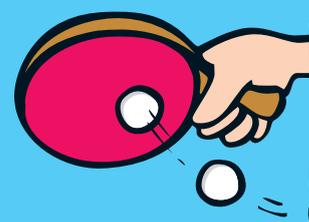


SCHNUPPER- KUR'S

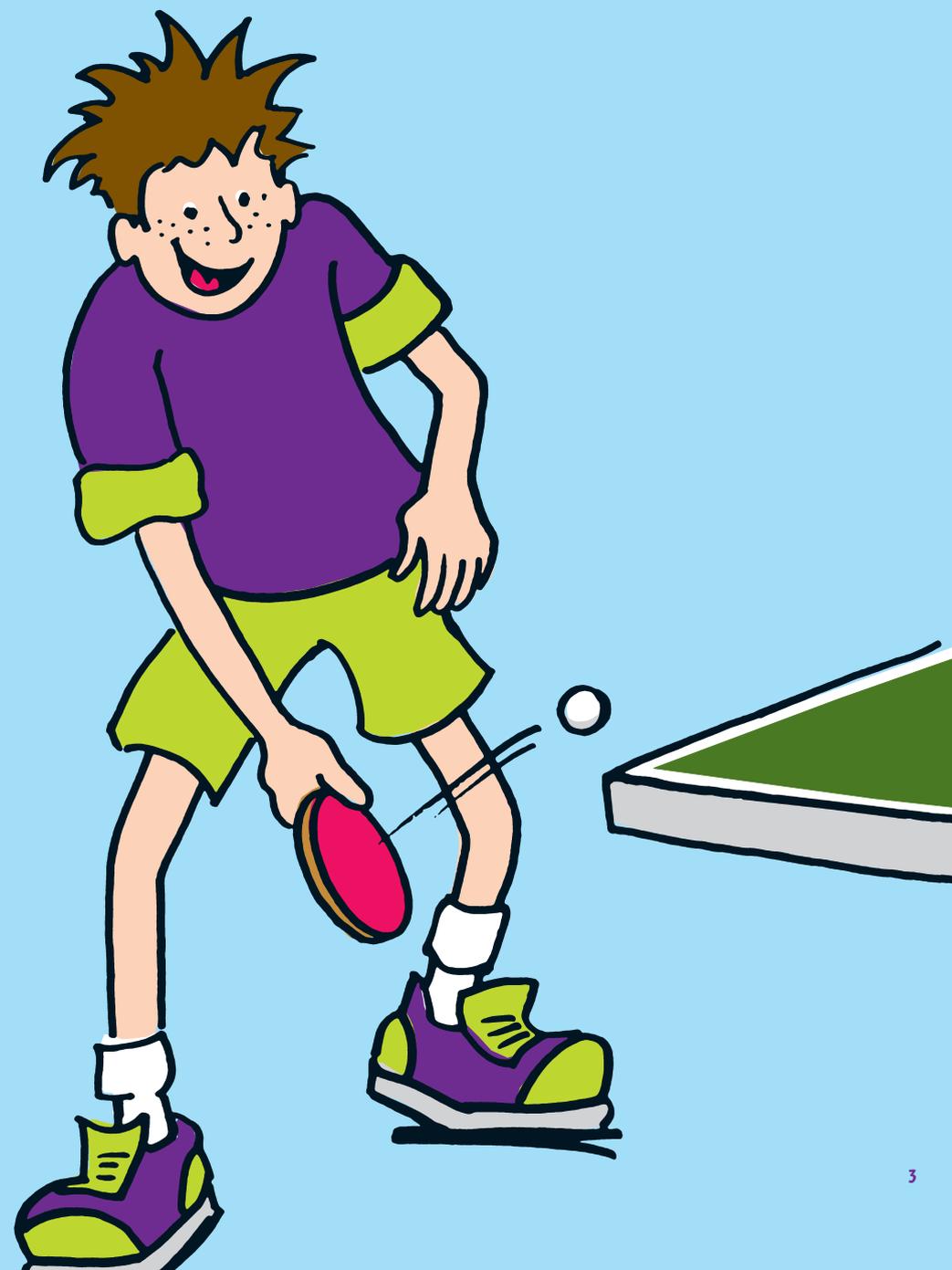


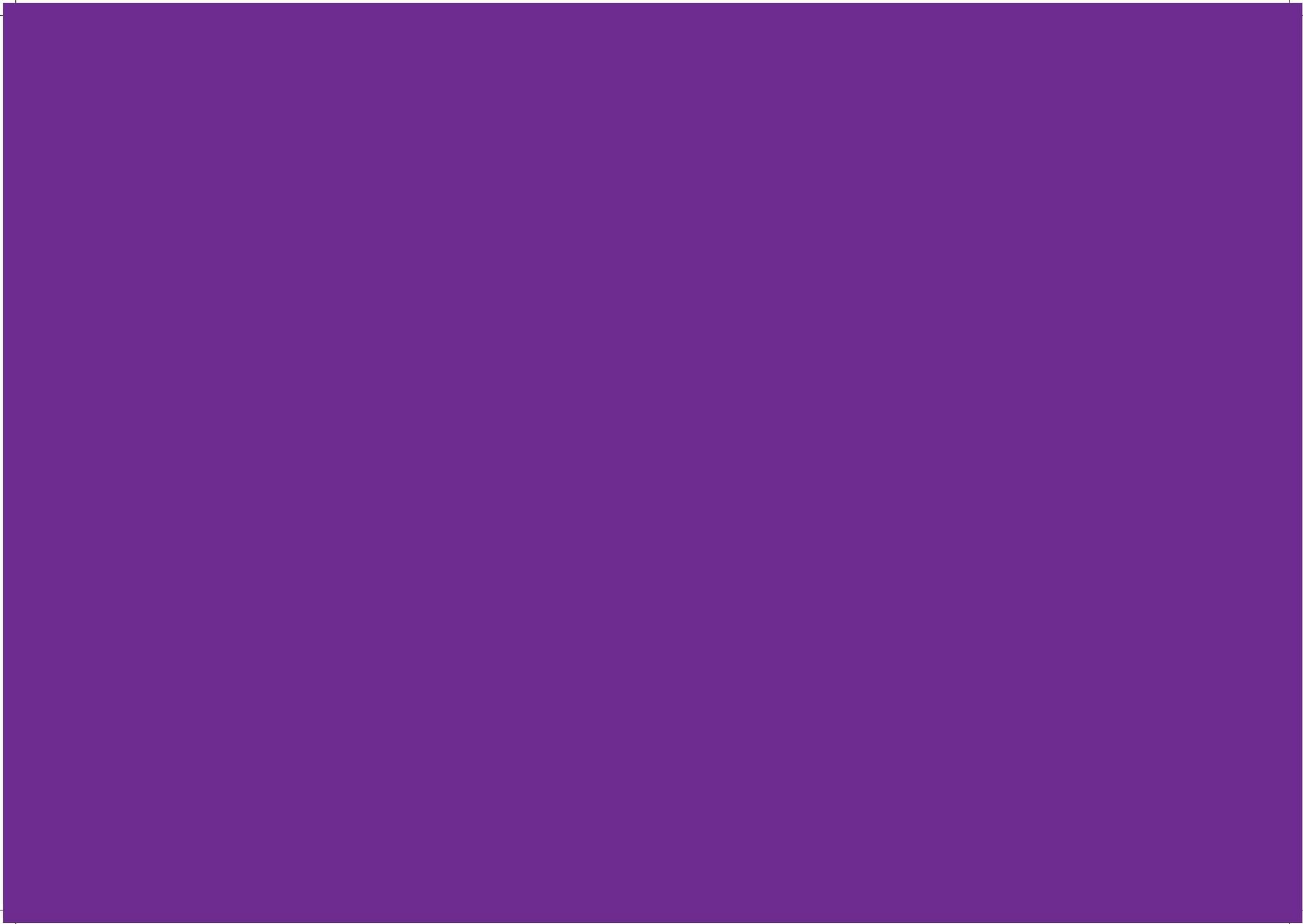
**ÜBUNGSANLEITUNG
& MODULBAUKASTEN**



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Organisationsleitfaden | 7 |
| 1. Kurseinheit <i>Was Bälle so alles können</i> | 11 |
| 2. Kurseinheit <i>Wir üben mit Ball und Schläger</i> | 14 |
| 3. Kurseinheit <i>Wir lernen die erste Schlagtechnik</i> | 19 |
| 4. Kurseinheit <i>Wir optimieren unsere Bewegungsabläufe</i> | 24 |
| 5. Kurseinheit <i>Wir üben den Aufschlag</i> | 28 |
| 6. Kurseinheit <i>Wir spielen „Ping-Pong“</i> | 32 |
| 7. Kurseinheit <i>Wir erweitern unsere Spielmöglichkeiten</i> | 36 |
| 8. Kurseinheit <i>Wir üben die Bewegungsgenauigkeit</i> | 39 |
| 9. Kurseinheit <i>Wir lernen die Regeln</i> | 43 |
| 10. Kurseinheit <i>Wir vergleichen unsere Lernerfolge</i> | 46 |
| Modulbaukasten | 49 |
| Weitere Aktionen des DTTB | 56 |
| Impressum | 59 |





VORWORT

SO FÜHREN SIE KINDER SPIELERISCH AN DIE SPORTART TISCHTENNIS HERAN

Sie wollen in Ihrem Verein für mehr Tischtennis-Nachwuchs sorgen und mehr Kinder in Ihre Sporthalle bekommen? Dann halten Sie nun den passenden Türöffner in der Hand. Mit der neu aufgelegten Regiebox Schnupperkurs Tischtennis lassen sich zehn abwechslungsreiche Trainingsstunden à 60 Minuten im Handumdrehen gestalten.

Der Schnupperkurs ist prädestiniert für Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 6 und 12 Jahren, die in die Sportart einsteigen. Blutjunge Anfänger? Macht gar nichts. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Auf spielerische und pädagogisch sinnvolle Art und Weise machen sich die Teilnehmer des Schnupperkurses mit Ball und Schläger vertraut, lernen erste Grundtechniken wie Aufschlag oder Topspin und verbessern ihre motorischen Fähigkeiten ebenso wie Koordination, Konzentration, Ausdauer, Beweglichkeit und Kreativität. Ein Teamgefühl und soziales Miteinander gibt es obendrauf. Schnelle Erfolgserlebnisse und spannende Herausforderungen machen den Schnupperkurs zu einem reizvollen Angebot für die Kinder.

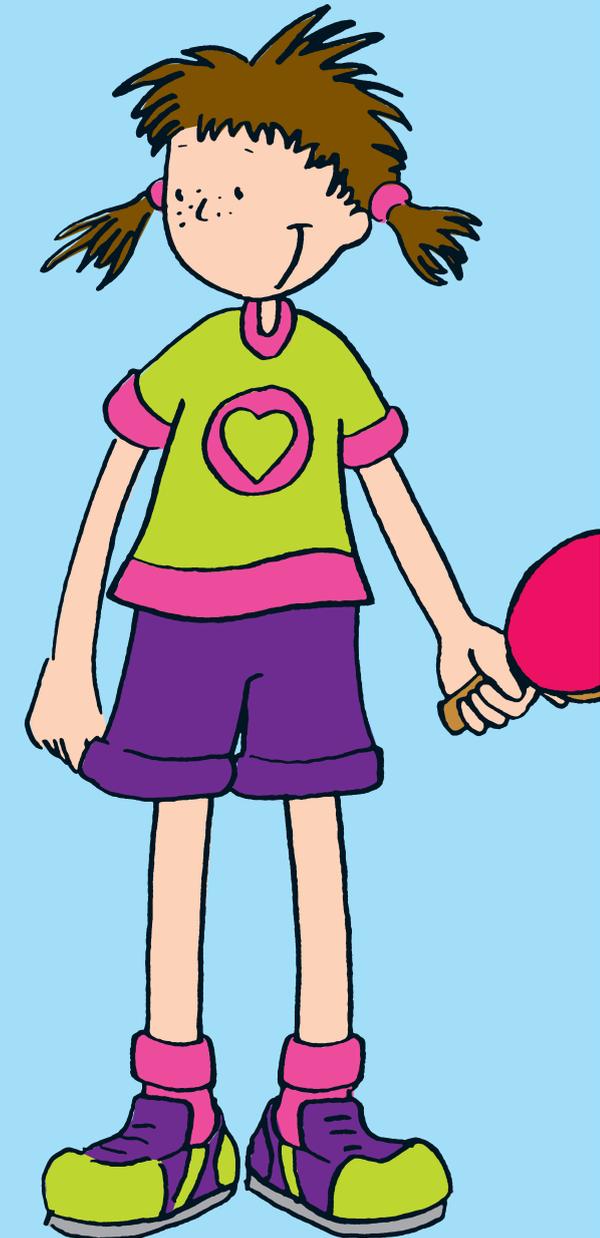
Auf der Steinplatte oder im Garten hat fast jeder schon einmal gespielt, daher eignet sich der Schnupperkurs für Vereine vor allem dazu, den (ball-)sportorientierten Nachwuchs nachhaltig für Tischtennis im eigenen Verein zu gewinnen. Ein Vorteil für Ihren Verein:

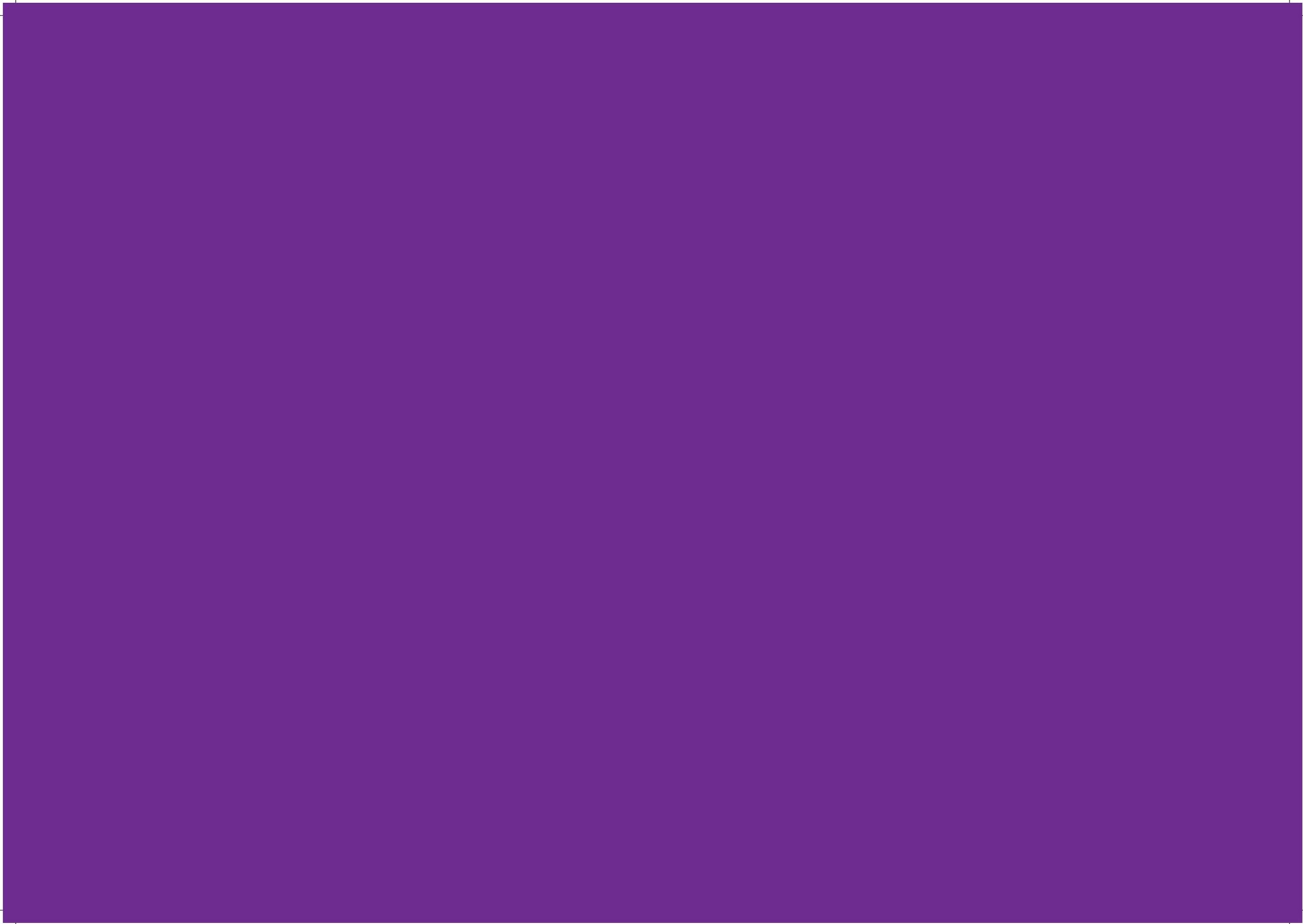
Der Schnupperkurs lässt sich flexibel durchführen. Die zehn Trainingsstunden können im wöchentlichen Rhythmus oder en bloc, beispielsweise in einer Ferien- oder Projektwoche, absolviert werden.

Lassen Sie den Schnupperkurs Tischtennis zu einer erfolgreichen Aktion werden – für die Kinder und für Ihren Verein!

Viel Spaß, Enthusiasmus und Erfolg bei der Nachwuchsarbeit wünscht Ihnen das DTTB-Team.

Der Schnupperkurs ist ein Kooperationsprojekt mit der Deutschen Sportjugend und wird gefördert durch das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend aus den Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes.





ORGANISATIONSLEITFADEN

Mit diesem Organisationsleitfaden möchten wir Ihnen eine Hilfestellung zur Vorbereitung und Durchführung Ihres Schnupperkurses geben.

I. ALLGEMEINES:

WER KANN DEN KURS DURCHFÜHREN?

Wünschenswert wäre es, wenn ein/e lizenzierte/r Trainer/-in (z. B. Kinder-, Jugendtrainer oder D-Lizenz) die Kursstunden durchführt. Die Ausbildungen zur/zum Kinder- und/oder Jugendtrainer/-in werden von den Mitgliedsverbänden angeboten.

WANN BESTEHT DIE MÖGLICHKEIT FÜR EIN KURS-ANGEBOT?

Ein Schnupperkurs kann angeboten werden z. B.:

- » vor oder im Anschluss an einen Ortsentscheid mini-Meisterschaften im Verein. Die Teilnehmenden können sich danach entscheiden, ob sie Vereinsmitglied werden möchten. Es folgt die Einbindung ins bestehende Vereinstraining.
- » im Anschluss an eine Mitgliederwerbaktion wie z. B. Tag der offenen Tür, Sportaktionstag im Verein. Nach dem Schnuppern erfolgt die Einbindung in bestehende Trai-

ningsangebote oder gegebenenfalls können auch neue Angebote erstellt werden.

Der Kurs kann auch nur für Mädchen oder nur für Jungen angeboten werden. Je nach Schwerpunktsetzung des Vereins.

- » in der Ganztagsbetreuung in der Grundschule als AG für ein Halbjahr. Die Teilnehmenden erhalten anschließend eine Einladung für das Vereinstraining.

MATERIAL

Bei der Vorbereitung des Schnupperkurses sollte bedacht werden, dass Sie als Ausrichter genügend Leihschläger für die Teilnehmenden bereit halten. Wenn nicht ausreichend Schläger vorhanden sind, bietet sich der Kauf eines Tischtennis-Sets des DTTB an – in diesem sind 14 qualitativ hochwertige Schläger enthalten.

Außerdem sollten Sie für alle Stunden bedenken, genügend TT-Bälle zur Verfügung zu haben und sich vor jeder Stunde, mit den für die Einheit benötigten Materialien zu beschäftigen. So können Sie sich über Alternativen bei nicht vorhandenen Materialien Gedanken machen oder auch einzelne Übungen nach den Bedürfnissen und Fortschritten Ihrer Gruppe anpassen. Alternativübungen finden Sie im Modulbaukasten, der sich im hinteren Teil der Übungsanleitung befindet.

AUFBAU EINER KURSSTUNDE

Eine Kursstunde des Schnupperkurses ist auf 60 Minuten ausgelegt. Dabei sind jeweils circa 15 Minuten für die Erwärmung sowie den Abschluss der Stunde eingeplant. Rund 30 Minuten sind für den Hauptteil vorgesehen. Diese Zeitangaben können Sie flexibel an Ihren Kurs anpassen. Wichtig ist es, bei der Altersgruppe von sechs bis zwölf Jahren einen regelmäßigen Stundenaufbau vorzubereiten. Somit sollte der Kurs mit einer gemeinsamen Begrüßung beginnen und auch mit einer gemeinsamen Abschlussrunde enden.

Generell sollten Sie bei der Kursplanung genügend Zeit für Pausen und den Aufbau der einzelnen Übungen einplanen.

ABSCHLUSS DER KURSSTUNDE

Jede Kurseinheit sollte mit einer kurzen gemeinsamen Reflexion der Kursstunde enden. Hier hat der/die Trainer/-in, die Möglichkeit zu erfahren wie den Teilnehmenden die Stunde gefallen hat und ob evtl. etwas angepasst werden muss. Der Kontakt zu den Teilnehmenden kann intensiviert und somit eine Bindung aufgebaut werden. Zudem fühlen sich die Teilnehmenden gut aufgehoben und anerkannt. Für die Abschlussrunde können Sie exemplarisch die aufgeführten Fragen einsetzen.



ORGANISATIONSLEITFADEN

- » Was hat euch gut gefallen?
- » Was hat euch nicht so gut gefallen?
- » Was wünscht ihr euch für die nächste Stunde?
- » Ausblick auf die nächste Stunde geben. Was wird inhaltlich behandelt?
- » Verabschiedung der Teilnehmenden und jeweils die Teilnahme im Schnupperpass bestätigen

II. DURCHFÜHRUNG DES SCHNUPPERKURSES

VOR DEM SCHNUPPERKURS (VORLAUF 2-4 MONATE)

- » Vereinsvorstand über die Aktion informieren, Hallenzeiten abstimmen
- » Mitarbeiter/-innen ansprechen, Helfer/-innen, z. B. Jugendspieler/-innen als Zuspielder/-innen für einzelne Einheiten, organisieren
- » Zusammenkunft des Organisationsteams: Termine festlegen, Aufgaben verteilen
- » Infopaket für Mitarbeitende erstellen (Kontakte, Hinweis zu den Kursstunden, etc.)
- » Werbung: Plakate und Informationsblätter gestalten und verteilen
- » Besuch beim Direktor der Schule(n), eventuell Gespräch mit dem Sportlehrer damit dieser Werbung für den Kurs machen kann

- » Werbekampagne durchführen: Kontakt zur örtlichen Presse
- » Kostenplan: Aufwandsentschädigung für Trainer/-in? Teilnehmerbeitrag? Gebühr für Leihschläger? Kosten für Hallennutzung?

ERSTER VERANSTALTUNGSTAG DES SCHNUPPERKURSES

- » Kinder und Eltern persönlich begrüßen
- » Leihschläger ausgeben
- » Schnupperpass austeilen, mit dem Hinweis diesen zu jeder Kursstunde mitzubringen
- » Abteilungsleiter/-in und/oder Jugendwart/-in sollte nach Beginn für Fragen der Eltern zur Verfügung stehen
- » Fotos für Pressemitteilung (Fotofreigabe und Einverständniserklärung der Teilnehmenden einholen!)
- » Inhaltlichen Überblick geben und gemeinsame Regeln festlegen z. B. pünktliches Erscheinen, Sportkleidung und Hallenturnschuhe, ein Getränk (Wasser) mitbringen.

WÄHREND DES KURSES

- » Einbindung von zusätzlichen Mitarbeiter/-innen
- » Bericht über Start des Schnupperkurses an örtliche Presse weitergeben und auf der Homepage veröffentlichen

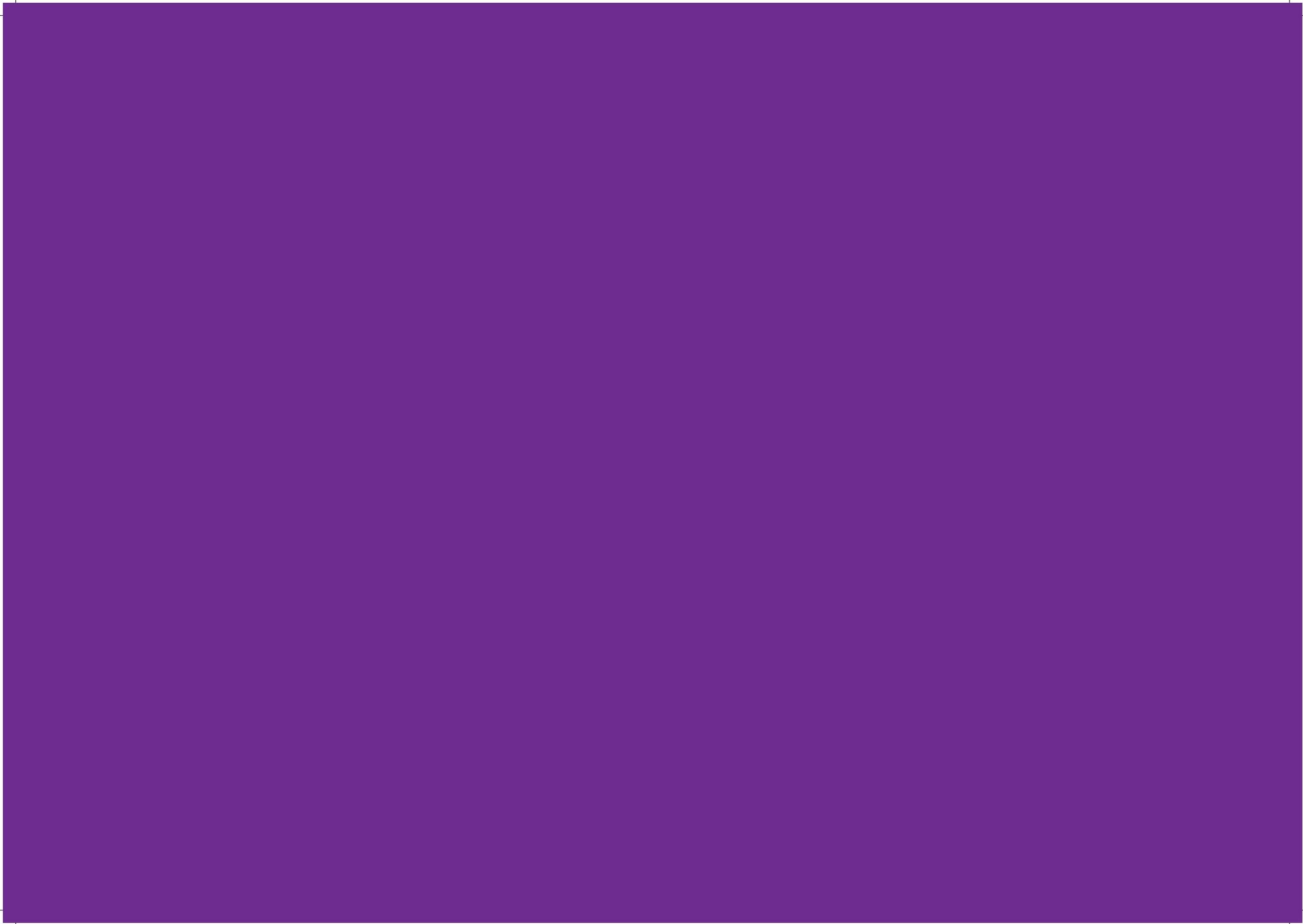
ABSCHLUSSTAG DES SCHNUPPERKURSES

- » Etwas mehr Zeit für die letzte Kurseinheit einplanen.
- » Verabschiedung der Teilnehmenden in einem entsprechenden Rahmen z. B. Snacks und Getränke vorbereiten zum gemütlichen Ausklang des Kurses. Eventuell die Eltern einladen.
- » Kleine Siegerehrung und Übergabe der Schnupperpässe inkl. Mini-Schläger
- » Kinder und Eltern über weitere Trainingsmöglichkeiten informieren. Hierfür einen Flyer oder Handzettel mit den Trainingsangeboten des Vereins vorbereiten. Ebenfalls die/den Vereinsvorsitzende/n und/oder Jugendtrainer/-in einladen.
- » Fotos für Pressemitteilung
- » Rückgabe der Leihschläger
- » Hinweis zu den „Spiel mit! Schlägern“ geben, Informationen auf der Internetseite des DTTB, zu finden unter www.tischtennis.de

NACH DEM SCHNUPPERKURS

- » Auswertung des Kurses mit dem Organisationsteam
- » Explizite Planung von Folgeveranstaltungen z. B. mini-Meisterschaften, Familienturnier
- » Presseberichte weitergeben
- » Über einen weiteren Schnupperkurs nachdenken







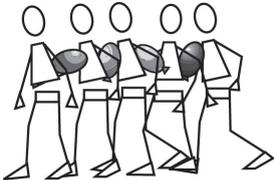
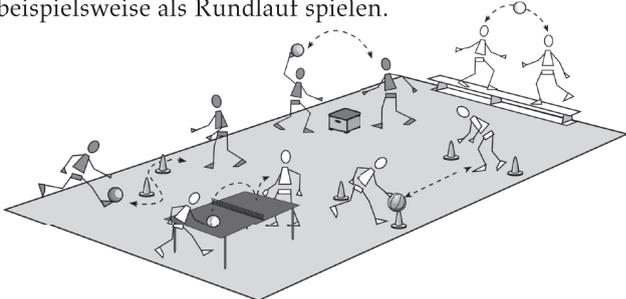
1. KURSEINHEIT

Was Bälle so
alles können

**ACHTUNG! FÜR ALLE
KURSEINHEITEN GILT:**

Aufwärmen 15 min.
Hauptteil 30 min.
Schlussteil 15 min.



| THEMA | MATERIALIEN | DURCHFÜHRUNG | ZIELE |
|---------------------------|---|---|---|
| AUFWÄRMEN | | | |
| 1. Begrüßung | | Begrüßung der Teilnehmenden zum Schnupperkurs. Die wichtigsten Regeln für die kommenden Stunden werden vermittelt. | Motivation „Neues zu lernen“ |
| 2. Schlangenband | Luftballons | Die Teilnehmenden stellen sich hintereinander in einer Reihe auf. Zwei Teilnehmende bekommen jeweils einen Luftballon zwischen sich geklemmt. Die Gruppe soll sich nun, in der Reihe, als „Schlange“ fortbewegen. Die Luftballons sollen dabei nicht herunterfallen.  <p>! <i>Variation: Es wird ein Parcour aufgebaut, diesen soll die Gruppe gemeinschaftlich durchlaufen.</i></p> | Teamfähigkeit Kommunikationsfähigkeit Abbau von Berührungsängsten |
| HAUPTTEIL | | | |
| 3. Spielformen mit Bällen | Gymnastikbälle Softbälle Volleybälle Rugbybälle Tennisbälle TT-Bälle TT-Tisch Langbänke Turnkästen Pylonen | Vor Beginn der Übung wird ein Parcour mit verschiedenen Stationen aufgebaut. Nun sollen sich die Teilnehmenden, allein oder zu zweit, durch freies Spiel mit den verschiedenen Ballarten vertraut machen. Die Bälle können gerollt, geworfen, geprellt und gefangen werden. Dabei können nicht nur die Hände, sondern z. B. auch der Fuß oder der Kopf eingesetzt werden. In den Aufbau des Parcours kann bereits ein TT-Tisch eingebunden werden. An diesem können sich die Teilnehmenden einen Softball zuprellen und dies beispielsweise als Rundlauf spielen.  | Ballgewöhnung Differenzierungsfähigkeit Umstellungsfähigkeit Lernen durch Ausprobieren |

1. KURSEINHEIT

Was Bälle so
alles können

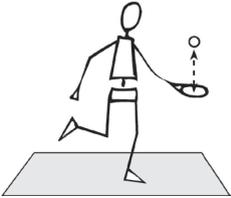
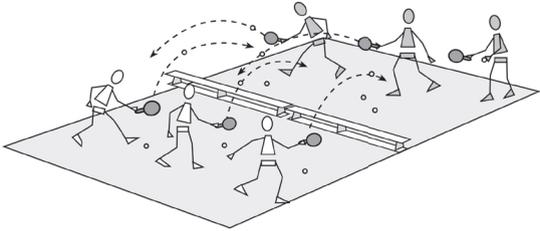


| THEMA | MATERIALIEN | DURCHFÜHRUNG | ZIELE |
|--|-------------|--|-------|
| 4. Einführung in die Grundlagen der Sportart Tischtennis | TT-Schläger | <p>GRUNDSTELLUNG</p> <p>Der/Die Trainer/-in erklärt die Grundstellung und demonstriert diese.</p> <p>Die Grundstellung ist die Ballerwartungshaltung. Sie ermöglicht in jede Richtung eine schnelle Bewegung zum TT-Ball. Man geht in die Knie und verlagert das Gewicht überwiegend auf die Fußballen, der Körperschwerpunkt liegt vorn zwischen den Beinen. Die Füße stehen etwa schulterbreit voneinander entfernt und der Oberkörper wird leicht nach vorn geneigt. Der TT-Schläger sollte etwa in Tischhöhe gehalten werden. Ober- und Unterarm sollten einen rechten Winkel bilden.</p>  <p>SCHLÄGERHALTUNG (SHAKEHAND-HALTUNG)</p> <p>Der/Die Trainer/-in erklärt die Schlägerhaltung und demonstriert diese.</p> <p>Der Zeigefinger liegt flach auf der Rückseite des Schlägerblattes auf. Der Daumen befindet sich am oberen Rand des Griffes, auf der Vorderseite des Schlägers, ragt jedoch nur wenig in das Schlägerblatt hinein. Bei ausgestrecktem Arm sollte das Schlägerblatt in gerader Linie mit dem Unterarm verlaufen. Die drei anderen Finger sind so um den Griff gelegt, dass der Handballen leicht vom Mittelfinger berührt wird. Der TT-Schläger sollte locker und unverkrampft gehalten werden.</p>  | |

1. KURSEINHEIT

Was Bälle so
alles können



| THEMA | MATERIALIEN | DURCHFÜHRUNG | ZIELE |
|---|--|---|---|
| 5. Spielformen mit TT-Schläger und Bällen | TT-Schläger TT-Bälle <i>Variation:</i> Luftballons Softbälle Jumbobälle | <p>Die Teilnehmenden sollen sich mit TT-Schläger und TT-Ball vertraut machen. Der/Die Trainer/-in zeigt wie man mit dem TT-Schläger prellt, tippt, balanciert etc. Die Teilnehmenden probieren die verschiedenen Übungen aus.</p>  <p>! <i>Variationen:</i> Falls die Übungen mit einem TT-Schläger und TT-Ball noch zu schwer erscheinen kann anstatt des TT-Balls auch ein Luftballon oder Soft-/Jumboball verwendet werden. Eine Steigerung ist es, wenn die Übungen nur in einem bestimmten Feld, welches die Teilnehmenden nicht verlassen sollen, durchgeführt werden. Die Phantasie des Trainers/der Trainerin ist bei der Übungsauswahl gefragt.</p> | Ballgefühl entwickeln Ballsicherheit erlangen Konzentration Schläger-Hand-Koordination |
| SCHLUSSTEIL | | | |
| 6. Haltet das Feld frei | TT-Schläger TT-Bälle Langbänke | <p>Es werden zwei Mannschaften gebildet. Das Spielfeld wird in zwei Hälften unterteilt. Jede/r Teilnehmende erhält drei TT-Bälle. Das Ziel jeder Gruppe ist es, am Ende so wenige TT-Bälle wie möglich im eigenen Feld zu haben. Sie dürfen ihr Feld dabei nicht verlassen. Auf ein Kommando beginnen die Teilnehmenden die TT-Bälle in das gegnerische Feld zu schießen. Die TT-Bälle dürfen dabei nur mit dem TT-Schläger geschlagen und nicht geworfen werden.</p>  | Kopplungsfähigkeit Orientierungsfähigkeit Teamarbeit |
| 7. Auswertung der Stunde | Langbänke | <p>DIE STUNDE WIRD GEMEINSCHAFTLICH REFLEKTIERT.</p> <p>Was hat euch gut gefallen? Was hat euch nicht so gut gefallen? Was wünscht ihr euch für die nächste Stunde? Ausblick auf die nächste Stunde Verabschiedung</p> | Gruppendynamik Kommunikationsfähigkeit Selbstreflexion |