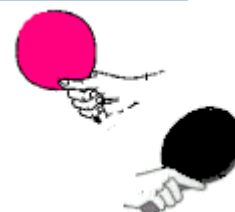


Tischtennis - Kurs Mariazell 2023

Dr. Peter Mitmannsgruber

Allgemeines

- Von oben darauf greifen: „Pistolengriff“
- Vorhand = Rote Seite, Rückhand = schwarze Seite
- Den KK zeigen, wie man den Ball leichter aufhebt/aufspielt (mit der Fußsohle aufkicken, wie beim Fußball)
- Tipp: Auf richtige Haltung von Zeigefinger und Daumen achten



1. Übung

Im Stehen: Den Ball auf den Schläger legen. -> Ball soll oben liegen bleiben; Schläger auf Nabelhöhe (Vorhand und Rückhand)

Im Gehen: Andere begrüßen, indem man sich ansieht und die freien Hände schüttelt (Variante: Faustbegrüßung, Ellbogenbegrüßung, Hüftkick, Fußsohle)

2. Übung

Im Stehen: Den Ball zuerst mit der freien Hand aufwerfen, am Boden aufkommen lassen, danach mit Vorhand (Variante Rückhand) spielen, danach mit der freien Hand fangen (wenn möglich am Stand ohne zu gehen)

3. Übung

Im Stehen: Den Ball mit der freien Hand aufwerfen, danach mit dem Schläger spielen, danach am Boden aufkommen lassen, danach mit der freien Hand fangen (wenn möglich am Stand ohne zu gehen)

4. Übung

Mit dem „Hund“ (=Ball) spazieren gehen: Im Gehen den Ball mit dem Schläger aufspielen, dazwischen immer wieder Bodenkontakt.

5. Übung

Im Stehen: abwechselnd den Ball hochspielen (1x Vorhand – 1x Rückhand – 1x Vorhand ...)

Variante: auch im Gehen;

Variante: Wettkampf mit dem Partner: Wer kann dem anderen dabei länger in die Augen schauen, ohne dass der Ball dabei herunterfällt (peripheres Sehen)

6. Übung

Im Stehen: Versuchen den Ball an der Stirnseite zu treffen

7. Übung

Im Stehen: Den Ball am Boden prellen

Tipp: Darauf achten, dass die KK den Ball nicht hart schlagen, sanft führen

8. Übung

Im Stehen: Den Ball wieder am Boden prellen (nur mit der Vorhand), dabei in die Hocke gehen und wieder aufstehen.

Nun dasselbe aber mit der Rückhand.

Wettkampf: in Hockenstellung gehen: Wer schafft in 10 Sekunden die meisten Ballkontakte?

9. Übung

Gehen: Den Ball am Boden prellen (Vorhand). Mit der freien Hand versuchen, den Ball eines anderen Spielers wegzuschlagen (peripheres Sehen)

10. Übung

Prellkönig: 3 Felder. Alle KK befinden sich im 1. Feld. Wieder den Ball am Boden prellen und von anderen versuchen den Ball wegzuschlagen und dabei den eigenen zu beschützen. Ein Spieler muss ins nächste Feld, sobald der Ball 2x den Boden berührt hat, oder der Ball gegen die Wand fällt. Danach geht man ins 2. Feld. Solange bis wieder ein Fehler passiert, dann muss man ins 3. Feld gehen.

11. Übung

KK stellen sich in 2 Gassen (4 Flankenreihen) auf, Partnerübung:
Ball im Gehen zum Partner spielen, Ball muss einmal den Boden berühren bevor dieser vom Partner wieder zurückgespielt wird (bis zu einem Wendemal, Wendestaffel)
Seitenwechsel! (daher: Vorhand und Rückhand)

12. Übung

Wie Übung zuvor jedoch Zuspiel ohne Bodenkontakt (MAX. 1 m Abstand)
Danach Seitenwechsel

13. Übung

Im Stehen vor einer Wand: An die Wand spielen + 1x Kontakt am Boden danach den Ball wieder an die Wand spielen usw. Vorhand / Rückhand / Vorhand und Rückhand im Wechsel
Tipp: Den Ball mehr nach oben als nach vorne spielen

14. Übung

Wie Übung zuvor, jedoch mit Partner

15. Übung

Im Stehen vor einer Wand: Den Ball ohne Bodenkontakt ständig gegen die Wand spielen
Variante: Vorhand / Rückhand / Vorhand und Rückhand im Wechsel
Tipp: Den Ball mehr nach oben als nach vorne spielen

16. Übung

Wie Übung zuvor, jedoch mit Partner

17. Tischtennisvolleyball

Netz/Schnur spannen. Jeweils 2 Gruppen (2 bis 5 Spieler) gegenüber, Abtrennung der Spielfelder durch Hütchen.
Regeln: Den Schläger muss immer von unten nach oben geführt werden (kein Schlagen)!
Der Ball darf in der Mannschaft max. 3x gespielt werden, danach muss er ins gegnerische Feld gespielt werden. Der Ball darf nach dem Zuspiel einmal den Boden berühren (der Ball darf also nicht 2x hintereinander am Boden aufkommen). Ein Fehlerpunkt ist ebenfalls wenn der Ball die Wand oder die Decke berührt, bzw. außerhalb des Spielfeldes aufkommt.

18. Acht Spieler pro Tisch

Aufstellung wie im Doppel, jedoch 8 Spieler. Es wird immer diagonal und verpflichtend abwechselnd (A-B-A-B...) gespielt.
Wie viele Ballkontakte können von den 4 diagonal spielenden Personen ohne Fehler in einer gewissen Zeit gespielt werden? Alle 8 spielen gleichzeitig.
Variante: Als Wettkampf, auch gegeneinander

19. Parcours

Im Turnsaal mit Hilfe von Kleingeräten und Großgeräten einen einfachen Parcours aufbauen.
Kinder müssen mit Ball und Schläger durch den Parcours gehen