

Werner Heissig

TISCHTENNIS

Band 5

SCHULE & VEREIN

FÖRDERSTUFE



Fortgeschrittenentraining

Bausteine des Allroundspiels

Widmung

Für die Ausschmückung dieses Bandes sei ein besonderer Dank an die europäischen Leistungsträger des Spitzensports sowie der asiatischen Elite. Ihr Vorbild definiert die Entwicklung des modernen Tischtennis.

Das Filmmaterial zu Istvan Jonyer (Jürgen Wolf) bildet die Grundlage zu den Bewegungsstudien (Fotoleisten aus Heissig TISCHTENNISSPORT). Dem Pionier des Allroundspiels gebührt Anerkennung und Dank.

Zur Darstellung der Trainingsperiodisierung im Hochleistungssport Tischtennis, wie sie im vorliegenden Band mit eingebracht werden, hat Christer Johansson als Pate großer Meister maßgebende Verdienste.

Herauszustellen sind die für diesen und den weiteren Bänden die illustrierenden Wettkampffotos von Uli Manner. Er stellt in besonderem Maße die Zweikampfsituation sowie die psychischen Handlungssituationen bestechend deutlich heraus.

Titelfoto

Werner Heissig

Wettkampffotos

Uli Manner

Fotoreihen, Arbeitsbilder

Werner Heissig

Lektor Uli Manner

Verlag

Werner Heissig

TISCHTENNIS

Aufbau des Allroundspiels
in der Förderstufe

155 Bilder / 17 Fotoleisten & 72 Grafiken & 111 Seiten

Inhalt

Spiel Aufbau Allroundspiel / Didaktik / Methodik

Lernalter / Tischtennisunterricht

7 Unterrichtsblöcke Tischtennis

INHALT

TISCHTENNIS LERNEN	5
Schultischtennis / Qualifikationen / Ein idealer Schulsport	
DIDAKTIK	13
Spielvermittlung / Tischtennislehre / Spielphasen- Modell / Inhalte der Spielvermittlung / Stellungsspiel Grundbewegungen der Spielhandlungen / Spielhandlungen / Schlagarbeit / Rotationstechnik / Das Allroundspiel / Das Förderstufenalter	
METHODIK	46
Spielveränderungen / Inhalte des Spielaufbaus / Übungsmethode / Lernspiele / Spielaufbau	
TISCHTENNISUNTERRICHT	62
Organisation / Aufstellungsformen / Wettspielausbildung Doppeltraining / Trainingsspiele / Konditionsspiele	
STUNDENSBLÖCKE	75
Stundenaufbau / 7 Stundenblöcke zum Tischtennisunterricht Trainingsturniere	

Literatur / Tischtennisaspekte 110

TISCHTENNIS LERNEN

Schultischtennis

Tischtennis in der Schule unterscheidet sich weitgehend vom Vereins- und Freizeittischtennis. Man orientiert sich am Allroundspiel des Wettkampftischtennis. Aber man verfolgt nicht den Wettkampferfolg, sondern sportliche Ausbildung fürs Leben.

„Die Bildungsziele definieren das Spiel“

Gesundheitssport

„Tischtennis macht fit“

Angestrebt wird ein intensives Bewegungsspiel.

- Gegenüber dem Freizeitspiel bedeutet das individuelle Spielaktivität.

Partnerspiel

„Tischtennis schafft Freunde.“

Spielen ist wichtiger als Punkten.

- Gegenüber dem Wettkampftischtennis pflegt man Wettspiele lediglich als Trainingsspiel / als Test für den Lernfortschritt.

Spielschulung

„Tischtennis lehrt Spielen mit Ball / Bedingungen / Gegenspiel.“

Spielhandlungen werden im Kontext ganzheitlichen Spiels erstellt.

- Das Tischspiel gestaltet sich in Formen vereinfachten Spiels.

Tischtennisausbildung

„Tischtennis ist Sport und Spiel.“

Die Tischtennisausbildung erfasst viele Elemente der Sportspiele / der Zweikampfsportarten / der Individualsportarten / der anderen Rückschlagsportarten.

- Man vermittelt betontes Stellungsspiel / Spielweisen experimentierendes Lernens / Wettspielverhalten.

Qualifikationen



„Wettkampftischtennis heute.“

Spielvermögen

Der Tischtennisunterricht ist eingebettet in die allgemeine Spielschulung.

Förderstufentischtennis führt exemplarisch in das Rückschlagspiel ein. Es schult beispielhaft das Zweikampfspiel, das wichtiger Bestandteil vieler Sportspiele ist.

- Tischtennis erbringt nachhaltige Lernerfolge zur allgemeinen Sportausbildung.
So Qualifikationen des Spielvermögens wie Fähigkeiten der Sensomotorik / Fertigkeiten der Feinmotorik.

Raumorientierung

Das Spielfeld des Tischtennistisches ist überschaubar. Die Spielfläche ist für Jugendliche im Förderalter nahezu in Augenhöhe postiert und kann somit gut in Blick genommen werden.

- Die taktische Handlungssituation lässt sich quasi als „Tafelbild“ ablesen.

Spielmedien

Die Spielgeräte – Tischtennisschläger / Ball / Netz - können ohne großen Kraftaufwand vielseitig im Spiel bewältigt werden.

Verändert man Raum- / Zeit- / Regel- / Spielverhältnisse, so ergeben reizvolle Handlungssituationen, die taktisches Reflektieren der Spielsituation erfordern.

- Kreativer Umgang mit Medien und Regelwerk schafft vielseitige Handlungsstrukturen von sportlichem Spiel.

Spielarten

Die Schlag- / Ballwechsel des Spiels - Tischtennis ist das schnellste Ballspiel - werden bei hoch intensivem Spielreiz vollzogen.

- Motorisches Handeln geschieht quasi im „Reflex“ mittels geschulten Antizipations- / Reaktionsvermögens.

-

Spielformen

Tischtennis kann man allein / zu Zweit / im Doppel / in der Gruppe spielen.

- Vielgestaltige Organisationsformen ordnen das Spielgeschehen.

Schlüsselqualifikationen

Tischtennis ist ein Individualspiel / ein Zweikampfspiel / ein Mannschaftsspiel im Doppel.

- Tischtennisqualifikationen des Einzelspiels / des Zweikampfverhaltens / des Zusammenspiels sind exemplarisch übertragbar auf die meisten Ballspiele.

Ein idealer Schulsport



„Jungen gegen Mädchen gemeinsam.“

Tischtennis ist ein „Schulbeispiel“

„Ein Spiel in mannigfaltiger Ausgestaltung.“

Man spielt es im Pausenhof als „Rundlaufspiel“ / in Spielecken als „Gelegenheitsspiel“ / im Foyer-Treff als „Freizeitspiel“.

- Tischtennis ist ein „Freizeitsport“, den Jedermann ein Leben lang ausüben kann.

Spaßspiele im Klassenzimmer

„Spiele für Schulfeste und Klassenfeiern!“

Tischtenniswettkämpfe würzen Landschulaufenthalte. Turnier-Events füllen Sport- und Projekttag mit friedlichem Wettspiel.

- Tischtennis ist ein „Gesellschaftsspiel“, das im Spiel Kontakte stiftet.

Spiele mit dem Tischtennisball

„ Reize zur Ball- / Spielschulung des Sportunterrichts.“

Einfachtischtennis spielt man in der AG „Tischtennis zum Kennenlernen“.

Wettkampftischtennis lernt man Wahlunterricht „Tischtennis als Rückschlagspiel“.

- Tischtennis ist als „Gesundheitssport“ und Reha-Sport durchgängig weit verbreitet.

Wettspiel „Allroundspiel“

„Zweikämpfe ohne Verletzungsrisiko.“

In der Förderstufe findet der systematische Aufbau und Ausbau des Wettkampftischtennis statt.

Fortgeschrittenen werden in Technik und Taktik des Allroundspiels ausgebildet.

Förderstufentischtennis gestaltet sich als bewegungsreiches Freizeit-/Leistungsangebot der Schule.

- Tischtennis ist ein Wettkampfsport, der früh und bis ins hohe Alter hinein privat und organisiert in Verbänden überall ausgeübt werden kann.

Förderstufentischtennis

Im Förderstufenalter wird Tischtennis als Individualsport erlernt.

- Die eigenen Stärken und Schwächen des Spielvermögens werden bearbeitet.
- Gelernt und gespielt wird vornehmlich im Partnerspiel.
- Konditioniert werden Ausschnitte des Spiels durch Trainingsmaßnahmen über auslastende Bewegungsaufgaben / durch Wettspiel am Tisch nach Sonderregeln.



“Ein Sport fürs Leben.“

DIDAKTIK

Spielvermittlung

Der Tischtennisunterricht greift weitgehend auf die allgemeine Didaktik und Methodik der Sportspiele zurück. Die folgenden Schwerpunkte der Spielvermittlung werden tischtennisspezifisch aufgearbeitet:

- Die Gestaltung von „Standardsituationen“.
So die des Eröffnungsspiels im Tischtennis.
- Die Schulung von „Bewegungsverhalten“.
So dessen Einbettung in Spielsituationen.
- Die Konzeptionen der Schulung von „Technik und Taktik“.
So die Einbindung des Übungsspiels ins Wettspiel.
- Das spielbezogene „Konditionstraining“.
So das des Stellungsspiels durch extremer Ausgangsstellung.
- Die Gestaltung von „Spiel-Veränderungen“.
So die der Veränderung von Spiel / Raum / Regel / Zeit / Gegenspiel.

Tischtennislehre

Die Vermittlung des Spiels im Schultischtennis vollzieht die historische

Entwicklung vom Ping-Pong zum Tischtennis nach.

Regelanpassungen

Im Tischtennisunterricht wird in Lernbeispielen nachvollzogen, wie sich das Aufschlagsspiel vom Tennis hin zum Regelaufschlag entwickelt hat.

Die Entwicklung des „Service“ ist ein Beispiel dafür, dass Spielregeln sich den Gegebenheiten im Laufe der Zeit notwendigerweise anpassen müssen.

Materialentwicklungen

Im Tischtennisunterricht werden die Medien Ball / Tisch / Netz / Schläger nach Art der historischen Entwicklungsstufen in Formen des Spiels nacherlebt.

Die Spielentwicklung vollzieht sich im Laufe des Lernprozesses vom Ballhaltenspiel hin zum Angriffsspiel / von Systemspielweisen der Grundspielarten hin zum erfolgsorientierten Allroundspiel.

- Die Veränderungen des Ball- / Schlägermaterials hat die Entwicklung des Spiels nachhaltig beeinflusst. So hat die Verbesserung des Schlägerbelags das Spiel schneller und Sportlicher gemacht.

Ordnungen des Wettspiels

Ordnungsstrukturen des Einzelturniers / des Doppelspiels / des Mannschaftsvergleich erinnern an historische / gesellschaftliche Lebensverhältnisse der Gründerzeit.

Freizeitsport / Wettkampfsport / Reha-Sport / Kita-Tischtennis / Seniorensport heißen die Tischtennisspielarten unserer Zeit, denen man didaktisch-methodisch Rechnung zu tragen hat.

- Tischtennis bezeugt beispielhaft Zusammenhänge auf, wie sportliche Tätigkeit dem gesellschaftlichen Kontext der Zeit Rechnung trägt.

Der Raum rund um den Tisch ist mehr als sportlicher Erlebnisraum:



Buddhistische Mönche suchen „Harmonie“ im Vollzug von Anspannung und Entspannung, wie es im Tischtennispiel beispielhaft gegeben ist.
Spiel bedeutet: „Glück für den Einzelnen / Frieden für die Gemeinschaft.“

„Tischtennis ist „Sozialisationsport.“

Spielphasen - Modell

Welche Situationen des Handelns beinhaltet - im engeren Sinn des Begriffes - „ein Tischtennispiel“?

Das Spiel um einen Punktentscheid gliedert sich strukturell in fünf Handlungsphasen, wie sie im Folgenden vorgestellt werden.

Phase 1 **Eröffnungskampf**

Das Auf- und Rückschlagspiel ist jeweils die erste Spielhandlung im Kampf um den Punkt.



„Wer kommt als Erster in sein Spiel?“



1/2
(RH – Schupf)

VH - Unterschnittaufschlag



3/4

Ausgangsstellung (nach Ausweichen)



Schlagspin (Ausfallschritt in Endstellung)

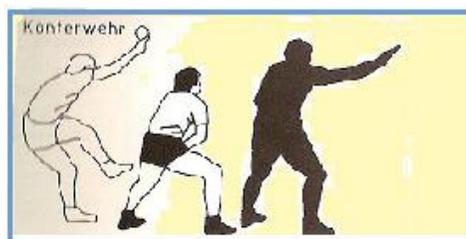
5/6

(VH – Konter)

Phase 2

Stellungskampf

Durch Platzierung auf den Körper oder in die Lücken sucht man den Gegner aus seiner Position zu vertreiben, um die Tischstellung für sich zu haben.



„Wer entgeht der Umklammerung?“



VH - Kontradrive

7/8

(VH –Konter)



9

Ausgangsstellung (nach VH/RH-Stellungswechsel)



RH - Kontradrive



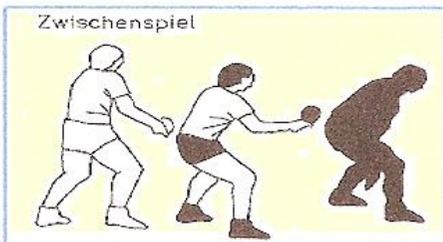
10/11

(VH-Block)

Phase 3

Ballhaltespiel

Oft verzögert man die Entscheidung durch zwingendes Ballhaltespiel im Mittelfeld / auf der RH-Achse: Fixierung des Gegenspiels / Vorbereitung des Punktschlags.



„Wer hat das Spiel in seiner Hand?“



RH - Topspin



12/13
(VH – Konter)



Endstellung (nach RH-Topspin)



14/15
(VH-Treibspin)



RH-Block



16/17
(RH-Schupf)

Phase 4

Sich-Freilaufen

Will man seine starke Vorhand durchgängig zum Zuge kommen lassen, so muss man zuweilen auf der RH-Seite seinen Bauch umlaufen.

Diese Rochade des Umgehens der RH-Seite erfordert vorab eine planmäßige Gestaltung des Spielgeschehens.



„Wer nutzt seine VH-Stärke voll aus?“



VH - Topspin



18/19

VH – Block



VH/RH – Stellungswechsel: RH - Kontradrive



20/21



VH - Treibspin



RH/VH – Stellungswechsel

22/23

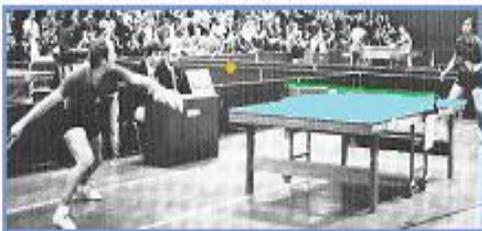
Phase 5

Punktentscheid

Den Schlusspunkt im Angriff setzt man mit Schuss, meist unter Führung von Spin. Überraschende Platzierung und druckvolles Spiel erzwingt den Punkt.



„Wer zügelt den Tanz des Balles?“



VH-Schlagspin

24/25
(RH-Unterschnitt)



Ausfallschritt bei Schlagende

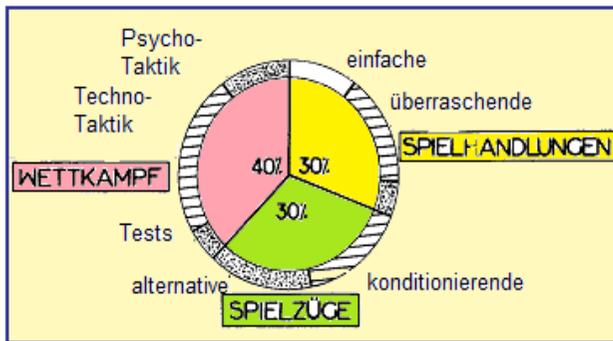


26/27
(RH-Unterschnitt: Endstellung)

Inhalte der Spielvermittlung

Das Üben und Trainieren technischer Spielhandlungen ist gegenüber der Spielschulung taktischer Spielzüge und wettkampfmäßigen Spiels deutlich untergeordnet.

Der Anteil der Technik gegenüber dem des taktischen Handelns ist 1 zu 5.



Als Unterrichtsanteile sind beim Aufbau des Spiels zu berücksichtigen:

- 30% „Technik“ (Einzelne und komplexe Schlagverbindungen)
- 30% „Taktik“ („Aktionen“ des Angriffs und der Verteidigung)
- 40% „Wettspiel“ („Entscheidungssituationen“ des Spiels).

Stellungsspiel

Rund um die Ausgangs- / Endstellung der Schlagarbeit gestaltet sich das „Stellungsspiel“.

Bald muss man „nach vorn“ / „bald „zurück“ / hier „nach links hin“ / da „nach

rechts hin“. Stets muss man sich neu aufs Spielgeschehen einstellen.

Die „Rangierbewegungen“ der Körper und Beinarbeit sind Großbewegungen, die jeweils die Spielbewegungen der Schlagarbeit tragen.

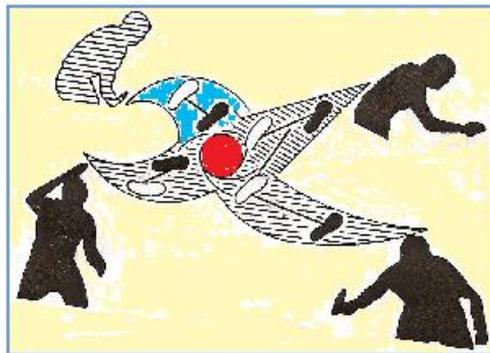
Körperarbeit steuert im Einzelnen den Spielvollzug des Auftakts sowie den des Ausklangs des Schlags.

In der Bewegungsausführung beinhaltet dies:

- „Hub / Beuge“ in Verbindung mit Rotationsbewegungen.
- „Ein- / Ausdrehen“ des Rumpfes in Verbindung mit Hub und Rotation von Schulter- / Hüftachse.
- „Vor- / Rückwärtsbewegung“ der Bein- / Körperarbeit.

1

2



3

4

Die Strukturen der Bewegungen der Bein- / Körper- / Schlagarbeit skizzieren die Großmotorik der grundlegenden Spielhandlungen.

Anmerkung

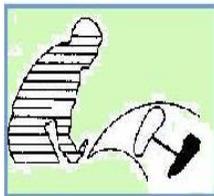
“Strukturen der Großbewegungen.“

- Im Fokus des Schulsports steht Tischtennis als „Bewegungsspiel“. Das Stellungsspiel sowie die großräumigen Bewegungen der Körper- / Schlagarbeit sind das, was man trainingsmäßig gut schulen kann.
- Dies geschieht durch Starts aus besonderer Ausgangsstellung im Eröffnungsspiel / durch Laufspiele um Wendemarken / Zusatzaufgaben bei Ballhaltespiel.
- Ausdauer / Kraft / Schnelligkeit / Gewandtheit werden in Konditionsspielen am Tisch tischtennisspezifisch ausgebildet.

Grundbewegungen der Spielhandlungen

Wendebewegung

bei Angriff / Verteidigung des Rückhandspiels.



Ausweichbewegung

bei den Ausholbewegungen des Vorhandspiels.



Vor- / Rückwärtsbewegung

beim Spiel sehr kurzer / sehr langer Bälle bei allen Schlagarten.



Eindrehbewegung

beim Vorhandspiel über Tisch und Halbdistanz auf der VH-Seite.

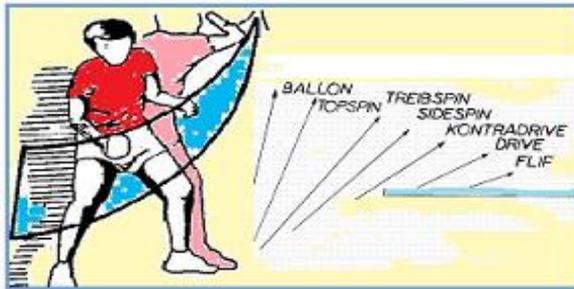


Schlagarbeit

Die Grundspielarten „Spin / Schnitt / Konter“ beinhalten verschiedene Einzelschläge unterschiedlicher Struktur und Dynamik.

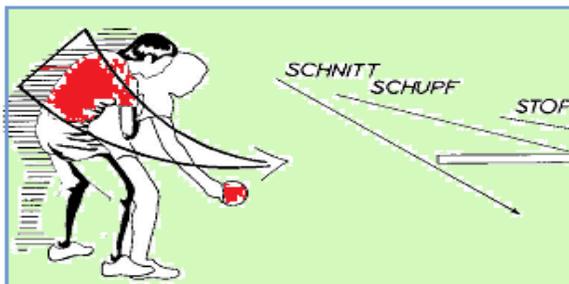
Treib/Spin - Technik

Die beschleunigende „Drive-Technik“ sowie die rotierende „Spin-Technik“.



Schupf/Schnitt - Technik

Die ballhaltende „Schupf-Technik“ sowie die aggressive „Schnitt-Technik“.



Block/ Konter –Technik

Die verteidigende und die aktive „Block-Technik“ sowie die „Konter-Technik“.



Hinweis zur Bewegungsausbildung

Im Förderstufenalter werden die Schlagtechniken im Einzelnen spieltragend ausgebildet.

Schultischtennis fördert vorrangig die Großmotorik der Bein- Körperarbeit.

- Bewegungsabläufe / Koordination / Dynamik / Kondition.

Die Spielhandlungen im Einzelnen gestalten sich der individuellen Spielanlage entsprechend:

Hier mehr Tempospiel / da mehr Spinspiel.

Bald mehr Angriff / zuweilen mehr Verteidigung.

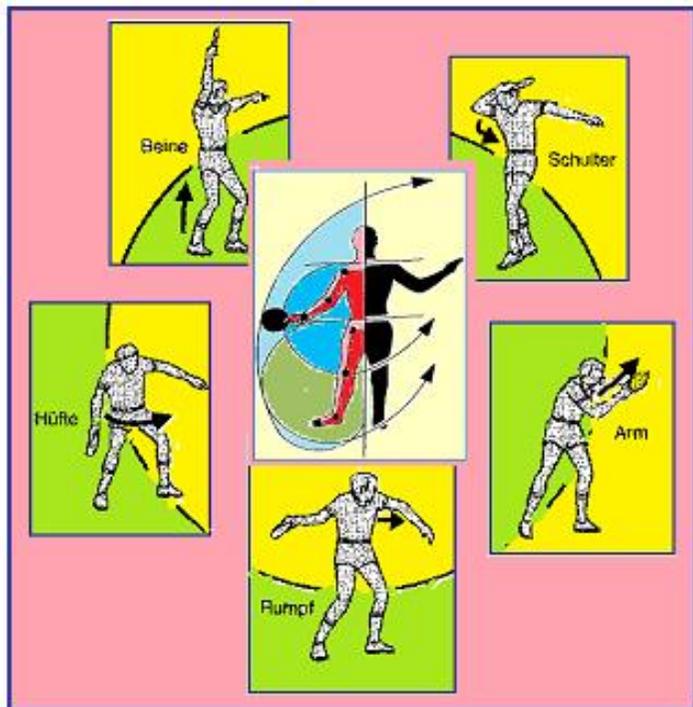
Grundsätzlich mehr Risiko / vorübergehend mehr Fehlervermeidung.

- So entsprechend der Persönlichkeitskonstitution des Einzelnen.

Rotationstechnik

Tischtennis wird – wie andere Rückschlagspiele auch – mit nur einem Arm gespielt.

Alle Schlagbewegungen erhalten ihren Impuls durch den Rumpf, der die Rotation / Auf- / Abwärtsbewegungen in Gang setzt.



Anmerkung

„Gesetzmäßigkeiten des Spiels der Bewegungen.“

Schüler im Alter der Förderstufe setzen sich bewusst mit dem Spiel der Bewegungsvorgänge auseinander.

Man will sich die taktischen / technischen Zusammenhänge des Spiels erklären können. So die Gesetzmäßigkeiten der Bewegungsabläufe.

Mittels Bewegungsaufgaben können für den Lernenden Auftakt / Vorspannung / Beschleunigungsmomente / Abbremsvorgänge zum besonderen Erlebnis gemacht werden.

Erfahrungen und Beobachtungen dazu sind zu reflektieren.

Das Allroundspiel

Wettkampftischtennis ist heute eine athletische Sportart geworden.

Infolge der Material- / Regelentwicklung ist Tischtennis schneller, zugleich aber facettenreicher geworden. Das Spielgeschehen im Kampf um jeden einzelnen Punkt ist in den Fokus gerückt.



Im „Allroundspiel“ gehen Angriff / Verteidigung Hand in Hand.“

Die grundlegenden Spielausrichtungen des Allroundspiels sollen in drei Punktstudien im Folgenden vorgespielt werden.

1. Der Tempoangriff

Flip / Topspin / Drive / Konter sind die Waffen des Tempoangriffs

Die frühe Angriffseröffnung setzt auf schnellen Punktgewinn. Mit aggressivem Return nimmt man das Spiel dem Gegner aus der Hand.

Das Tempospiel gestaltet sich vornehmlich im Grundlinienbereich des Tisches bei früher Ballannahme – teils halfvolley – über dem Tisch.

Schnelligkeit in Wahrnehmung / Entscheidung / Handeln ist Trumpf.



„Flip treibt den Gegner vom Tisch.“



Flip

1 / 2
(RH – Block)



3 / 4

In - Stellung – Gehen



„Vorhand hat die Vorherrschaft.“



5 / 6
(VH – Block)

VH-Treibspin



„Rückhand erwidert Körperangriff.“



RH - Topspin

7 / 8

(VH – Block)



RH/VH – Stellungswechsel

9 / 10



„Topspin / Schuss / Konter – punktet.“



VH-Schlagspin

11 / 12

(RH – Block)

Der Tempospieler verfügt über ein athletisches Eigenschaftsniveau. Sein kraftvolles Spiel beeindruckt Gegner und Zuschauer. Seine Schnelligkeit ist das Aushängeschild für die besondere sportliche Leistungsanforderung des Tischtennis auf den Bühnen der Welt.

2. Das Spinspiel

Schnitt / Drive / Sidespin / Gegenspin sind die Kunsttechniken

Mit Ball und Gegner zu spielen ist die faszinierend Kunst des Spielers mit Spin. Er beherrscht sie in raumgreifender Form rund um den Tisch.



„Angriff ist die beste Verteidigung.“



1 / 2

VH - Aufschlag



VH/RH - Stellung



3 / 4
(VH-Drive)



„Block mauert den Ansturm.“



RH - Block aktiv



5 / 6
(VH-Treibspin)



RH/VH – Stellungswechsel



7 / 8
(RH-Block)

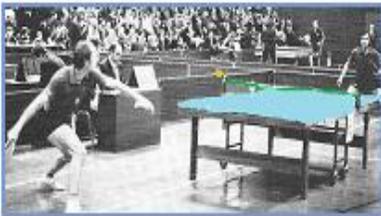


„Treibspin aus zweiter Reihe.“



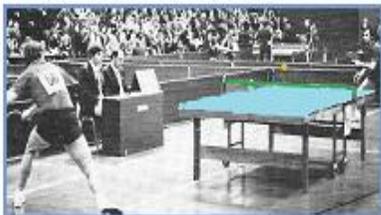
Sidespin

9 / 10
(RH – Unterschnitt)



Topspin

11 / 12



In - Stellung - Gehen

13 / 14
(RH – Unterschnitt)



15 / 16

Schlagspin



„Angriffswellen überrollen.“



17 / 18
(RH – Konter)

Endstellung



19 / 20
(VH – Kontradrive)

RH - Kontradrive



VH - Gegenspin



21 / 22
(RH – Kontradrive)



23

Bereitschaftsstellung



Schlagspin



24 / 25
(VH – Block)

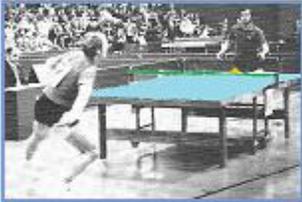


„Entscheidung an der Grundlinie.“



26 /27

In - Stellung – Gehen



28 / 29

Schlagspin

(RH - Block)

3. Das Attackenspiel

Von Überraschungsschlägen - platziert - lebt das Attackenspiel

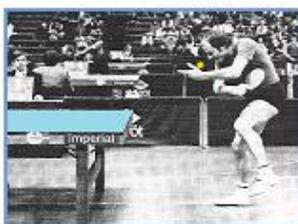
Der Attackenspieler ist unberechenbar: rückhand / vorhand / am Tisch / aus Distanz / mal zögerlich / auf einmal plötzlich explosiv gestaltet er das Spiel.



„Angriff: Rückhand/Vorhand gleichviel.“



RH – Seitspin-Aufschlag



2 / 1
(Schnitt)



Bereitschaftsstellung

3



„Mit Schnitt verzögert / überrascht.“



VH-Schnitt



5 / 4

(Drive)



6

RH – Block



8 / 7

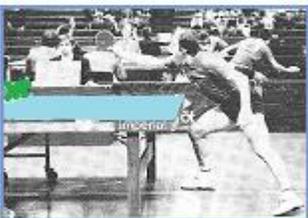
RH-Schupf

Bereitschaftsstellung

(Schupf)



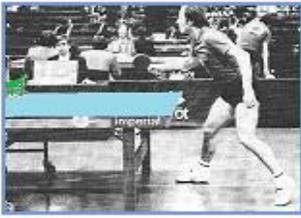
„Rückhand bereitet den Endschlag vor.“



10 / 9

RH - Drive

(Block)



11

Endstellung Drive



„Punktschlag überm Tisch.“



13 / 12

VH - Drive

(Block)



15 / 14

RH - Spin

(Konter)



VH - Kontradrive

17 / 16
(Schuss)



„Angeiff aus der Distanz.“



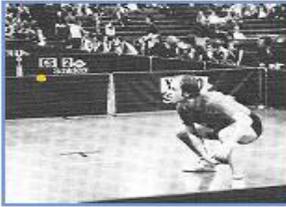
RH - Topspin

19 / 18
(Schlagspin)



RH - Kontradrive

21 / 20
(Schuss)



23 / 22

In - Stellung – Gehen



25 / 24

RH - Ballon

Anmerkung

Im heutigen Wettkampftischtennis gibt es kaum ein Durchkommen mit einer einzigen Spielart.

- Tempospiel / Spinspiel / Attackenspiel greifen im erfolgsorientierten Wettkampfspiel ineinander über.
- Das taktische Überraschungsspiel des Platzierungswechsel / des Tempowechsels / des Spielartwechsels überführt den Gegner / bringt den Punkt.

Das so genannte „Allroundspiel“ dominiert auf den Tischtennisbühnen des Hochleistungssports.

Das Förderstufenalter



„Die Freude an der Bewegung trägt das Spiel.“

Tischtennis ist im Alter der Förderstufe eine exklusive Herausforderung an Wahrnehmung / Reaktion / Schnelligkeit / Bewegungskoordination / Feinmotorik. Das Wettspiel wird in diesem Alter gern von Schülern an Freizeittischen / Spielstätten / Vereinstischen gerne erprobt.

- Die Altersstufe zwischen 10 - 12 Jahren (5. / 6. Schuljahr) ist für die sportliche Entwicklung im Hinblick auf die Erarbeitung des Spielvermögens besonders günstig.
- Allgemeine Ballerfahrung und erste Begegnungen mit Tischtennis sind vorhanden.
- Das hohe Interesse am Zusammenspiel mit Mitschülern gibt den Vereinsspielern die Möglichkeit sich sozial einzubringen.
- Der Spielaufbau in Form von Spielhandlungen kann mittels Partnerzuspiel / Hilfsaufschlagspiel / Eigenzuspiel zügig erfolgen.

METHODIK

Spielveränderungen

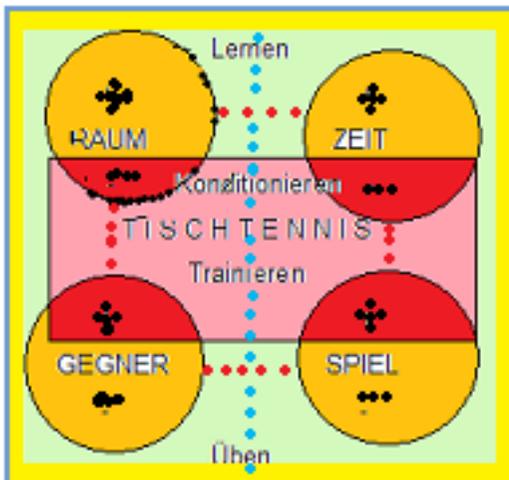
Der Trainer organisiert die Rahmenbedingungen des Spiels jeweils so, dass bestimmte Faktoren des Spielens erlernt / geübt / trainiert werden.

Die Steuerung des Lernprozesses ist ein lebendiges Geschäft.

Die Kunstgriffe der Gestaltung müssen der Komplexität des Tischtennisspiels Rechnung tragen.

Trainings-Schlüssel

Veränderungen der Raum- / Regel- / Zeit- Spielbedingungen definieren das Tischtennis neu. Die Spielverhältnisse werden zu Lern- / Übungs- / Trainingszwecken in Teilen des Spiels erleichtert / erschwert.



Schlüssel zur methodischen Gestaltung der Spielverhältnisse.

Beispiel „Doppelspiel“

Das Doppelspiel ist ein Beispiel dafür, dass Tischtennis auch unter anderen Rahmenbedingungen gespielt werden kann.

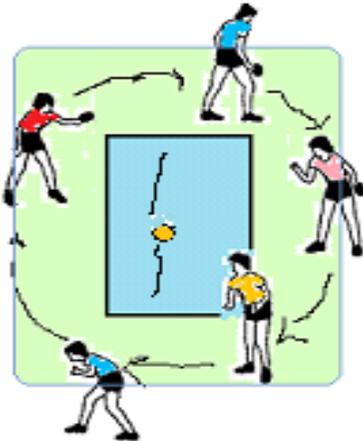


Welche Leistungsfaktoren bringen im Doppel den Erfolg?

- Es erfordert eine planmäßige „Spieleröffnung“. Der Partner baut auf die Vorgaben auf.
- Es bedarf einer großräumigen „Laufarbeit“. Der Partner braucht seinerseits Spielraum.
- Es fordert den intensiven „Einzelschlag“ heraus. Die Schlagausführung erfolgt aus erweitertem Weg / bei genügend Zeit.

Beispiel „Rundlaufspiel“

Das „Rundlaufspiel“ bietet modellhaft alle Erleichterungen, die im Anfängerspiel von besonderer Bedeutung sind.



Was macht das Rundlaufspiel so beliebt?

- Man bewegt sich mehr als im Spiel. + Raum
- Man hat mehr Zeit beim Ballkontakt. + Zeit
- Man erlebt die Mitspieler weniger als Gegner. – Gegner
- Man spielt Tischtennis in vereinfachtem Ballhaltespiel. – Spiel

Inhalte des Spielaufbaus

Welche Spielhandlungen Tischtennisspiels sind wichtig?



Man berücksichtige die Spielinhalte gemäß ihrer Bedeutung im Spiel.

Das Spielvermögen am Tisch soll vor allem aus Spielhandlungen / aus Bewegungsabläufen des auf Angriffs / aus Elementen des Allroundspiels bestehen.

Beim Aufbau des Spiels werden die Inhalte des Spiels im Hinblick auf deren Bedeutung für das endgültige Spiel ausgewählt / zusammengestellt.

In Verbindung mit der Standardsituation der Eröffnung - so beim Hilfsaufschlagspiel - werden vor allem die Spielhandlungen für das Angriffsspiel / Stellungsspiel des Allroundspiels erarbeitet.

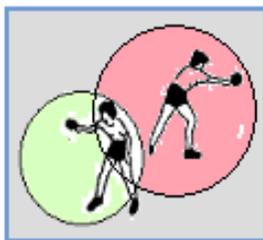
Eröffnungsspiel

Techniken / Spielhandlungen für das Allroundspiel werden per „Hilfsaufschlagspiel“ / „Partnerzuspiel“ erlernt / geübt / konditioniert.

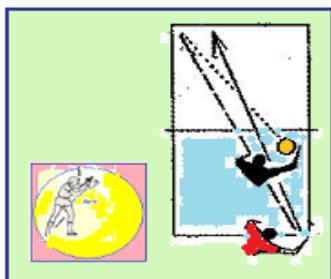
Zur Erweiterung des Spielvermögens arbeitet man mit zwei Spielhandlungen

gleichzeitig. Folgende Spielhandlungen stehen zur Wahl:

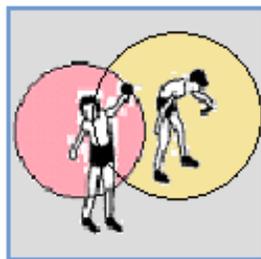
Flip / Drive - beschleunigt das Spiel.



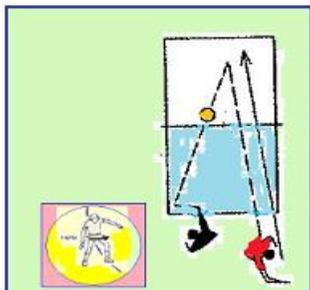
Flip / Stop / Schupf – gestalten das Spiel aus der Netz-Zone heraus.



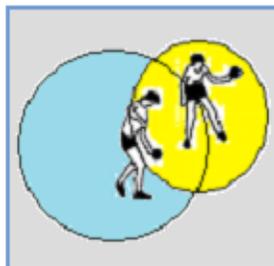
Drive / Topspin - eröffnet das Angriffsspiel.



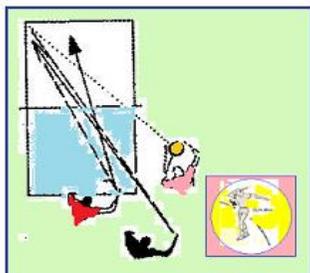
Schupf / Schnitt / Konter / Drive - überraschen im Mittelfeld.



Sidespin / Treibspin - bedrängen den Gegner.



Sidespin / Topspin / Treibspin – entwaffnen von hinter der Grundlinie.



Koordination von hohem und tiefem Schlagansatz:

VH-Drive / VH-Sidespin

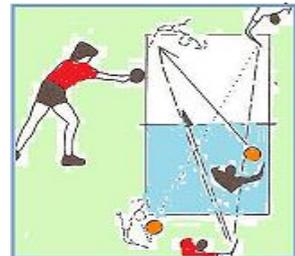
RH-Drive / RH-Topspin



- Bei alternativen Bewegungsaufgaben erarbeitet man erst die leichtere, dann die schwierigere Spielsituation. Man führt sie jeweils zum Erfolg.
- Alsdann spielt man beide Spielhandlungen „abwechselnd“ durch.
- Man stärkt die Starkseite durch „Wechsel bei Fehlversuch“ / die Schwachseite durch „Wechsel bei Erfolg“.

Beschleunigende und verzögernde Spielweise:

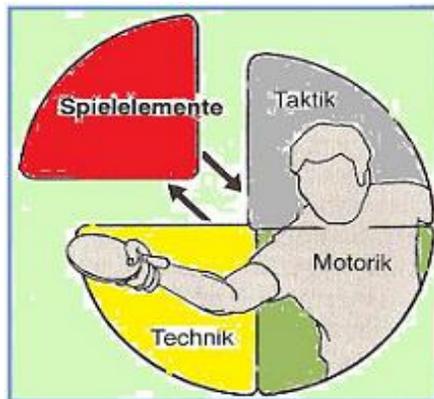
Flip / Topspin



Übungsmethode

„Üben“ ist wie Auswendiglernen!

- Man macht sich Spielhandlungen verfügbar.
- Man nimmt ein Element aus dem Spiel / übt es durch Wiederholungen.
- Dann ein zweites Element / verbindet es mit dem Ersten.
- Schließlich baut man die geübten Teile in verbesserter Form wieder ins Spiel ein.



- Geübt wird bei „Partnerzuspiel“. Man fordert, aber überfordert nicht.
- „Abwechslung“ heißt: Unterschiedliche Belastungsreize setzen.
- Geübtes ist in Spiel / „Wettspiel“ einzugliedern.

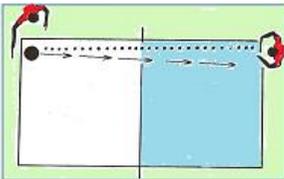
Eingekleidete Übungsformen

„Nach gelungenem Schlagwechsel (= Übungsteil) wird der Ball zum Punkten frei gegeben (= Einbettung ins Wettspiel).“

Modifikationen zum Eröffnungsspiel

- Hilfsaufschlageröffnung (vom Tisch / vom Boden).
- Eigenzuspiel als „Vorspiel“ (auf dem Tisch / am Boden sich zuspieren).
- Partneraufschlag (vereinbartes Aufschlagspiel in platzierter Form).
- Balleimerzuspiel (zu passivem oder aktivem Return).

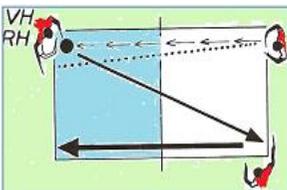
Drive – Kontradrive



Anziehen - Gegenziehen

“locker - locker!”

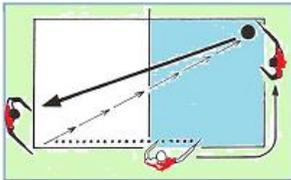
Drive - Schuss



Anziehen - Gegenschießen

“locker - Schuss!”

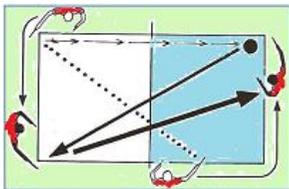
Drive - Kontradrive - Schuss



Anziehen - Nachziehen - Schießen

“locker - locker - Schuss!” / “um die Ecke rum und bum!”

Drive - Kontradrive - Konter- Schuss



Anziehen-Gegenziehen-Konter-Schuss

„zupp-zupp: ping-pong!“ / „Mühle auf“ - „Mühle zu.“

Lernspiele

„Im Förderstufenalter wird zunehmend wettkampforientiert gespielt.“

Angriffsspiel mit Spin

wird über Formen der Hilfsaufschlageröffnung erlernt / geübt / eingebettet in Spielhandlungen des Wettspiels.

Spielhandlungen des Angriffs

werden per Hilfsaufschlagspiel / Partnerzuspiel in Spieleröffnungen gefestigt.

Ballhaltespiel Schupf /Schnitt

wird geübt in Verbindung mit Lauf- / Konditionsspiele am Tisch.

So in Variationen des Rundlaufspiels / bei Hindernissen / Wendemarken.

Abwehrspiel per Block und Gegenspin

wird geschult im Spiel gegen Mehrere per Übungs- / Wettspielformen.

Spielformen

wie Doppel / Gruppenspiel gegen Zuspieler dienen als Lernspiele.

Wettspielformen

wie Tischturniere / „Kaiserspiel“ dienen zur Lernkontrolle.

Spielaufbau

Phase 1 **Vorhand Angriff**

„Mit kurzem und langem Arm.“



Elernt wird am Anfang besonders das Angriffsspiel mit Vorhand, möglichst über den ganzen Tisch.



Eröffnung aus fixierter Stellung / Spielfortsetzung in der Bewegung.

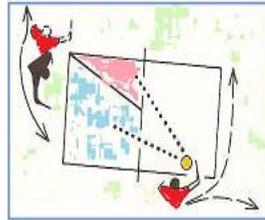
Phase 2 **Ergänzendes Angriffsspiel**

„Angriff RH / VH flächendeckend.“



Raumgreifende Bewegungen des VH-Spins / tischbeengte Bewegungen des RH-Drives bauen das Angriffsspiel aus.

„Alternativentscheidungen.“



Spielhandlungen beim Return / Variable Spielgestaltung: RH / VH - Angriff.

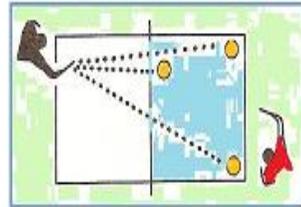
Phase 3 **Angriff - Abwehr**

“Langsames / beschleunigendes Spiel.“



Eröffnung nach Stell- / Prellvorspiel (= Eigenzuspiel) / bei entsprechendem Partnerzuspiel.

„Balleimer-Zuspiel.“



Spielgestaltung am Tisch und in der Distanz (Stellungs- und Spielartwechsel).

Phase 4 **Angriff in der Not**

“Angreifen trotz Bedrängnis.“



Spielgestaltung auf der Rückhandseite:

- Angriffserwiderung im Kontergegenstoß.
- Gegenspinn aus der Distanz.

- Rückhand Abwehrhandlungen in Verbindung mit VH-Angriff.

„Angriff ist die beste Verteidigung.“



Phase 5 **Konditionierung der Spielhandlungen**

“Stärken / Schwächen ausloten.“



Übungsarbeit (= Balleimer) / Trainingsarbeit (= extreme Ausgangsposition).

TISCHTENNISUNTERRICHT

Organisation

Jeder spielt für sich allein

Tischtennis ist ein „Individualsport“.

- Beim freien Ballspiel in verfügbarem Raum.
- Im ungestörten Probieren an der Wand / am Play-back-Tisch.
- Beim einfachen Mitspielen in der Gruppe.
- Im Spiel an der Seite des Partners im Doppel.
- Als dirigierender Zuspieler beim Balleimerspiel / Gruppenspiel.
- Als Schiedsrichter / Begleiter des Spielgeschehen.
- Bei gemeinsamem Spielen / Lernen mit dem Freund.

In all diesen Spielen kann man seine „eigene Rolle“ spielen.

Alle wollen miteinander besser werden

Tischtennisunterricht ist „Organisation des sozialen Lernens“.

- Lernen und Üben mit dem Freund gibt Sicherheit.
- Partnerspiel mit Besseren stärkt das Selbstvertrauen.
- Spiel in gleichstarken Gruppen weckt den Ehrgeiz.

In all diesen Lernsituationen kommt es auf gutes Zusammenspiel an.

Ordnungsformen erleichtern die Abläufe des Spiels

- Von wo aus geht man ins Spiel?
- Wann wird gewechselt?
- Wie reiht man sich ein?

All diese Maßnahmen organisiert der Übungsleiter.

Aufstellungsformen

Der Tisch ist für bestimmte Bewegungsabläufe „Hindernis“ / „Hilfe“ zugleich.

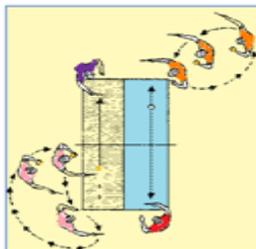
Methodische Aufstellungsformen nutzen die Gegebenheiten als Geländehilfe.

Beim Lernen im Gruppengefüge orientiert man sich gern untereinander am

Vordermann / man nimmt für sich den Besseren zum Vorbild.

Zuspieler gegen „3er-Gruppe

„Ballhalter VH-Angriff“

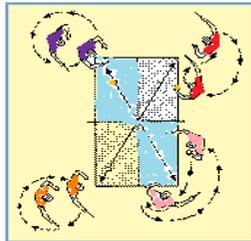


VH-Stellung
auf der RH-Seite

RH-Stellung
auf der VH-Seite

2er-Gruppen gegeneinander

„Ballhaltespiel bei verteilten Rollen.“

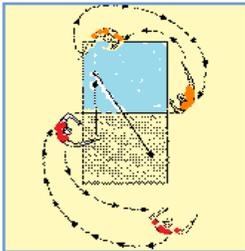


VH-Angriff/Schnitt
auf der RH-Seite

RH-Angriff/Schupf
auf der VH-Seite

Spieleröffnung von der Netz-Zone aus

„Erlaufen der VH-Seite.“



VH-Eröffnung
auf der RH-Seite



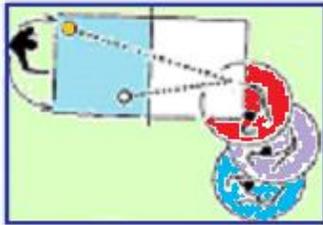
Ausgangsstellung
am Netz der RH-Seite

Wettspielausbildung

Erlernte / geübte Spielelemente und Spielhandlungen sind im Wettspiel zu erproben. Dies geschieht gegen verschiedenartiges Gegenspiel. Lernende wollen wissen, wieweit sie es in ihrem Spiel gebracht / wo sie in der Rangordnung stehen.

Wettspielttest

„Standhalten im Wettkampf gegen Eröffnungsangriff unterschiedlicher Spielart.“



Angriff gegen Verteidigung.

Auf- Rückschlagspiel

„Sonderregeln gewöhnen an Rollenstress.“

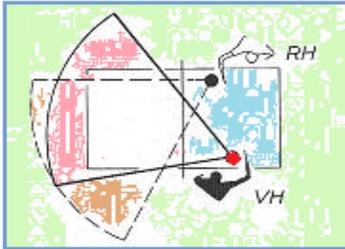
Zählweise nach „Volleyballart“ / nach „Tennisart“ / „Schwimmen“ / Doppelpunktzählung u. a. m.



Auf- / Rückschlag ist der Schlüssel zum Spiel.

Stellungsspiel

„Die Aufmarsch-Wege zum Ball konditioniert man durch Starts aus extremer Ausgangsstellung.“



Erweiterung der Laufwege stärkt.

Taktik-Schulung

„Aussparen von Schwachstellen festigt das Spiel auf der eigenen Starkseite.“



Abdecken kritischer Anspielzonen.

Doppeltraining

Die kooperative Zusammenarbeit von starken und schwächeren Spielern wird im Doppelspiel beispielhaft gefördert.

Der Heranwachsende erlebt das „eigene Handeln als wichtig für andere“ / man erfährt „zusammen ist man stark“.

Einzel gegen Doppel



Sonderregeln

- „Nur Doppel hat Aufschlag.“
(Bei Fehlpunkt = Aufschläger wechselt).
- „Nur Einzel hat Aufschlag (ins Parallelfeld).“
(Return von der RH-Seite mit Vorhand. Bei Fehler = Rückschläger wechselt).
- „Nur Rückschlag des Einzels (parallel).“
(Bei Fehler = Aufschläger wechselt).
- „Ausgangsstellung des Doppelpartners jeweils am Netz“
(Service im Doppel).
- „Ausgangsstellungen der Doppelspieler = Jeder am Netz“
(Service beim Einzel).



Raum- und Spielorientierung im Doppel ist wichtig.

Trainingsspiele

„**Trainieren**“ heißt: Sich fit machen für den Wettkampf.

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

Trainingsschlüssel

Als Faustregel für die Erstellung von Trainingsformen gilt:

- „Mehr Weg“ durch extreme Ausgangspositionen bei der Eröffnung (= Großräumiges Stellungsspiel).
- „Weniger Zeit“ zwischen den Ballwechseln / beim Balleimertraining / im Spiel gegen Mehrere (= Intensivspiel).

Sonderreglements



„So ein Punkt ist mir ein Rätsel.“

„Sonderregeln“ festigen Gelerntes / machen fit für den Wettkampf. Abwechslung und Mutproben bestärken den Ehrgeiz der Hahnenkämpfer.

Vorhand- Angriffs-Zwang

„Nur ein Rückhandschlag ist jeweils erlaubt!“

(2 RH- Schläge hintereinander = Fehlpunkt.)

Angriffsfortsetzungs-Zwang

„Nur ein Verteidigungsschlag (Schnitt / Block / Ballon) ist erlaubt!“

(2 Verteidigungsschläge = Fehlpunkt.)

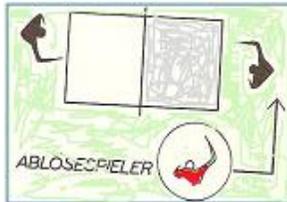
Platzierungsspiel

„Der Abschluss des Angriffs darf nur in vorgegebenem Spielfeld (RH- Seite z.B.) erfolgen!“

(Anderweitige Punkte zählen nicht = Wiederholung.)

Ablösespiel

Zwei Parteien / Einer gegen Mehrere spielen mit „Auswechselfspieler“.



„Ablöse nach Erfolgs- / Fehlpunkten. Nach bestimmten Spielstand“

Langsätze

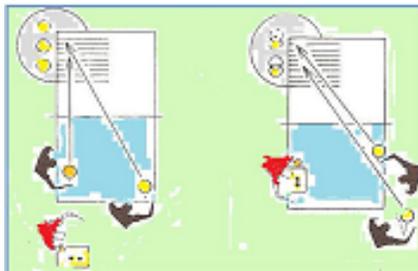
Langsätze / höhere Aufschlagserien bringen Zeit.



„Festigung / Korrektur von Spielweisen.“

Tests

Besondere Wettbewerbsvergleiche ermitteln den Stand des Lernerfolgs.



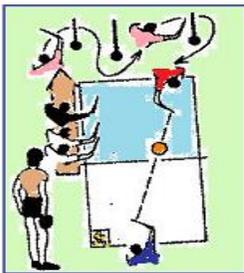
Schlagtest: „Erfolgsbälle zählen!“

Konditionsspiele

Das Erlebnis von Tischtennis als Mannschaftsspiel / als gemeinsame Anstrengung in der Gruppe beflügeln die Youngster.

Man will zeigen, dass man seinen Stand in der Gruppe hat / ein jeder will demonstrieren, dass man sportlich fit ist.

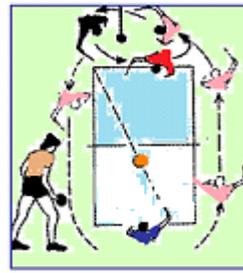
Möglichkeiten der Lauf- / Bewegungsschulung zur Kondition:



Staffellauf



Kastensteigen



Laufspurt

Schnelligkeitslauf

Um Tisch und Zuspieler / Zwischen den Tischen bei zwei Zuspielern.

Gewandtheitslauf

Um Wendemarken / im Achterlauf durch den „Grabentisch“.

Ausdauerlauf

Um alle Tische der Halle. „Geländespiel“ über Kästen und Bänke.

Aktionsläufe

Seitenwechsel bei Spieleröffnung - „Ball fallen lassen!“.

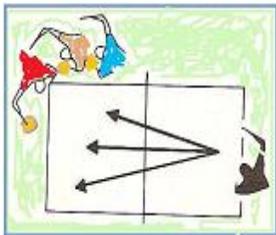
Starts aus Extrempositionen bei Spiel - „Einer nach dem anderen!“

Konditionsspiele am Tisch

mit Kasten, Bänke, Wendemarken.

Wettkampfformen

Wer schlägt Mr. Plopp?



„Aufschlag gegen Rückschlag.“

Jeder der Mannschaft spielt jeweils einen Punkt aus.

„Drei Spieler fordern Mr. Plopp.“

Die Startfolge wird ausgelost. 1. spielt bis Spielstand 4 / 2. bis 8 / 3. bis Ende.

Kreuzchen-Turnier

Spielpaarungen werden nach jeder Runde ausgelost. „Sieger“ notieren ein

Ehrenkreuz / „Verlierer“ eine Null. Man spielt in Kurzsätzen bis 7. Punkt.

Schichtwechsel

Zwei „Zweiermannschaften“ messen sich. Jeder spielt, bis er zwei Punkte erkämpft hat. Oder: Ablöse bei Fehler.

Platzhalter-Wettkampf

- Im Einzel gestaltet der „Platzhalter“ jeweils den Service und zieht sich aus dem Spiel zurück. A gegen B spielen den Punkt aus.

„Der Platzhalter wechselt die Aufschlagposition nach Ermessen.“

- Im Doppelspiel ist der Aufschläger jeweils „Platzhalter“ derart, dass er „zwei“ Schläge durchführt (= Service und Folgeschlag).
Alsdann erst greift der Doppelpartner ins Spielgeschehen ein.
- „Schlangenturnier“: In der Tischreihe spielt - versetzt gegenüber - jeweils der Rückschläger als „Platzhalter“.
Die Aufschläger spielen an jedem Tisch einen Punkt aus / sie holen sich ihren Ball selbst / wechseln zum nächsten Gegenspieler.
„Jeder zählt seine Erfolgspunkte.“

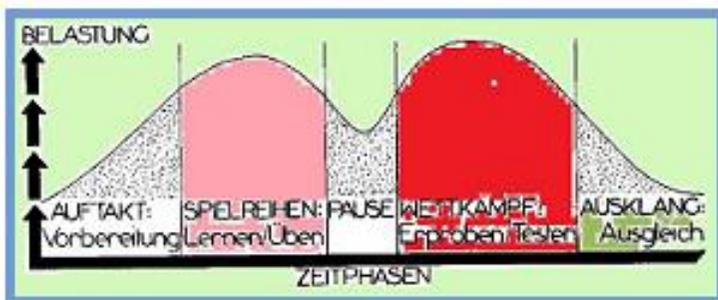
STUNDENBLÖCKE

Stundenaufbau

Ein „Unterrichtsblock“ erarbeitet jeweils einen inhaltlichen Lernschwerpunkt. Dieser wird vorbereitet / erarbeitet / geübt / getestet.

- „Stundenblöcke“ sind jeweils als zwei Doppelstunden zu verstehen.
- Je nach Lerngruppe / Lernfortschritt kann der Lehrer / Übungsleiter selbst die Inhalte sinnvoll verteilen / eigenständig gestalten.
- In den Stundenblöcken werden Inhalte zur Vorbereitung / Spiel- / Übungs- / Trainingsbeispiele zur Qualifikation sowie Beispiele für den Stundenausklang vorgestellt.
- Die Bausteine für die Erarbeitung des Spiels am Tisch sind im Einzelnen ausgerichtet auf das angestrebte „Allroundspiel“.

Gestaltungsphasen einer Lerneinheit



Schwerpunkt-Info = **I**

Einleitugstimmung = **E**

Hauptschwerpunkte = **H**

Ausklang = **A**

7 Stundenblöcke zum Tischtennisunterricht

Block 1

Ausgangsstellung

Info

„Einstellungen zum Tisch.“

Raumorientierung zum Tisch

„Bereitschaftsstellung“: links der Mittellinie / ca. 0,50 cm zur Grundlinie.

Einstellung zum Spielgeschehen

„Körperhaltung“: gespannt in Oberkörpervorlage / breiter Grätschstand.



Spielbereit in „Katzenstellung“ auf den Sprung.

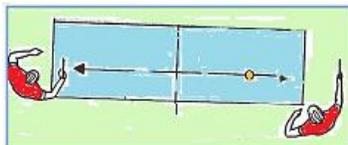
Rückhand „Geschlossen“

parallel standfest zur Grundlinie.



Vorhand „Geöffnet“

rotationsbereit zur Ballbegegnung.



„Bewegungsausrichtung Richtung Ziel.“

Körper- und Beinarbeit

Wechselschritte / Lauf- / Beistellschritte / Oberkörpervorlage /
Rumpfrotation.

Ausgangsposition zur Spieleröffnung

- Eröffnungsstellung des VH-Aufschlags: geöffnete Eckstellung auf der RH-Seite.
- Eröffnungsstellung des RH-Aufschlags: geschlossener Grätschstand an der Mittellinie.
- Eröffnungsstellung bei Spielfortsetzung: gespannter Ausfallschritt bei Endstellung im Raum.

Einleitung

Übungsform „Eieruhr“



Richtungswechsel nach Art der „Eieruhr“.

Lauf um den Tisch

Im Wechselschritt / Stops / Richtungswechsel.

Zuwerfen

Schlagwurf / Fangen. Partnerspiel.

Zuspiel in Konterbewegung

im „Wandern“. „Eieruhr“: A spielt parallel / B diagonal.

Eröffnungsrundlauf

Erlaufen des Balles per Seitenwechsel / jeweils den Ball des anderen ergreifen.

Play-back-Spiele

Gegen die senkrechte Wand (= VH-Prellschlag) / gegen die Schrägwand (= RH-Schupf).

Hauptteil

Ballhalten

VH-Prell-Spiel / RH-Schupf-Spiel. Partnerspiel / Wettspiel.

Stellungspiel

zum Vorhandspiel / zum Rückhandspiel.

Spielartwechsel

im beschleunigenden / verzögernden Ballspiel.

VH-Prell-Spiel

Zuspiel im Wandern / Sich-Ausspielen / Eröffnung aus extremer Ausgangsstellung. Rundlauf rechts herum / Eieruhr-Spiel.

RH-Schupf-Spiel

Rundlauf links herum (= beidhändige Schlägerhaltung).

Prell- / Schupf-Spiel

Rundlauf mit Spielartwechsel. A läuft rechts herum / B links herum entgegen. Wechsel.

Schupfen gegen Prellen

Übungs- / Wettspiel (= verzögerndes / beschleunigendes Spiel).

Treibschlag gegen Block

Hilfsaufschlag - beidhändiger Block: Einzelschlagwechsel / 1 bis 2 Schläge.

Eröffnungsspiel

Hilfsaufschlag – Abblocken: Nach Erfolg „Wettspiel frei“.

Ausklang

Play-back-Test

Erfolgsbälle im Vergleich.

Sportspiel

Sitzfußball / Ringhockey.

„Standbasketball“

Mannschaftsspiel:

Zwei Fänger stehen erhöht auf einem Kasten. Mit einem Fangnetz fischt man den Softball / übergibt ihn zum Angriffsspiel.

Wurf jeweils nach Wechselschritt aus dem Stand.

Konditionsspiele

am Tisch / Zuspieler gegen Gruppe / Kästen / Bänke.



„Schulung der Beinkraft zum Stellungsspiel.“

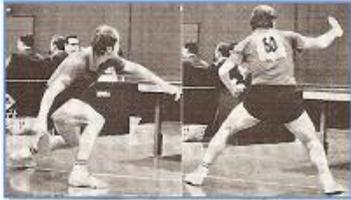
Block 2

Angriffseröffnung

Info

„Stellungsspiel am Tisch.“

Rotationsbewegung beim Vorhand-Angriff



Eindrehen zum Ball auf der VH-Seite.



Sich-Freilaufen zum VH-Spiel auf der RH-Seite.

Körperspannung zum Stellungsspiel.

„Grätschstand“ / „Oberkörpervorlage“ bei der Ausgangsstellung.

„Hoch-Tief-Bewegung“ bei der Schlagausführung.

Rotationsbewegungen beim Schlag.

- „Anspinnen“ des Balles durch Handgelenkspiel.
- „Eindrehen“ des Schlagarms zur Aufwärtsbewegung.

- „Ausdrehen“ des Schlagarms zur Spielfortsetzung.

Einleitung

Partnerarbeit



Gymnastik am Tisch.

Seitsprung / Strecksprung / Drehsprung etc. Partnerarbeit.

Zweikampfspiel im Bodenfeld.

Stellspiel / Prellspiel.

Starts am Tisch.

Ball fangen: allein / Zu Zweit (=Ball-Tausch).

Treibspiel

im Schlagen-Lauf zwischen den Tischen.

Tisch/Boden-Spiel

Stellen bei Vor- / Rückwärtslauf.

Anspinnen des Balles.

Beobachtung des Sprungverhaltens (=zweifarbiger Ball).

VH-Spin-Spiel gegen die Wand.

Zwischenspiel „Stellen“. Allein / im Doppel (=Steller / Angreifer).

Gruppenspiel

Zuspieler gegen 2er / 3er-Gruppe / Zwei Spielpaare im Wechsel.

Hauptteil

„Spiel aus der Bewegung heraus.“

Eröffnungsangriff

VH-Hilfsaufschlag am Tisch.

Lauf

von den Seiten aus.

Koordination

Rückhand/Vorhand-Spiel.



VH-Topspin

Rundlauferöffnung

bei Seitenwechsel: Erlaufen des Balles / rechts/links herum.

Hilfsaufschlageröffnung im Vorhandangriff.

„Angriff gegen Prell-Block“

Prellspiel – Angriff: Angriffseröffnung nach Prell-Return / nach RH-Schupf-Spiel.

Angriff gegen beidhändiges RH-Spiel

Schupf / Block - Angriff.

Angriffssequenzen

ilfsaufschlag-Übungen (= 1 bis 3 Schlagwechsel) / Über dem Tisch / vom Boden auf den Tisch / von seitlich des Tisches aus dem Lauf.

Gegenzug: Kontradrive / Block (= beidhändig).

Seiteröffnung

Hilfsaufschlageröffnung von seitlich des Tisches(= Seitenlinie) /
Spielfortsetzung jeweils nach Umlaufen der Tischecke auf der RH-Seite /
Vorhand-Angriff. Auf der VH-Seite Spieleröffnung mit RH-Schupf.

Einwurf-Eröffnung

vom Netz aus / Ausgangsstellung beiderseits am Netz. Der in die
gegnerische Netz-Zone geworfene Ball ist zu erlaufen.

Prell-Eröffnung

bei Eigenzuspiel. Nach aufspringendem Ball (= Eigenzuspiel):
Angriffseröffnung / Prell-Rückschlag Richtung Spielfortsetzung / sodann
„Wettspiel frei“ .

Ausklang

Zweikampfspiele

Rund um den Medizinball: über dem Ball die Hände fassen / den Gegner
auf den Ball zwingen.

Softball-Krieg

Einer gegen alle: Wurf der Schützen jeweils nach drei Schritten.

Der Getroffene muss sich setzen.

Wird der Ball gefangen, sitzt der Schütze. Wird dessen Schütze
getroffen, so darf man wieder ins Spiel.

Turnierwettspiel

bei vereinbartem Übungsteil: Vorgegebenes Eröffnungs-Vorspiel / nach
gelungenem Schlagwechsel „Wettspiel frei“. Schiedsrichter zählt.

Konditionsspiel

Lauf um Wendemarken seitlich des Tisches.

Ballspiel

Mannschaftswettkampf: Fußball / Basketball / Volleyball.

Block 3

Angriffsspielhandlungen

Info

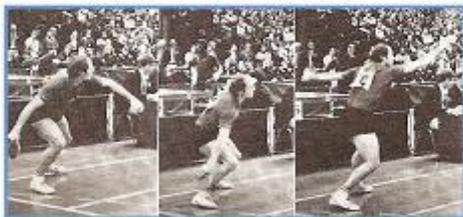
„Vorhand-Angriffsspiel am Tisch“



Angriffsspielarten der Spin- / Drivetechnik.

Auf-/Abwärtsbewegung der Vorhandtechnik / Körperrotation.

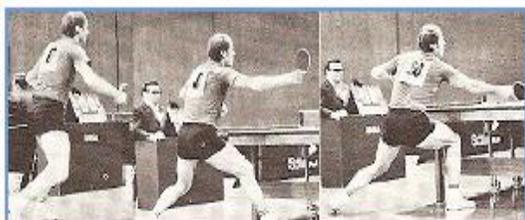
Koordination der VH-Angriffsbewegungen / Handgelenkarbeit.



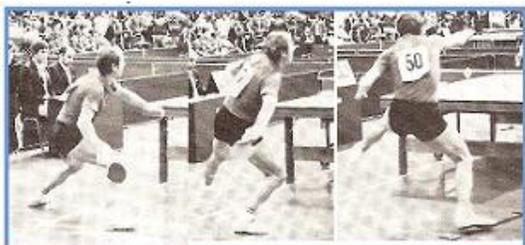
Topspin über die Rückhand-Achse.



Schuss von der RH-Seite.



Flip kurzer Bälle.



Treibspin über VH-Achse.

Einleitung

Einstimmung

auf Ballbewegung / Gegenspiel: Treibspiele im Raum.

Einstellung

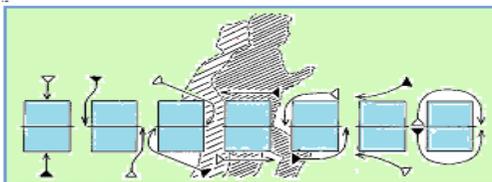
zum räumlichen / zeitlichen Spielgeschehen: Wettspiel „Stellspiel“.

Begegnungsläufe

zur Bein- und Körperarbeit: Laufspiel durch den „Graben“.

Lauftreff

zwischen den Tischen / bei Treff am Netz – Abklatschen: Schulter- / Fuß- / Po-Berührung.



Partnergymnastik



Bewegungsabstimmung zu Zweit.

Wurfspiel

zur Schlagarbeit: Synchrones Ballzuwerfen / in Eieruhr-Form.

Ballfangen

in Angriffsbewegungen: „Schattenspiel“ aus verschiedenen Positionen.

Balltauschspiel

über dem Tisch: „Tippen“ / „Balancieren“ über dem Tisch / Ball fallen lassen / erlaufen.

Schlagwechsel des Angriffs

gegen Prell-Einwurf. Beidseitige Spieleröffnung.

Rundlauferöffnung

Angriffseröffnung nach Schupf-Zwischenspiel.

Mannschaftswettbewerb

Hilfsaufschlag-Eröffnung in der Gruppe (= pro Spieler ein Ball) gegen Blockabwehrspieler.

Hauptteil

„Konditionierende Formen des Eröffnungsspiels.“

Spieleröffnung

aus Extrempositionen (Netz-Zone / Tischecken).

Spielfortsetzung

Return aus Randstellungen zum Tisch / Angriff / Spielfortsetzung aus der Körperspannung heraus.



Ausfallschritt

Alternative Hilfsaufschlageröffnung



Koppelung von Hub- / Rotationsbewegung.

Spielzugeröffnung

Service in der Gruppe (= Ball einwerfen / schupfen / anziehen) gegen Rückschlagzuspiel (prellen / schupfen / blocken) bei extremer Ausgangsstellung.

Zwei Spielzüge.

Eröffnung in zweifacher Ausführung / jeweils aus zwei Positionen / Spielfortsetzung auf vorgegebenem Return.

Alternative Spielgestaltung

Balleimerspielzuspiel Schupf / Spin. Verzögernde / beschleunigende Spielentfaltung.

Doppelspiel

bei extremen Eröffnungspositionen / Doppel gegen Einzel / bei vereinbarten Sonderreglements.

Kaiserspiel

bei Standarderöffnung / Spiel in vereinbarten Spielzugeröffnungen.

Gruppenspiel

Mehrere im Service gegen Einzelspieler / Ablösespieler auf beiden Seiten.

Ausklang

Fangspiel mit Sanitätstransport

Ein Fänger und viele Gejagte. Gefangene setzen sich / werden von zwei Nachbarn zur Krankenstation (Matte) gebracht. Dort: Bettenwechsel. - Während des Abtransports : Fangpause.

Ballschatz-Klau

Ein Wächter vor der Matte („Schatzkammer“) wehrt die Diebe ab, die einen Ball stehlen wollen.

Ertappte versteinern. Ist ein Ball erobert, sind die Komparsen frei.

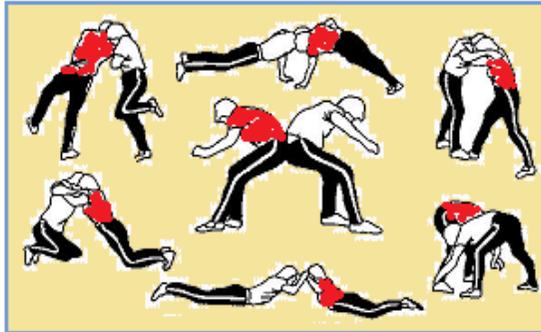
Auslaufen

im Auf- und abbauenden Intervall.

Mannschaftswettbewerb

Staffelspiele mit dem Medizinball.

Zweikampfspiele zur Kreislaufbelastung.



„Fitness-Zirkel im und Nerv-/Muskelspiel!“

Block 4

Rückhand –Angriff

Info

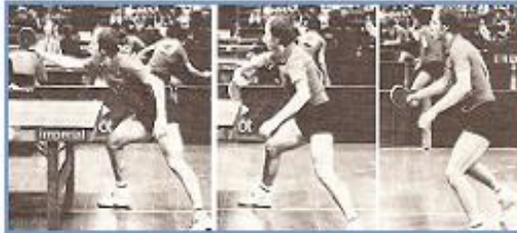
„Rückhand-Angriff und Gegenangriff“



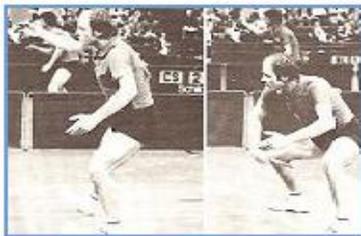
Gegenangriff bei Körperangriff.

Hüft- und Handgelenkarbeit als Beschleunigungsimpuls.

Koordination von Stellungsspiel und Schlagbewegung.



RH-Drive über dem Tisch.



RH-Topspin von hinter dem Tisch.

Ballbegegnung körpernahe und Spiel aus breitem Stand.

Rückhandbewegung Wendebewegung / Hub / Arm-/Handgelenkspiel.

Einleitung

Tippspiel / Dribbelspiel

RH/VH über dem Tisch / Balltausch / Sich-Ausspielen im Partnerspiel (= zum Laufen zwingen).

Rollspiele

RH/VH gegen den „Bergtisch“ / Einzel / Doppel. Wettspiel (=Ziellinie).

Anspinnen

RH/VH aus der Hand / gegen die Wand / am Tisch: platziert in Zielfelder.

Einzelschläge

bei Partnerzuspiel: Schupf auf Aufschlagvarianten / Synchrones Aufschlagspiel mit Lauf (= gegenüber von den Ecken aus: diagonal / versetzt: parallel).

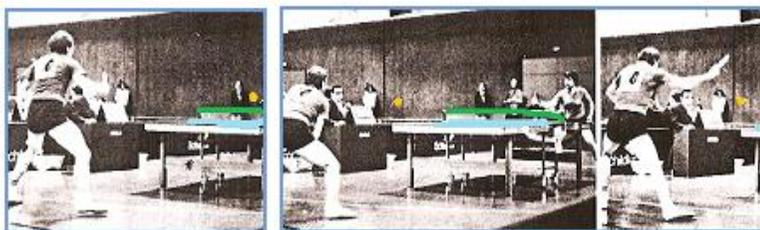
Hilfsaufschlagspiel

gegen Prell-Block / kurze Schlagserien (= 3 – 5 x Spin).

Schlagverbindung

RH/VH bei Hilfsaufschlageröffnung / Spiel gegen schräger Play-back-Wand.

Hauptteil



RH-Topspin „Spiel aus breitem Stand.“

Zwei Hilfsaufschlageröffnungen

aus zwei Positionen: RH-Ecke vom Tisch / VH-Grundlinie vom Boden.



Koordination von hohem und tiefem Schlagansatz.

Eröffnung Tischmitte

vom Tisch RH-Hilfsaufschlag / bei Partnerservice zur Mittlinie:
Spielfortsetzung VH-Angriff aus den Eckbereichen (= Partnerzuspiel).

Eröffnung VH-Seite

vom Boden RH-Hilfsaufschlag / Nachziehen mit Rückhand.

Angriffseröffnung Rückhand

Parallelservice in die VH-Seite / Diagonalservice in die RH-Seite /
Angriffseröffnung über dem Tisch mit RH / VH (= Partnerservice fordernd).

RH-Eröffnung aus Distanz

Eigenzuspiel vom Tisch zu Boden / RH- Hilfsaufschlageröffnung (= RH-
Topspin parallel. Angriffsfortsetzung über dem Tisch RH / VH.

Alternativer Partnerservice

aus dem Balleimer: diagonal in die RH-Seite / parallel kurz in die VH-Seite/
RH-Eröffnungsangriff / VH – Nachziehen (= bei Partner-Block).

Ausklang

Wer ist schneller als der Ball?

Staffelwettbewerb: man läuft dem Rollball nach / hin und zurück (= Ball
rollt jeweils von 2 steilen Bänken ab) / Zeit des Durchlaufs?

Pustestaffel

Pendelstaffel: der Ball wird auf dem Boden im Krabbeln zur anderen Seite
hin gepustet.

Treibjagdspiel

Jäger treiben von außen mit dem Softball - aus dem Stand - die
eingekesselten Hasen. Diese schützen sich mit einem Medizinball.
Getroffene Hasen werden zu Jägern.

Partnerzirkel



Zirkeltraining in „Partnerarbeit“ konditioniert Koordination / Nervenspiel.

Block 5

Gegenangriff

Info

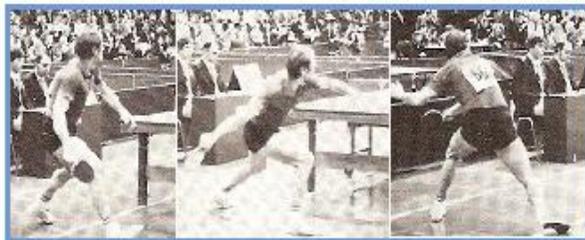
„Spiel aus der Distanz“

Stellungsspiel sowie die entsprechenden

Raumgreifende Beinarbeit / umfangreiche Bewegungsabläufe beim Schlag.

Tempo- / Spielartwechsel

in reagierender / agierender Form.



Sidespin seitlich des Tisches.



Treibspin hinterm Tisch.

Einleitung

Boden-Stellspiel

Rundlauf um Boxumrandung / Stellspiel mit der Hand / Zwischensprung.

Ballonstellspiel

gegen die Wand / Wandern mit Richtungswechsel / Doppelspielweise
(= 1 Partner spielt jeweils ohne Stell-Zwischensprung).

Spiel am Grabentisch

ohne Netz / Hilfsaufschlagspiel / jeweils bei Prell-Vorspiel auf den Boden /
Zwischensprung.

Rundlauf-Stellspiel

durch den „Graben“ / bei Blockzuspieler.

Seitspinn-Übungen

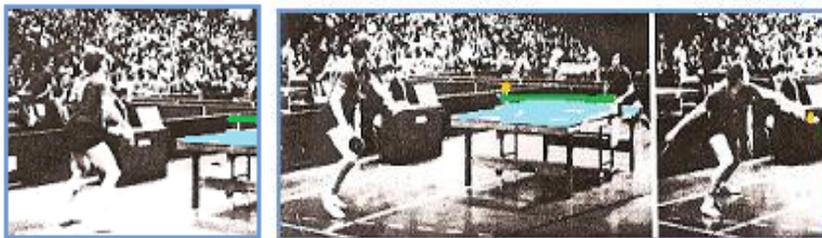
Handgelenkeinsatz / Hilfsaufschlag vom Tisch / vom Boden mit
Zwischenspiel: „Prellen“ / „Stellen“ in Zielfelder der Gegenhälfte.

Tanz um Bälle im Raum

Reaktionsspiel: Der Übungsleiter stellt per Zuruf („1, 2, 3...!“) die Aufgaben.
Große Bälle im Raum: „übergehen“(1) „überspringen“(2) „draufsetzen“(3)
„beschnuppern“(4) „umgehen“(5).

Hauptteil

„In-Stellung-Gehen zum Ball!“



Körpereinstellung zum Ball „Bewegungsablauf Richtung Ziel.“

Sich-zu-Stellen

Eigenzuspiel vom Tisch zu Boden / Hilfsaufschlageröffnung vom Boden / bei verschiedenen Formationen des Stellungsspiels / jeweils aus der Distanz spielen.

Prell-Vorspiel.

Von seitlich des Tisches / Eigenzuspiel am Boden Prellen / Zwischensprung / Hilfsaufschlagspiel mit verschiedenartigem Spin (Sidespin / Topspin).

Stell –Return

Der Aufschlag wird abgefangen (= Ball stellend) / RH/VH-Hilfsaufschlag vom Boden / Spielfortsetzung am Tisch.

Prell-Schupf-Vorspiel

Nach vereinbartem Schlagwechsel (= einer „prellt“, der andere „schupft“) wird bei „Richtungswechsel“ der Angriff eröffnet. / Abfangen des Gegenschlags im „Stellspiel“ (= 3. Wettkampfschlag) / Spielfortsetzung am Tisch.

Sidespin Eröffnung

Hilfsaufschlag vom Boden in Distanz zur Seitenlinie / VH-Spiel mit Seitdrall / Erwidern mit Sidespin.

Ausklang

Test

Den Ball ins Ziel werfen / schlagen: in Eimer / in Reifen / in Felder auf dem Tisch.



Medizinball-Spiele

Gruppengymnastik / Rollen: durch die Brücke / durch die Grätsche / Werfen-Fangen etc.

Konditionszirkel

mit Bällen / Partnerarbeit.

Kegelspiel

Die Kegler von außen suchen die Spieler im Feld mit dem Softball abzuräumen.

Fang-Wechsel-Spiel

Reaktionsläufe.

Zwei jagen sich / Der Dritte pausiert / Dieser wird alsdann vom Gefangenen gejagt.

Block 6
Vorhand Schnitt

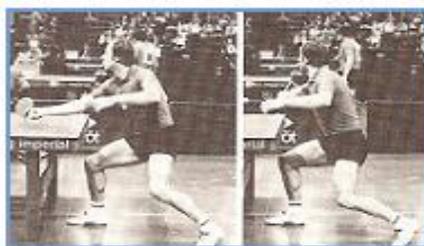
Info
„Schnitttechnik.“

Unterschnittimpuls

bei Ballbegegnung mit VH /RH.

Verwindung-Technik

von Arm- / Handgelenkspiel.



VH-Schnitt über dem Tisch

VH-Aufschlagtechnik

Schnitt und Seitdrall.

Auftaktbewegung

Koordination von In-Stellung-Gehen / Ballbegegnung.



Konzentration /Spielplanung

taktisches Handeln vor dem Schlag.

Tipp-/Stell-Spiel

im Raum: Einer tippt, der andere prellt / jeder sucht im Zweikampfspiel dem anderen den Ball streitig zu machen / bei Erfolg spielt man das Spiel des anderen. Verlustbälle werden gegen Erfolgsbälle ausgezählt.

Reaktions-Test

Zwei Spieler erlaufen / fangen den Ball des anderen im Wechsel.

Ballgefühl-Test

Spielartwechsel laut Anweisung des Übungsleiters:

„Balancieren / Tippen beim Wandern um den Tisch. „Wechsel!“

Das Spiel des anderen aufnehmen. Verpasste Bälle zählen /

werden im Vergleich zu anderen Tischen ausgezählt.

Dribbeln

im Gegenlauf / zwei Spiele wandern entgegengesetzt um den Tisch man dribbelt (= niedriges Stellen bei doppeltem Tischkontakt). Auf Zuruf „Balltausch!“ übernimmt man den Ball des anderen.

Ziel-Felder-Spiel

am Tisch / man spielt direkt übers Netz / aus der Hand / in

Platzierungsfelder / Hilfsaufschlagspiel mit Schnitt / Drive / Seitschnitt.

Treffer werden gegenüber Mitspielern ausgezählt.

Prell-Schnittspiel

Hilfsaufschlageröffnung aus verschiedenen Ausgangspositionen / an der Grundlinie / von den Seitenlinien aus.

Play-back-Spiel

Aufschlagspiel in Folge gegen die Senkrechtwand: Prellen / Schnitt abwechselnd / bei betontem Handgelenkeinsatz.

Trockenspiel Aufschlag

Ball in Auftaktbewegung körpernah hochwerfen / in Schnittbewegung fangen nach Aufschlagart.

Hand-Aufschlag

von den Seitenlinien / Aufschlag aus der Hand /von der RH- / VH-Seitenlinie aus/ in Ziel-Felder.

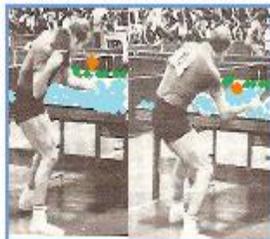
Aufschlag-Stellungsspiel

im Synchronspiel / beide Spieler servieren synchron nach Art der Eieruhr / fangen jeweils den gegnerischen Ball.

Eröffnungsauftritt

Begrüßungsritual: Auf- und Rückschläger „begrüßen“ einander jeweils vor dem Service mit einer Kniebeuge.

Hauptteil



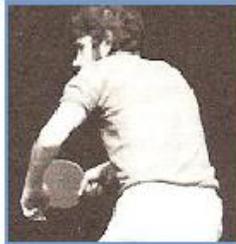
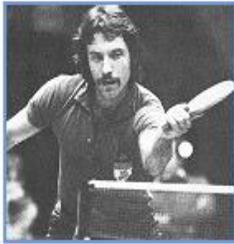
Kurzer Schnitt-Aufschlag



Langer Drall-Aufschlag

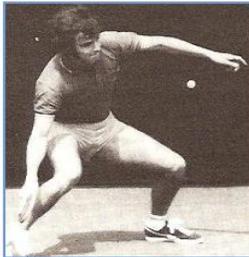
„Körpernahe Ballbegegnung.“

Spiel mit kurzem Arm an der Grundlinie.



„Periphere Ballbegegnung.“

Spiel mit langem Arm in der Distanz.



Trainingsaufschlag

von den Seitenlinien / „Seitenaufschlag“ an der RH-Seitenlinie / freies Spiel.

Schnitt-Service - Schnitt-Return

im Mittelfeldspiel / vorbereitendes Zwischenspiel / „Schnitt“ zur
Angriffseröffnung.

Aufschlagvariation

bei gleichem Schlagansatz / Schnitt/Drall / Kurz/Lang in den
Mittellinienbereich / freies Spiel.

Parallelaufschlag

in Tempovariation / kurz / lang in die gegnerische VH-Seite / freies Spiel.

Seitschnittaufschlag

Platzierung zur generischen RH-Seitenlinie hin / freies Spiel.

Platzierungsalternativen

Service in Alternativfelder / Gegenspieler trainiert alternativen Return. /

Passive oder aggressive Spielgestaltung?

Zum Aufschlagspiel entsprechend wird das Stellungsspiel bei extremer Ausgangsposition punktuell konditioniert.

Aufschlagvariation

Schnitt kurz / Drive lang / Spielumstellung entsprechend nach Erfolg / zügig im Direktangriff / verzögernd als Vorbereitungsspie.

Ausklang

Haifischspiel

Fangspiel

Im Raum stehen Kästen / liegen Reifen als „Rettungsinseln“ für die Gejagten. Auf den Inseln sind die Fische geschützt.

Gefangene werden zum Hai!

Schwänzchen-Klau

Fangspiel

Jeder bestiehlt jeden. - Wer wird Piratenkönig?

Bestohlene müssen für den Verlust ihres Fähnchens hart arbeiten.

Nach 20 Kniebeugen dürfen sie wieder mit fischen.

Block 7

Verteidigung

„Tisch und Distanzverteidigung als Gegenangriff.“

Half-volley-Technik

der Ballbegegnung.

Block / Konter



Passiv oder aktiv?



Am Tisch oder hinterm Tisch?

Ballannahmetechnik

bei Spin: früh / spät.

Distanzwechsel

zum Tisch / vom Tisch.

Einleitung

Nesträuberspiel

Einer gegen alle.

Ein Nesträuber verstreut die Bälle. Alle sammeln ein.

Nur jeweils einen Ball dürfen die Hühner einräumen.

Der Nesträuber wirft Ball um Ball aus dem Nest. Wer ist fleißiger?

Play-back-Spiel

Allein / im Doppel / gegen die Senkrechtwand.

Spiel gegen die Wand

Allein / zu Zweit / RH in direktem Spiel aus der Luft / VH im Stellspiel nach Zwischensprung vom Boden.

Ballhagel

Gruppe gegen Einzel / Hilfsaufschlag-Angriff der Gruppenspieler /
Abwehrspiel: Bock / Gegenspin / Konter im Wechsel.

Hauptteil

„Spin über dem Tisch!“ / „Gegenspin hinter / neben dem Tisch.“

Distanzwechsel

Im Eigenzuspiel Stellzuspiel vom Tisch / Hilfsaufschlageröffnung vom Boden / Spielfortsetzung am Tisch.

RH-Block



VH-Kontradrive



Spielzug-Angriff

bei „Füttern“ aus dem Balleimer / 2 - 3 Spieler eröffnen den Angriff jeweils nach passivem Zwischenspiel / der Verteidiger wird nach 2 - 3 Fehlpunkten „abgelöst“.

Zwei Herausforderer

unterschiedliche Spielsysteme im Angriff / gegen einen Verteidiger,
der sich jeweils einzustellen hat / sich entsprechend zu wehren hat.

Angriff über die RH-Achse

„Übungsspiel“ in der RH/VH-Diagonale / Spiel auf Punktentscheid bei
Richtungswechsel (= Parallelspiel).

Hilfsaufschlag aus Distanz

Spielfortsetzung am Tisch / vorgegebene Rückschlagplatzierung.

Veränderte Spielbedingungen



„Wettspiel mit Seitenwechsel“

„Raumabgrenzung“ / „Stufentisch“ / „Netzvariation“ / „Grabentisch“ /
„Tischabdeckung“.

Ausklang

Wer fängt wen?

Reaktionsläufe

Je Zwei stehen an der Mittellinie im Raum / lösen den Start aus:

„Schere-Stein-Papier“ / Der Verlierer fängt.

Von der Mittellinie bis zum Ufer kann der Flüchtende abgefangen
werden. Erfasste fangen den Gewinner.

Koordinationsspiele am Tisch



Achterlauf durch die Ballwechsel.

Stellungs-Spiele

Spiel bei extremer Ausgangsstellung / Doppel gegen Einzel.



Die Spieler erobern den Raum vom Netz aus.

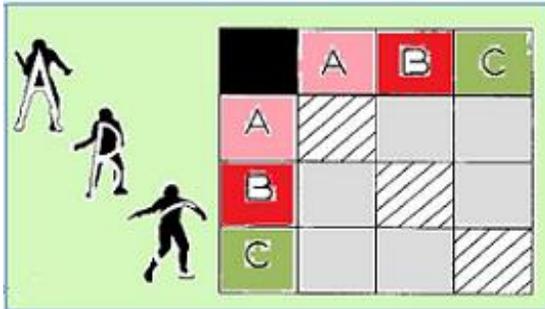
Trainingsturniere

Im Tischtennisunterricht der Schule / bei Aufenthalt im Schullandheim / bei Veranstaltungen der Projektwoche / bei Trainingsturnieren im Verein.

Kurz: „Wo man unter sich ist, ist man frei in der Spielgestaltung.“

Der Übungsleiter ist Oberschiedsrichter und bestimmt die Regeln

Jeder gegen jeden



Turniere dienen dem Lernprozess / dem Spaß am Zufall.

Sonderreglements

Vor jedem Satz wird der Aufschlagmodus ausgelost

1. Aufschlag nach Doppelart (VH- Diagonale).
2. Aufschlag nach Tennisart (RH/VH- Diagonale).
3. Aufschlag-Platzierung ins RH-Feld.
4. „Aufschlag-Wechsel!“ nach Pluspunkt.
5. „Aufschlag-Wechsel!“ nach Verlustpunkt.
6. Aufschlag nach Volleyballart (Nur Aufschläger. kann punkten.
Bei Fehler – „Wechsel!“)

Jeder Spieler hat in jedem Satz einen Break.

Vor jedem Satz wird die Punktwertung ausgewürfelt

1. Das erste Aufschlagspiel zählt jeweils doppelt.
2. Der 5. Punkt wird bei jedem als Zwilling gespielt.
(Bei Fehlversuch = Wechsel; 2 Punkt zum Stand!)
3. „Schwimmen“: Stand 8. Bei 11 bzw. 5: Satzende.“Auf- und Abzählweise“.
4. Doppelpunktzählung für jeden bis 7. Punkt.
5. Kurzsätze bis 7. Punkt (ohne Verlängerung).
6. 4 Punkte Vorsprung (bei Losgewinn).

Zweierteam -Wettspiel

Einzel / Doppel / Ablösespiel

A und X werden gelöst.

Einzel:

1. **A - X**

.....

2. **B - Y**

.....

Doppel:

3. **AB-XY**

.....

Ablösespiel: Spieler (A/B) wechseln nach jedem Punkt.

4. $A/B - X$

.....

5. $B - X/Y$

.....

6. $A/B - Y$

.....

7. $A - X/Y$

.....

8. $A - Y$

.....

9. $B - X$

.....

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	SCHULE & VEREIN	ABI & LEHRE
Band 1 Kleine Spiele	Band 1 Anfängertraining	Band 1 Oberstufe
Band 2 Kita-Tischtennis	Band 2 Fortgeschrittenentraining	Band 1 Tischtennistheorie
Band 3 Praxis-Cards	Band 3 Wettspieltraining	

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“ Werner Heissig: Nachwuchs-Gruppen TTV Selters, 2007 ff

Uli Manner: Wettkampffotos Seite 7, 12, 30-48, 52, 57-61, 66, 77, 83, 90, 98, 103 f.

Seite 10 Flyer, DTTB 2006. Seite 16,70, 68 Deutscher Tischtennis-Sport, Jg. 2005-07.

Tischtennisaspekte

TISCHTENNIS ist spontan spielbar

- Die Regeln sind einfach.
- Die Anschaffung der Geräte ist günstig und sie sind gut handhabbar.
- Das Spiel im Freundeskreis geht bald von der Hand.

TISCHTENNIS entwickelt wichtige Spieleigenschaften

- Reaktions- und Koordinationsvermögen
- Ball- und Bewegungsgefühl
- Raum- und Gegenspielerorientierung
- Technik und Taktik des schnellen Spiels.

TISCHTENNIS fördert die allgemeine Sportentwicklung insgesamt

- Das Tischtennisspiel nötigt zu selbstständigem Handeln, da man am Tisch allein zu spielen hat.
- Der Lern- und Übungsprozess gestaltet sich in partnerschaftlichem Spiel mit dem Mitspieler.
- Das Spiel mit dem Herausforderer ist mit viel Spielwitz gestaltbar.

Autor

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



WERNER HEISSIG