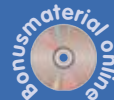


Robert Horsch



10 Tischtennisstunden (Klasse 8 – 10)



Inhalt

Zielsetzung und Vermittlungskonzept	5
Organisation und Ausstattung	7
Thema 1: Rückhand-Topspin und -aufschlag („Rollaufschlag“)	10
Thema 2: Rückhand-Schupfschlag und -aufschlag	15
Thema 3: Vorhand-Schupfschlag und -aufschlag	20
Thema 4: Vorhand-Topspin gegen Schupfschläge	25
Thema 5: Rückhand-Topspin gegen Schupfschläge	30
Thema 6: Topspin gegen Schupfschläge und Block	35
Thema 7: Vorhand-Schmetterschlag	40
Thema 8: „Trick“-(Rotations-)Aufschläge und Aufschlagtraining	44

Thema 9: Vertiefung von Schlagtechniken	52
Thema 10: Das Doppelspiel	58
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 1: Rückhand-Topspin und -aufschlag („Rollaufschlag“)

Aufwärmphase

Frisbee zur Vorbereitung des RH-Topspinschlages

Die Schüler spielen sich paarweise oder in Vierergruppen eine Frisbee-Scheibe mit der RH-Wurfbewegung zu.

In Vierergruppen stehen sich jeweils zwei Schüler 5–10 m gegenüber und werfen sich die Frisbee-Scheibe zu. Nach dem Wurf läuft der Schüler zur gegenüberstehenden Zweiergruppe und macht dabei Übungen des Lauf-ABC.

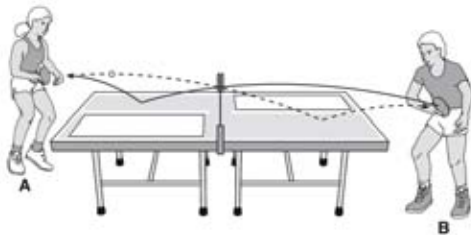
Hinweis: Hier in Band 7 wird der RH-Topspin explizit thematisiert.

Das Erlernen des VH-Topspins ist in Band 6, Thema 7 und 8, dargestellt.



Übungsphase

- Aus einer tiefen, frontalen Hockstellung (weite Fußstellung) ca. 1–2 m hinter dem Tisch wird der auf den Boden aufspringende Ball mit der RH-Topspinschlagtechnik über das Netz auf die gegnerische Tischhälfte gespielt. Der Partner fängt den Ball auf und spielt ebenso.
- Den Ball zwei- bis dreimal auf der RH-Tischseite aufspringen lassen und mit der RH-Topspinbewegung erst diagonal, dann parallel zum Partner spielen. Dieser fängt den Ball auf und spielt ebenso zurück. Danach wird die gleiche Übungsform durchgeführt, jedoch springt der Ball nur noch einmal auf der eigenen Tischhälfte auf.
- Der Partner spielt mit „indirektem Konteraufschlag“ den Ball auf die RH-Seite des Übenden, der den Ball mit der RH-Topspinschlagtechnik erst diagonal, dann parallel zurückspielt. Der Aufschläger blockt nach einiger Zeit die Bälle zurück.
- Regelgerechter Rückhand-Topspinaufschlag („langer Rollaufschlag“) und Ausspielen des Ballwechsels.

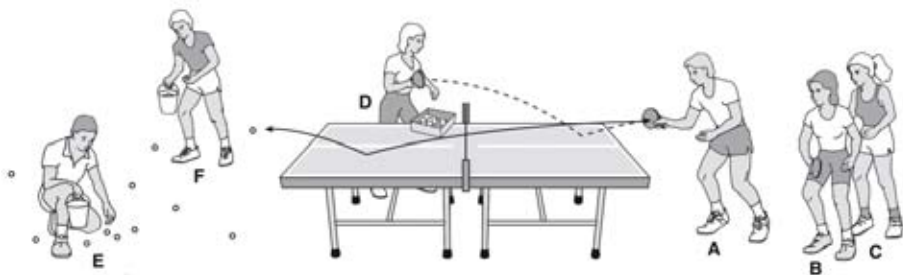


- Trainieren des RH-Topspins mit Balleimertraining:

Der Zuspieler spielt dem Übenden die Bälle ohne oder auch mit leichter Vw-Rotation kontinuierlich in die Rückhandseite zu. Der Übende schlägt den Ball mit der erklärten RH-Topspinbewegung diagonal zurück.

Ein Mitschüler hat die Aufgabe, die gespielten Bälle mit einem Markierungshütchen zu reagieren und aufzufangen. Zwei weitere Mitschüler sammeln die Bälle, die auf den Boden fallen, auf. Alle Ballsammler sorgen dafür, dass der Balleimer immer wieder mit Bällen gefüllt wird.

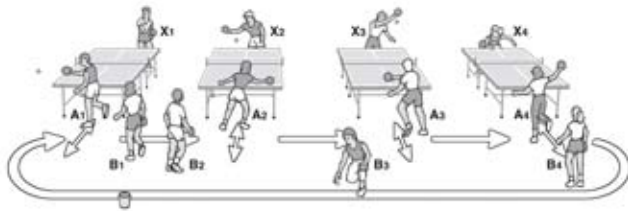
Es können so auch mehrere Schüler als Übende trainiert werden, indem jeder Schüler zehn RH-Topspinschläge spielt, dann der nächste an der Reihe ist. Nach einiger Zeit wechseln die Aufgaben für die Schüler.



Spielphase

Zettelwirtschaft

Zu Beginn des Turniers spielt X gegen A. Ist der Ballwechsel beendet, spielt Spieler B gegen X weiter. A holt in der Zwischenzeit seinen Ball und wartet an einem Platz, von dem er



schnellstmöglich wieder aufschlagen kann. Wichtig ist, dass sich Spieler A und B nach jedem Ballwechsel ablösen. Wenn z. B. Spieler A mit dem Ball noch nicht zurück ist, muss B warten. Haben A oder B für sich 5 Punkte erreicht, so legen sie einen Zettel unter das Netz des betreffenden Tisches. Nach Beendigung des ersten Spielabschnittes (Zeitvorgabe) gehen A und B zum nächsten Tisch. Der Einzelspieler X bleibt an seinem Tisch zurück. Es werden so viele Durchgänge gespielt, wie Tische vorhanden sind. Gespielt wird immer zu dritt an einem Tisch. Spieler A und B erhalten Zettel und je einen Ball. Sieger ist der Spieler, der nach allen Durchgängen am wenigsten Zettel unter seinem Netz liegen hat oder das Spielpaar A/B, das die meisten Zettel ablegen konnte.