

Anregungen für das Training in einer Turnhalle nach Klaus Dreiholz

Spielball: Schaumgummiball mit 90mm Durchmesser

Vorteil: springt höher und langsamer als normale aber auch druckreduzierte Tennisbälle. Kontrolle ist für die Schüler leichter, Verletzungsgefahr ist ausgeschlossen. Es kommt schon nach kurzer Eingewöhnungszeit zu richtigen Spielen.

- Alle Spielmöglichkeiten ausnutzen: Wand, Boden usw. in Einzel- Partner und Gruppenübungen.
- Zielorientiert üben lassen, z.B. durch Treffübungen auf Zeitungen, Reifen o.ä.
- Übungen, bei denen es auf die Trefferanzahl ankommt. Sieger ist die Paarung/Gruppe mit der höchsten Anzahl von Vorhand- Rückhand- oder Volleyschlägen in einer vorgegebenen Zeit
- Alle Kinder müssen ständig in Aktion sein – als Spieler oder als Zähler
- Als besonders günstig haben sich (falls vorhanden) die Tischtennisabgrenzungen als Ersatznetze erwiesen: leicht zu transportieren und die geringere Höhe
- Kreativität und Abwechslung sind gefragt.
- Das Spielen nach Zeit (siehe unsere Spielregeln) hat sich zum Abschluss jeder Übungseinheit bewährt.

Hier einige Übungen, wobei das Prinzip vom Leichten zum Schweren gilt

1. Wer kann ... auf der Stelle
 - den Ball mit rechts hochwerfen, aufspringen lassen und mit beiden Händen (rechte Hand / linke Hand) fangen?
 - dieselben Übungen mit der linken Hand?
 - die gleichen Übungen direkt aus der Luft fangen?
2. Wer kann ... in der Bewegung (Gehen, Laufen, Hüpfen, Side-Step usw.) die Übungen ausführen?
Koordination, Distanzgefühl und Timing werden hier geschult
3. Im dritten Teil wird die Wand quasi als Partner eingesetzt
Wer kann ...so gegen die Wand werfen und ihn nach dem Aufspringen mit beiden Händen, rechts, links auffangen?
 - dabei immer weiter von der Wand weggehen?
 - direkt aus der Luft fangen?
 - vor dem Fangen in die Hände klatschen,
 - sich um die eigene Achse drehen,
 - mit der Hand den Boden berühren,
 - rückwärts gegen die Wand werfen und nach einer halben Drehung wieder fangen
4. Partnerübungen. Um die Verletzungsgefahr zu vermindern sollten die Linien als Ordnungs- und Orientierungshilfen dienen. Abstand ca. 5 – 8 m
 - zuwerfen - aufspringen lassen- fangen
 - direkt aus der Luft fangen
 - welches Paar schafft das mit immer größerem Abstand?
 - wer kann das auch im Laufen?
 - wer kann das auch an der Wand?

5. Spielformen in der Gruppe
 - Wanderfangball
 - Pendelstaffel
 - Rundlauf
6. Prellen des Tennisballs – alle Übungen mit und ohne Schläger
Wer kann den Ball
 - nach unten prellen (im Stehen, Gehen, Laufen)?
 - nach oben prellen (im Stehen, Gehen, Laufen)?
 - nach oben und unten im Wechsel prellen?
 - wer trifft eine Zeitung am Boden (immer kleiner falten!) 3 – 5- 10mal oder mehr?
 - wer trifft eine Zeitung an der Wand (immer kleiner falten!) 3-5-10mal oder mehr?
7. Die Prellübungen auch mit Partner durchführen lassen: einer zählt der andere spielt
 - Zeitung wird vor der Wand ausgelegt: wer trifft die Wand und dann die Zeitung? Allein oder mit Partner
 - eine Zeitung an die Wand, eine zweite vor die Wand: wer trifft jetzt beide?!
8. Spielen über Hindernisse mit Partner:
Eine Bank, kleiner Kasten, ein Kastenteil, eine Tischtennisblende, ein Mininetz
9. Alle Übungen können für Vorhand, Rückhand und Volley genutzt werden.
Darauf achten, dass nicht zu früh korrigiert wird – durch das zielorientierte Üben ergeben sich meist sehr gute Ergebnisse. Meist reicht ein Hinweis darauf, den Ball möglichst vor dem Körper zu treffen.

Wichtig: viele Ballwechsel mit verschiedenen Partnern!! Nach Zeit im Uhrzeigersinn wechseln. Jedes Kind zählt seine korrekten Ballwechsel mit einem Partner und addiert dann dazu noch die richtigen Versuche mit dem nächsten usw..

Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt

-

