

Robert Horsch

# 10 Tischtennisstunden (Klasse 5 – 7)



## Inhalt

Zielsetzung und Vermittlungskonzept	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Grundlagen 1 (Schläger- und Ballgewöhnung)	11
Thema 2: Grundlagen 2 (TT-Tennis und TT-Squash)	18
Thema 3: Vorhand-Konterschlag	23
Thema 4: Rückhand-Konterschlag und Rückhand-Konteraufschlag	27
Thema 5: Vorhand- und Rückhand-Konterschläge	32
Thema 6: Vertiefung Vorhand- und Rückhand-Konterschläge	36
Thema 7: Vorhand-Topspin und Rückhand-Block	39
Thema 8: Vorhand-Topspin und Vorhand-Block	44

Thema 9: Vertiefung	48
9.1: Konterschläge, Topspin, Block	48
9.2: Konterschläge, Topspin, Block, Aufschläge	53
Thema 10: Vertiefung Konterschläge, Topspin, Aufschlag	59
Quellen	64

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet. Die Begriffe Lehrer, Schüler, Spieler, ... meinen immer auch Lehrerinnen, Schülerinnen und Spielerinnen. Es wird darauf hingewiesen, dass Illustrationen nicht immer auch eine korrekte Beinstellung bezüglich technischer Ausführungen darstellen, sondern zur Verdeutlichung dienen.

## Thema 3: Vorhand-Konterschlag

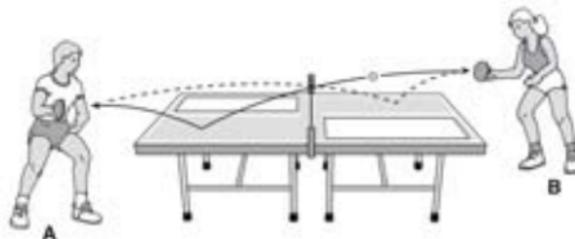
### Aufwärmphase

#### **Linienlauf mit Schläger und Ball und Lauf-ABC**

Die Schüler (jeder Schüler hat einen Schläger und TT-Ball) laufen und queren auf den Linien in der Halle und tippen mit dem Schläger den TT-Ball. Dabei absolvieren sie vom Lehrer vorgegebene Übungen des Lauf-ABC. Ziel ist es, den Ball nicht zu verlieren und mit niemandem zusammenzustoßen!

## Übungsphase

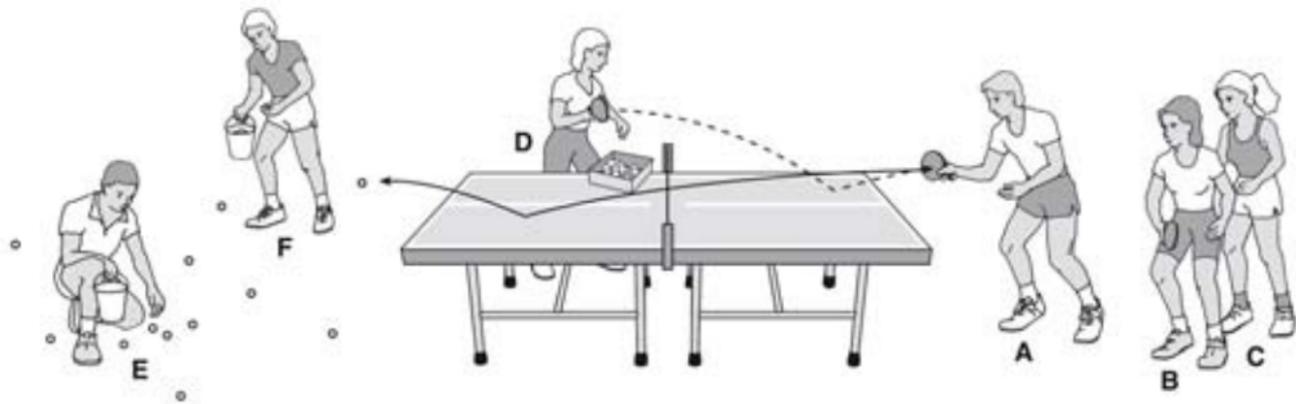
1. Den Ball zwei- bis dreimal auf der Vorhand-Tischseite aufspringen lassen und mit der Vorhand-Konterschlagtechnik diagonal zum Partner schlagen. Dieser fängt den Ball auf und spielt ebenso zurück. Wichtig ist, den Ball ohne Rotation frontal zu treffen.



2. Die oben genannte Übungsform wird wiederholt, jedoch wird der Ball nur noch einmal aufspringen gelassen.
3. „Indirekter Konteraufschlag“ diagonal zum Partner, der den Ball direkt zurück kontert. Der Aufschläger fängt den Ball auf und spielt erneut. Jeder Spieler übt mehrere Male.
4. „Indirekter Vorhand-Konteraufschlag“ und Ausspielen des Ballwechsels.
5. Die Ballwechsel beginnen mit einem regulären VH-Konteraufschlag (Hinweis: gleiche Bewegungstechnik, aber der Ball muss zuerst auf der eigenen Tischhälfte über das Netz in die gegnerische Tischhälfte gespielt werden!)

## Balleimertraining

An einem Tisch übt ein Schüler mit Hilfe des Balleimertrainings die VH-Konterschlagtechnik. Ist ein Spieler im Zuspield beim Balleimertraining geübt (z. B. Vereinsspieler), kann an mehreren Tischen Balleimertraining gespielt werden.



## Spielphase

### Rundlaufspiel

Es darf nur mit der VH-Konterschlagtechnik gespielt werden. Jeder Spieler hat 3 „Leben“, das heißt, bei drei Fehlern scheidet der Spieler aus. Die anderen spielen weiter, bis nur noch 2 Spieler übrig sind. Diese spielen dann das Finale, z. B. einen Kurzsatz bis 5. Der Sieger hat damit eine „Krone“ gewonnen, die er in einer nächsten Runde als zusätzliches „Leben“ vor dem Ausscheiden einsetzen kann.

### Variationen

- Rundlauf mit nur zwei Schlägern: Auf jeder Tischhälfte liegt für alle Spieler jeweils nur ein Schläger zum Spielen bereit!
- Rundlauf mit Hindernissen: Die Spieler müssen auf ihrem Weg einen Hindernis-Parcours durchlaufen.

