-Hilfsaufschlag von äußerster Ecke der RH-Seite (= diagonal) / Block zu Tischmitte / Spielfortsetzung mit RH / VH-Spinangriff.

Der „RH-Angriff / VH-Angriff“ erfolgt jeweils RH/VH differierend mit mehr oder weniger Spin / Tempo.

## Stellungsspiel

Alternativentscheidung: Alternative Angriffsläufe zum Return.



Dringende Entscheidung / erweiterter Weg.

## Spielhandlungen

Man stelle alternative Spielhandlungen folgender Maßen zusammen:

- Laufspiele von RH-Seite / VH-Seite beginnend.

- Von vorn am Netz / aus Distanz zur Grundlinie.
- Spieleröffnungen überm Tisch / hinter der Grundlinie.
- Spiel bei aktivem / passivem Gegenspiel.
- Spielfortsetzung schnell / verzögernd.
- Ersts Schlag Rückhand / Vorhand.

Bei komplexem Aufbau des Spielvermögens kommt Spannung ins Spiel. Man kann die Trainingsgestaltung mittels verschiedenartige Regelung der Wechselfolgen (= abwechselnd / nach Erfolg / Misserfolg) dem Übenden überlassen.

Alle Beteiligten verspüren dabei die Nähe zum „richtigen Spiel“, zumal sie den Punktentscheid jeweils frei zu Ende austragen können.

Der Vorteil alternativer Handlungssituationen (= zwei Spielaufgaben) gilt auch für die Gestaltung des Partnerzuspiels (= Balleimer). Der Zuspeler kann – je nach Erfolg / Misserfolg – das Anspiel wechseln und so den Lernprozess gut abstimmen.

## Block 9

### Vorhand-Angriff und Gegenangriff

Die Vorhand-Achse ist häufig das Feld des Punktentscheids. Feste Schläge aus dem mittleren Bereich punkten in alle Richtungen (= Schuss). Überraschendes Spiel in die Tiefe der Vorhand (= Platzierung in den Eckbereich) drängt den Gegner vom Tisch, sodass der Punktentscheid meistens folgt.

Gegen Schnitt ins Mittelfeld / über die Seitenlinie haben nur wenige Spieler die technischen Mittel, effektiv zu erwidern.

## Spiel am Tisch und aus der Distanz



- Die „Offensivachse“ der VH-Seite ist das Feld Spiel entscheidender Einzelschläge von anspruchsvoller Technik: Flip / Schnitt / Sidespin / Drive / Treibspin).
- Das Spiel in der weiten und tiefen Vorhand (= Spiel mit langem Arm!) verlangt höchste Ballkontrolle und besonderen Bewegungsaufwand.

## Spielachsen

Offensive und Defensive sind je nach Können auszuloten



Das Spiel mit Vorhand bildet meist die tragende Achse des Angriffs.

## **Doppel an der Wand**

Im Partnerspiel gegen die Wand (großflächiger Zielbereich!) spielt man in verteilten Rollen Angriff bei „Stell-/Prellspiel“ (= jeweils bei zweimaligem / dreimaligem Bodenkontakt) / bei eingestreutem Schnitt (= am Tisch).

Wechsel der Rollen (= Spielart- und Tempowechsel).

- Einer stellt und zieht kontrolliert an / der Mitspieler prellt und zieht nach Zwischensprung an.
- Jeder kann statt Stell-/Prell-Vorspiel überraschend einmal zwischendurch direkt (= Schnitt) gegen die Wand spielen. Nach wiederholt gelungenem Tempowechsel (= Direktspiel) – Pause.

## **Rundlauf am Grabentisch**

Man durchläuft bei ballhaltendem Stellspiel zwischen den Halbtischen den „Graben“.

- „Achterlauf“: 3 bis 4 Spieler durchlaufen beim Stellspiel den Graben in Form einer Acht. Jeder hat einen Ball, bis alle verspielt sind.
- „Kleiner Rundlauf“: Ein Zuspieler blockt (= Platzhalter mit Ballreserve). Die Stellspieler laufen um den Halbtisch (links herum / rechts herum).
- „Satellitenlauf“: Die Stellspieler umkreisen in beschleunigtem Lauf Tisch und Zuspieler. Beim Rücklauf fädelt man durch den Graben ein.

LÜ

## **Tisch-Boden-Spiel**

Mit beidhändigem Blockspiel auf der VH-Seite - der Ball spring von gegnerischer Hälfte auf den Boden aus - wird der Ball im Spiel gehalten (= gestreutes Zuspiel).

- „Angriff aus der Distanz“. Der Angreifer eröffnet per Hilfsaufschlag / spielt man nach Bodenaufsprung oder Prellvorspiel (=wahlweise). Nach drittem Angriff ist das Spiel frei. Rollenwechsel nach 5.Punktentscheid.
- „Stell-Zwischenspiel“: Der passive Return (= Schupf) wird seitens des Aufschlägers abgefangen (= beim Aussprung) / im „Stellspielangriff“ (= nach Eigenzuspiel: Hilfsaufschlag vom Boden) erwidert.  
Nach Gelingen freies Spiel am Tisch.

TW

## Wettspiele

Tischturnier bei veränderten Spielverhältnissen / Seitenwechsel nach 5.

Punkt / Aufschlagwechsel jeweils nach 3. Erfolgspunkt.

Schiedsrichter zählt.

- Spiel am „Grabentisch“ / Netzerhöhung von 3 cm.
- Spiel bei einseitiger „Handtuchabdeckung“ des Eckbereichs der RH-Seite.

A

## Stationsturnier

Je zwei Spieler durchwandern „Tischstationen“ im Wettspiel / Seitenwechsel nach 5. Punkt / „Tischwechsel!“ nach Zeit.

Aufschlagreglement:

- Auslosung jeweils vor Beginn (= Seitenwahl / Aufschlagrecht).
- Jeweils 5 Aufschläge (= Anpassung an die Spielbedingungen).

Stationen des Tischaufbaus:

1. Tischhälften 50 cm zueinander verschoben / Netzerhöhung von 2 cm.

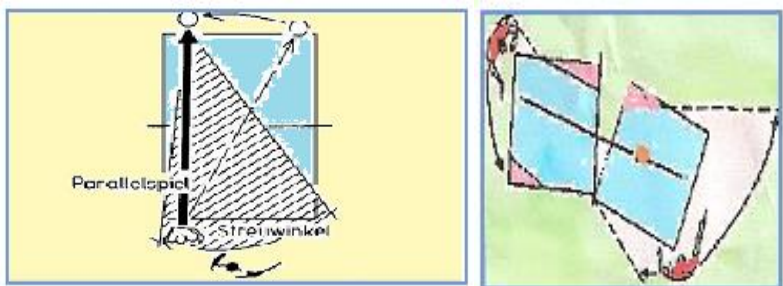
2. RH-Tischecken sind abgedeckt (= nicht bespielbar).
3. Grabentisch: 50 cm Netzspalt / Netzerhöhung von 3 cm.
4. Versetzte Tischhälften / Einseitiger „Netzspalt“ von 30 cm / Netzerhöhung von 1 cm.
5. RH-Abdeckung einer Tischhälfte (= handtuchbreit).
6. Regeltisch.

## Exkurs

### Methodik der Tischveränderung

Durch Veränderung des „Spielfeldes“ Tisch kann man den Rahmen der Spielentfaltung neu definieren. Veränderungen der Fläche / unterschiedliche Flächenverhältnisse grenzen die Spielentfaltung ein / erweitern sie (= Platzierungsmöglichkeiten).

Als Spielerleichterung / als größere Herausforderung kann spielmethodisch genutzt werden: „Tischabdeckung“ / „Netzerhöhung“ / „Netzversetzungen“.



Neuausrichtung des Aktionsradius.

Flugrichtung / Platzierung / Art des Ballspiels grenzen die Spielentfaltung ein.



## **Achsenverschiebung**

Verschiebt man die Tischhälften zueinander (ca.  $\frac{1}{3}$  Tischbreite), so ergibt sich ein erweitertes Diagonalspiel (= Tischverlängerung in die Tiefe). Gleichzeitig verengt man die Spielentfaltung in der Breite (= Streuwinkelbegrenzung). Ein kleiner Aktionsbereich (= geringerer Bewegungsspielraum / weniger aufwendiges Stellungsspiel) definieren das Spiel neu. - Eine Netzerhöhung von ca. 2cm gleicht die Verlängerung des Spielfeldes aus.

## **Grabentisch**

Beim Auseinanderziehen der Tischhälften – Bildung eines ca. 50 cm breiten Grabens zwischen den Tischhälften - ergeben sich zwei ungleiche „Spielfelder“. Der „Netztisch“ ist lediglich im Grundzonenbereich anspielbar / die netzfreie Hälfte dagegen ganz.

Der Netztisch-Spieler favorisiert unbegrenzten Angriff (= großes Trefferfeld). Durch Schnitt in die Notbereiche (= kurzes Mittelfeld / Seitenlinienbereiche) kann er taktisch operieren (= Angriffsverzögern / Vorbereitung des Punkts). Für den Mutigen sprechen alle Chancen.

Seine Vorteile sind unübersehbar.

Der Spieler an der netzfreien Hälfte hat ein aufgabenreiches Handlungsfeld: Spiel „in der Tiefe“ / „aus den Flanken heraus“ / „in der Enge des Netzzonenbereichs“.

Der Gehetzte muss sich wenden / strecken / laufen. Sein Glück hängt am Faden der Überraschung.

Nur durch überrumpelnde Attacken kann er zögerliche Angreifer schrecken.

## Versetzte Tischhälften

Zueinander versetzte Tischhälften verlängern die Diagonalachsen / verlagern den tragenden Aktionsbereich aufs Rückhandspiel / Vorhandspiel.

Geringfügige Netzerhöhung von 1 cm sollte die „offenen Flanken“ im Netzbereich (= „druckvolles Spiel in die Tiefe“) ausgleichen.

Die Vorteile von druckvollen Angriffspassagen in die Diagonalen (= RH/VH-Eck- / Flankenbereich) müssen durch gekonntes Mittelfeldspiel (= platziertes Schnitt- / RH-Angriffsspiel) erarbeitet werden.

Spielentscheiden sind die natürlich gegebenen „Stärken“ / „Schwächen“ im Vorhand- / Rückhandspiel.

So besonders beim Spiel „Links“ gegen „Rechts“.

## Block 10

### Spielgestaltung auf der Rückhand-Achse

Das Rückhandspiel ist mehr ein „Standspiel“: Ballkontrolle ist sehr sicher - man erreicht gut die Bälle im Mittelfeld / Angriffen erwehrt man sich am Tisch /

Die Spielentfaltung ist fixiert.

- Taktierendes Ballhaltespiel mit Schnitt.
- Angriffseröffnungen mit RH/VH-Spin auf den gegnerischen Körper.
- Tempospiel auf die gegnerische Stellung / überraschende Platzierung in die gegnerischen „Lücken“(= Parallelspiel).

## Standhalten und Sich-Freilaufen



Die räumlich eingeschränkten Handlungsmöglichkeiten - man ist am kürzeren Hebel und der Einsatz der starken Vorhand ist recht aufwendig – machen die RH-Seite oft zum Defensivfeld vorbereitender Scharmützel.



Platzierungen in Hindernisfelder.

E

## Ballhaltespiel

- „Schupfspiel“: beidhändiges Spiel bei ausgespartem VH-Eckbereich

als Wettspiel: Ballsicherheit / Tempowechsel / Platzierungsspiel  
entscheiden die Spielkontrolle.

- „Angriff gegen Block“: bei Aussparen der VH-Felder spielt man RH-Angriff mit Zwischenpassagen „Schupf“ gegen beidhändigen Block.

LÜ

## Angriffseröffnung

- „Eröffnung mit RH-Spin“: Man returniert langsame Bälle aus dem Mittelfeld mit RH-Spin (= Handgelenkeinsatz). So selbst parallel platzierte VH-Aufschläge ins VH-Feld.  
Nach gelungenem und Schlagabtausch mit Rückhand freies Spiel.
- „Eröffnung nach Zwischenspiel“: Angriffseröffnung mit Vorhand / nach RH-Schlagwechsel bei Umlaufen der RH-Seite.  
Nach gelungener Angriffseröffnung ist das Spiel frei.
- „VH-Angriff bei Richtungswechsel“: Man eröffnet „bei Anspiel“ des VH-Feldes - nach Ballhaltespiel auf der RH-Achse.  
Nach gelungener Angriffseröffnung ist das Spiel frei.
- „RH-Hilfsaufschlageröffnung“: Ist der per Hilfsaufschlag „RH-Spin“ erfolgreich zurückgebracht, ist das Spiel frei. Bei verschlagenem Spin hat der Gegenspieler den Eröffnungsschlag.

TW

## Wettspiel

- Freies Spiel bei versetzten Tischhälften: Verlängerung der RH-Achse /

Tischhälften sind 30 cm nach links verschoben.

- Freies Spiel bei beidseitiger Aussparung des VH-Eckbereichs.
- Freies Spiel bei einseitiger Aussparung des VH-Eckbereichs.

A

## Kaiserspiel

„Doppeltturnier“: Die Paarungen werden ausgelost.

Spiel nach Sonderregeln: Spieleröffnung über RH-Diagonalfelder /

Aufschlagrecht wechselt erst nach Satzende / Rückschläger wechseln nach Fehlpunkt.

# 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“ Einzelbilder / Bildreihen

Werner Heissig:

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

Uli Manner: Wettkampffotos Seite 20, 23, 31, 34-36, 45 f, 60. .

## Kennen Sie?

### **Gesellschaftssport** TISCHTENNIS

- Tischtennis wird schon im Vorschulalter gespielt.
- Der Tischtennistisch ist oft Treffpunkt für Freunde und Gäste.
- Das Tischtennispiel reizt zum schadlosen Sich-Messens mit anderen.
- Die Tischtennisutensilien sind kostenmäßig erschwinglich.

### **Schulsport** TISCHTENNIS

- Tischtennis ist das erste Sportspiel, das im Grundschulalter vollständig alleine beherrscht werden kann.
- Tischtennis fordert sportlich alle Spielfähigkeiten, die im Grundschulalter besonders zu pflegen sind.
- Tischtennis wird draußen und drinnen auf überschaubarem Raum gespielt.
- Tischtennis ist Freizeit-, Gesundheits- und Reha-Sport Nr. 1. Es hat die geringste Verletzungsgefahr aller Wettkampfsportarten.
- Tischtennis wird als Sport und Spiel ein Leben lang gespielt.

### **Autor**

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



WERNER HEISSIG