

Trainingstips

Hausarbeit Bärbel Staiger zur Erlangung der C - Lizenz im TTVWH

Talentsichtung und Mitgliedergewinnung durch TT - Schnuppertage

Organisation

1. Festlegen wann und wo die Veranstaltung stattfinden soll

- Zielgruppe: Schüler/innen der 3. .u. 4. Grundschulklasse, weil diese im optimalen Alter sind um mit dem Tischtennissport zu beginnen.
- Zeit: 12. und 19-Oktober 2000 um 14.30 Uhr, jeweils 90min.
- Ort: Sporthalle der TG Donzdorf
- Hallenbelegungsplan prüfen
- Genehmigung durch den Vorstand einholen

2. Werbung:

- entwerfen des Plakates
- 10 mal auf A3 gelbe Blätter drucken lassen
- Leiter der örtlichen Grundschule fragen ob an der Schule geworben werden darf
- aushängen der Plakate in den Klassenzimmern, am schwarzen Brett, und an den Turnhallen
- Veröffentlichung der Aktion im örtlichen Mitteilungsblatt unter Vereinsmitteilungen

3. Teilnehmer:

- Anmeldung per Telefon
- Teilnehmerliste
- Einverständnis der Eltern bei Kursbeginn mitbringen

4. Material und Helfer:

- Schläger, Bälle, Hallenschlüssel, Luftballons
- Unterlagen für das TT-Sportabzeichen anfordern
- zusätzliche Aufsichtspersonen organisieren
- Spielpartner finden

1. Schnuppertag (Teilnehmer: sechs Jungen ein Mädchen)

Begrüßung

AUFWÄRMEN

Kettenfangen

Aufwärmen mit dem Gymnastikball

- zuerst mit der rechten und dann mit der linken Hand prellen
- abwechselnd rechts und links prellen
- versuchen den Anderen die Bälle aus der Hand zu schlagen
- alle Bälle im gleichen Rhythmus prellen

STRETCHING

- Wadenmuskeln
- Oberschenkelmuskeln
- Schultermuskeln

RÜCKSCHLAGSPIELE

Tischtennisumrandungen aufstellen und Paare bilden

- Luftballons mit der Hand über die Umrandungen spielen
- Luftballons mit dem TT-Schläger über die Umrandungen spielen
- TT-Ball mit dem TT-Schläger über die Umrandung spielen
- den Ball nach dem 1.Rückschlag fangen



Einführung der korrekten Schlägerhaltung

Begrüßungsspiel

- alle geben sich die Hand und sagen dabei ihren Namen (positiver Nebeneffekt: die Teilnehmer lernen sich kennen)
- jeder nimmt seinen Schläger so in die Hand wie vorher die Hand des Anderen
- vormachen und erklären, dann korrigieren

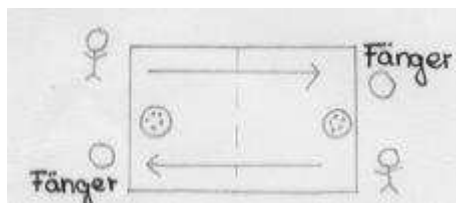
Übungen zur Gewöhnung an Ball und Tisch

- Ball über halbe Platte pusten/rollen/tippen



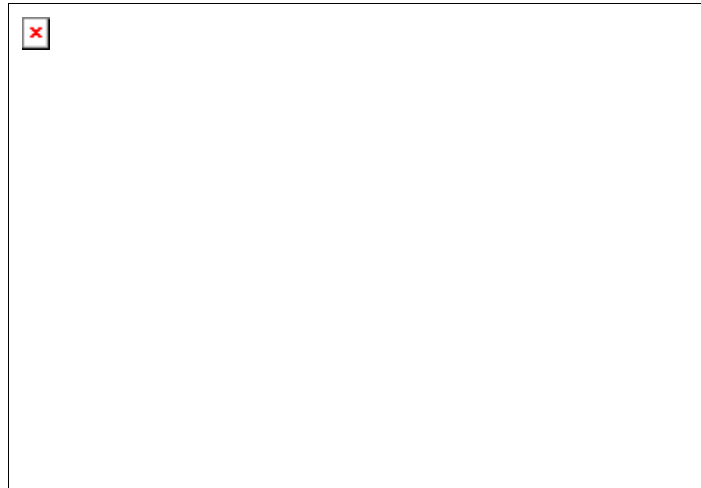
Paralleles Zuspiel zu viert

- 4 Spieler, 2 Ballkörbchen, Ball springt auf der eigenen Tischhälfte auf und wird dann auf die andere Seite gespielt. Partner fängt Ball auf und legt ihn in das Körbchen.



Balleimerzuspiel mit anschließendem balancieren auf Bank

- die Kinder müssen, nachdem sie versucht haben, den Ball in den Reifen zu treffen über eine umgedrehte Bank laufen und einen TT-Ball auf dem Schläger tippen lassen.



Freies Spiel

Rundlauf

Abschlussbesprechung

- wer kommt nächstes Mal wieder
- hat es Spaß gemacht
- Freunden weiterzählen und das nächste Mal mitbringen

2. Schnuppertag (Teilnehmer 10 Jungen)

Begrüßung

Aufwärmen

- verschiedene Fangspiele
- Seilparcour: Seile liegen am Boden. Kinder laufen über die Seile ohne sie zu berühren
- zwei Kinder schwingen ein Seil, andere laufen durch das geschwungene Seil,
- einlaufen in das Seil springen auslaufen aus dem Seil

Freies Einspielen

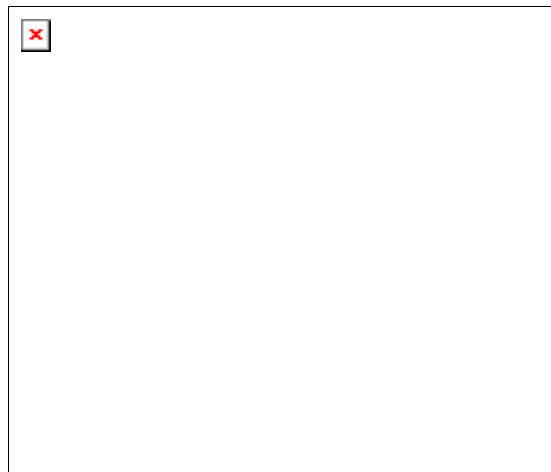
Platzierungsübungen.

- Stationsbetrieb

Tisch 1 Teile des Tisches werden mit Handtüchern abgedeckt

Tisch 2 Auf dem Tisch liegen Reifen. Kinder sollen in die Reifen treffen.

- TT-Sportabzeichen
- Erklärung der Stationen
- Bildung von 3 Gruppen



1. Gruppe legt TT-Sportabzeichen ab
2. Gruppe trainiert für das Abzeichen
3. Gruppen macht verschiedene TT-Übungen



Abschlussbesprechung des Schnupperkurses mit den Teilnehmern

- Tischtennis und Vereinsbroschüren verteilen
 - Information über Vereinstraining
 - Meinungen der Kinder anhören
 - Adressen der Kinder aufschreiben, die weitermachen wollen
-

1. Vereinstraining (Anfängergruppe)

Vier Teilnehmer von den Schnuppertagen kommen in die Anfängergruppe, in der schon vier weitere gleichaltrige Jungen mit ähnlichem Leistungsstand sind.

Aufwärmen

- Ballspiele mit allen Trainingsteilnehmern (1. und 2. Schülermannschaft der TG Donzdorf)
- Übungen zur Gewöhnung an TT - Schläger und Ball gegen die Wand

- nur auf Linien laufen und den Ball tippen (Varianten)
- Zielschießen in aufgestellte Körbchen oder Hütchen, die der Partner hält
- direktes / indirektes Zuspiel mit Partner

Überprüfung der Schlägehaltung

Freies Einspielen

Einführung Vorhandkonter

Übungen am Balleimer zur Schulung des Vorhandkonter

Schlusspiel Rundlauf

Probleme:

1. Die Kinder hatten unterschiedliche Erwartungen von dem Schnuppertraining. Zum Beispiel wollte ein Kind nicht Tischtennis lernen, sondern nur Turniere spielen.
2. Manche Kinder wollten mehr Zeit an der Platte verbringen und nicht „so viele“ andere Übungen machen
3. Einen Termin zu finden war auch nicht so einfach. Die vierte Klasse der Grundschule hatte zu diesem Zeitpunkt Nachmittagsunterricht.
4. Auf der anderen Seite war es jedoch wieder ein Vorteil, dass nicht so viele kommen konnten. Es erwies nämlich als nervenaufreibend, zehn 9-jährige Jungen unter Kontrolle zu halten.
5. Die Kooperationsbereitschaft der Kinder fehlte manchmal. Die Kinder wollten gegeneinander, statt miteinander spielen. Durch vorgegebene Ziele wie zum Beispiel möglichst viele Ballkontakte zu erreichen wurde das aber besser.
6. Es war zu wenig Zeit und zu viele Kinder um intensiver auf den Einzelnen eingehen zu können.

Gründe warum nur vier Kinder im Anschluss an die Schuppertage in das Vereinstraining kommen konnten:

- Eltern wollen nicht, dass ihr Kind Tennis und Tischtennis lernt
- Das Training ist zu spät abends
- Fußballtraining ist zur gleichen Zeit

Erfolge:

- Allen Teilnehmern hat der Schnupperkurs Spaß gemacht!
- Vier von 10 Jungen sind ins Vereinstraining gekommen und haben vor Mitglied zu

werden!

Tip:

Sollten Sie selbst in Ihrem Verein einen Schupperkurs in ähnlicher Form wie hier beschrieben planen so ist die

Regiebox "Schnupperkurs" angeboten vom Deutschen Tischtennisbund eine sehr gute Hilfe. Zu beziehen ist die Regiebox unter

www.tischtennis.de