



**Special
Olympics**
Deutschland

AKTIVITÄTS- KARTEN





**Special
Olympics**
Deutschland



Alle Quellen, Literaturhinweise und Bildnachweise
finden sich im PDF Quellen.



**Special
Olympics**
Deutschland



TISCHTENNIS



**Special
Olympics**
Deutschland





EINFÜHRUNG TISCHTENNIS



EINLEITUNG

Tischtennis ist eine dynamische Individualsportart, die in Bezug auf die koordinativen Anforderungen zu den anspruchsvollsten Sportarten zählt. Als die schnellste Rückschlagsportart fordert sie eine hohe Reaktions- und Antizipationsfähigkeit. Es gibt keinen ruhenden Ball. Jeder ankommende Ball variiert in Tempo, Flugkurve, Platzierung und Rotation. Das erfordert eine

schnelle Beweglichkeit in alle Richtungen. Zum permanenten Zeitdruck kommt auch noch der Präzisionsdruck hinzu. Diese Genauigkeitsanforderung, die gegnerische Tischoberfläche zu treffen, bedarf der Fähigkeit, das Bewegungsziel, also den Ball mit Schläger und mit angemessener Schlagtechnik zu treffen, auch unter hohem Zeitdruck zu erreichen.

Deshalb fördert Tischtennis die Entwicklung und Erhaltung motorischer und kognitiver Fähigkeiten. Tischtennis als Life-Time-Sport kann dazu beitragen, bis ins hohe Alter Fitness und Gesundheit zu erhalten. Tischtennis fördert auf spielerische Weise mit hohem Spaßfaktor die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

WARUM UNIFIED TISCHTENNIS SPIELEN?

Die Spielidee von Tischtennis als Einzelsportart lässt eine Ausübung des Sports nahezu ausschließlich im isolierten Spielen zweier Sportler*innen oder zweier Doppel gegeneinander vermuten. Im gemeinsamen Training in einer Gruppe von Menschen mit und ohne Behinderung und mit sehr unterschiedlichen Fähigkeiten bieten sich auch im Tischtennissport Möglichkeiten, durch ein geeignetes Übungsangebot jedem im Sinne von Unified Sports® gerecht zu werden. Durch Übungen und Aufgabenstellungen in der Gruppe lassen sich zentrale Inhalte inklusiven Sports wie Rücksichtnahme, Team- und Kooperationsfähigkeit und das Lernen voneinander einbringen.

Es sollte in erster Linie der Gedanke des Miteinanderspiels im Mittelpunkt stehen. Der vermeintlich bessere Partner kann die Rolle des Zuspielers übernehmen. Ziel ist nicht, den „Gegner“ zu Fehlern zu zwingen und selbst den Punkt zu machen, sondern durch gezieltes Zuspiel lange Ballwechsel zu spielen und darüber das Ballgefühl, die Spielsicherheit und letztlich auch die Technik zu steigern. Je länger der Ballwechsel, umso größer der Spaßfaktor.





EINFÜHRUNG TISCHTENNIS



**Special
Olympics**
Deutschland

GRUNDREGELN UND HINWEISE

Die folgenden Aktivitätskarten bieten eine differenzierte Auswahl von Übungs- und Spielideen für das Tischtennistraining mit absoluten Anfängern und geübteren Tischtennispieler*innen.

Für die ersten sechs Aktivitätskarten ist ein Tischtennistisch nicht zwingend erforderlich. Jede Aktivitätskarte konzentriert sich auf einen Themenschwerpunkt. Auf der Vorderseite der Karte wird eine Aktivität dargestellt. Die Rückseite bietet dann Variationen der Regeln und Anpassungen an unterschiedliche Leistungsniveaus. Außerdem werden Anleitungen zur Einübung tischtennis-spezifischer Techniken aufgezeigt.

Für eine optimale Umsetzung ist eine Trainingsgruppe mit zehn bis zwölf Personen und zwei Lehrpersonen zu empfehlen. Die Aktivitätskarten werden zwar zunehmend anspruchsvoller, Inhalte verschiedener Aktivitätskarten lassen sich aber durchaus kreativ innerhalb einer Übungseinheit kombinieren.

Die ideale Organisationsform ist der Stationsbetrieb, d. h. an vier bis fünf Stationen werden unterschiedliche Aufgaben gestellt. Die Übungen werden in Kleingruppen eingeteilt und absolvieren die Stationen der Reihe nach.





SPIELE MIT DEM LUFTBALLON



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

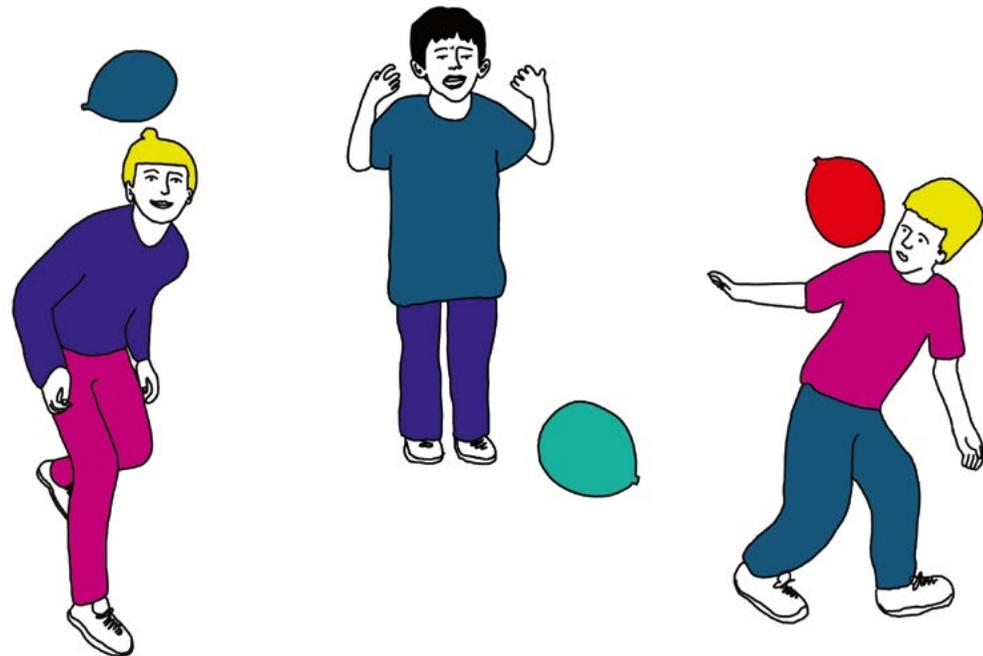
Die Personen versuchen den Luftballon in der Luft zu halten, solange es geht.

Dabei benutzen sie den Kopf, die Schultern, die Hände, die Knie und die Füße.

Wenn der Luftballon den Boden berührt, scheidet die Person aus.

Die Person, die den Luftballon am längsten in der Luft halten kann, gewinnt die Runde.

Danach startet die Gruppe erneut.



WAS IHR BRAUCHT Bunte Luftballons



10-12 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS

75





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Die Personen können versuchen den Luftballon oben zu halten, während sie auf einer Langbank balancieren.

Die Personen können versuchen auf einem Medizinball zu stehen und den Luftballon in der Luft zu halten.

Anstatt mit den Händen den Luftballon zu bewegen, könnte man verschiedene Schläger (Tennis, Badminton, Tischtennis) verwenden.

REGELANPASSUNGEN

Die Personen müssen versuchen hüpfend (auf beiden Beinen, abwechselnd auf dem einen oder anderen Bein) den Luftballon in der Luft zu halten.

Die Personen können versuchen den Luftballon mit der Hand oben zu halten, während sie unten einen Fußball durch die Halle bewegen.

Jede Person hat einen Luftballon. Auf Kommando schlagen alle den Luftballon

senkrecht in die Luft. Jeder wechselt seinen Platz in vorgegebener Richtung um eine Position und fängt den Luftballon des Nachbarn auf.

Personen spielen sich abwechselnd den Luftballon zu (immer nur ein Kontakt). Welche Gruppe schafft die meisten Ballwechsel, hält den Luftballon also am längsten in der Luft?

Man kann hier die Zeit stoppen und sehen, welcher Luftballon am längsten in der Luft bleibt.

RÄUME

Die Personen können versuchen in einem Reifen zu stehen und nur dort den Luftballon in der Luft zu halten.

Eine Person steht im Kreis, schlägt den Luftballon nach oben, ruft den Namen eines Mitspielers und wechselt mit ihm den Platz. Der Aufgerufene soll den Luftballon erreichen, bevor er zu Boden fällt.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Ein Luftballon muss über die Schnur im Eins-gegen-Eins oder in 2er- oder 3er-Teams geschlagen werden.

Legt eine Spielfläche fest (mit Pylonen oder mit vorgegebenen Bodenlinien in der Halle) und teilt sie mit Badmintonnetz oder Schnur in Schulterhöhe in zwei gleich große Hälften.

Der Luftballon soll mit den Händen über die Schnur gespielt werden, mehrere Kontakte sind erlaubt. Die gegnerische Partei spielt zurück. Der Luftballon darf nicht den Boden im eigenen Feld berühren. Dies ist auch mit verschiedenen Schlägern möglich.

COACHING-HINWEISE

Evtl. Zählweise beim Ball über die Schnur, wie beim Tischtennis: Es wird mit mehreren Gewinnsätzen oder mit bestimmter Punktzahl gespielt. Wer zuerst elf Punkte hat, hat gewonnen.

Wenn Zweier-Teams gegeneinander spielen, dann spielen sie wie beim Tischtennis-Doppel immer abwechselnd direkt mit einem Schlag zurück. Dabei ließen sich als Vorübung die Regeln des Tischtennis-Doppels vermitteln.

Bei drei und mehr Personen kann ein- oder zweimal zugespielt werden, ähnlich wie beim Volleyball.



JOGHURT- BECHER-SPIEL



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Alle Personen sitzen auf dem Hallenfußboden.

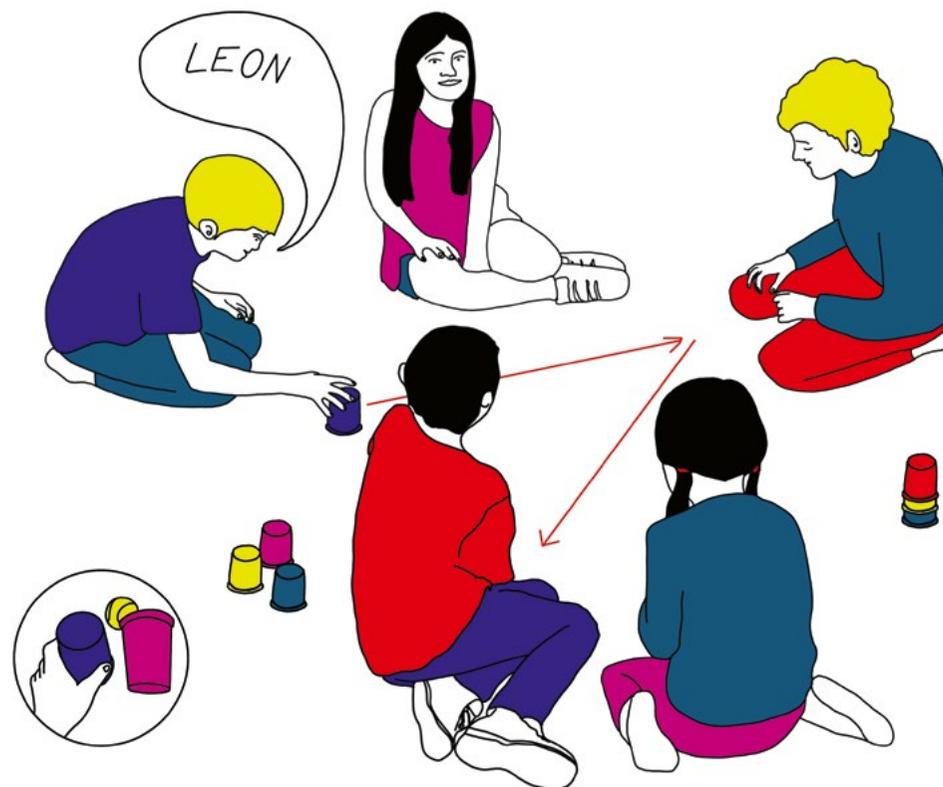
Ein Joghurtbecher wird beliebig von einer zur anderen Person geschoben. Unter dem Joghurtbecher befindet sich ein Tennisball.

Man fängt mit einem Becher an, dann werden immer mehr Becher ins Spiel gebracht.

Die Person nennt immer den Namen desjenigen, zu dem der Becher geschoben wird.

Zwischendurch wechselt man die Position auf dem Boden, sodass man immer neben anderen sitzt und weitere Personen kennenlernt.

Wichtig ist es, dass der Becher beim Schieben nicht umkippt.



WAS IHR BRAUCHT ▶ Tennisbälle, Joghurtbecher (ideal drei pro Person)



10-12 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Joghurtbecher-Boule: Personen sitzen im Kreis auf dem Hallenfußboden. Eine Schachfigur oder ein Damestein steht im Zentrum des Kreises. Die Personen haben die Aufgabe, den eigenen Joghurtbecher möglichst nahe ans Zentrum zu schieben.

Zwei Personen sitzen sich auf einer Langbank gegenüber. Die Becher dürfen auf einer begrenzten Fläche nicht hinunterfallen. Der Abstand zwischen den Personen wird Stück für Stück vergrößert.

REGELANPASSUNGEN

Wenn beim Spiel der Becher umfällt, scheidet die Person aus und darf erst in der nächsten Runde wieder einsetzen.

Welche Person kann ihren Joghurtbecher am weitesten schieben?

Welche Person schiebt den Becher am nächsten an eine vorgegebene Linie?

Welche Person trifft ein vorgegebenes Ziel?

Rechts- und Linkshänder gebrauchen auch die jeweils schwächere Hand.

RÄUME

Zwei Personen sitzen sich auf dem Fußboden gegenüber und schieben sich den Joghurtbecher zu. Man kann die Abstände weiter vergrößern und nach und nach mehr Personen dazuholen. Der Becher sollte möglichst nicht umfallen.

Zielzonen werden durch Linien am Boden markiert, z. B. drei bis vier ca. 50 cm breite Zonen oder eine kreisförmige Zielscheibe. Dann versuchen die Personen die verschiedenen Zonen zu treffen. Jede Zone hat unterschiedliche Punktwerte. Die Personen können eins gegen eins oder in Teams gegeneinander antreten.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Memory: Personen sitzen im Kreis. Im Kreisinneren werden Joghurtbecher verteilt. Die Hälfte enthält einen Tennisball, die andere Hälfte ist leer. Der Reihe nach darf jeder einen Becher umdrehen. Wird ein Tennisball darunter gefunden, darf man den Ball behalten (Siegpunkt). Der Becher wird (dann leer) wieder auf seinen Platz zurückgestellt. Wer findet die meisten Bälle?

COACHING-HINWEISE

Der Joghurtbecher wird über den Tennisball gestellt. Durch den Tennisball im Inneren lässt sich der Becher stabil über den Boden schieben.

Alle Übungen und Spiele können entsprechend angepasst auch auf einem Tischtennistisch ausgeführt werden. Dies macht eine erste Erfahrung mit den Ausmaßen des Tisches möglich. Die begrenzte Fläche erweitert oder erschwert die Aufgabenstellungen, weil der Becher hinunterfallen kann.





BALLTIPPEN

WIE WIRD GESPIELT

Ein Ball wird mit dem Tischtennisschläger getippt.

Die Person hält den Schläger in Bauchhöhe. Die Sprunghöhe des Balls ist zu Beginn möglichst niedrig (max. 10 cm).

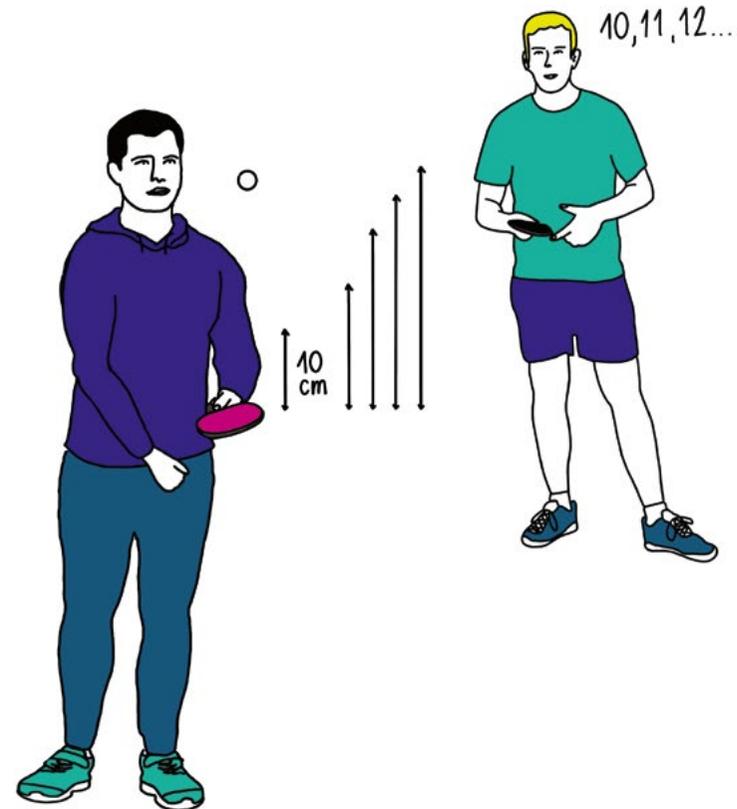
Die Person versucht anschließend die Sprunghöhe des Balles zu variieren. Der Ball kann bis über Kopfhöhe getippt werden.

Der Ball soll möglichst lange im Spiel bleiben.

Zwei Personen stehen sich gegenüber und zählen, wie häufig sie den Ball tippen.

Eine Person zählt und eine tippt den Ball.

Die Person, die häufiger tippen kann, gewinnt den Zug.



WAS IHR BRAUCHT Tischtennisschläger und Bälle



2 Personen



5-10 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Statt eines Tischtennisballes kann eine Person auch einen Luftballon oder Softball zum Tippen verwenden.

Die Person balanciert während des Tippens auf der Langbank.

Die Person steigt im Zickzack immer wieder über die Langbank.

Die Person versucht durch einen Slalomparcours zu laufen während des Tippens.

Person steht/balanciert auf einem Medizinball.

REGELANPASSUNGEN

Der Schläger wird nach jedem Tippen gedreht: Zuerst wird mit der roten Seite gespielt, dann mit der schwarzen.

Staffellauf: Der Slalomparcours wird als Wettbewerbsstaffel mit verschiedenen Teams gestaltet. Start/Ziel und Wendemarke sind zu markieren. Alternative: Strecke nur einfach.

Auch die Art der Fortbewegung lässt sich variieren: vorwärts, rückwärts, Sidesteps u. Ä.

Ein Slalom um Stangen/Pylonen ist möglich.

RÄUME

Linienlaufen: Eine Person tippt den Ball mit dem Schläger und läuft auf den vorgegebenen Linien auf dem Hallenboden. Kommen sich zwei entgegen, muss der Ältere oder Größere rückwärts bis zur nächsten Linienkreuzung laufen und den anderen vorbeilassen.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Option Prellen statt Tippen: Der Ball wird mit dem Schläger auf den Boden geprellt.

COACHING-HINWEISE

Schläger ist in Bauchhöhe zu halten, mit dem waagrechten Schlägerblatt spielt man den Ball senkrecht nach oben.

Um Leistungsunterschiede in den Teams auszugleichen, können Variationen in Material und Regeln vorgenommen werden. Beispiel: Ein Übender tippt mit dem Tischtennisball, ein Zweiter mit dem Luftballon.





BALLHATZ



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Vier gleich große Gruppen stehen an Behältern mit Bällen.

Nach dem Startkommando nimmt jeweils die erste Person jeder Gruppe einen Ball und legt ihn in den Behälter der nächsten Gruppe.

Dann läuft sie schnell zurück, schlägt die zweite ab, die nimmt einen Ball und macht sich auf den Weg usw.

Ziel ist es für jede Gruppe, dass im eigenen Behälter nie mehr als drei Bälle liegen. Sobald in einem Behälter einer Gruppe vier Bälle liegen, ist das Spiel beendet.



WAS IHR BRAUCHT ▶ 1 Tischtennisball pro Person, 4 Ballbehälter



12 Personen



10–15 Minuten

TISCHTENNIS

81





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Benutzt unterschiedliche Transportmethoden: Tischtennisball mit Tischtennisschläger: Balancieren, Tippen, Prellen

Benutzt verschiedene Schlägerarten (Tennis, Badminton) und Bälle (Softball, Tennisball, Floorball)

REGELANPASSUNGEN

Vorgabe unterschiedlicher Bewegungsarten (kombiniert mit Transportmethoden): Sprint, vorwärts hin, rückwärts zurück, Sidesteps

RÄUME

Erfahren von Laufwegen und räumlicher Dimension um und am Tischtennistisch: Tischtennistische werden in Reihe gestellt. Auf jeder Seite wird eine Person platziert. Es werden tischtennisspezifische Bewegungsaufgaben zur Beinarbeitsschulung und Erfahrung des Raums am Tisch ausgeführt.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Es werden verschiedene Kommandos gegeben: Jede Zahl (oder alternativ Farbe) stellt eine bestimmte Bewegung dar:

- 1 = Rückwärts an die Wand - vorwärts zurück zum Tisch
- 2 = Sidesteps seitlich um Tisch bis je zum Netzpfosten links/rechts
- 3 = Wechsel auf die andere Tischseite
- 4 = Wechsel zum Nachbartisch
- 5 = Einmal um alle Tische bis zum Ausgangstisch

Ausführung mit Tischtennisball und -schläger, Bewegungen mit Ball: Tippen, Balancieren oder Prellen

Verkürzung der Pausen zwischen den Kommandos

COACHING-HINWEISE

Hier geht es darum, die Bewegungen im Raum oder direkt am Tisch zu üben. Es ist eher als Aufwärmübung zu verstehen.

Bei dieser Aktivität ist eine aktive Wiederholung wichtig.

Steigerung und unregelmäßige Reihenfolge erfordern eine hohe Konzentration der Personen.





BECHERSCHIESSEN

WIE WIRD GESPIELT

Personen sollen sich in zwei Teams aufteilen.

Jedes Team versucht so viele Joghurtbecher wie möglich mit dem Tischtennisball und Schläger von der Langbank zu schießen.

Beide Teams versuchen so schnell wie möglich alle Becher abzuschießen.

Auf beiden Seiten werden weitere Langbänke zur Festlegung der Distanz platziert.

In Ballschüsseln sollten Tischtennisbälle bereitliegen.



WAS IHR BRAUCHT ▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Langbänke, Ballschüsseln und Pappbecher



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Wenn Joghurtbecher zu schwer sind, um sie abzuschließen, könnte man noch über Alternativen nachdenken, etwa eine Federballdose, eine Pringles-Packung oder eine PET-Flasche. Größere Ziele sind einfacher zu treffen.

Wenn man eine oder zwei Langbänke auf Kästen stellt, kann man darauf Joghurtbecher in einer Reihe positionieren.

Kästen oder Schachteln unterschiedlicher Größe sind ebenfalls geeignete Zielfelder.

REGELANPASSUNGEN

Es kann ohne eine bestimmte Distanz gearbeitet werden.

Es kann mit einer Zeitvorgabe gearbeitet werden.

Es werden die getroffenen Becher gezählt, nachdem alle Bälle aus dem Vorrat verschossen sind.

Wettbewerb: Die beiden Teams spielen gegeneinander. Sieger ist, wer mehr Joghurtbecher ins gegnerische Feld geschossen hat.

Alle Personen schießen gleichzeitig.

Die Personen stehen in einer oder zwei Reihen hintereinander.

Auf jeder Seite stehen mind. 3 Personen hintereinander an. Sie bekommen mind. 3 Versuche, um die Becher von der Bank zu schießen. Gelingt es nicht, stellen sie sich wieder hinten an.

RÄUME

Trefferfelder befinden sich an der Wand.

COACHING-HINWEISE

Üben der Vorhand- und der Rückhand-Technik:

Es soll entweder mit der Vorhand oder der Rückhand nach dem Rückprall des Balles von der Langbank gespielt werden.

Positionierung der Personen an der Langbank ermöglicht Hilfe bei der Orientierung. Wichtig ist eine korrekte Stellung beim Rückhand- und Vorhand-Schlag:

Die Person steht frontal hinter der Langbank und lässt den Ball auf die Bank fallen. Nach dem Rückprall des Balles schlägt sie mit der Rückhand vor dem Körper, die Schlagbewegung erfolgt von unten nach oben.

Die Person steht rittlings, im rechten Winkel zur Schlagrichtung über der Langbank. Sie lässt den Ball auf die Langbank fallen, nach dem Rückprall schlägt sie mit der Vorderhand.

Der Ball soll nach einem Hochwurf im Fallen volley getroffen werden.





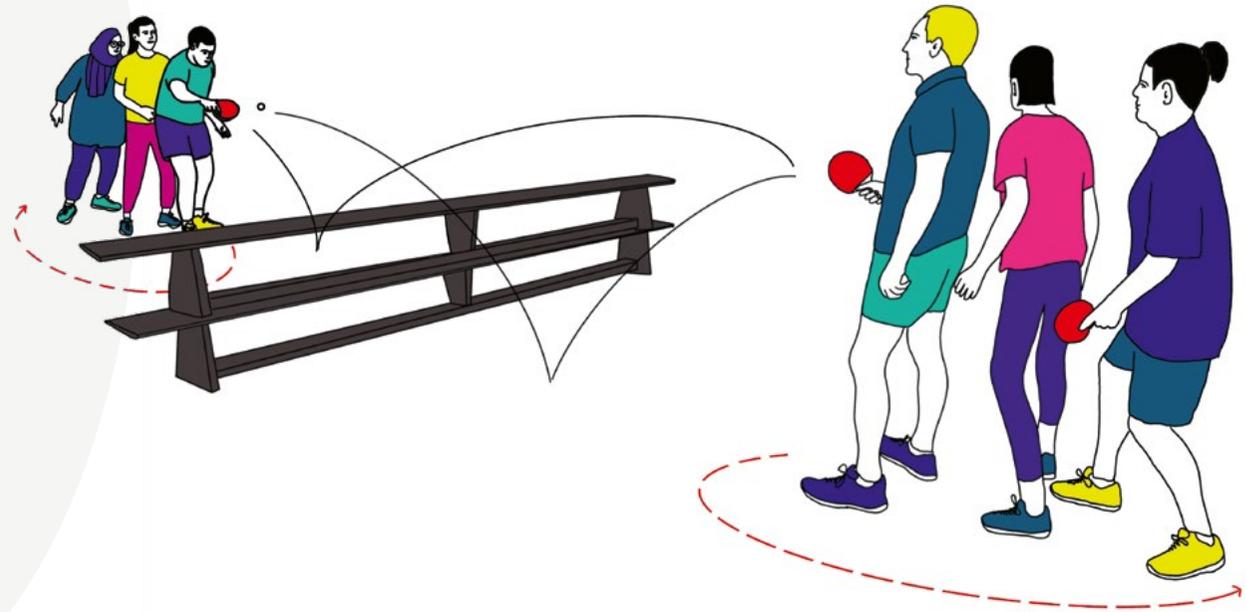
BODENTENNIS

WIE WIRD GESPIELT

Die Spielfelder werden am Boden mit Tischtennis-Umrandungen, zwei Langbänken übereinander oder Pylonen markiert.

Zwei Personen spielen sich einen Tischtennisball über die Langbank zu.

Auf jeder Seite stehen zwei bis vier Personen hintereinander. Nach dem Schlagen stellen sie sich hinten an, die nächste übernimmt.



WAS IHR BRAUCHT

- ▶ Tischtennisumrandung oder zwei Langbänke, Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Pylonen oder Hütchen



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Spiel gegen eine hochgestellte Tischtennistischhälfte

REGELANPASSUNGEN

Es spielen zwei oder mehr Personen auf einer Seite.

Die Personen auf einer Seite spielen sich den Ball zu, jeder Spieler muss einmal den Ball gespielt haben, bevor dieser ins gegnerische Feld geschlagen wird.

Der Ball darf vor jedem Schlag nur einmal den Boden berühren.

Es darf nur mit Rückhand oder nur mit Vorhand geschlagen werden.

Unter Wettbewerbsbedingungen gilt die Zählweise wie beim Tischtennis (bis elf Punkte).

Personen schlagen abwechselnd den Ball. Sie spielen in Teams.

RÄUME

Wenn der Ball gegen die Wand geschlagen wird, ist eine Schlagbewegung von unten nach oben erforderlich. Nach Bodenkontakt wird erneut geschlagen. Schlagbewegung von oben nach unten.

Es wird zuerst an die Wand gespielt von unten nach oben, dann setzt der Ball auf (Bodenkontakt). Anschließend wird erneut an die Wand gespielt.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Zwei Personen spielen zusammen, es wird abwechselnd geschlagen.

COACHING-HINWEISE

Der Raum soll genutzt werden, um den Ball länger im Spiel zu halten. Das Spiel wird dann leichter. Der Fokus liegt darauf, den Ball mit dem Schläger zu treffen.

Es geht darum, ein Gefühl für den Schlag bekommen.

Die Schlagbewegung soll am besten von unten nach oben erfolgen. Ziel ist, dass man lange Ballwechsel schafft. Ein kontrollierter Schlag von unten nach oben ist am einfachsten. Es dient dazu, das Spiel langsamer zu machen.

Beobachtung, Ausprobieren des Rotationsverhaltens des Balls:

Wie ist das Absprungsverhalten des Balls nach Kontakt mit einer Wand oder nach Bodenkontakt,

wenn er

am Nordpol (Überschnitt), also auf der oberen Hälfte des Balls, oder

am Südpol (Unterschnitt), der unteren Hälfte des Balls, getroffen wird?

Mit welcher Technik kann der Ball weiter geschlagen werden?

Weitschießen: Wer schießt am weitesten? Distanzmarkierung benutzen, z. B. Linien auf dem Hallenboden, vorgegebene Zielfelder, Langbänke oder Pylonen. Der Ball wird geschlagen, entweder volley nach Hochwurf aus der Hand oder nach einmaligem Rückprall vom Boden.





AUFSCHLAG-CHALLENGE

WIE WIRD GESPIELT

Personen spielen auf einer Seite des Tisches Aufschlag.

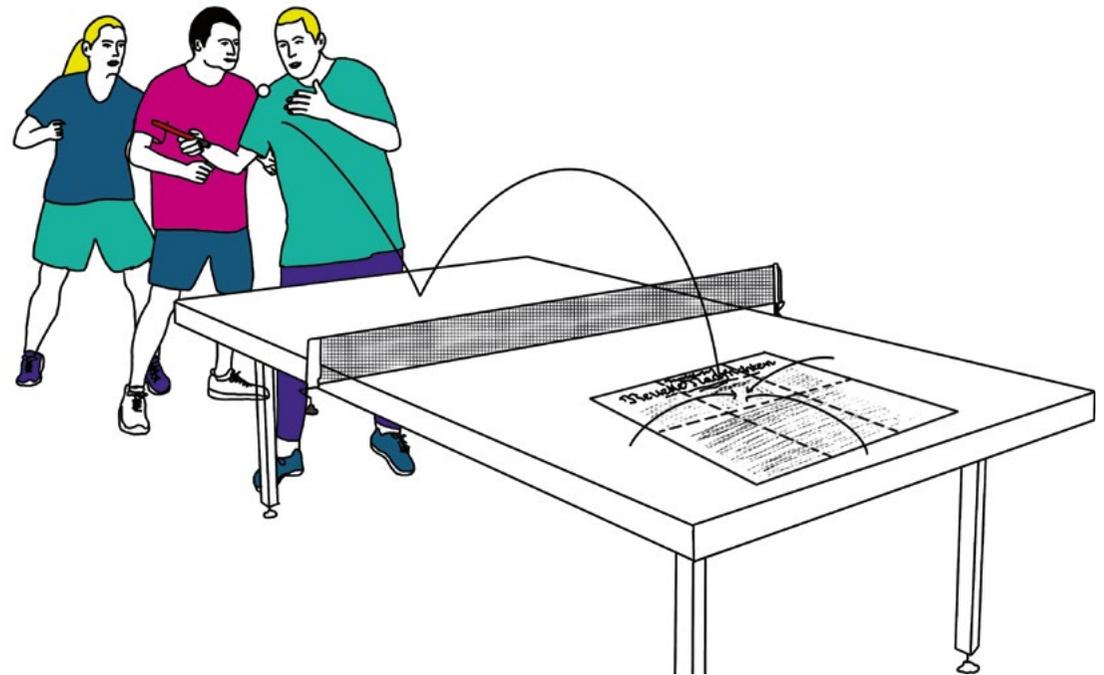
Auf der anderen Tischhälfte wird ein Zeitungsblatt ausgelegt.

Jede Person hat eine vorgegebene Anzahl von Versuchen (drei bis fünf), um das Zeitungsblatt zu treffen.

Bei einem Treffer wird das Zeitungsblatt einmal gefaltet und die nächste Person kommt an die Reihe.

Das Zeitungsblatt soll max. sechsmal gefaltet werden.

Die Personen agieren als ein Team.



WAS IHR BRAUCHT ▶ Tischtennistisch, Tischtennisbälle, Tischtennisschläger, Ballschüssel, Zeitung



10-12 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Zwei ausgelegte Zeitungsblätter

Becher oder Zahlenfelder als Ziele

REGELANPASSUNGEN

Es wird an mehreren Tischen gleichzeitig gespielt. Die Personen an jeweils einem Tisch bilden ein Team.

Welches Team erreicht am schnellsten sechs Faltungen?

Wie viele Faltungen sind erreicht, nachdem jeder dreimal an der Reihe war?

Anzahl der Versuche lässt sich je nach Leistungsstand erhöhen oder verringern.

Es kann mit einem „Hilfsaufschlag“ gespielt werden: Der Spieler, die Spielerin lässt den Ball auf den Tisch fallen und schlägt ihn direkt in die andere Hälfte.

Vorgabe: Aufschlag nur mit der Rückhand oder nur mit der Vorhand

Personen an einem Tisch spielen gegeneinander.

Jeder Treffer wird mit einem Siegpunkt bewertet oder der Wert steigt nach jeder Faltung:

Wer hat nach der vorgegebenen Zeit oder Anzahl von Durchgängen die meisten Punkte?

RÄUME

Nach jedem Treffer wird die Zeitung in eine neue Position auf den Tisch gelegt.

Möglichst flacher Aufschlag: Es wird eine Schnur über das Netz gespannt, wobei der Abstand zum Netz immer mehr verringert wird.

Aufschläge erfolgen mit Unterschnitt/Überschnitt, Platzierungsvariationen ergeben sich durch eine Veränderung der Position der Zeitung: Ein kurzer oder langer Aufschlag wird nötig oder ein Spiel in die langen Tischecken.

BESONDERE ANPASSUNGEN

Als Turnier:

Die jeweils gleich platzierten Personen spielen gegeneinander im Finale, etwa von jedem Tisch die Erstplatzierten, alle Zweiten usw.

COACHING-HINWEISE

Nur regelgerechte Aufschläge sind erlaubt: ein senkrechter Hochwurf mit mind. 16 cm Höhe, der Ball muss hinter dem Tisch getroffen werden.





BALLEIMER ZUSPIEL



**Special
Olympics**
Deutschland

WIE WIRD GESPIELT

Auf einer Tischhälfte werden Joghurtbecher aufgestellt.

Die Schützen stehen auf der anderen Seite seitlich nebeneinander.

Zuspieler spielt jedem den Ball einmal zu. Dann erfolgen ein Wechsel und das Anstellen am Ende der Reihe.

Das Team soll gemeinsam alle Becher vom Tisch schießen.

Zuspieler, Fänger und Schützen wechseln durch.



WAS IHR BRAUCHT

- ▶ Balleimer, viele Tischtennisbälle, Tischtennistische, Tischtennisschläger, Joghurtbecher, Pylonen



3-6 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



MATERIAL

Es gilt, Joghurtbecher unterschiedlicher Farbe, Farbfelder oder Zahlenfelder zu treffen.

Größen lassen sich variieren mithilfe einer Federballpackung, Tennisballpackung o. Ä.

REGELANPASSUNGEN

Drei bis fünf Personen bilden ein Team. Man spielt in Teams gegeneinander. Alle stellen sich hintereinander auf, jeder spielt den anderen ein bis drei Bälle zu, anschließend erfolgt ein Wechsel. Welches Team räumt als erstes die Becher ab?

Wird ein Joghurtbecher oder Farbfeld getroffen, müssen alle so schnell wie möglich zu einem vorher für jede Farbe festgelegten Ort oder Gegenstand in der Halle (z. B. die Hallentür oder eine Weichbodenmatte) sprinten.

Welche Person ist zuerst am Zielort?

Ein Wettbewerb mit Einzel- oder Teamwertung ist möglich.

Zahlenfelder können als Ziel dienen.

Dabei kann man bestimmte Zahlen oder Zahlenkombinationen vorgeben

Die höchste Punktzahl gewinnt. Die Werte der getroffenen Zahlenfelder werden addiert.

Wettspiel an einem Tisch: Welche Person schießt die meisten Joghurtbecher ab?

RÄUME

Ein Wettbewerb mit Teams an mehreren Tischen ist möglich. An welchem Tisch sind zuerst alle Becher abgeschossen?

COACHING-HINWEISE

Das Balleimertraining (BET) wurde zuerst in den 1960er-Jahren in China eingeführt. Folgende Anforderungen an die Trainer beim BET sind zu beachten:

Das BET-Zuspiel muss so gut geübt werden, dass die Beteiligten „blind“ treffen können. Dabei ist wichtig, den Übenden anzuschauen, nicht die eigenen Hände.

Folgende Parameter müssen sicher umgesetzt werden: Platzierung, Tempo, Flugbahn, Balltreffhöhe und „blindes“ Zugreifen.

Zuspieltechnik:

Automatisiertes, „blindes“ Zugreifen aus dem Balleimer (auch mehrere Bälle gleichzeitig)

Mit dem Handrücken nach oben muss der Ball auf den Tisch fallen, ohne dass der Spieler aktiv wirft!

Damit die Flugkurve möglichst realistisch ist, sollte der Ball in Netzhöhe getroffen werden.

Das Balleimerzuspiel kann sowohl für Wettkämpfe (siehe Beispiele), zum gezielten Training zur Verbesserung von Schlagtechniken und der Beinarbeit (siehe Systemtraining S. 96) und zum Ausdauertraining eingesetzt werden.

Der Zuspieler muss den Ball gut werfen können. Es sollte ein geübter Spieler ausgewählt werden.

Tipp: Easy Roll als Zuspielhilfe: Eine ein Meter lange Röhre, in die man den Ball wirft. Er fällt immer auf die gleiche Stelle am Tisch, damit der Übende den Ball gut schlagen kann. Diese Übung ist gut für Anfänger geeignet.



RUNDLAUF

WIE WIRD GESPIELT

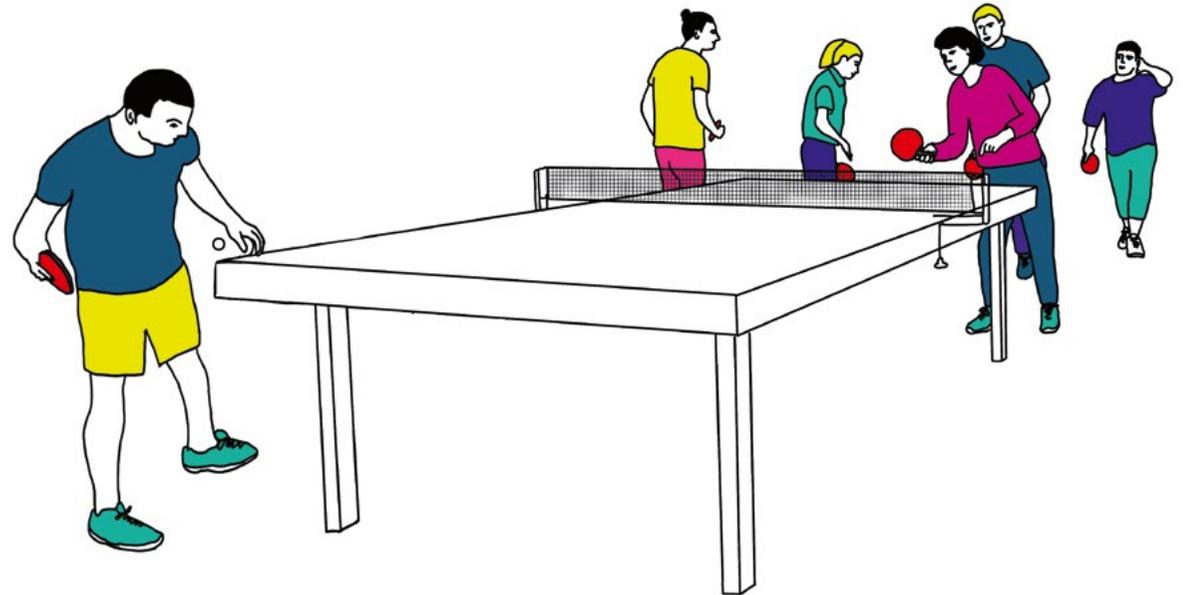
Auf einer Seite stehen Personen hintereinander.

Auf der anderen Seite vom Tisch steht eine Person (Zuspieler), die den Aufschlag über den Tisch spielt.

Die Person auf der anderen Seite muss den Ball annehmen, zurückspielen und sich hinten in der Reihe wieder anstellen.

Der Zuspieler spielt den Ball jeder Person im Team zu. Für den Fall, dass ein Ball verloren geht, sollte ein Balleimer zum zügigen Weiterspielen bereitstehen.

Es darf nicht vergessen werden, auch den Zuspieler durchzuwechseln.



WAS IHR BRAUCHT ▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, Ballbehälter, Tischtennistisch(e)



4-8 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



**Special
Olympics**
Deutschland

MATERIAL

Personen rollen zum Einstieg erst einmal verschieden große Bälle (Tennisball, Softball, Tischtennisball) über die Tischbreite. Dabei umrunden die Personen den Tisch und rollen den Ball hin und her. Man kann auch die Bälle mithilfe des Tischtennisschlägers rollen. Dabei macht das Handgelenk eine Frisbeebewegung, der Ball gelangt so auf die andere Tischseite.

Die Personen laufen bei jedem Seitenwechsel um bis zu drei seitlich links und rechts mit immer größerem Abstand zum Tisch aufgestellte Markierungen (Pylonen, Hütchen) herum. Die Personen sollen dabei selbständig entscheiden, welche Markierung sie bei ihrer Laufgeschwindigkeit umlaufen.

REGELANPASSUNGEN

Man kann Rundlaufvariationen und Wettkampfspielmöglichkeiten vorschlagen. Dabei steht der Zuspieler auf einer

Seite, die Mitspieler auf der anderen. Bei geübten Personen erfolgt das Rückspiel auf beiden Seiten ohne Zuspieler.

Tripel oder fünf gegen fünf: Es spielen immer drei bis vier Personen auf einer Tischseite. Nach jedem Schlag läuft eine Person nach hinten, die nächste übernimmt usw.

Bei fünf Personen auf einer Seite wird der Laufweg durch auf beiden Seiten des Tisches aufgestellte Pylonen festgelegt.

RÄUME

Rundlauf um zwei (und mehr) Tische

BESONDERE ANPASSUNGEN

Zusätzlich können verschiedene Wettbewerbsvarianten gespielt werden:

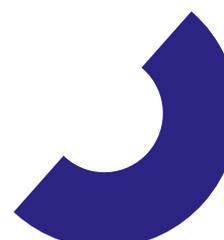
Ausscheidungsspiel mit festgelegter Anzahl von „Leben“: Hat eine Person z. B. drei Fehler gemacht, scheidet sie aus. Am Ende spielen die letzten zwei verbliebenen Personen ein Endspiel aus (z. B. einen auf sieben Punkte verkürzten Satz).

Die Zuspielerin bleibt stehen und spielt die Bälle an alle anderen Teammitglieder (Balleimer). Der Spielfluss wird aufrechterhalten, der Rückschlag erfolgt nur auf einer Seite. Ein Zielfeld auf Zuspielerseite zu treffen könnte eine Zusatzaufgabe sein. Den Wettbewerb können entweder Einzelspieler oder zwei Teams untereinander austragen. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Welche Person oder welches Team erzielt die meisten Treffer?

COACHING-HINWEISE

Der Vorteil dabei ist, dass jede Person ihre Laufintensität selbst regulieren kann. Es kann überholt werden.

Der Zuspieler in der ersten Runde könnte eine Person sein, die bereits etwas geübter ist. So können die anderen sich im weiteren Verlauf des Spiels an ihr orientieren.





DAS DOPPEL

WIE WIRD GESPIELT

Gespielt wird ein Einsteiger-Doppel mit festgelegter Platzierung.

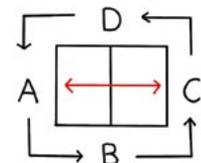
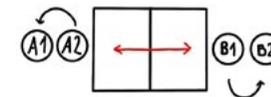
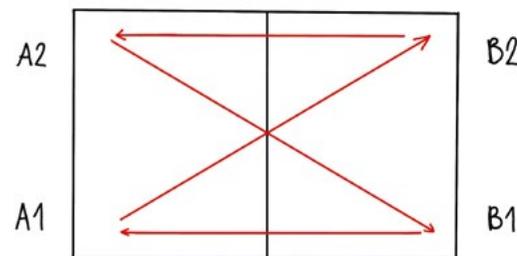
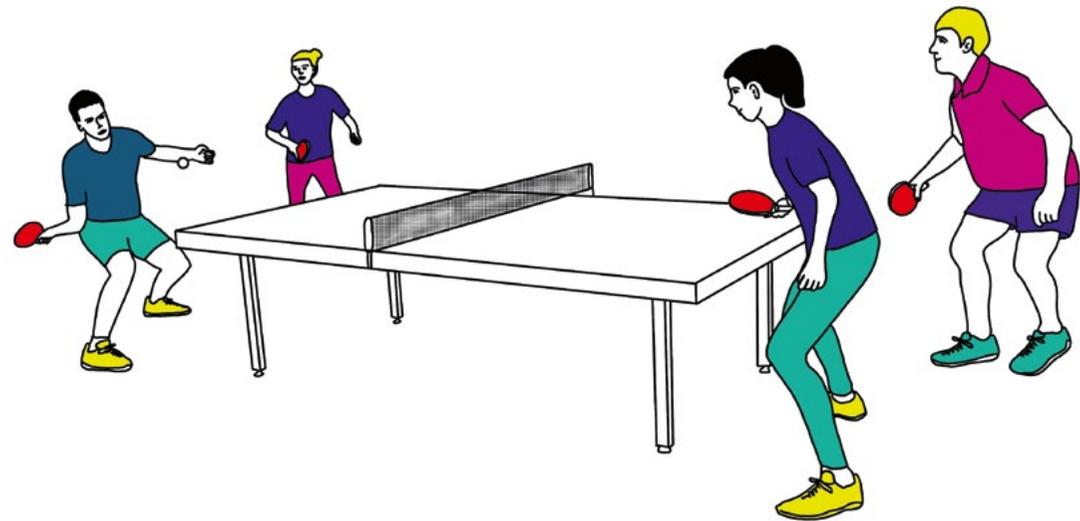
Die Doppelpartner halten ihre Position am Tisch.

Die jeweilige Person wird gezielt angespielt.

Beispiel: Team A spielt immer diagonal, Team B parallel: A1 auf B2, B2 auf A2, A2 auf B1, B1 auf A1 usw. Ein anschließender Wechsel der Platzierungsvorgabe bietet sich an.

Erreicht werden sollen möglichst viele Ballwechsel ohne Fehler.

Hier ist auch ein Wettbewerb mit Tischtenniszählweise möglich.



WAS IHR BRAUCHT Tischtennisbälle, Tischtennisschläger, Tischtennistisch(e)



4 Personen



10-15 Minuten

TISCHTENNIS





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



REGELANPASSUNGEN

Die Laufwege bei abwechselndem Schlagen im Doppelspiel lassen sich üben.

Es wird immer Mitte-Mitte platziert: Person A1 schlägt und macht Platz für Person A2. Das Gleiche geschieht auf der gegenüberliegenden Seite mit den Personen B1 und B2. Es können zuerst immer zwei Ballwechsel gespielt werden, ehe ein Wechsel erfolgt. Später können die Spieler nach einem Ballwechsel die Positionen wechseln.

3er- oder 4er-Ablöse-Rundlauf:

Zwei Personen (A und B) spielen mit gleichmäßigem Tempo Mitte-Mitte.

Die Personen C und D lösen während der Ballwechsel die Personen A und B ab. A und B bewegen sich dann zur anderen Tischhälfte und lösen die anderen wieder ab usw. Ein Ablösekommando sollte festgelegt werden. Von Vorteil sind möglichst lange Ballwechsel und viele Ablösungen.

Man kann auch die Schlagtechnik vorgeben: Vorderhand oder Rückhand, Konter oder Schubball. Das Gleiche gilt für die Bewegung zur anderen Tischseite: Side Step, Sprint u. a.

RÄUME

Ein Rückschlag erfolgt nicht im regelmäßigen Wechsel nach jedem Schlag. Jeder spielt nur die Bälle, die auf seine linke oder rechte Tischhälfte gespielt werden. Ein Doppelpartner schlägt also auch öfter hintereinander.

COACHING-HINWEISE

Alle Übungen sind auch mit Balleimerzuspiel oder Zuspieler auf einer Tischseite möglich. Gezieltes Zuspiel und Üben mit einer Doppelpaarung bieten sich an.

Doppelregeln: Doppelpartner müssen immer abwechselnd zurückschlagen.

Beispiel: A1 Aufschlag auf B2 -> Rückschlag A2 -> Rückschlag B1 -> Rückschlag A1 usw.

Zählweise: Ein Satz ist gewonnen, wenn ein Team elf Punkte erreicht hat.





LÄNGSTER BALLWECHSEL



**Special
Olympics**
Deutschland

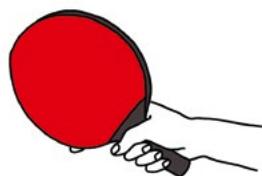
WIE WIRD GESPIELT

Pro Tisch spielen zwei Personen (ein Paar). Es stehen mehrere Tische nebeneinander.

Ziel ist es, den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten.

Es wird mit Platzierungsvorgaben gespielt: Rückhand – Rückhand, Vorhand – Vorhand, Vorhand – Rückhand (parallel), Rückhand – Vorhand (Konter).

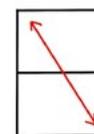
Welcher Tisch schafft nach vorgegebener Spielzeit den längsten Ballwechsel?



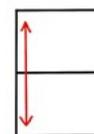
VH



RH-RH



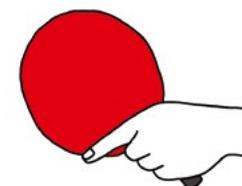
VH-VH



VH-RH



RH-VH



RH

WAS IHR BRAUCHT

▶ Tischtennisschläger, Tischtennisbälle, 4 Tischtennistisch(e), Ballbehälter



8 Personen



10–15 Minuten

TISCHTENNIS

95





IDEEN



und Varianten für jede Gruppe



REGELANPASSUNGEN

Paarungen sind immer wieder neu zusammenzustellen.

Platzierungsvorgaben wechseln.

Welcher Tisch schafft als erster die vorgegebene fehlerfreie Anzahl von Ballwechseln?

Methodische Reihe „Die große Acht“ als aufgabenorientiertes Training:

Die Personen üben so lange, bis die Ballwechsel-Pyramide erreicht wurde. Das heißt entweder drei Ballwechsel mit fünf fehlerfreien Schlägen jeder Person oder zwei mit acht oder einen mit zehn fehlerfreien Schlägen.

COACHING-HINWEISE

Systemtraining bedeutet, dass die Personen immer vorher festgelegte Spielzüge und Platzierungen spielen. Die Schlagtechnik ist ebenso festgelegt. Der Aufschlag dient dazu, den Ball ins Spiel zu bringen, in der Regel mit einem Rollaufschlag. Es sollte darauf geachtet werden, die vorgegebenen Spielzüge und Platzierungen einzuhalten. Ziel ist es, durch gleichmäßiges Tempo und konstante Platzierung das Ballgefühl und den Spielrhythmus zu erhöhen und damit auch die Schlagtechniken gut einzuüben.

Man unterscheidet verschiedene Übungskategorien:

- Einfache regelmäßige Technikübung
- Platzierungsübung
- Verbindung von mindestens zwei Schlagarten
- Bearbeitungsübung
- Unregelmäßige Übungen
- Systemtraining auch und besonders mit Balleimerzuspiel

Vorteile: gezieltes Zuspiel, Zuspieler und Trainer konzentrieren sich auf einen Üben.

