

BALLSCHULE TISCHTENNIS

DAS ABC FÜR SPIELANFÄNGER



Klaus Roth
Manfred Muster
Karin Opprecht

Buchreihe
Ballschule



hofmann.

INHALT

Vorwort	4		
1 EINLEITUNG	6	6 KOORDINATIVE BASISKOMPETENZEN	37
Mehr „Tischtenniskinder“	7	Register	38
Optimierung der Talententwicklung	9	Beispielsammlung	39
Gesellschaftliche Herausforderungen	10	7 PERZEPTIV-MOTORISCHE BASISKOMPETENZEN	67
2 GRUNDPHILOSOPHIE	15	Register	68
Einordnung	16	Beispielsammlung	69
Prinzipien	19	8 TECHNISCH-TAKTISCHE BASISKOMPETENZEN	105
3 ZIELE: SPIELERISCHE BASISKOMPETENZEN	21	Einführung	106
Das ABC der Ballschule Tischtennis	22	Haupt-Aufgabenreihe 1: Aufschlag – Rückschlag	109
A Koordinative Basiskompetenzen: rückschlagspielgerichtet	24	Haupt-Aufgabenreihe 2: Tisch als Hindernis & Eröffnung	121
B Perzeptiv-motorische Basiskompetenzen: rückschlagspielgerichtet	25	Haupt-Aufgabenreihe 3: Offenes Spiel	140
C Technisch-taktische Basiskompetenzen: tischtennisspezifisch	26	9 PRAKTISCHE UMSETZUNG	167
4 INHALTE UND METHODEN	28	Lehrmaterialien	168
Inhalte	29	Aus-/Fortbildungen	170
Methoden	31	Kooperationen	172
5 PRAKTISCHE BEISPIELSAMMLUNG	32	QR-Codes	173
Gliederung	33	LITERATUR	174
Spiel- und Übungsmaterialien	33		
Darstellungsform	35		

HINWEIS

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet, gemeint sind immer Personen aller Geschlechter

VORWORT

Die Ballschule Heidelberg wurde 1998 von Prof. Dr. Klaus Roth gegründet. Die Idee hat von Beginn an eingeschlagen wie ein „unhaltbarer Torschuss“. Heute kommen die verschiedenen sportspielübergreifenden und sportspielgerichteten Ballschulprogramme weltweit und mit großem Erfolg in Kindergärten, Grundschulen und Sportvereinen zum Einsatz.

Das Gesamtpaket der Ballschule wendet sich an Kinder im Alter von 18 Monaten bis zum Ende des Grundschulalters. In diesen Phasen der Kindheit werden entscheidende Weichen dafür gestellt, inwieweit die Heranwachsenden ihre Anlagen nutzen, ob und wie sie mit Neugier und Bewegungsdrang ihre Umwelt erobern und ihr Leben meistern. Die Kinder gestalten dabei – wie Maria Montessori (187–1952) es ausgedrückt hat – „als Baumeister ihrer selbst“ die Lernprozesse aktiv mit. Das gilt auch für das Spielen und Üben in der Ballschule. Sie trägt das Gütesiegel der Plattform für Ernährung und Bewegung (peb) und wurde im Jahr 2009 als ausgewählter Ort im Innovationswettbewerb „Deutschland – Land der Ideen“ ausgezeichnet.

Die Herausgabe einer eigenständigen Buchreihe im Jahr 2021 markiert einen weiteren Meilenstein in der Geschichte der Ballschule. Mit ihr werden zwei zentrale Zielstellungen verfolgt:

1. Die bereits veröffentlichten Lehrpläne zur Ballschule werden für die Reihe inhaltlich aktualisiert und erhalten ein einheitliches



Erscheinungsbild. Der Schwerpunkt der Bücher liegt auf der praktischen Umsetzung der Ballschulangebote. Für sportwissenschaftlich interessierte Leser besteht die Möglichkeit, den ausführlichen Theorieteil der 5. Auflage der Ballschule für Grundschulkinder (Band 1 der Reihe PRAXISideen) kostenfrei unter **www.sportfachbuch.de/m/F95DEF** abzurufen.

2. Die Reihe wird mit weiteren Ballschulbüchern angereichert. Mit ihnen wird die Ballschule nach und nach zu einem Kindersportprogramm für Alle. Ihre angezielte Bandbreite reicht von der Grundausbildung talentierter Ballkünstler bis hin zur Frühförderung von Kindern mit Entwicklungsdefiziten. In diesem Sinne wurden und werden einerseits Konzepte erarbeitet, mit denen die sportspielübergreifende Ballschul-Philosophie in die Anfängermethodik der Großen Sportspiele eingebunden wird. Andererseits wird es perspektivisch Lehrpläne zu inklusiven Angebotsformen und zur Ver-

knüpfung der Ballschulprogramme mit Fördermaßnahmen in anderen Feldern der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung (z. B. der Sprachkompetenzen oder der Exekutiven Funktionen) geben.

Der Band 11 gehört zur ersten – sportspiel-spezifischen – Gruppe der neuen Ballschulbücher. Im **Kapitel 1** wird zunächst der Frage nachgegangen, warum die **Ballschule Tischtennis** für die Weiterentwicklung der Anfängerausbildung anregend und impulsgebend sein kann. Aus Sicht der Ballschule kann sie als Teil einer konzeptionellen „Drehtür“ zwischen einer vielseitigen spielerischen Grundausbildung und der Vermittlung tischtennisspezifischer Basiskompetenzen angesehen werden. Ganz in diesem Sinne wird im **Kapitel 2** ein zweistufiges Modell vorgeschlagen, das aus einer Kombination der **Mini-Ballschule** (Band 3 und 4 der Buchreihe) auf der Eingangsseite der Drehtür mit der **Ballschule Tischtennis** auf der Ausgangsseite besteht.

Die Kapitel 3 und 4 beinhalten eine Darstellung der Ziele, Inhalte und Methoden der Ballschule Tischtennis. In die Auswahl der Ziele fließen dabei gleichberechtigt die Prinzipien der Ballschule, entwicklungsbezogene Überlegungen zu den (Spiel-)Anforderungen im Kindertischtennis und die Resultate einer Befragung von Rückschlagspiel-Experten (Memmert & Roth, 2016) ein. Die Inhalte und Methoden ergeben sich dann aus einer Verschmelzung der Ballschul-Leitsätze „Spielen macht den Meister!“ (Freudbetontheit) und „Probieren geht über Studieren!“ (implizites Lernen) mit zunehmend auch übungsbezogenen, expliziten Vermittlungsprozessen.

Das Herzstück dieses Buches bildet der umfangreiche Praxisteil in den **Kapiteln 5 bis 8**.

Den formulierten Zielbereichen entsprechend wird den drei Ballschul-Säulen mit den **koordinativen** (Säule A), **perzeptiv-motorischen** (Säule B) und **technisch-taktischen Basiskompetenzen** (Säule C) jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Dieses ABC der Ballschule Tischtennis soll den Spielanfängern genauso vertraut werden wie das normale ABC. Ähnlich wie Buchstaben das Baumaterial für Wörter und Sätze bilden, setzt sich das ABC des Kindertischtennis aus einzelnen Kompetenzbausteinen zusammen, aus denen sich (aufaddiert) die tischtennisspezifische Spielfähigkeit der Kinder formiert.

Zur **Zielgruppe** des Buches Ballschule Tischtennis gehören die engagierten **Übungsleiter**, die in der Grundlagenausbildung im Tischtennis und in Ballschulgruppen tätig sind, sowie in gleicher Weise die Sportlehrer der Klassenstufen 3 bis 7. Der Ballschul-Blick – über den Tellerrand des Tischtennisspiels hinaus – liefert vielfältige Anregungen und Hilfen dafür, die früheren informellen, alltäglichen Spielerfahrungen in das Vereinstraining bzw. den Schulsport hinein zu holen. Wichtig ist, dass die Beispielsammlungen zu den Spielen und Übungen nicht als Kochbücher mit vorgefertigten Patentrezepten verstanden werden. Sie lassen sich vielmehr als Ideengeneratoren für die Erprobung eigener, kreativer Trainings-/Unterrichtsformen nutzen. Schließlich ist nicht nur der Tischtennisball, sondern auch der Kopf rund, damit wir in alle Richtungen denken können (frei nach Francis Picabia).

Prof Dr. Klaus Roth

Initiator der Ballschule und Herausgeber der Buchreihe zur Ballschule

HÜTCHENSPIELE



**Zeitdruck
Initiierung & Ablauf**

**Flugbahn des Balles
erkennen**

**Variabilitätsdruck
Zeit & Präzision**

I

SPIELIDEE / ÜBUNGSABLAUF

A „Verfolgungsjagd – ich hol Dich ein!“: Das erste Kind steht an einer Tischecke, das zweite an der schräg gegenüberliegenden Ecke. An jeder Tischecke befindet sich ein umgedrehter Becher, auf dem ein TT-Ball liegt. Auf ein Kommando des Übungsleiters sprinten beide Kinder im Uhrzeissinn fortlaufend/nacheinander an alle vier Tischecken. Das erste Kind hat die Aufgabe, die TT-Bälle jeweils unter die Becher zu legen, während das zweite Kind die Bälle wieder auf die Becher zurücklegen soll. Schafft es das zweite Kind, das erste Kind innerhalb von zwei oder drei Runden einzuholen?



B „Speedstack – Becher-Stapeln!“: Auf dem TT-Tisch stehen in Griffweite drei Stapel mit ineinander gesteckten Bechern: links und rechts ein Dreierstapel und in der



Mitte ein Sechserstapel. Die Aufgabe für die Kinder besteht darin, daraus nacheinander, im Uhrzeigersinn eine Dreier-Pyramide, eine Sechser-Pyramide und eine zweite Dreier-Pyramide zu bauen. Dann werden die Becher wieder wie ursprünglich gestapelt und erneut zu Pyramiden zusammengebaut usw. Wie die Kinder das genau machen sollen, wie also der Ablauf auszusehen hat, kann am besten mit Hilfe einer YouTube-Videoanleitung veranschaulicht werden: <https://www.youtube.com/watch?v=ZDZj2JwXw0Y>. Zwei oder mehr Kinder treten gegeneinander auf Zeit an. Wer hat als erster vier- oder fünfmal alle drei Pyramiden auf- und wieder abgebaut?

HINWEISE

VARIATIONEN

- **A:** Wechsel der Laufrichtung (II)
- **B:** Beginn jeweils mit der linken Hand (II)

- **A:** Aufwärmen rund um den TT-Tisch mit Sidesteps
- Die Kinder müssen hochmotiviert und konzentriert sein

SEIFENBLASENJAGD



Zeitdruck
Initiierung & Ablauf

Flugbahn des Balles
erkennen

Zeitdruck Antizipation &
Reaktion

I



SPIELIDEE / ÜBUNGSABLAUF

Vier bis sechs Kinder spielen in einem Feld von ca. 8 m x 8 m. Ein Kind läuft mit einem Seifenblasen-Spender (Ring, Maschine) kreuz und quer durch das Feld und produziert dabei fortwährend Seifenblasen. Die anderen Kinder versuchen, so viele dieser Seifenblasen wie möglich mit ihrem TT-Schläger zu treffen, bevor sie auf dem Bo-

den landen. Wer trifft in einer vorgegebenen Zeit die meisten Seifenblasen?

VARIATIONEN

- Zwei Kinder haben einen Seifenblasen-spender (II)
- Unterschiedliche Laufarten vorgeben, z. B. nur seitwärts oder rückwärts laufen, nach jeweils zwei Schritten einmal ein- oder beidbeinig hüpfen (II)
- Nach jedem Treffer eine Zusatzaufgabe ausführen, z. B. um die Längsachse drehen, hinsetzen und wieder aufstehen (II)
- Wettkampf: Wer hat zuerst z. B. 20 oder 30 Seifenblasen erwischt? (II)

HINWEISE

- Das Spiel sollte wegen der Rutschgefahr möglichst im Freien stattfinden
- Kann auch als Teamwettkampf gespielt werden

FLASCHENDUELL



Zeitdruck
Initiierung & Ablauf

Laufkoordination &
Körperspannung

I



SPIELIDEE / ÜBUNGSABLAUF

An den beiden Querseiten des TT-Tisches steht in einem Tischabstand von ca. einem Meter jeweils links und rechts ein Hütchen. Die Kinder zweier Teams stehen hinter einer Startlinie etwa fünf Meter von ihrem zugeordneten Hütchen entfernt. Nach einem Startsignal laufen die ersten Kinder der beiden Teams zu ihren Hütchen und berühren sie mit ausgestreckter Hand. Danach sprin-

ten sie weiter zu einer Trinkflasche, die am Netz auf dem Tisch platziert ist. Wer die Trinkflasche zuerst berührt, gewinnt das Duell und erhält einen Punkt für sein Team. Die Kinder laufen außen zurück. Der Übungsleiter gibt das Startsignal für das zweite Duell. Sieger ist das Team, das zuerst zehn Punkte erreicht hat!

VARIATIONEN

- Verschiedenartig zu den Hütchen hinlaufen: z. B. mit Überkreuzen der Beine, Skipings, kurzen Laufschritten rückwärts oder seitwärts, durch Slalomstangen hindurch, im Kniehebelauf (II)
- Wechsel der Laufart zwischen der Teilstrecke 1 (zum Hütchen) und der Teilstrecke 2 (zur Trinkflasche) (III)

HINWEISE

- Wenn die Kinder sich kreuzen, muss eines ausweichen
- Mit den Hütchen übt man die Tief-Hoch Bewegung
- Die Armbewegung beim Ansteuern der Hütchen wird beim Topspin benötigt (Säule C)

2.3 MIT VORWÄRTSDRALL AM WASSERFALL



Spin VH, RH
gegen Schupf

Flugbahn, Tempo &
Rotation erkennen

Variabilitätsdruck
Präzision

I



SPIELIDEE / ÜBUNGSABLAUF

Das erste Kind steht in Lauerstellung an der Grundlinie eines TT-Tisches ohne Netz. Ein zweites Kind (oder ein Zuspieler) rollt Kind 1 – etwa aus der Höhe des entfernten Netzes – einen Tischtennisball mit dem Schläger oder der Hand zu. Das Kind 1 spinnt den Ball kurz nach dessen Abkippen vom

Tisch (Beginn der fallenden Phase), knapp hinter der Grundlinie an und versucht, den Ball mit der VH in einen großen Korb auf der gegenüberliegenden Seite zu schlagen. Gelingt der Topspin mehrmals gut, erfolgt ein Zuspiel (wie bisher, etwa aus halber Tischlänge) mit zunächst leichter Rückwärtsrotation, wobei der Zuspieler seinen Schläger direkt auf dem Tisch aufsetzt und extrem flach „einschupft“. Der Ball soll dabei ein oder zwei kurze, flache Hüpfen vor der Grundlinie vollführen.

HINWEISE

- Wichtig! Das richtige Timing beim Spieler beachten!
- Eher etwas tiefere Position einnehmen; Schläger beim Ausholen unterhalb des Tischniveaus
- Wert auf dünnes Streifen des Balles legen
- Mit genauem Aufsprung so zuspielen, dass der Ball knapp hinter der Tischkante herunter fällt

VARIATIONEN

- Aus der langen Tischdistanz – immer noch möglichst sehr flach – zuspielen (II)
- Wie vorher: jetzt mit Netz (III)
- Die Rückwärtsrotation (den Unterschnitt) des Zuspiels variieren (III)
- Alles auch mit RH-Topspin (III)

VON SONNE UND SCHATTEN

2.3



Spin VH, RH
gegen Schupf

Komplexitätsdruck
Ergebnis

Laufen, Ausholen &
Schlagbewegung koordinieren

II



SPIELIDEE / ÜBUNGSABLAUF

Zwei Kinder stehen sich an einem TT-Tisch gegenüber. Das erste Kind oder ein Zuspierer spielt Unterschnittbälle lang in die VH-Seite ein. Kind 2 pendelt mit Sidesteps zwischen der VH- und RH-Seite. Es spinnt aus der Bewegung heraus den in die VH-Seite zugespielten Schupfball mit einem VH-Top-

spin an, bewegt sich mit Sidesteps in die RH-Seite und führt dort eine VH-Topspin-Schattenbewegung (ohne Ball) durch. Danach bewegt sich das zweite Kind sofort wieder mit Sidesteps in die VH-Seite und spinnt den nächsten eingespielten Ball an. Beide Aktionen erfolgen im steten Wechsel.

VARIATIONEN

- Kind 1 führt per Hilfsaufschlag oder Aufschlag einen Schupf mit etwas Unterschnitt lang in die VH-Seite aus. Kind 2 muss aus der RH-Seite anlaufen und einen VH-Topspin spielen: Freies Spiel (II)
- Die Rückwärtsrotation (den Unterschnitt) variieren (III)
- Mit RH-Topspin aus der RH-Seite (III)

HINWEISE

- Auf individuell richtiges Tempo beim Zuspiel achten: Nicht zu langsam, nicht zu schnell!
- Die Stärke des Unterschnitts zunächst nicht zu hoch „ansiedeln“, sondern langsam steigern