

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Spiel, Satz, Sieg!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



8 Rückhaltsgewebe | Bogen 8 • Grundlegende Techniken im Tischtennis | 1 von 28

### Spiel, Satz, Sieg! – Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis

Kim und Jil Scholz, Bielefeld

<b>Ziel</b>	6 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 7-12
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. an den Tischtennisplatten auf dem Schulhof
<b>Ziele</b>	Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis
<b>Kompetenzen</b>	Einfache Aufgaben im Tischtennis selbstständig und zielgerichtet bewältigen; Spezialübungen im Tischtennis vorbereiten und individuell koordiniert sowie taktisch-logisch angeschlossen handeln

**Fachliche Hinweise**

Das Rückhaltsgewebe Tischtennis hat einen hohen Bekanntheitsgrad, da es vielen Schülern von Klassenfahrten oder Jugendreisen ein Begriff ist. Viele spielen zu diesem Sportzweigen sehr gerne, ohne auf technische Details zu achten. Die Belastung des Tischtennisspiels ist eine hohe Grundbelastung für den Körper. Hier werden Einfluss auf den Körper durch Grundübungen wie die Erfüllung der Grundlagen – Schrittmachung, Grundhaltung, Beinarbeit und Ballgründung – durch die Grundübungen werden, die einzelnen Techniken grundlegend aufgeführt sind. Diese werden auf die verschiedenen Aspekte des Spiels eingegangen und die Spiel- und taktische Fortschritte verbessert. Darüber hinaus werden zur weiteren Vertiefung der Vor- und Rückhaltsgewebetechniken diese in die verschiedenen Techniken einfließen lassen. Diese sind für ein abwechslungsreiches und attraktives Tischtennis.

Zum Erlernen der verschiedenen Techniken werden von oben bis unten die verschiedenen Bogen für die Schüler bereitgestellt. Achtend diese Materialien sind die Handhabung der einzelnen Techniken herausgearbeitet worden. Ein weiteres Augenmerk bei der Vertiefung der Techniken liegt jeweils auf einer praktischen Einführung, wobei Spiel- und Übungsformen immer wieder vertauscht werden. Ziel ist es, dass die Schüler sich diese auch verschiedenen Fortschritten, die im Verlauf der Unterrichtseinheit durchgeführt werden.

**Praktische Tipps**

**Ausstattung**

Ein Misch aus Tischtennisplatten in der Schule ist oft die richtige Ausstattung der Tischtennis- und Tischtennisplatten. Je nachdem, was von Platten zur Verfügung stehen, können die Schüler, die gerade nicht an einer Platte sind, kleine Ballplatzübungen neben den Platten durchführen oder sich theoretisch mit den Schülern anhand des Bildmaterials bzw. mit Beobachtungsunterlagen auseinandersetzen.

Hierfür ist auch nicht zu allen Zeiten ein kompletter Klassenraum an Tischtennisplatten und Bällen vorhanden. Viele Schüler haben allerdings eigene Tischtennisplatten und Bälle, die sie mit ihrem Namen beschriften und zum Unterricht mitbringen sollen.

Es ist nicht unbedingt notwendig, die Tischtennisplatten voneinander abtrennen, es empfiehlt sich aber das Zurückziehen von Bällen, die neben oder hinter die Platte gepasst werden. Dafür eignen sich, falls sie vorhanden sind, überstehende Blätter, die neben auch Langplätze verwendet werden.

27 Rückhaltsgewebe • August 2022

# Spiel, Satz, Sieg! – Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis

Kim und Jill Scholz, Bielefeld

<b>Zeit</b>	6 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 7–12
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. an den Tischtennisplatten auf dem Schulhof
<b>Ziele</b>	Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis
<b>Kompetenzen</b>	Einfache Aufgaben im Tischtennis taktisch sicher und regelgerecht bewältigen; Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln

## Fachliche Hinweise

Das Rückschlagspiel Tischtennis hat einen hohen Bekanntheitsgrad, da es vielen Schülern von Klassenfahrten oder Jugendfreizeiten ein Begriff ist. Viele spielen zu diesen Gelegenheiten sehr gerne, ohne auf technische Details zu achten. Die Beliebtheit des Tischtennispiels ist eine gute Grundlage für den Unterricht. Hier werden aufbauend auf den oft wenig fundierten Grundkenntnissen die Einführung der Grundlagen – Schlägerhaltung, Grundstellung, Beinarbeit und Ballgewöhnung – thematisiert. Anschließend werden die einzelnen Tischtennisgrundschläge Aufschlag sowie Vorhand- und Rückhandtopspin eingeübt und erlernt. Mit diesen Schlägen wird das Spiel durch technische Fortschritte verbessert. Darüber hinaus werden zur weiteren Vertiefung der Vorhand- und Rückhandschupfschlag eingeführt. Diese relativ leicht zu erlernenden Techniken erweitern das Schlagrepertoire für ein abwechslungsreiches und attraktives Tischtennispiel.

Zum Einüben der verschiedenen Techniken werden vor allem Bilderreihen sowie zwei Beobachtungsbogen für die Schüler bereitgestellt. Anhand dieser Materialien sollen die Hauptmerkmale der einzelnen Techniken herausgearbeitet werden. Besonderes Augenmerk bei der Vermittlung der Techniken liegt jeweils auf einer spielerischen Einführung, wobei Spiel- und Übungsformen immer wieder variiert werden. Sehr motivierend für die Schüler sind dabei auch verschiedene Turnierformen, die im Verlauf der Unterrichtseinheit durchgeführt werden.

## Praktische Tipps

### Ausstattung

Ein Manko beim Tischtennispielen in der Schule ist oft die mäßige Ausstattung der Turnhallen mit Tischtennisplatten. Je nachdem, wie viele Platten zur Verfügung stehen, können die Schüler, die gerade nicht an einer Platte üben, kleine Ballgewöhnungsübungen neben den Platten durchführen oder sich theoretisch mit den Schlagtechniken anhand des Bildmaterials bzw. mit Beobachtungsaufträgen sinnvoll beschäftigen.

Häufig ist auch nicht in allen Hallen ein kompletter Klassensatz an Tischtennisschlägern und Bällen vorhanden. Viele Schüler haben allerdings eigene Tischtennisschläger und -bälle, die sie mit ihrem Namen kennzeichnen und zum Unterricht mitbringen sollen.

Es ist nicht unbedingt notwendig, die Tischtennisplatten voneinander abzutrennen, es erleichtert aber das Zurückholen von Bällen, die neben oder hinter die Platte gespielt werden. Dafür eignen sich, falls in der Turnhalle vorhanden, Absperrbänder. Alternativ können auch Langbänke verwendet werden.

## Materialien

Zur Unterstützung der richtigen Schlägerhaltung können die Schüler in der ersten Stunde kleine Filzklebepunkte auf die Rückseite der Schläger kleben (siehe M 1). Außerdem sind zu Beginn Luftballons mit ihren langsamen Flugeigenschaften besonders geeignet, um die Auge-Hand-Koordination zu trainieren.

## Leistungsbewertung

Eine Leistungsbewertung findet in diesem Vorhaben vor allem unterrichtsbegleitend statt. Die Schüler haben viel Übungs- und Spielzeit, in der die Lehrkraft die Schüler beobachten und bewerten kann. Sollte das nicht ausreichen oder nicht transparent genug für die Schüler sein, kann man auch einzelne Techniken punktuell überprüfen.

## Literatur

Ministerium für Schule und Weiterbildung, Wissenschaft und Forschung des Landes Nordrhein-Westfalen (1999). Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II – Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen. Sport. Frechen: Ritterbach Verlag.

Deutscher Tischtennis-Bund (2007). Tischtennis in der Schule. Schulsportbroschüre des Deutschen Tischtennis-Bundes. Kassel: Druckerei Hellwig.

Horsch, R. (2001). Sportiv. Tischtennis. Kopiervorlagen für den Tischtennisunterricht. Ernst Klett Schulbuchverlag, Leipzig GmbH.

## Internet

[www.tischtennis.de](http://www.tischtennis.de)

Der deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) bietet auf seiner Homepage günstige Materialpakete für die Schule an.

## Stundenübersicht

- Doppelstunde 1: Die Grundlagen – spielerische Einführung in die Schlägerhaltung und Grundstellung beim Tischtennis
- Doppelstunde 2: Der Spielbeginn – Einüben des Aufschlags zur Spieleröffnung
- Doppelstunde 3: Die ersten Schläge – spielerische Übungsformen zum Erlernen des Vorhand- und Rückhandtoppschlags
- Doppelstunde 4: Spielen, spielen, spielen – Üben und Vertiefen der bisher erlernten Schläge und Anwenden der gelernten Regeln
- Doppelstunde 5: Lotterieschupfen – spielerische Übungsformen zum Einüben des Schupfschlags
- Doppelstunde 6: Spielerischer Ausklang – Abschlussturnier

## Doppelstunde 1: Die Grundlagen – spielerische Einführung in die Schlägerhaltung und Grundstellung beim Tischtennis

Ziel: Die Schüler erlernen die wesentlichen Grundlagen – Schlägerhaltung und Grundstellung – für das Tischtennispiel.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
	<b>Einführung</b> Die Lehrkraft stellt den groben Verlauf der Einheit vor und erkundigt sich nach Vorerfahrungen der Schüler im Tischtennis.	Alle Schüler im Sitzkreis
	<b>Die Hand als Schlägergerät</b> (Übung) Kleine Aufwärmspiele mit dem Luftballon, um die Auge-Hand-Koordination zu schulen.	Pro Schüler 1 Luftballon, 1 Kastenoberteil
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
M 1	<b>Die Schlägerhaltung</b> (Reflexion) Die Schüler erlernen die „Shakehand“-Schlägerhaltung.	Klebefunkte
	<b>Ballonkontrolle</b> (Übung) Die Schüler balancieren, tippen oder schlagen den Ball mit/auf der Vorhand- und Rückhandseite.	Pro Schüler 1 Tischtennisschläger und 1 Luftballon
M 2	<b>Sei stabil!</b> (Übung) Die Schüler erlernen die stabile Grundstellung durch Gleichgewichtsübungen.	Langbänke
M 3	<b>Plattenaufbau</b> Der Aufbau der Tischtennisplatten wird organisiert.	Alle Tischtennisplatten und Netze; evtl. Absperrständer oder Langbänke
<b>Ausklang (15 Minuten)</b>		
M 2	<b>Triff so viele Bälle wie möglich!</b> (Spiel) Die Schüler wenden die Grundstellung hinter der Tischtennisplatte an und versuchen die Tischtennisbälle zu treffen.	Schüler in Paaren, pro Paar 1 Tischtennisball
	<b>Abschlussbesprechung</b> (Reflexion) Kurze Reflexion der erlernten Grundlagen zur Sicherung für die nächste Stunde.	Alle Schüler im Sitzkreis

#### Was tun ...

wenn nur wenige Tischtennisplatten in der Turnhalle zur Verfügung stehen? Eventuell sind auf dem Schulhof noch weitere Platten erreichbar, an denen zusätzlich abwechselnd gespielt werden kann.

## 2. Stundenverlauf

### Aufwärmen

#### Einführung

Im Tischtennis können die Vorerfahrungen der Schüler ganz unterschiedlich sein. Dennoch ist davon auszugehen, dass alle schon einmal Tischtennis gespielt haben. Die Lehrkraft stellt den groben Verlauf der Einheit vor. Besonderes Augenmerk wird dabei auf die Verbesserung der Vorhand- und Rückhandschläge gelegt. Außerdem stehen der Aufschlag und die Schupfschläge mit Vor- und Rückhand im Fokus.

#### Die Hand als Schlaggerät

Viele Schüler sind mit dem kleinen schnellen Tischtennisball und dem Schläger zunächst überfordert. Aus diesem Grund beginnt man am besten mit Übungen, die nur mit den Händen und mit langsam fliegenden Luftballons durchgeführt werden.

Jeder Schüler bekommt einen möglichst runden Luftballon und pustet ihn auf. Zuerst treiben die Schüler den Ball mit der Hand vor dem Kopf durch die Halle, wobei sie nicht nur ihre Auge-Hand-Koordination schulen, sondern auch das periphere Sehen, da sie den anderen Schülern ausweichen müssen. Im nächsten Schritt sollen die Schüler die Luftballons auf Hüfthöhe mit der Handfläche (Vorhand) und auch mit dem Handrücken (Rückhand) vor sich hertreiben, um dem Spielpunkt des Tischtennisballs nahezukommen.

Nach der Eingewöhnung sollten die Ballons an geeigneter Stelle (z. B. umgedrehtes Kastenoberteil) gesammelt werden, da sie im späteren Verlauf der Stunde erneut zum Einsatz kommen.

### Hauptteil

#### Die Schlägerhaltung (M 1)

Die richtige Schlägerhaltung ist entscheidend für erfolgreiches Tischtennis spielen. Viele Schüler haben sich durch ihre Vorerfahrungen ganz unterschiedliche Schlägerhaltungen angeeignet. Die bereits vorhandenen Grobformen lassen sich erfahrungsgemäß nur schwer verändern. Deshalb muss während der gesamten Unterrichtseinheit immer wieder auf die richtige Schlägerhaltung hingewiesen werden. Um diesen Schritt zu vereinfachen, können die Schüler in dieser Phase einen kleinen Filzklebepunkt auf die Rückhandseite des Schlägers kleben, auf dem der Zeigefinger liegen soll (siehe M 1).

Als Merkhilfe heißt die richtige Schlägerhaltung auch „Shakehand“-Schlägerhaltung (als ob man jemandem die Hand gibt).

#### Ballonkontrolle

Mit der richtigen Schlägerhaltung muss nun die Auge-Hand-Schläger-Koordination geschult werden. Zu Beginn bieten sich hier wieder die langsam fliegenden Luftballons an. Die Schüler sollen zur Gewöhnung an die Schlägerhaltung den Luftballon auf dem Schläger balancieren und anschließend tippen. Im nächsten Schritt schlagen sie den Ball mit der Vorhand- und Rückhandseite. Alle Übungen können im Stehen, Gehen, Laufen und Sitzen durchgeführt werden, um die Anforderungen zu variieren.

#### Sei stabil! (M 2)

Ebenso wichtig wie die korrekte Schlägerhaltung ist eine stabile Grundstellung an der Tischtennisplatte. Der Spieler muss mit leicht gebeugten Knien und etwas Vorlage hinter der Platte stehen (siehe M 2). Um diese Bereitschaftsstellung zu erlernen, stellen sich die Schüler so auf umgedrehte Langbänke, dass die Fersen frei in der Luft sind. Nach einer kurzen Eingewöhnungsphase in dieser Position bilden sie Paare. Partner A steht weiter wie beschrieben auf der Bank. Partner B versucht ihn

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Spiel, Satz, Sieg!*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



8 Rückhaltsgewebe | Bogen 8 • Grundlegende Techniken im Tischtennis | 1 von 28

### Spiel, Satz, Sieg! – Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis

Kim und Jil Scholz, Bielefeld

<b>Ziel</b>	6 Doppelstunden
<b>Niveau</b>	Anfänger, Klassen 7-12
<b>Ort</b>	Sporthalle, evtl. in den Tischtennisplätzen auf dem Schulhof
<b>Ziele</b>	Erlernen grundlegender Techniken im Tischtennis
<b>Kompetenzen</b>	Einfache Aufgaben im Tischtennis selbstständig und zielgerichtet bewältigen; Spezialübungen im Tischtennis vorbereiten und individuell koordinierte sowie taktisch-logisch angemessen handeln

**Fachliche Hinweise**

Das Rückhaltsgewebe Tischtennis hat einen hohen Bekanntheitsgrad, da es vielen Schülern von Klassenfahrten oder Jugendreisen ein Begriff ist. Viele spielen zu diesem Sportzweigen sehr gerne, ohne auf technische Details zu achten. Die Belastbarkeit des Tischtennisrackets ist eine wichtige Grundlage für die Ausführung der Grundlagentechniken – Schlagfertigkeit, Grundschlag, Besenholz und Ballgelenk. Diese sind die Grundlagentechniken, die erlernen Tischtennisgrundlegender Aufschlag sowie Vorhand- und Rückhandschläge erlernen. Sie sind die Basis für alle weiteren Techniken und die von durch technische Fortschritte verbessert. Darüber hinaus werden zur weiteren Verfeinerung der Vorhand- und Rückhandschlagfertigkeiten diese in die verschiedenen Techniken erlernen des Schlagfertigkeit für ein abwechslungsreiches und attraktives Tischtennis.

Zum Erlernen der verschiedenen Techniken werden von oben Bildreihen sowie auch Beobachtungsbeleg für die Schüler bereitgestellt. Achtend diese Materialien sind die Hauptmerkmale der einzelnen Techniken herausgearbeitet worden. Besondere Augenmerk bei der Veranschaulichung der Techniken liegt jeweils auf einer spezifischen Einführung, wobei Spiel- und Übungsformen immer wieder variiert werden. Sicht noch mehr für die Schüler sind diese auch verschiedene Fortschritte, die im Verlauf der Unterrichtsreihe durchgeführt werden.

**Praktische Tipps**

**Ausstattung**

Ein Minderheiten Tischtennisplatten in der Schule ist oft die richtige Ausstattung der Tischtennis mit Tischtennisplatten. Je nachdem, was von Platten zur Verfügung stehen, können die Schüler, die gerade nicht an einer Platte sind, kleine Ballplatzspiele neben den Platten durchführen oder auch theoretisch mit den Schlagtechniken anhand des Bildmaterials bzw. mit Beobachtungsbeleg erlernen bereitgestellt.

Hierfür ist auch nicht zu allen Zeiten ein kompletter Klassenraum an Tischtennisplatten und Bällen vorhanden. Viele Schüler haben allerdings eigene Tischtennisplatten und Bälle, die sie mit ihrem Namen beschriften und zum Unterricht mitbringen sollen.

Es ist nicht unbedingt notwendig, die Tischtennisplatten voneinander abtrennen, es empfiehlt aber das Zurückziehen von Bällen, die neben oder hinter die Platte gepasst werden. Dafür eignen sich, falls sie der Fortbildung vorhanden, überstehende Blätter, können auch Langplatt verwendet werden.

27 Rückhaltsgewebe • August 2022