



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

HEADIS - Einführung in die Trendsportart Kopfballtischtennis

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



II.B.12

Rückschlagspiele

HEADIS – Einführung in die Trendsportart Kopfballtischtennis

Christian Gustedt, Leipzig



© RAABE 2019

Foto: Autor

HEADIS bedeutet, dass Tischtennis mit dem Kopf gespielt wird. Für diese Trendsportart braucht es Köpfchen, Geschwindigkeit, Ballgefühl und eine gute Beinarbeit. HEADIS ist schnell zu erlernen und Fairplay spielt eine zentrale Rolle. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungen und erste Spielformen durchgeführt und die Schülerinnen und Schüler probieren einfache Techniken aus.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–8, Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	einfache Aufgaben im HEADIS sicher und regelgerecht bewältigen, Spielsituationen im HEADIS wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln
Thematische Bereiche:	Basistechniken im HEADIS
Medien:	Lern-, Übungs- und Stationskarten

Allgemeine Hinweise

Hintergrund und Ursprung

Seinen Beginn hatte HEADIS im Jahr 2006, als René Wegner in einem Freibad Kaiserslauterns eine Alternative für einen belegten Fußballplatz suchte. An einer freien Tischtennisplatte spielte er mit Freunden einen Ball mit dem Kopf über das Netz. Im Rahmen seines Sportstudiums verfolgte Wegner seine Idee weiter und etablierte sie unter anderem durch Turniere in der Studentenszene Kaiserslauterns. Von dort aus fand HEADIS bundesweit den Weg in die Hochschulsportprogramme, wodurch es sich immer mehr verbreiten konnte. Bereits zwei Jahre nach der Erfindung wurden Turniere innerhalb der deutschen Studentenszene ausgetragen, die Wegner organisierte und veranstaltete. Im selben Jahr, also 2008, trug ein Besuch bei Stefan Raabs „TV Total“ zur überregionalen Kenntnisnahme der Sportart bei. Ein nächster großer Schritt war der Gewinn des ISPO Brand New Awards 2010, der die vielversprechendsten Newcomer der Sportbranche ehrt. Im Jahr 2012 gründete Wegner dann ein Unternehmen. Fußballvereine wie der 1. FC Kaiserslautern oder Arsenal London bedienen sich der Sportart als Kopfballtraining. Der TV-Sender ProSieben richtet mittlerweile eine HEADIS-Team-WM mit Stars wie Mario Basler, Kai Pflaume u. v. m. aus. Bei dieser Sportart, so umkämpft die Spiele auch sind, steht das „Lebensgefühl“ im Vordergrund, was durch lustige Künstlernamen wie „Headsinfarkt“ oder „Headi Potter“ und zumeist durch Kostüme der Spieler untermalt wird. Kopfballtischtennis wird heutzutage auf der ganzen Welt (z. B. in Brasilien seit 2013, in China seit 2015, in Australien seit 2018) durch Charity-Projekte und Partnerschaften von Wegner von rund 80 000 begeisterten Sportlern gespielt.

Basics

HEADIS kann mit „Kopfballtischtennis“ übersetzt werden und enthält Elemente aus dem Fußball und Tischtennis. Der Name setzt sich zusammen aus „Head“ (engl. Kopf) und „is“ (Endbuchstaben von Tischtennis). Im Vergleich zu den meisten Rückschlagsportarten kommt HEADIS ohne Schläger und Hände aus. Die zentrale Technik stellt der Kopfball dar. Die Schülerinnen und Schüler¹ spielen sich einen 100 Gramm leichten Gummiball mit der Stirn über eine herkömmliche Tischtennisplatte zu. Das Regelwerk ist ähnlich dem Tischtennis: Bei der Angabe muss der Ball zuerst die eigene, dann die gegnerische Plattenhälfte berühren. Danach wird der Ball immer direkt mit dem Kopf über das Netz gespielt. Der Ballwechsel geht so lang, bis ein Spieler einen Fehler macht. Es gibt zwei Gewinnsätze, die bis 11 Punkte gehen. HEADIS bietet den Schülern eine interessante Alternative zum Fußball im Sportunterricht.

Für wen?

HEADIS eignet sich für alle Schüler ab der fünften Klasse und zeichnet sich durch schnelle Ballwechsel, viel Spannung und Attraktivität aus. Für die Durchführung werden eine Tischtennisplatte, ein spezieller HEADIS-Spielball und ein HEADIS-Netz, das aus einer metallischen Steckkonstruktion besteht, und somit sehr stabil ist, benötigt. Anfangs können die Schüler auch gut springende Gummibälle nutzen. Im Fokus des Spiels steht das Ziel, das im Grunde alle Rückschlagspiele miteinander verbindet: Der Spielball soll so in das gegnerische Feld gespielt werden, dass der Gegner keinen

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

regelgerechten Kopfball mehr ausführen kann. Hierfür müssen die Schüler Fertigkeiten wie Angabe und Kopfstoß erwerben, damit attraktive Ballwechsel zustande kommen. Zu Beginn sollte das Miteinander im Vordergrund stehen, bevor es ans Gegeneinander geht. Das bedeutet, dass die Schüler zunächst lange Ballwechsel mit geringem Tempo spielen sollen. Kopfballtischtennis erfordert körperliche und geistige Fitness. Bei jedem Kopfstoß sollte der ganze Körper durch gute Beinarbeit hinter dem Ball sein. Es werden also Kraft und Ausdauer benötigt. Koordinative Fähigkeiten werden ebenfalls geschult, da der Spieler zunächst schnell reagieren und dann differenzieren muss. Ein gutes Ballgefühl hilft, um Kopfballtischtennis zu erlernen. Anfänger können zu Beginn auch einen „Notweherschlag“ mit der Hand durchführen, wenn sie noch unsicher sind. Es sollte immer darauf geachtet werden, dass sich beide Hände des Spielers auf der Tischtennisplatte befinden.

Wie wird gespielt?

Es gibt 14 Paragraphen, die die Sportart HEADIS regeln und für Frauen und Männer gleichermaßen gelten. Im Folgenden werden nur die wichtigsten Spielregeln aufgeführt:

- Der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden.
- Eine Direktabnahme (Volleykopfball) ist erlaubt, denn die Platte darf mit jedem Körperteil berührt werden.
- Bei der Angabe muss der Ball zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Plattenhälfte aufkommen.
- Eine Wiederholung der Angabe erfolgt, wenn die Netz- oder Plattenkante im gegnerischen Feld berührt wird.
- Das Angaberecht wechselt nach je drei Punkten.
- Ein Spiel besteht aus zwei Gewinnsätzen. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Spieler mit zwei Punkten Vorsprung 11 Punkte erzielt.
- Wenn beide Spieler 10 Punkte haben, sind zwei Punkte Differenz für einen Satzgewinn erforderlich.
- Beim Stand von 11:10 wechselt das Angaberecht bereits nach zwei Punkten.

Das komplette Regelwerk ist auf der Homepage <https://headis.com/de/fragen/regeln> nachzulesen.

Die Schüler sollten vor allem die folgenden drei Regeln berücksichtigen:

- Die Hände als Orientierungshilfe auf die Platte legen.
- Den Kopfstoß aus einer tiefen Beinposition heraus spielen.

Den Ball immer im Blick behalten.

So wird vermieden, dass sich die Schüler den Kopf an der Plattenkante stoßen und ggf. verletzen.

Weiterführende Literatur/Internetseiten

- ▶ **Beck, R.:** *Einführung in die Trendsportart Headis*. GRIN Verlag, Norderstedt 2014.
Hier finden Sie eine umfassende Ausarbeitung zu der Trendsportart HEADIS.
- ▶ **Wegner, R.:** *Mit dem Köpfchen zum Erfolg: Headis erobert die Schulen*. In: *Sportpraxis* 52 (2011), 11/12, S. 6–12
Es wird eine Konzeption zur Einführung von Kopfballtischtennis in der Schule vorgestellt.
- ▶ <https://headis.com/de>
Website des Erfinders der Trendsportart HEADIS mit vielfältigen Informationen, z. B. Kooperation mit Schulen und Vereinen, Events, Regelkunde, HEADIS FAQ.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Was ist HEADIS? – Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen sammeln
Aufwärmen:	Spiel „Handball-Kopfball“
Hauptteil	
M 1	Erste Übungen zum Kopfball
M 2	Freies Spiel an der Tischtennisplatte
Ausklang:	Abschlussspiel „Prellball“; Reflexion der Sportart HEADIS
Benötigt:	2 Weichböden, Leibchen, verschiedene weiche Bälle (Volley-, Wasser-, Soft-, Gummibälle o. Ä.), Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze, 1 Prellball, 2 Langbänke

2. Doppelstunde

Thema:	Der Grundstoß – spielerisches Erlernen des Kopfballs
Aufwärmen:	Spiel „Kopfball“
Hauptteil	
M 3	Kopfballspiel an Stationen
M 4	Der Grundstoß an der Tischtennisplatte
Ausklang:	Rundlauf; Reflexion des Grundstoßes
Benötigt:	1 Badmintonfeld, 1 Badmintonnetz/Leine, verschiedene weiche Bälle (Volley-, Wasser-, Soft-, Gummibälle o. Ä.), 1 Reifen, 1 Eimer, 1 Turnmatte, Kreide, 1 Kopfbalpendel, Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze

3. Doppelstunde

Thema:	Angabe mit Köpfchen – Erlernen verschiedener Varianten
Aufwärmen:	Spiel „Zehnerball“
Hauptteil	
M 5	Die HEADIS-Spielregeln
M 6	Die Angabe
M 7	HEADIS spielen
Ausklang:	Kreiskopfball; Reflexion der Angabe
Benötigt:	Leibchen, 1 Handball, Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze, Zeitungen, mehrere Reifen

4. Doppelstunde

Thema: Team-HEADIS – Übungsformen für das Spiel 2 gegen 2

Aufwärmen: Spiel „Turmball“

Hauptteil

M 8 HEADIS-Techniken

M 9 2 gegen 2

Ausklang: Übergabespiel; Reflexion des Doppelspiels

Benötigt: 2 kleine Kästen, Leibchen, 1 Handball, Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze, DIN-A4-Blätter, mehrere Reifen

5. Doppelstunde

Thema: Spielerischer Ausklang – Wettkämpfen in Form eines Turniers

Aufwärmen: Spiel „Bube – Dame – König“

Hauptteil

M 10 Der Volleykopfball

M 11 Kaiserturnier

Ausklang: Siegerehrung; Reflexion der Trendsportart HEADIS

Benötigt: Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

HEADIS - Einführung in die Trendsportart Kopfballtischtennis

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

