

# Wissenswertes rund um die Freizeitgruppe



Freizeitgruppe der TTG Hamburg-Nord

# Wer spielt in Freizeitgruppen?

---

- Freizeitspieler ohne sportliche Vorerfahrung
- Sportinteressierte, die ein neues Bewegungsangebot suchen
- Tischtennis-Wiedereinsteiger
- Eltern von Schülern/Jugendlichen
- Outdoor-Spieler (z.B. in den kalten Monaten)

# Wie gewinnen wir die ersten Mitglieder?

---

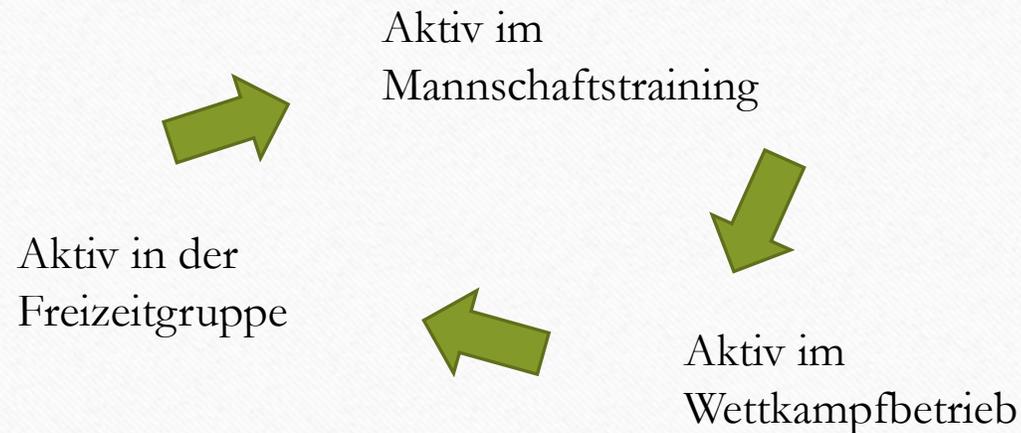
- Öffentlichkeitsarbeit (Social Media, Zeitung, Flyer ...)
- Tag der offenen Tür
- Familienturnier mit anschließendem Schnuppertag

## Ideen:



- 1) Vereinsbeitrag für Freizeitspieler etwas niedriger ansetzen
- 2) Zunächst ein Kurssystem anbieten; danach kann eine vergünstigte Mitgliedschaft unter Verrechnung der bereits bezahlten Kursgebühr erworben werden

# Kreislauf im Verein



## Info:



Nicht alle Freizeitspieler bleiben der Freizeitgruppe erhalten. Einige können als Mannschaftsspieler gewonnen werden. Mannschaftsspieler, die ihre Motivation für den Wettkampfbetrieb verloren haben, können wiederum in einer geselligen Freizeitgruppe weiter an den Verein gebunden werden.

# Anforderungen an den Übungsleiter

---

- Die Stimmung in der Gruppe aufrechterhalten
- Für Abwechslung sorgen
- Motivierende (Technik-) Tipps geben
- Die Gemeinschaft fördern



Tipp: Das Alter des Übungsleiters kann dabei helfen, bestimmte Zielgruppen anzusprechen. Eine junge Übungsleiterin kennt bspw. die Bedürfnisse von jungen Erwachsenen.



Wichtig: Eine Person, die das Training leitet, ist in vielen Fällen für den Aufbau und den Fortbestand einer Freizeitgruppe unabdingbar. Dieser Person muss kein hochqualifizierter Übungsleiter sein. Jemand, der als Organisator und Motivator fungiert, ist bereits sehr viel wert.

# Trainingsplan Freizeitgruppe I

## Kernthema: Platzierung

Uhrzeit	Stundenteil	Beschreibung
20:00-20:15	Einspielen	Die TN spielen sich individuell ein.
20:15-20:30	Übung 1	Große Acht
20:30-20:40	Pause	Ausruhen, Trinken, Quatschen
20:40-20:55	Übung 2	3x Rückhand, Vorhand-Wechsel in Rückhand, dann frei
20:55-21:15	Einzel	Matches (bei Bedarf zusätzlich Balleimertraining)
21:15-21:30	Doppel	Matches

### Info:

Dieser Trainingsplan eignet sich für eine vergleichsweise leistungsorientierte Freizeitgruppe. Die Teilnehmenden wollen tischtennisspezifische Fertigkeiten dazulernen. Für einige Gruppen könnte eine Unterteilung in „nur Spielen wollen“ und „lernen wollen“ sinnvoll sein.

# Trainingsplan Freizeitgruppe II

## Ohne Kernthema

Uhrzeit	Stundenteil	Beschreibung
10:00-10:15	Einspielen	Die TN spielen sich individuell ein.
10:15-10:45	Spielphase 1	Die TN spielen frei miteinander.
10:45-10:55	Pause	Ausruhen, Trinken, Quatschen
10:55-11:25	Spielphase 2	Die TN spielen nach neuer Einteilung des ÜL frei miteinander.
11:25-11:45	Doppel	Der ÜL teilt einige Doppel ein, die mit- oder gegeneinander spielen.
11:45-12:00	Doppel	Letzte Schläge + Stundenausklang

### Info:

Dieser „Trainingsplan“ eignet sich für eine Gruppe (z.B. Senioren), die einfach miteinander spielen wollen. Der ÜL wechselt dreimal und sorgt so für etwas Struktur sowie ein Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe.

# Trainingsidee

## Doppel-Kreuzchenturnier

---

- Zu Beginn wird eine bestimmte Anzahl an Runden festgelegt
- Vor jeder Runde werden Doppel-Paarungen ausgelost
- Die Gewinner bekommen als Siegpunkt ein Kreuzchen, welche am Ende aller Runden zusammengezählt werden
- Bei einer ungeraden Teilnehmeranzahl bekommt das Freilos ein Kreuzchen
- Bleiben jeweils 2 Spieler (z.B. bei 10 Teilnehmern) übrig, spielen diese ein Einzel statt ein Doppel. Der Sieger bekommt ein Kreuzchen.

# Trainingsidee

## Weitere Anregungen

---



Regelkunde



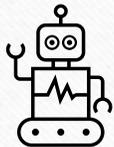
Alternative Spielformen



Materialkunde



Doppel-Turnier mit Freunden



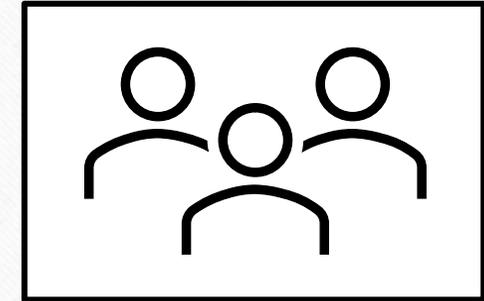
Ballroboter



Elemente aus anderen  
Sportarten einbringen

# Events

- Match Freizeitgruppe vs. Nachwuchs des eigenen Vereins
- Spiel gegen eine Freizeitgruppe eines anderen Vereins
- Ausflüge mit der Freizeitgruppe
- Weihnachtsturnier mit der Freizeitgruppe



# Vorteile von Freizeitspielern

- Engagieren sich z.T. gerne im Verein
- Kennen keine Trainingspause zwischen den Saisons
- Bringen gerne mal Freunde mit zum Training
- Verursachen keine Kosten für den Mannschaftsspielbetrieb

