

DEUTSCHER
TISCHTENNIS
BUND



TISCHTENNIS IN DER SCHULE

Erweiterte und überarbeitete Auflage

Inhaltsverzeichnis	2
Abkürzungsverzeichnis	4
Allgemeine Hinweise	5

1. Vorwort 6

1.1 Vorwort Arne Klindt	6
-------------------------	---

2. Material 8

3. Die wichtigsten Spielregeln 9

3.1 Satz	9
3.2 Spiel	9
3.3 Aufschlag	9
3.4 Ballwechsel	10
3.5 Besonderheiten beim Doppel	10

4. Allgemeine Grundlagen 11

4.1 Schlägerhaltung	11
4.2 Grundstellung	13
4.3 Balltreffpunkte	15
4.3.1 Balltreffpunkte bezogen auf die Flugbahn des Balles	15
4.3.2 Balltreffpunkte bezogen auf die Stellung des Spielers zum Ball	15
4.4 Balleffekte	16
4.4.1 Schlägerblattstellung	16
4.4.2 Schlagebenen und Balltreffpunkte	16
4.4.3 Rotationsarten	17
4.4.4 Magnuseffekt	17
4.5 Ballgewöhnung	18
4.5.1 Balancieren	19
4.5.2 Tippen	21
4.5.3 Prellen	23
4.5.4 Stellen	24
4.5.5 Schlagen	25
4.6 Beinarbeit und die Stellung zum Ball	27
4.7 (Roll-)Aufschlag	32

5. Einführung in die Schlagtechniken 33

5.1 Vom Stelltopspin zum VH- und RH-Topspin	34
5.2 Vom Prellblock zum VH- und RH-Block	42
5.3 Kurzer Aufschlag	47
5.4 Schupfen	50
5.5 VH-Schuss- der Endschlag	52

6. Fitness-Tischtennis in der Schule 56

6.1 Die Bedeutung der Sportart Tischtennis als Gesundheitssport in der Schule	56
6.2 Festlegung der Trainingsherzfrequenz	57
6.3 Kontrolle der Herzfrequenz	57
6.4 Individuelle Belastungsdosierung	58
6.5 Verschiedene Spielformen	59

7. Spielgemäßes Üben 62

7.1 Gemeinsam besser werden - kooperativ trainieren	62
7.2 Trainingsqualität steigern durch Übungen mit Wettkampfcharakter	63
7.2.1 Schritt für Schritt besser werden	63
7.2.2 Durchhalten - Wege zum konzentrierten Training	66

8. Spiel- und Wettkampfformen 67

8.1 7-Punkte-Ablösespiel	67
8.2 Kreuzchenturnier	67
8.3 Bankräuber und Bankdirektor	67
8.4 Jokermatch	68
8.5 Blau-Grün-Turnier	68

8.6	Summenspiel	69	14. Literatur/Lehr- und Lernmittel	84
8.7	Zettelwirtschaft	69	14.1	Literatur des DTTB 84
8.8	Ablösespiel	70	14.2	Internet 85
8.9	Kaiserspiel	70		
8.10	Rundlauf	71	Anhang	86
8.11	Alternative Spielformen	72		
9.	Tischtennis ein idealer Sport für Mädchen	74		
10.	Tischtennis: Spiel mit!	75		
11.	Jugend trainiert für Olympia	78		
11.1	Der Wettbewerb	78		
11.2	Kontakte	78		
11.3	Fakten - Daten	78		
11.4	Jugend trainiert für Paralympics	78		
12.	Aktionen des DTTB für Schule und Verein	79		
12.1	Tischtennis im Grundschulalter	79		
12.2	Tischtennis-Schnupperkurs	79		
12.3	Tischtennis-Sets	79		
12.4	mini-Meisterschaften	80		
12.5	Tischtennis-Sportabzeichen TT-Sportabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen (DOSB) anerkannt	80		
12.6	Tischtennis-Jugendcamps	81		
12.7	Tag der Schulen	81		
12.8	Tischtennis-Schnuppermobil	81		
13.	Aktionsmaterialien für „Mannschaftswettbewerb“ und „MäTTSch“	82		
13.1	Mannschaftswettbewerb	82		
13.2	Mädchen-Tischtennis an Schulen (MäTTSch)	82		

Impressum

Herausgeber: Deutscher Tischtennis-Bund

Text: Sascha Schmeelk

Redaktion: Marita Bugenhagen, Carina Beck

Mitarbeit: Peter Baur, Melanie Buder, Silke Gruhn,
Ernst-Günter Jensen, Herbert Saur,
Markus Söhngen, Michael Krockenberger,
Janine Kötzt, Kerstin Breßler

Layout: hugger_gestaltung
Agentur für einzigartige Werbung
www.hugger-gestaltung.de

Illustration: Karsten Kleffmann, Media Team Becker,
Charlotte Wagner

Herstellung: W.B. Druckerei GmbH
info@wb-druckerei.de

Bezug: Die Broschüre kann beim Herausgeber
bezogen werden

5. Auflage
Mai 2017



Abkürzungsverzeichnis

DTTB	Deutscher Tischtennis-Bund
KA	Kurzer Aufschlag
KA US	Kurzer Aufschlag Unterschnitt
RH	Rückhand
RHB	Rückhand-Block
RHPB	Rückhand-Prellblock
RHSch	Rückhand-Schupf
RHT	Rückhand-Topspin
US	Unterschnitt
VH	Vorhand
VHB	Vorhand-Block
VHPB	Vorhand-Prellblock
VHSch	Vorhand-Schupf
VHST	Vorhand-Stelltopspin
VHT	Vorhand-Topspin



Allgemeine Hinweise

Zum besseren Umgang mit dieser Broschüre finden Sie hier verschiedene Hinweise:

- Die Broschüre ist so aufgebaut, dass zunächst allgemeine Grundlagen und Techniken vermittelt werden. Als letzter Punkt werden Spiel- und Wettkampfformen angeboten. Um den Unterricht abwechslungsreich zu gestalten und die Schüler zu motivieren, empfiehlt es sich, die Spiel- und Wettkampfformen immer wieder in die Unterrichtseinheiten einzubauen.
- Die Übungen und Spielformen müssen an das spielerische Niveau der Schüler angepasst werden. Über- oder Unterforderung sollte vermieden werden. Schüler, die Übungen schneller umsetzen, dürfen ähnliche Spielformen auslassen oder verkürzen, damit die Motivation aufrecht erhalten bleibt.
- Fördern Sie selbstständige Bewegungserfahrung. Zu viele direkte bewegungsbezogene Rückmeldungen hindern den Lernprozess.
- Das Tischtennispiel wird grundsätzlich aus der Bewegung erlernt.
- Die Technik- und Übungsbeschreibungen sind aus der Sicht von Rechtshändern verfasst. Für Linkshänder muss an einigen Stellen entsprechend umgedacht werden. Steht zum Beispiel beim Vorhand-Topspin bei Rechtshändern das rechte Bein hinten, so muss der Linkshänder das linke Bein zurückstellen.
- Sollten keine Tischhälften zur Verfügung stehen, können auch komplette Tischtennistische eingesetzt werden.
- Wegen der besseren Lesbarkeit wurde statt der männlichen und weiblichen Sprachform nur eine Sprachform verwendet. Natürlich sind hier immer sowohl männliche als auch weibliche Personen gemeint.
- Die Broschüre verweist auf verschiedene Projekte und Durchführungsmaterialien. Informationen erhalten Sie beim Deutschen Tischtennis-Bund.
- In der Broschüre befinden sich die Aktionsmaterialien sowie Informationen zu den Aktionen „MätTSch“ und „Mannschaftswettbewerb“.

1.1 VORWORT ARNE KLINDT

Liebe Leser,

viele Schulen öffnen sich für Partnerschaften vor Ort und entwickeln Ganztagsangebote, die weit über den klassischen Unterricht nach Stundentafel hinausgehen. Genauso wie sich Schulen verändern, verändern sich vielfach die Kinder- und Jugendabteilungen der Vereine. Sie weiten ihre Angebote am Standort Schule aus und öffnen sich für Teile der Schülerschaft, die früher nur selten den Weg in den Tischtennisverein fanden. Mit der Kampagne „Tischtennis Spiel mit!“ fördern der Deutsche Tischtennis-Bund (DTTB) und seine Landesverbände die Kooperation von Vereinen und Schulen. Mittlerweile existieren an den Schulen in Deutschland 1.000 Kooperationen im Tischtennis. Die Zusammenarbeit zwischen Vereinen und Schulen ist also so wichtig wie nie zuvor.

Tischtennis eignet sich hervorragend, um alle Schüler und Schülerinnen spielerisch für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren und ihnen vielfältige Kompetenzen zu vermitteln. Diese Broschüre zielt deshalb auch auf den klassischen Sportunterricht ab. Sie informiert über zeitgemäße Lern- und Spielformen sowie über wichtige Hilfen wie bspw. die Tischtennis-Sets.

Gemeinsam werben der Deutsche Tischtennis-Bund und die Deutsche Schulsportstiftung für die bekannten Schulsportwettbewerbe „Jugend trainiert für Olympia“ und „Jugend trainiert für Paralympics“, bei denen sich viele Schulen für Tischtennis an der Schule engagieren. Diese Zusammenarbeit möchten wir gern ausbauen und dabei verstärkt die Kultusministerien der Länder einbeziehen.

Ich wünsche allen Lehrern, Trainern und weiteren Engagierten viel Freude bei der Lektüre und insbesondere viel Elan bei der Etablierung des Tischtennissports an Schulen – sei es im verpflichtenden Sportunterricht, in Wahl- oder Neigungsangeboten oder bei freiwilligen Kooperationen zwischen Vereinen und Schulen. Wer sich engagiert und die vorhandenen Hilfen nutzt, wird rasch merken, wie viel Freude und Begeisterung er mit dem Tischtennissport bei Kindern und Jugendlichen wecken kann.



Arne Klindt

Vizepräsident Deutscher Tischtennis-Bund



2. MATERIAL

2. Material

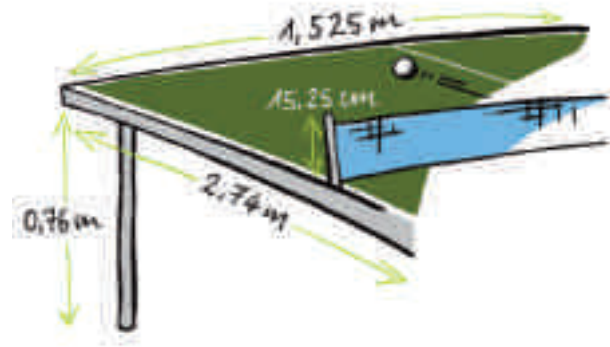
Um Tischtennis zu spielen, werden Tischtennisschläger, -bälle, -tische und -netze benötigt. Für die Ausführung bestimmter Spielformen werden Hilfsmaterialien wie beispielsweise Zauberschnur, Pylonen oder Gymnastikreifen eingesetzt.

Der Schläger ist die verlängerte Hand des Tischtennispielers. Mit Hilfe des Schlägers gibt der Spieler Kraft und Impuls an den Ball weiter und erhält umgekehrt über die Schwingungen des Schlägers Rückmeldungen über den ausgeführten Schlag. Die Spieleigenschaften des Schlägers werden durch die Zusammensetzung des Furniers aus verschiedenen Schichten sowie durch die Ausgestaltung von Schlägerblatt und Griff bestimmt.

Einen wichtigen Einfluss auf den Schlag hat der Belag aus Gummimaterial, der Vorder- und Rückseite des Schlägers bedeckt. Für das Tischtennispiel in der Schule sollten glatte Beläge (Noppen innen), aber mit einer griffigen Oberfläche, verwendet werden. Zum Erlernen des Spiels sind Noppen außen nicht gut geeignet, weil sie die Rotation des Balles auf eine sehr spezielle Weise beeinflussen. Den Regeln entsprechend muss ein Belag rot und der andere schwarz sein. Mit welchem Belag Vorhand bzw. Rückhand gespielt wird, kann jeder Spieler selbst entscheiden.

Der Ball, der benötigt wird, hat einen Durchmesser von 40 mm und wiegt 2,7 g. Unterschieden wird zwischen Trainings- und Wettkampfbällen, wobei die preiswerteren Trainingsbälle für das erste Üben ausreichend sind.

Der Tischtennistisch ist 2,74 m lang, 1,525 m breit, und 76 cm hoch. Die Spielfläche wird durch das Netz (15,25 cm hoch) in zwei gleich große „Spielfelder“ geteilt.



Es gibt Steintische, wetterfeste Tische und hochwertige Tische für Vereine und Turniere. Die Qualitätsunterschiede der Tische liegen in der unterschiedlichen Bauweise. Vor allem ändern sich die Spieleigenschaften durch die Dicke des Tisches und die Beschaffenheit der Spielfläche. Zudem gibt es unterschiedliche Tischformen, wie beispielsweise Minitische (45 x 90 cm), Miditische (76 x 137 cm), Schultische (89 x 168 cm) und Rundtische (150 cm).

Was zum Tischtennispiel benötigt wird:

- Tischtennisschläger mit glatten Belägen (Noppen innen) und einer griffigen Oberfläche; ein Belag rot und einer schwarz
- 40 mm-Bälle
- Tischtennistische und -netze
- Eventuell Tischumrandungen, Zählgeräte, Ballschüsseln

Der DTTB bietet speziell für Schulen verschiedene Materialsets an (siehe 12.3).

3. Die wichtigsten Spielregeln

3.1 Satz

- Ein Satz wird von dem Spieler gewonnen, der zuerst 11 Punkte erzielt hat.
- Haben beide Spieler 10 Punkte erreicht, geht es in die Satzverlängerung. Es gewinnt derjenige den Satz, der zuerst mit 2 Punkten Vorsprung führt (z.B.: 12:10, 13:11 etc.).
- Nach jedem Satz werden die Seiten gewechselt. Im entscheidenden letzten (dritten, fünften oder siebten) Satz findet der Seitenwechsel statt, sobald einer der Spieler 5 Punkte erreicht hat.



3.2 Spiel

- Im Mannschaftsspielbetrieb wird ein Spiel solange gespielt, bis ein Spieler zuerst drei Sätze gewonnen hat. Im Höchstfall können also fünf Sätze gespielt werden. Bei einem 2:2 Satzgleichstand bringt der fünfte Satz die Entscheidung.
- Bei anderen Veranstaltungen, z. B. Turnieren, können aber auch zwei oder vier Gewinnsätze gespielt werden.

3.3 Aufschlag

- Das Recht der Aufschlag-, Rückschlag- und Seitenwahl wird durch das Los entschieden.
- Der Gewinner des Loses kann sich für Auf- oder Rückschlag entscheiden oder eine Seite wählen.
- Der Aufschlag beginnt damit, dass der Ball frei auf der geöffneten Hand liegt.

- Der Ball muss hinter dem Tisch mindestens 16 cm senkrecht hochgeworfen werden.
- Bevor der Ball geschlagen wird, darf er nichts berühren (z. B. Boden oder Körper).
- Der Aufschläger muss den Ball mit dem Schläger so spielen, dass er zuerst auf der eigenen und dann auf der gegnerischen Tischhälfte aufspringt.
- Hierbei darf der Ball nicht von einem Körper-, Kleidungsstück oder vom Doppelpartner verdeckt sein.
- Berührt der Ball dabei das Netz, so ist dies ein „Netzaufschlag“ und muss wiederholt werden. Voraussetzung ist aber, dass der Aufschlag ansonsten regelgerecht ist. Berührt der Ball beispielsweise erst das Netz und geht dann ins Aus, bekommt der Rückschläger einen Punkt.
- Wird der hochgeworfene Ball beim Aufschlag nicht getroffen, ist dies ein Fehler, und der Gegner erhält einen Punkt.
- Beim Einzel darf der Aufschläger entscheiden, ob er den Aufschlag mit der Rückhand oder mit der Vorhand und von welcher Seite er den Aufschlag ausführt. Ebenfalls gibt es keine Vorschriften, auf welcher gegnerischen Hälfte der Aufschlag aufkommen muss.



- Es muss gewartet werden, bis der Gegner zum Rückschlag bereit ist. Ansonsten muss der Aufschlag wiederholt werden.
- Jeder Spieler schlägt je zweimal auf, dann wechselt das Aufschlagrecht zum Gegner. Eine Ausnahme gibt es in der Satzverlängerung: Ab einem Spielstand von 10 zu 10 wird abwechselnd aufgeschlagen.

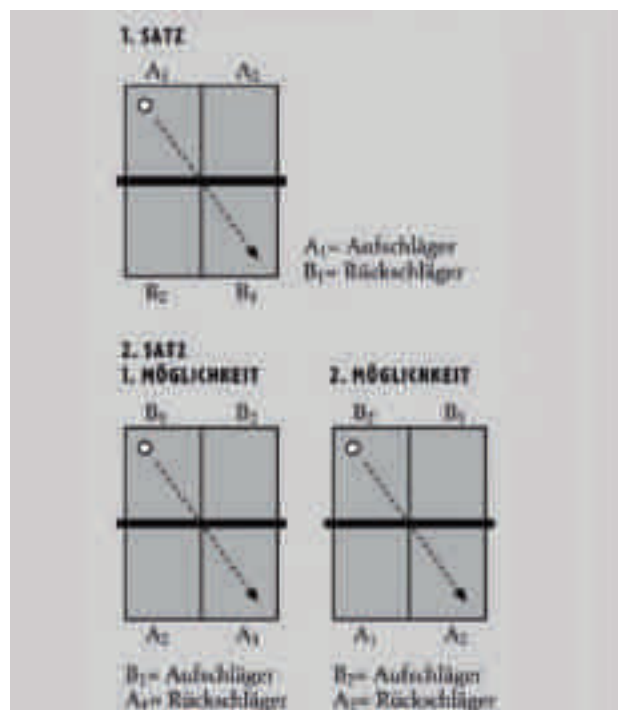
3.4 Ballwechsel

- Anders als beim Aufschlag muss der Ball direkt auf die gegnerische Tischhälfte gespielt werden.
- Bevor der Ball gespielt wird, darf er nur einmal auf der eigenen Tischhälfte aufspringen.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball wie beim Tennis „volley“ aus der Luft anzunehmen.
- Bevor der Ball auf die gegnerische Tischhälfte auftrifft, darf er nur das Netz oder den Netzpfeosten berühren. Berührt der Ball hingegen andere Gegenstände wie Kleidung, die Decke oder die Wand, gilt dies als Fehler.
- Ein Ball zählt nur dann, wenn er die gegnerische Spielhälfte, inklusive Oberkante, trifft.
- Es ist nicht erlaubt, den Ball zu spielen und sich gleichzeitig mit der anderen Hand auf dem Tisch aufzustützen.

3.5 Besonderheiten beim Doppel

- Das Doppelpaar, das zuerst den Aufschlag ausführt, darf entscheiden, welcher Partner aufschlägt. Anschließend stellen sich die Rückschläger auf.
- Bei jedem Aufschlagwechsel schlägt der bisherige Rückschläger auf, und der Partner des bisherigen Aufschlägers wird Rückschläger.

- Im danach folgenden Satz entscheidet dann das Paar, das im Satz zuvor zunächst den Rückschläger stellte, welcher Spieler aufschlägt. Rückschläger ist dann derjenige, von dem im Satz zuvor die Aufschläge angenommen wurden.
- Beim Aufschlag muss der Ball zuerst die rechte Spielfeldhälfte des Aufschlägers berühren und dann in der diagonal gegenüberliegenden gegnerischen Hälfte aufkommen.
- Die Doppelpartner schlagen immer abwechselnd.
- Ein Punktgewinn für den Gegner erfolgt, wenn die Reihenfolge nicht eingehalten wird.
- Muss ein Entscheidungssatz gespielt werden, werden die Seiten gewechselt, sobald ein Doppel 5 Punkte erreicht hat. Hierbei wird auch die Rückschlagreihenfolge geändert.
- Passiert ein Irrtum während des Wechsels und er wird erst nach dem Ballwechsel bemerkt, so zählen die gespielten Punkte trotzdem und es wird in der richtigen Reihenfolge weitergespielt.



4. Allgemeine Grundlagen

Eine relativ kleine Spielfläche und ein kleiner, sehr schneller Ball, der durch die Rotation, die ihm verliehen werden kann, schnell außer Kontrolle gerät, erschweren für den Anfänger den richtigen Umgang mit Schläger und Ball.

Hilfstechniken, größere Spielflächen und eine handlungsorientierte Vorgehensweise helfen den Schülern:

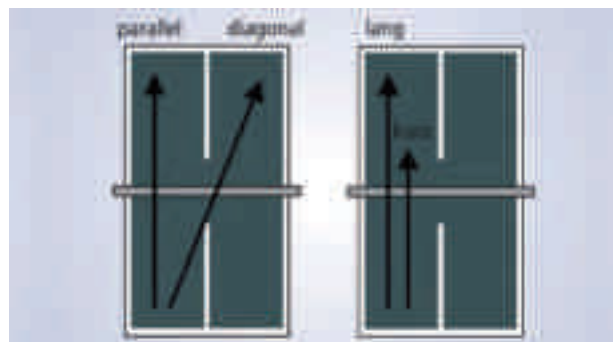
- Sich an den Umgang mit Schläger und Ball zu gewöhnen
- Techniken zu erlernen
- Spielfähigkeit zu erlangen
- Miteinander und wettkampfgemäß gegeneinander zu spielen

Wer ein Spiel lernen will, sollte auch „spielend lernen“!

Mit spielgemäßen Übungen sollen Schüler bereits sehr früh befähigt werden Tischtennis zu spielen. Schritt für Schritt soll das Spiel entwickelt werden, wobei bereits die erste Technik den Schülern ermöglichen soll, spannende Spiele auszutragen. Im Mittelpunkt sollte das Erlangen von Spielfähigkeit und weniger isoliertem Techniktraining stehen. Der hohe Aufforderungscharakter des „spielenden Lernens“ soll zum Lernen motivieren.

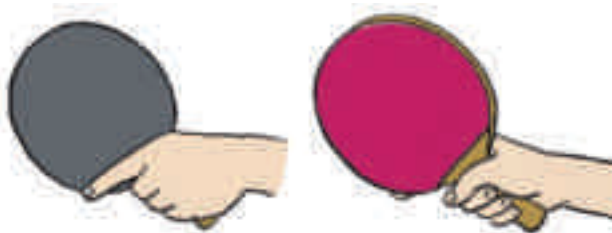
Bei der Planung von Spielformen werden folgende methodische Prinzipien beachtet:

- Vom langsamen zum schnellen Spiel
- Vom weiträumigen zum tischnahen Spiel
- Vom indirekten zum direkten Spiel
- Vom miteinander zum gegeneinander Spielen
- Vom diagonalen zum parallelen Spiel



4.1 Schlägerhaltung

Der optimalen Schlägerhaltung kommt im Tischtennis eine besondere Bedeutung zu. Erst sie ermöglicht es, Vor- und Rückhandtechniken gleichermaßen zu erlernen. Bei der Shakehand-Schlägerhaltung liegt der Zeigefinger 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 Schläger sollte locker und unverkrampft gehalten werden. Die Schlägerhaltung sollte allen Schülern zu Beginn erklärt und gezeigt werden.



Rückhand

Vorhand

Merke:

- Der Zeigefinger liegt am unteren Rand des Schlägerblattes.
- Das Schlägerblatt verläuft in gerader Linie mit dem Unterarm.
- Der Schlägergriff wird nicht zu fest umschlossen.

„Greife deinen Schläger so, als ob du jemandem zur Begrüßung die Hand gibst!“

„Stelle dir vor, du hältst ein Küken in der Hand drücke also nicht zu fest zu!“

Um die richtige Schlägerhaltung zu verinnerlichen, sollten die Schüler zunächst unter einfachen Bedingungen mit dem Schläger agieren. Tischtennisbälle geraten Anfängern leicht außer Kontrolle. Luftballons hingegen sind langsam und geben den Schülern Zeit. So können sie sich besser auf die Schlägerhaltung konzentrieren.

Spielformen für das Verinnerlichen der richtigen Schlägerhaltung

Beschreibung	Material
<p>Die Spieler balancieren, tippen oder schlagen den Luftballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • auf/mit der Vorhandseite • auf/mit der Rückhandseite • abwechselnd auf/mit der VH- und RH-Seite • auf/mit der Schlägerkante • abwechselnd mit der rechten und linken Hand • und drehen nach jedem Schlag den Schläger in der Hand und nehmen die richtige Schlägerhaltung wieder ein 	<p>TT-Schläger Luftballons</p>
<p>Die Spieler balancieren, tippen oder schlagen den Luftballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • im Stehen • im Sitzen, beim Hinsetzen und wieder Aufstehen • im Gehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) • im Laufen (verschiedene Laufstile) • im Rahmen von Staffelspielen (mit Hindernissen/ohne Hindernisse) 	<p>TT-Schläger Luftballons evtl. Hindernisse</p>
<p>Die Spieler tippen den Luftballon</p> <ul style="list-style-type: none"> • und begrüßen einen anderen Spieler mit der freien Hand • schlagen ihn in die Luft, wenn sie einen anderen Spieler treffen, zeigen ihrem Gegenüber mit ausgestrecktem Arm ihre Schlägerhaltung (ggf. korrigieren) und laufen dann mit ihrem Ballon weiter • und tauschen den Ballon mit einem Spieler, dem sie begegnen 	<p>TT-Schläger Luftballons</p>

