

Gerlinde Koller (2017)

Methodische Einführung der Rückschlagspiele im Sportunterricht mit der Schwerpunktsetzung Tischtennis

Skriptum zur Fortbildungsveranstaltung am 20.11.2017 in Linz

Die „vorbereitenden Übungen“, die „Ball- und Schlägergewöhnungsübungen“, die „Ball über ein Hindernis spielen“-Übungen, die „Ball über ein Hindernis spielen und zusätzlich in ein vorgegebenes Feld zielen“-Übungen und das „Zielschießen“ eignen sich für das Aufwärmen einer Turnstunde.

1 Vorbereitende Übungen

1. *Ballspiele*

Völkerball, Merkball, Teamball, Jägerball, 5-er Ball (Ball wird 5x in einer Mannschaft hin und her gespielt > Punkt), Ball über die Schnur, Kaiserinnenball (eine Gruppe (ca. 6 Spieler) stellt sich im Kreis auf – jeder merkt sich den rechten und den linken Nachbarn – danach laufen alle frei in der Halle: der rote Ball muss zum rechten Nachbarn und der blaue Ball muss zum linken Nachbarn geworfen werden.)

2. *Ballkoordination*

Zu zweit wird mit unterschiedlichen Bällen geworfen (niedrige/hohe Ballkurve, rollen/prellen, hin und her spielen, mit Fuß kombinieren).

3. *Reaktionsspiele*

Obst- und Gemüsespiel: Reifen unterschiedlicher Farbe liegen auf dem Boden – Lehrer ruft ein Obst/Gemüse > Schüler muss in einen von der Farbe passenden Reifen.

4. *Beinkoordination*

Koordinationsleiter oder Reifenparcour mit verschiedenen Aufgaben.

5. *Wandelndes Tor*

Zwei Mannschaften. Jede Mannschaft hat ein „Tor“ (Von zwei Schülern waagrecht gehaltener Gymnastikreifen, der durch den Raum bewegt werden darf.) Jede Mannschaft versucht, möglichst viele Tore zu erzielen, wobei mit dem Ball nicht gelaufen werden darf (zupassen!).

6. *Ultimate Frisbee*

Zwei Mannschaften versuchen, sich eine Frisbeescheibe zuzuspielen, sodass ein beliebiger Mitspieler die Scheibe in einer Torzone (rosa) fangen kann. (ohne Schritte, ohne Körperkontakt). Fällt die Frisbeescheibe auf den Boden, erhält sie die andere Mannschaft. Pro gefangene Scheibe in der Torzone bekommt die Mannschaft einen Punkt. Die Bewegung ist dem Rückhandtopspin sehr ähnlich!

7. *Inselfangen*

Die Spieler bilden jeweils Paare und verteilen sich auf der Spielfläche. Ein Paar wird zum Fänger und Gejagten erklärt. Wird der Gejagte durch Abschlagen gefangen, so tauschen er und der Fänger die Rollen. Der Gejagte kann sich retten, indem er sich zu einem Paar dazu stellt. Dann wird der Spieler, der am anderen Ende steht, zum Fänger und der vorige Fänger zum Gejagten. Anspruchsvoller und lustiger wird das Spiel, wenn mehrere Paare gleichzeitig als Fänger/Gejagter im Einsatz sind.

8. *Übung mit Gymnastikreifen*

Reifen treiben (Vorhand-Topspinbewegung!) – als Staffel geeignet

2 Ball- und Schlägergewöhnungsübungen

1. *Zuspielen eines Tennisballes*

Zu zweit, in der Gruppe, in Bewegung, mit linker und rechter Hand, auf Zuruf (zuerst mit dem Rücken zum Partner), als Volleyball, in Turnierform (Ballkontakte in einer vorgegebenen Zeit zählen)

2. *Übungen mit Luftballon und Wasserball*

a. *Übungen allein*

- i. Der Ballon/Ball wird in der Höhe gehalten, sich dabei hinsetzen, einem anderen die Hand schütteln und gleichzeitig die Augenfarbe erkunden ...
- ii. Der Ballon/Ball wird schnell in der Luft vorwärts geschlagen (Strecke vorgeben).

b. *Übungen zu zweit*

- i. Der Ballon/Ball wird hin und her geschlagen.
als Wettkampf:
Wer schafft in einer vorgegebenen Zeit mehr Kontakte?
- ii. Mehrere Ballone/Bälle werden miteinander in der Luft gehalten.

c. *Übungen in der Gruppe*

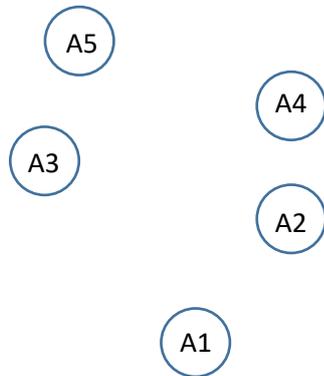
- i. Der Ballon/Ball wird hin und her geschlagen. Derjenige, der geschlagen hat, stellt sich hinten/gegenüber an.
- ii. Mehrere Ballone/Bälle (mehr als die Gruppe Personen enthält) werden in der Luft gehalten. Kein Ballon/Ball darf hintereinander von der gleichen Person berührt werden.
- iii. Ein/mehrere Ballone/Bälle werden im Kreis geschlagen.

- iv. In einer Staffel wird der Ballon/Ball möglichst schnell vorwärts geschlagen.
 - v. Volleyball in Dreier-Gruppen (angepasste Regeln) als Turnier geeignet.
3. *Indiaca oder Goba-Schläger*
(Der Schläger wird direkt an der Hand befestigt > Hand-Ball-Koordination ist einfacher.)
Der Tischtennis- oder Schaumstoffball wird hin und her gespielt.
4. *Übungen mit dem Tischtennisschläger* (Tischtennisball oder Schaumstoffball)
- a. Ball tippen (allein oder zu zweit)
 - i. im Stand
 - ii. vw/rw gehen/laufen/sidesteps/sich hinsetzen/wem anderen die Hand geben/Augenfarbe erkunden ...
 - iii. eine Zahl gehen/laufen
 - iv. Schattenlaufen (zu zweit)
 - v. Etwas höher tippen und dabei eine Drehung/sidesteps nach links und zurück machen
 - vi. Mit VH/RH tippen: hintereinander oder abwechselnd
 - vii. Mit der rechten/linken Hand – hintereinander oder abwechselnd.
 - viii. Ball 2x niedrig bzw. 2x etwas höher oder ganz hoch bis zur Decke tippen (unterschiedlicher Krafteinsatz!).
 - ix. Hin und her spielen: entweder Ball einmal auf dem Boden aufspringen lassen (leichter) oder direkt nehmen: 2-3x tippen, dann zum Partner spielen.
 - b. Ball prellen (allein oder zu zweit) (Zusatzaufgaben: siehe Punkt a))
 - i. Auf den Boden prellen
 - ii. Gegen die Wand prellen
 - iii. i und ii kombiniert mit Ball tippen
 - iv. Zu zweit: hin und her prellen (Bodenpass)
 - v. Mit zwei Bällen prellen
 - c. Ball auf dem Schläger balancieren (Zusatzaufgaben: siehe Punkt a))
 - i. „nur“ balancieren.
 - ii. Ball „auffangen“.

Alle Ball- und Schlägergewöhnungsübungen können in eine Staffel, einen Hindernisparcour, Biathlon (Laufstrecke: z. B. Ball auf dem Schläger durch einen Slalom balancieren, Schießstand: Zielschießen mit dem Tischtennisball, Strafrunden laufen) usw. eingebaut werden.

4 Zielschießen

- a. *Zielfelderspiel*
Mit Sprungschnüren oder Reifen Zielfelder auslegen. Wenn ein Spieler dran war, stellt er sich hinten in der Gruppe an, bekommt evtl. zuvor noch eine Zusatzaufgabe.
- b. *Diagonal durch die Gasse* (nicht zu große Gruppen!)
- c. *Von Ecke zu Ecke*: Die Spieler stehen in versetzten Gassen, jeder steht in einem Reifen. Jeder Spieler hat einen Ball und einen Schläger. Auf jeweils ein Kommando versuchen die Spieler A1, die von ihren Mitspielern (hintereinander A2 bis A5) zugespielten Bälle zurück zu spielen, sodass niemand seinen Reifen verlässt und die Mitspieler jeweils den Ball wieder fangen können. Ist dies erfolgreich gelungen, wechseln alle die Position (A1 > A2, A2 > A3, A3 > A4, A4 > A5, A5 > A1).



5 Ball über ein Hindernis spielen

Als „Netz“ eignen sich Langbank (evtl. durch zwei Kastenteile erhöht), Kasten, aufgestellter Kastenteil, Mattenwagen (mit Matte), Badminton- oder Volleyballnetz, Zauberschnur, Tischtennisbande, ...

Die Übungen können zu zweit und in einer Gruppe (nach dem Schlag hinten anstellen bzw. nachlaufen, dabei evtl. eine Zusatzübung machen (Rolle vw. ...) gespielt werden.

1. Ball auf dem Boden aufspringen lassen > Ball anstellen > in die andere Hälfte spielen > auffangen ...
2. Ball auf dem Boden aufspringen lassen > Ball anstellen > in die andere Hälfte spielen > auf dem Boden aufspringen lassen > Ball anstellen > Ball in die andere Hälfte spielen ...
3. Wie vorher, nur den Ball aus der Luft anstellen.
4. Direkt zurückspielen
5. Im Viereck spielen

6 Ball über ein Hindernis spielen und zusätzlich in ein vorgegebenes Feld zielen

Als „Netz“ eignen sich Langbank (evtl. durch zwei Kastenteile erhöht), Kasten, aufgestelltes Kastenteil, Mattenwagen (mit Matte), Badminton- oder Volleyballnetz, Zauberschnur, Tischtennisbande, ...

Die Übungen können zu zweit und in einer Gruppe (nach dem Schlag hinten anstellen bzw. nachlaufen, dabei evtl. eine Zusatzübung machen (Rolle vw. ...) gespielt werden.

Das Zielfeld (Absteckung mit Hütchen, Sprungschnur, Reifen (Partner muss darin mit einem/beiden Fuß/Füßen stehen), Matte ...) sollte sukzessive verkleinert werden.

7 Das Zielspiel Tischtennis

Der große Unterschied zu den anderen Rückschlagspielen besteht in der Wichtigkeit der Rotation (Unterschnitt, Oberschnitt, Seitenschnitt).

Eine zu starke Beschränkung auf die Technikvermittlung im Schulsport ist nicht zielführend, da die Schüler mit der Zeit die Freude am Tischtennis verlieren, da die Technik sehr komplex ist. Zielführend ist es, in einem passenden Ausmaß Technikvermittlung zu betreiben, sodass die Schüler „spielfähig“ werden.

Beim Aufbau der Tische sollte der Lehrer stets mithelfen bzw. ganz genaue Anweisungen geben.

7.1 Die wichtigsten Techniken

1. Schlägerhaltung
Das Schlägerblatt und der Unterarm bilden eine gerade Linie. Der Daumen liegt auf der Vorhand-, der Zeigefinger auf der Rückhandseite an.
2. Kontern
3. Topspin
4. Schupfen
5. Abschlagen

7.2 Vereinfachte Übungen mit dem Tisch

1. Ball auf dem Boden aufspringen lassen > auf die andere Tischhälfte spielen > auffangen ...
2. Ball auf dem Boden aufspringen lassen > Ball anstellen > auf die andere Tischhälfte spielen > auf dem Boden aufspringen lassen > Ball anstellen > Ball auf die andere Tischhälfte spielen ...
3. Wie vorher, nur den Ball aus der Luft anstellen.
4. Ball auf dem Boden aufkommen lassen > hinüber spielen (verlängerter Tisch)
...

5. Direkt in einem etwas höheren Boden zurückspielen

7.3 Rotationsübungen

Der Ball muss generell „leise“ (Streifen des Balles > geschlossenes Schlägerblatt) und schnell getroffen werden. Für die Rückhand-Topspinbewegung empfiehlt es sich, die Rückhandbewegung eines Wurfes einer Frisbee-Scheibe in Erinnerung zu rufen.

1. *Vorwärtsrotation* (Oberschnitt)
Die Bewegung wird von unten hinten nach oben vorne ausgeführt. Die Übungen können mit der Vorhand und Rückhandbewegung gespielt werden. Mit Vorwärtsrotation gegen die Wand spielen. Selbstkontrolle: Rolllt der Ball wieder zur Wand zurück? War ausreichend Rotation im Ball vorhanden?
2. *Seitliche Rotation* (Seitenschnitt)
 - a. Der Ball soll einen Viertelkreis entlang der Hütchen machen. Die Übung funktioniert mit einer VH- und RH-Bewegung.
 - b. Der Ball soll einen Halbkreis entlang der Hütchen machen. Dieser Schnitt ist eine Kombination von Seiten- und Unterschnitt (Seitenunterschnitt).
3. *Rückwärtsrotation* (Unterschnitt)
Den Ball mehr oder weniger aus der Hand von oben hinten nach vorne unten spielen. Der Ball muss hinter einer vereinbarten Bodenmarkierung auf dem Boden aufkommen und dann wieder zum Spieler zurück rollen.

7.4 Organisations-/Wettkampfformen

1. *Kaiserspiel / Kaiserinnenspiel* (klassisch)
Die Spieler spielen auf Zeit oder bis zu einem vorgegebenen Spielstand (der erste Tisch, der einen Satz auf 11 fertig gespielt hat, schreit „Stopp“). Nach Abschluss der Runde wechselt der Sieger einen Tisch näher zum „Kaisertisch“, der Verlierer einen Tisch näher zum „Bettlertisch“. Bei einer ungeraden Anzahl erhält der Spieler, der am letzten Tisch verloren hat, eine Zusatzaufgabe (Ball tippen, Hochstrecksprünge, Schnur springen ...)
2. *„Ringerl / Rennerts“*
Auf beiden Seiten des Tisches stehen sich mehrere Spieler gegenüber. Der erste Spieler serviert diagonal und rennt seinem eigenen Ball nach zur anderen Tischseite. Der Rückschläger spielt den Ball zurück und rennt seinem Ball nach zur anderen Tischseite. ... Wer einen Fehler macht, scheidet aus. Wenn nur mehr zwei Schüler/Schülerinnen übrig geblieben sind, wird auf „zwei Unterschied“ gespielt (wie eine Verlängerung)

Variation

* Jeder Spieler bekommt mehrere „Leben“. Ein schwächerer Spieler bekommt aus Ausgleich mehr „Leben“.

* Es gibt einen Zuspieler, der fix auf einer Seite bleibt. Die Spieler laufen um

ihn herum. Geeignet für schwächere Spieler.

* Bestimmte Schläge (Topspin, Abschlag werden verboten, sodass nicht „zusammen gespielt“ werden kann, oder es ist nur schupfen erlaubt.

3. *Verflixte Sieben*

Gespielt wird mit 7 Spielern (bis zu zehn Spieler möglich – beim mittleren Tisch sind dementsprechend mehrere Spieler). Ein Spieler ist fix am „Verlierertisch“, einer fix am „Siegertisch“. Diese beiden Spieler spielen um den Kampf der Punkte nicht mit. In der Mitte steht der „Ringerl-Tisch“. Alle Spieler (außer den beiden fixen) bekommen zu Beginn ein Punktekonto (z. B. 20 Punkte). Auf dem Siegertisch können nur Punkte dazu gewonnen, auf dem Verlierertisch nur Punkte verloren werden. Am Ringerltisch wird ein Ringerl gespielt und der Gewinner des Ringerls ruft „Stopp“. Dann wechseln die Spieler vom Sieger- und Verlierertisch zum Ringerltisch, der Sieger des Ringerls wechselt zum Siegertisch, der Verlierer zum Verlierertisch. Die nächste Runde beginnt. Wer hat zum Schluss die meisten Punkte?

4. *Sieben-Punkte-Ablösespiel*

An jedem Tisch spielen je zwei Spieler bei wechselndem Service, bis einer sieben Punkte erreicht hat. Die anderen Teilnehmer sitzen auf einer Langbank. Der Sieger erhielt einen „Siegpunkt“, geht vom Tisch und setzt sich an das linke Ende der Bank. Der Teilnehmer am rechten Ende der Bank nimmt seinen Platz am Tisch ein. Der Verlierer am Tisch bleibt stehen, behält aber seine vorher erreichte Punktzahl (4:7 verloren > Führung von 4:0 im nächsten Spiel gegen den von der Bank kommenden Spieler). Sieger ist, wer zuerst eine vorgegebene Anzahl an Siegpunkten zuerst erreicht hat.

Variation

Der Sieger, der sich auf die Bank setzt, macht ein paar zusätzliche Koordinationsaufgaben und setzt sich dann erst hin.

5. *Kreuzchenturnier*

Es werden Lose (Spielkarten) in der Anzahl der Schüler vorbereitet. Jedes Los / Jede Karte ist doppelt vergeben. Es wird vorgegeben, auf welchem Tisch welches Los-Doppel gegen welches spielt. Bleibt ein Schüler übrig, erhält dieser ein Freilos (automatisch 1 Siegpunkt). Bleiben zwei Schüler übrig, wird an einem Tisch ein Einzel gespielt. Nach einer vorgegebenen Zeit wird eine Runde beendet. Die Sieger erhalten einen Siegpunkt (Kreuzchen) – Wer sammelt die meisten Siegpunkte / Kreuzchen?

7.5 Die wichtigsten Regeln

- Jeder Spieler hat zwei Service. Dann wird gewechselt.
- Ein Satz wird auf 11 Punkte gespielt. Bei 10:10 beginnt die „Verlängerung“: Die Spieler spielen auf zwei Punkte Unterschied.
- Es wird auf 3 bis 4 gewonnene Sätze gespielt. Es ist sinnvoll, die Anzahl für den Schulsport auf 1 bis 2 zu verringern.
- *Korrektes Service*
Der Ball wird hinter der Grundlinie oder der gedachten Verlängerung getroffen. Der Ball wird aus einem offenen Handteller nahezu senkrecht bis mind. ca.

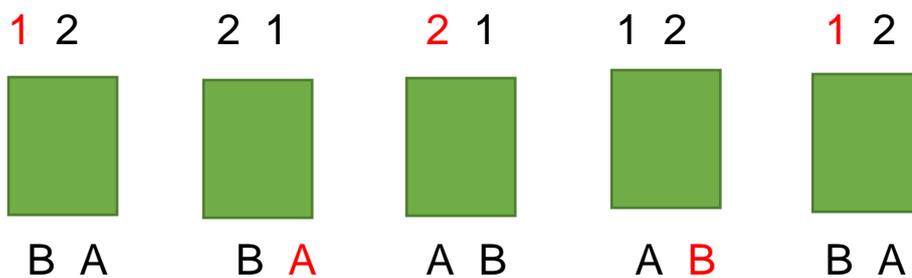
Netzhöhe hoch geworfen.

Der Ball muss beim Treffen des Balles vom Gegner sichtbar sein.

Berührt der Ball das Netz, wird das Service wiederholt.

- Netzberührung oder Kante ist kein Fehler.
- Springt der Ball vom Netz ins Aus, ist das ein Fehler.
- Wird der Ball direkt über dem Tisch angenommen, ist es ein Fehler, hinter der Grundlinie allerdings nicht.

7.6 Spielerposition im Doppel



Der rot markierte Spieler serviert jeweils.

Literatur

Nobert Weyers, Michael Müller & Dieter Lemke (2014): Rückschlagspiele: Badminton – Tennis – Tischtennis. Edition Schulsport, Bd. 24, Aachen: Meyer & Meyer.