



## **„Fit for Kids“**

### **Bausteine für das Nachwuchstraining**

- 1. „Kleine Spiele“ für das Nachwuchstraining“**
  
- 2. Anfängertraining**
  - 2.a. Rundlaufvarianten im Anfängerbereich**
  - 2.b. Rückschlag-Baukasten - „Bsp. für einfache Rückschlagsituationen am Tisch“**
  - 2.c. Teamballeimertraining für Anfänger (.... und Fortgeschrittene ....)**
  
- 3. Koordinationsübungen am Tisch in spielerischer Form**
  
- 4. Vorstellung einiger Spielformen im Tischtennis**

# 1. „Kleine Spiele“ für das Nachwuchstraining“

Die nachfolgenden Spielformen sind exemplarisch herausgesucht und lassen sich beliebig erweitern:

## **Spielform 1: Geherfangspiel**

- Teilnehmer/innen bewegen sich auf einem festgelegten Raum
- ; Fortbewegungsart ist "gehen"
- der/die Fänger dürfen nur mit dem Oberkörper abschlagen

## **Spielform 2: Farbenfangspiel**

- der ÜL ruft eine Farbe
- wer diese Farbe auf seiner Kleidung hat ist Fänger; der/die Fänger dürfen alle fangen, die diese Farben nicht haben

## **Spielform 3: Reaktionsfangen**

- A steht seinem Partner B in 2 m Abstand gegenüber und lässt aus Schulterhöhe einen Ball fallen
- Dies ist das Signal zum weglaufen für B

## **Spielform 4: Sitzfangen**

- die Teilnehmer setzen sich paarweise nebeneinander auf den Boden
- es gibt noch einen Hasen und einen Jäger, der natürlich den Hasen fangen soll
- sobald der Hase sich neben ein Paar setzt, wird der bisherige Fänger zum Hasen und der Partner des sitzenden Paares, der jetzt außen sitzt, wird zum Fänger

## **Spielform 5: Geschicklichkeitsspiel "Klammeraffe"**

- jeder Teilnehmer erhält Wäscheklammern
- auf ein Startsignal muss man die Wäscheklammern an der Kleidung der Mitspieler befestigen
- Alternative: man befestigt selbst die Wäscheklammern gut sichtbar an seiner Kleidung und muss verhindern, dass einem diese abgenommen werden und versucht gleichzeitig andere Klammern zu erobern

## **Spielform 6: Geschicklichkeitsspiel "Wadengrabschen"**

- partnerweise oder in Kleingruppen versucht jeder, die Waden des anderen zu berühren
- gleichzeitig muss man durch geschicktes Ausweichen verhindern, dass man selbst berührt wird
- Variation: Füße abklatschen oder Hände abklatschen im Liegestütz

## **Spielform 7: "Möhrenspiel"**

- Teilnehmer liegen auf dem Bauch im Kreis und halten sich an den Händen fest
- Eine Person versucht die Möhren aus dem Kreis zu ziehen
- Wo eine Lücke entsteht, wird der Kreis geschlossen
- Die neuen Hasen helfen beim Möhrenklau

**Spielform 8: Ballspiel "Ball auf die Bank"**

- 2 Bänke werden in die Sprossenwand eingehängt
- 2 Parteien versuchen durch Zupassen in die Nähe der eingehängten Bank zu kommen
- Ziel muss es sein, mit einem gezielten Wurf auf die Bank, den Ball so abprallen zu lassen, dass die andere Mannschaft den abprallenden Ball nicht fangen kann, bevor er auf den Boden fällt

**Spielform 9: Ballspiel "Wandpraller"**

- die gesamte Hallenschmalseite ist das Tor
- 2 Parteien spielen gegeneinander und versuchen den Ball zur gegnerischen Hallenschmalseite zu bringen; mit dem Ball darf nicht gelaufen werden; hat jemand den Ball muss er passen:
- ein Tor ist erzielt, wenn es der Angriffsmannschaft gelingt, dass ein Mitspieler den Ball per Kopf an die Hallenschmalseite spielt

**Spielform 10: Ballspiel "Burgball"**

- Auf 2 kleinen Turnkästen wird je ein Medizinball deponiert
- 2 Parteien versuchen diesen Medizinball durch abwerfen mit einem Ball herunterzuwerfen
- passen und dribbeln ist erlaubt
- die "Schutzzone um den Kasten darf nicht betreten werden

**Spielform 11: Ballspiel "Flip-Flop"**

- ein Spielfeld, das durch Bänke getrennt wird
- Spielidee wie beim Völkerball, nur dass die abgeworfenen Spieler sich auf die Bank setzen und dann wieder in das Spiel eingreifen können, wenn ein Mitspieler der eigenen Mannschaft einen Ball fängt

**Spielform 12: Ballspiel "Tlachtli"**

- 2 Teams werden gebildet
- die eigene Mannschaft versucht den Ball in der Luft zu halten und den Ball zur anderen Hallenseite zu transportieren
- der Ball darf nur mit Gesäß, Knie, Ellbogen, Schulter und Kopf gespielt werden
- fällt der Ball auf den Boden, so kommt die andere Mannschaft dran
- Material: weicher/ leichter Ball

## 2. Anfängertraining

### 2.a. Rundlaufvarianten im Anfängerbereich

Rundlaufvariationen eignen sich bei Festlegung von Laufwegen und einer Organisation ohne Ausscheiden hervorragend für das Anfängertraining, da sie dem Bewegungsdrang der Kinder Rechnung tragen. Sie lassen sich zusätzlich sehr gut zum Aufwärmen mit Ball und Schläger einsetzen.

Wichtigste Bedingung für die Organisation des Spielablaufs:

➔ es müssen Rundlaufvarianten ausgewählt werden, bei denen tatsächlich niemand ausscheidet

Nachfolgend werden 3 Rundlaufvarianten von Frank Fürste vorgestellt, die die zuvor genannten Voraussetzungen erfüllen. Es werden dabei Gesellschaftsspiele eingesetzt, die i.d.R. in jedem Kinderzimmer vorhanden sind

Vorbemerkungen

- a. Der Schwierigkeitsgrad lässt sich leicht differenzieren, indem man z. Bsp.
  - nur bestimmte Schlagtechniken zulässt
  - Platzierungsvorgaben gibt
  - Sonderregeln einführt ("nur mit der schwachen Hand spielen" u.ä. )
- b. Die Intensität kann durch man sehr gut steuern durch
  - die Länge der Laufwege
  - Veränderung der Gruppengröße.

#### 2.a.1. Rundlauf-Domino (Frank Fürste)

**(eignet sich zum Aufwärmen und als Abschlusspiel)**

##### A) Aufbau

- 2-4 Mannschaften werden gebildet je nach Anzahl der Teilnehmer
- es wird Rundlauf um mehrere Tische gespielt
- der Trainer ist am ersten Tisch Zuspielder
- am zweiten Tisch liegen verdeckt Dominosteine
- für jedes Team wird an den folgenden Tischen ein Startdominostein gelegt

##### B) Regeln

- macht der Spieler beim Rundlauf einen erfolgreichen Rückschlag, darf er sich am nächsten Tisch einen Dominostein nehmen
- passt die Zahl (Dominoregel) darf er am Tisch seines Teams den Stein anlegen und um die restlichen Tische laufen
- passt der Stein nicht, so muss er auf dem Rückweg, nach Umlaufen der restlichen Tische, den Stein wieder verdeckt zu den anderen auf dem zweiten Tisch legen
- gespielt wird, bis alle Dominosteine angelegt sind bzw. nach einer vorher vorgegebenen Zeit
- gewonnen hat das Team, dass die längste Dominoschlange hat, also die meisten Steine anlegen konnte

**WICHTIG !**

An dem Tisch mit dem Startstein darf man maximal 2 sec. stehen bleiben um zu schauen ob der Stein passt. Es soll verhindert werden, dass man auf seine Teamkollegen wartet. Legt man einen Stein falsch an, so werden alle folgenden Steine nicht mehr gewertet.

### 2.a.2. Rundlauf Memory (Frank Fürste)

#### A) Aufbau

- es wird Rundlauf um mehrere Tische gespielt
- der Trainer ist Zuspieler am mittleren Tisch
- am folgenden Tisch werden 6 Karteikarten mit jeweils einem Buchstaben verdeckt hingelegt (z. Bsp.: K O N T E R)
- Die Spieler müssen um alle Tische laufen und sich wieder anstellen

#### B) Regeln

- macht der Spieler einen erfolgreichen Rückschlag, darf er am nächsten Tisch eine Karteikarte einsehen
- er muss sich den Buchstaben merken und die Karte sofort wieder verdeckt hinlegen
- glaubt der Spieler das Wort erraten zu haben so flüstert er das Wort dem Trainer nach Umlaufen der Tische ins Ohr (1 x falsch raten ist erlaubt, ansonsten nimmt der Spieler zwar weiter am Rundlauf teil, scheidet aber für den Sieg aus)
- wer als erstes das Wort errät hat gewonnen

### 2.a.3. Rundlauf Scrabble (Frank Fürste)

#### A) Aufbau

- 2-4 Mannschaften werden gebildet je nach Anzahl der Teilnehmer
- es wird Rundlauf um mehrere Tische gespielt
- der Trainer ist am ersten Tisch Zuspieler
- am zweiten Tisch liegen verdeckt Scrabble-Buchstaben\* bzw. Scrabble-Karten \*
- für jedes Team wird an den folgenden Tischen ein Behälter aufgestellt

(\* aus einem normalen Scrabble-Spiel oder besser aus einem Scrabble-Kartenspiel, das auch im Fachhandel erhältlich ist)

#### B) Regeln

- macht der Spieler beim Rundlauf einen erfolgreichen Rückschlag, darf er sich am nächsten Tisch einen Scrabble-Buchstaben nehmen. Diesen legt er beim Umlaufen der Tische in den Behälter seines Teams
- wenn alle Scrabble-Buchstaben in den Körben sind, haben alle Teams 2 Minuten Zeit um aus den Buchstaben sinnvolle Wörter zu legen.
- Die Punkte auf den Buchstaben mit denen sinnvolle Wörter gebildet wurden, werden zusammengezählt und das Team mit den meisten Punkten hat gewonnen

## 2.b. Rückschlagbaukasten - „Beispiel für einfache Rückschlagsituationen am Tisch“

Im Anfängertraining gibt es verschiedene Modelle mit denen das Tischtennispiel Anfängern vermittelt werden soll. Beim Topspinmodell oder Kontermodell steht relativ schnell das Erlernen n der „Lehrbuchtechnik“ im Vordergrund.

Ein anderer Ansatz im Anfängertraining wurde mit dem „**Rückschlag – Baukasten**“ entwickelt.

### Ziel:

Spielformen am Tisch finden, die nicht die Erarbeitung einer bestimmten Schlagtechnik in den Vordergrund stellen, sondern vielmehr die Schläger-Ball-Gewöhnung in einer tischtennis-spezifischen Situation fördern.

Rückschlagbaukasten					
einfaches Rückschlagspiel gestalten mit Kombination folgender Elemente					
<b>Fluggerät</b>	<b>Schlaggerät</b>	<b>Fanggerät</b>	<b>Hindernis</b>	<b>Zielfelder</b>	<b>Sozialform</b>
- Federball	- Hand	- Hütchen	- Umrandung	- Reifen	- individuell
- Jumboball	- Speckbrett	- Becher	- Kasten	- Zonen	- paarweise
- Tennisball	- TT-Schläger	- Hand	- Zauberschnur	- Wandflächen	- miteinander
- ...	- ...	- ...	- ....	- ....	- gegeneinander

### => Praxisbeispiel für die Fortbildung: **Tisch und Kastenteil**

#### 2.b.1. Wir spielen über den Kasten

Ein Kastenteil wird in der Mitte des Tisches als Netzersatz aufgestellt.

Aufgabe:

- einen Jumboball, Softball, .... o.ä. über dieses erhöhte Netz partnerschaftlich zuspiesen
- erlaubt ist ein indirektes oder direktes Zuspiel
- Akzentuierung: Wer schafft als erstes 20 Zuspiele über das Kastenteil; bei Spiel durch das Kastenteil erfolgt Punktabzug

#### 2.b.2. Wir spielen über das breite Netz

Ein oder zwei Kastenteile werden anstelle eines Netzes so auf den Tisch platziert, dass ein breites Hindernis entsteht.

Aufgabe:

- mit verschiedenen Bällen (evt. verschiedenen Schläger) wird über das breite Netz hinweg gespielt
- Akzentuierung wie vorher durch erfolgreiche Wiederholungszahl
- Variation: als Stellspiel (d.h. den ankommenden Ball annehmen und sich selbst „stellen und auf den Boden springen lassen; danach erst zurückspielen)

#### 2.b.3. „Spiel den Ball in das Kastenteil“

Je ein Kastenteil wird auf jede Tischhälfte gelegt (evt. kann man auch Reifen benutzen)

Aufgabe:

- das Kastenteil ist das Zielfeld, in das die Kinder spielen sollen
- Dies Spielform kann sowohl partnerschaftlich (welcher Tisch hat die meisten Treffer in 5 Minuten) als auch gegeneinander (wer hat als erstes 10 Treffer) durchgeführt werden
- Variation: Zielfelder von der Platzierung verändern (Grundlinie, Seitenlinie, TM, schräg,...)

#### **2.b.4. „Spielt durch das Kastenteil“ (hochkant)**

Ein Kastenteil wird in die Mitte des Tisches hochkant gestellt (schmal und hoch).

Aufgabe:

- spielt den Ball durch das Kastenteil
- verschiedene Bälle einsetzen
- Abstand zum Tisch variieren
- Man kann auch wie beim Squash an die Innenseiten des Kastenteils spielen, damit der Ball schräg abspringt

#### **2.b.5. „Spielt den Ball durch das Kastenteil“ (quer)**

Ein Kastenteil wird in die Mitte des Tisches quer gestellt (schmal und hoch).

Aufgabe:

- spielt den Ball durch das Kastenteil
- Variation: als Prelltischtennis
- Einer spielt über das Kastenteil, der Partner durch den Kasten
- Wie vorher: nur wird jetzt noch ein Netz befestigt, so dass man zw. netz und Oberkante des Kastenteils spielen muss

#### **Variationen zu 2.b.1 bis 2.b.5. allgemein:**

- verschiedene Bälle einsetzen
- direkt oder indirekt
- Fanggeräte einsetzen
- Verschiedene Zielfelder benutzen (Reifen, Markierungsfelder, ...)
- 

## **2.c. Teamballeimertraining für Anfänger (... und Fortgeschrittene ...)**

**➔ siehe Skript**

### 3. Koordinationsübungen am Tisch in spielerischer Form

#### Spielform 1: Prell-Tischtennis (Differenzierungsfähigkeit)

- a + b spielen in einer festgelegten Technik (Z. Bsp. RH-Schupf diagonal)
- gleichzeitig wird mit der freien Hand ein Ball geprellt oder geworfen
- wer schafft die meisten Kontakte ?

#### Spielform 2: "Betreten verboten"

- auf den Boden werden Gegenstände platziert, die nicht berührt werden dürfen
- eingesetzt werden können: Hütchen, Reifen, Gumiringe, ...
- **Variation:** als Doppel oder als Rundlauf

#### Spielform 3 : "Synchron-Spiel"

- A + B spielen mit wechselnden Schlagtechniken
- An den Nebentischen wird dies nachgespielt
- Variationen: auch auf die Platzierungen achten

#### Spielform 4: "Körpertreff"

- A muss dort hinplatzen, wohin sich B am Tisch jeweils bewegt
- Das Tempo darf nicht so hoch sein
- Techniken: Konter oder Schupf und als Variation Schmetterball gg. Ballon

#### Spielform 5: "Einfach-Doppelt"

- A + B spielen einen einfach-regelmäßigen Ballweg
- Jeder 2. Ball muss erst auf die eigene Tischhälfte gespielt werden

#### Spielform 6: "Beidhändig"

- es wird mit 2 Schlägern gespielt
- es darf nur VH gespielt werden

#### Spielform 7: "Ballwurf"

- A + B spielen einen einfach-regelmäßigen Ballweg
- Ein Zuspeler wirft seitlich neben dem Tisch den Übenen abwechselnd einen Ball zu, den diese fangen und zurückwerfen müssen
- Wer schafft dies ohne einen Spielfehler zu machen?
- Variation: Tempo erhöhen oder der Ball wird zugerollt

#### Spielform 8: "Doppelschlag"

- nach dem Schlag mit dem Ball wird von beiden Spielern jeweils die Schlagtechnik ohne Ball ausgeführt
- Variation: auf vorgegebene Schlagtechniken; im freien Spiel

#### Spielform 9: "Schlägerkünstler"

- nach jedem Ballkontakt muss der Schläger auf den Tisch abgelegt werden und wieder aufgenommen werden
- Variation: Schlägern in die andere Hand
- Schläger hinter dem Rücken herum führen
- Mit der Schlägerkante den Boden berühren
- Griffhaltung ändern von Shakehand in Penholder

#### **Spielform 10: "Schlägerwechsel"**

- Stellspiel, d.h. der ankommende Ball wird mit der Schlaghand in die Luft gestellt
- Nach 1-maligem Bodenkontakt und nachdem der Schläger in die andere Hand genommen wurde, wird der Ball zurückgespielt

#### **Spielform 11: "Zusatzaufgaben"**

- nach jedem Schlag um die Körperlängsachse drehen
- nur auf 1 Bein stehend
- in einem Reifen stehend
- mit Schlägerübergabe an einen Partner
- ein Auge zuhalten
- einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren
- .....

#### **Spielform 12: "Doppel-Moppel"**

- es wird mit 2 Bällen gleichzeitig gespielt
- Variante: als Doppel mit 2 Bällen
- Variante: Personenzahl und Ballzahl erweitern: z. Bsp. mit 6 Personen an einem Tisch mit 3, 4, ... Bällen

#### **Spielform 13: "Wackeltischtennis"**

- auf kleinem Kastenteil stehend / kniend spielen
- auf einer Bank stehend spielen (auch nur auf einem Bein)
- Untergrund verändern (z. Bsp.: Matte oder Weichboden)

#### **Spielform 14: "Zeitlupentischtennis"**

- Den zugespielten Ball mit vorgegebener Technik spielen und danach die Bewegung in Zeitlupe ohne Ball wiederholen

#### **Spielform 13: "Materialschlacht"**

- Schläger ersetzen durch Schlägerhülle, Küchenbrett, Schuh, Hand, .....
- Verschiedene Bälle einsetzen (bunter Ball, Jumboball, Softball, ...)
- Netz verändern: hohes Netz, ohne Netz, Katenteil als Netz verwenden, ...
- Tischaufstellungen verändern (mini-Tisch, Langtisch, breiter Tisch, Dreieckstisch, ...)
- 

..... weitere eigene Spielideen .....

## **4. Vorstellung einiger Spielformen im Tischtennis**

### **Spielidee 1 : „Zettelwirtschaft“**

Zu Beginn spielt A gg. X einen Ballwechsel. Danach spielt B gg. X einen Ballwechsel, während inzwischen Spieler A wieder dafür sorgt, dass er einen Ball hat. Wichtig ist, dass sich A und B nach jedem Ballwechsel ablösen, d.h. auch wenn A noch nicht zurück ist, muss B warten.

Hat A oder B für sich 5 Punkte erzielt, so legen sie einen Papierabschnitt unter das Netz an dem betreffenden Tisch. Nach Beendigung des ersten Abschnittes (Zeitvorgabe) gehen A und B zum nächsten Tisch, während X an seinem Tisch bleibt. Es werden so viele Durchgänge gespielt, wie Tische von den Spielern besetzt sind.

Gespielt wird zu jeder Zeit an jedem Tisch zu dritt, wobei die Einzelspieler alle auf einer Seite sind und die Doppel auf der anderen Seite

Wertungsmöglichkeiten:

- Sieger von den Einzelspielern ist, wer nach allen Durchgängen die wenigsten Zettel unter seinem Netz liegen hat
- Sieger ist das Doppel, welches die meisten seiner Zettel ablegen konnte

### **Spielidee 2 : „Tischtennis-Poker“**

Man benötigt ein Skatkartenspiel.

Durch Karteziehen werden zwei Mannschaften ermittelt. Wer die roten Karten zieht bildet das ROTE TEAM, wer die schwarzen Karten zieht bildet das SCHWARZE TEAM. Die Karten werden wieder eingesammelt, vermischt und dem Spielleiter gegeben.

Immer ein Spieler des ROTEN TEAMS spielt gg. einen Spieler des SCHWARZEN TEAMS ab einem Spielstand von 5:5 einen Satz bis 11 bei normalem Aufschlagwechsel.

Wer gewonnen hat, geht zum Spielleiter und darf die oberste Karte des Kartenstapels ziehen. Hat die Karte die Farbe seines Teams wird die Karte aus dem Spiel genommen und bedeutet einen Punkt für die Mannschaft. Ansonsten wird die Karte wieder als letzte Karte unter den Kartenstapel genommen. Die beiden Spieler beginnen wieder einen neuen Satz ab 5:5

Spielwertungen:

- welche Mannschaft hat nach einer bestimmten Spielzeit die meisten Punkte
- welche Mannschaft hat als erstes alle ihre Karten aus dem Kartenstapel entfernt

Variation mit Partnerwechsel:

Es gibt 1-2 Auswechselspieler je Team. Diese lösen einen Gewinner ihres Teams nach dem Ziehen der Karte ab.

### **Spielidee 3: „Rundlauf am 4fach-Tisch“**

Es werden zwei Tische hintereinander gestellt und zwei weitere Tische direkt daneben gestellt. Das Netz bilden 2 Umrandungen, die in die Mitte gestellt werden.

Es wird nun Rundlauf mit den entsprechenden Regeln gespielt, wobei der Ball auch 2 x auf dem Tisch aufspringen darf, bevor man ihn zurückspielt.

#### **Spielidee 4: „Rundlauf-Stufenspiel (Autor: Wilfried Schmelzeisen)“**

- in der Halle stehen 5-7 TT-Tische (je nach Spieleranzahl)
- alle Spieler/innen beginnen am ersten Tisch mit dem Rundlauf, sie befinden sich auf der obersten Treppenstufe
- macht ein Spieler einen Fehler wandert er an den nächsten Tisch
- sobald sich am nächsten Tisch 3 Spieler versammelt haben, startet auch dort der Rundlauf
- auf diese Weise wechseln die Spieler von Tisch zu Tisch
- wer auch am letzten Tisch ausscheidet, muss warten, bis die nächste Spielrunde beginnt
- sind an einem Tisch nur noch 2 Spieler übrig, spielen diese ein Einzel
- sobald an allen Tischen Einzel gespielt wird, ist dies das Startzeichen für die nächste Spielrunde und die Spieler versammeln sich wieder am Starttisch
- am letzten Tisch wird das Einzel nur bis 3 Punkte gespielt → danach ist Stopp

Möchte man den Wettkampfgedanken verstärken, so vergibt man Punkte an die jeweiligen Endspieler an den einzelnen Tischen:

- Tisch 1 + 2 : 3 Punkte
- Tisch 3 + 4 + 5: 2 Punkte
- Tisch 6 + 7: 1 Punkt

#### **Spielidee 5: „7-PUNKTE-SPIEL“**

##### **A) Aufbau:**

- es werden so viele Tische aufgebaut und mit Einzelspielern besetzt, dass noch 3-4 Spieler übrig bleiben
- für die übrigen Spieler wird eine Auswechselbank benötigt
- es wird ein großes Blatt mit den Namen aller Spieler benötigt

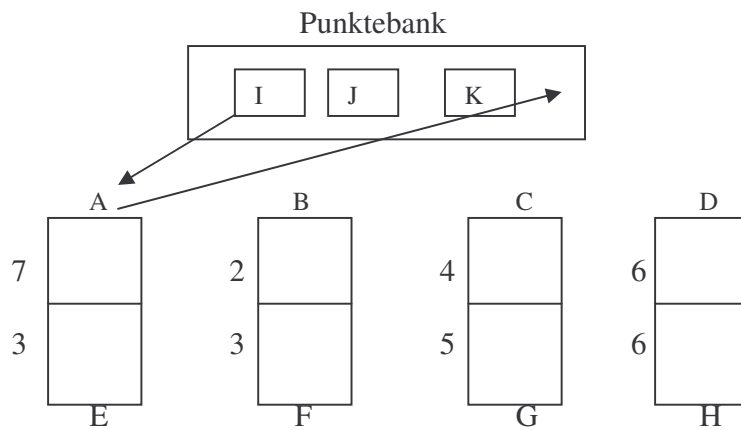
##### **B) Regeln**

- an jedem Tisch starten zwei Spieler gegeneinander ein Einzelspiel bis 7 Punkte
- es wird abwechselnd aufgeschlagen
- die übrigen Spieler nehmen auf der "Auswechselbank" Platz
- der Sieger erhält einen Siegpunkt, verlässt den Tisch und setzt sich an das Ende einer Bank und notiert sich auf dem Ergebnisblatt hinter seinem Namen 1 Punkt
- der am anderen Ende sitzende Spieler nimmt dessen Position am Tisch ein
- die neue Paarung spielt wieder bis 7 Punkte, allerdings behält der Verlierer des vorherigen Spiels seine erreichte Punktzahl
- die Spieldauer ist beliebig, sollte aber nicht unter 7 Minuten liegen

Beispiel:

Spieler E verliert gegen A mit 3: 7. A verlässt den Tisch und I nimmt seine Position ein.

Spielstand ist 3:0 für E zu Beginn des Spiels gegen I. Die anderen Spieler spielen weiter bis 7



RTTV- Lehrreferent  
Volker Bauer