



J+S-Kids: Einführung Tischtennis - Lektion 7

Tischtennis 3

Autor

Georg Silberschmidt, J+S Fachleiter

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
Gruppengrösse 10 (8 - 14)
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Allgemeine Sicherheitsaspekte in einer Turnhalle beachten

Zielsetzungen/Lernziele

Mit Vorhand gezielt in eine Richtung spielen können, Sidestep kennen lernen

Hinweise

Lektion geeignet für Kids, die den Ball sicher mit Vorhand-Konter im Spiel halten können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Begrüssung und Kreislauf anregen	Riesenrundlauf: Am mittleren Tisch in der Halle steht der Trainer mit einer Schachtel Bälle. Die Spielerinnen stehen in einer Kolonne hintereinander auf beiden Seiten. Nachdem man den Ball einmal auf die andere Seite gespielt hat, muss man auf verschiedene Arten* um alle Tische herum auf die andere Seite wechseln und sich hinten anstellen. Jede Spielerin zählt ihre Fehler, der Leiter spielt sofort wieder einen Ball ein. * - mit normalem Jogging - hüpfend auf einem Bein - mit Sidestep (Nachstellschritt), kurze Erklärung dazu abgeben Pro Fehler muss am Schluss mit Sidesteps eine Runde um alle Tische gemacht werden.	Tischtennisschläger Schachtel mit Bällen, Tische

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einspielen	Einspielen mit Vorhandkonter auf Vorhandkonter aus der Halbdistanz. Sich jedes Mal gut zum Ball hin bewegen.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch
9'	Treffübung	Je ein A-4-Blatt in die Vorhand- sowie Rückhandseite sowie in die Mitte legen. - Mit Vorhand- auf Vorhandkonter immer einmal in die Vorhand, dann in die Mitte, dann in die Rückhand, dann wieder in die Mitte, etc. spielen Jeder zählt für sich die Anzahl Treffer auf das Papier.	Tischtennisschläger und -ball Tisch A-4 Blätter
6'	Rhythmuswechsel	Vorhand- auf Vorhandkonter, abwechselnd einmal schneller und einmal langsamer spielen, ohne aber den Fehler zu machen.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch
5'	Rekord	Über die Rückhanddiagonale Vor- auf Vorhandkonter spielen, Anzahl Ballwechsel während einer Minute zählen. 3x wiederholen und versuchen, jedes Mal besser zu sein.	Tischtennisschläger und -ball, Tisch



8'	Schmetterling	Spielerin A spielt jeden Ball mit Vorhandkonter diagonal, Spielerin B jeden Ball mit Vorhandkonter parallel.	Tischtennisschläger und –ball, Tisch
12'	Vorhand – Konterwettkampf	Das linke Viertel des Tisches wird mit einem Handtuch abgedeckt. Es darf nur Vorhandkonter in einem mittleren Tempo gespielt werden (der Leiter demonstriert das Tempo). Die Punkte müssen dank guter Platzierung und nicht mit Tempo erzielt werden.	Tischtennisschläger und –ball, Tisch

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ballonabwehr	Die Siegerin darf Ballonabwehr machen (Bälle sehr hoch zurückschlagen), der andere spielt Vorhand-Endschlag.	