

# Workshop Schulsport

29. November 2009

- 1. Vorstellung
- 2. TT-AG in der Grundschule
- 3. Finanzierungsmöglichkeiten
- 4. Bindung an den Verein
- 5. Beispiel Kaiserswerther SV

Diplom- Sportwissenschaftler Fabian Lenke

[www.Tischtennis-Service.de](http://www.Tischtennis-Service.de)

# 1.1 Vorstellung

- Fabian Lenke
- Diplom-  
Sportwissenschaftler
- Verheiratet, 34 Jahre
- Bis Juli 2009  
wohnhaft in Ratingen  
(WTTV)
- Seit Juli 2009  
wohnhaft in Wetzlar



# 1.1 Vorstellung

- Sportlehrer an der Gabriel- Biel Förderschule Butzbach
- TT-Trainer beim TTC Wissmar (Jugendbereich) und TSF Heuchelheim (Jugend-/Herrenbereich)
- Leitung TT-AG in der Ganztagschule Butzbach und der Grundschule Wissmar

# 1.2 Vorstellung

- 2006 Studienabschluss an der Deutschen Sporthochschule Köln mit dem Schwerpunkt „Training und Leistung“
- Diplomarbeit: „Lernen im Sportspiel: Erstellung und Erprobung eines sportartspezifischen Lernmediums zum Aufschlag im Tischtennis“
- Trainer B-Lizenz

# 1.1 Vorstellung

- Seit 20 Jahren Erfahrungen als Trainer:
- Vereinsarbeit
- Kreiskadertrainer Düsseldorf
- TT-Schule Borussia Düsseldorf
- Seit 3,5 Jahren Sportlehrer an insgesamt 3 Schulen (Grundschulen, Förderschulen)

# 1.2 Erfahrungen im Grundschulbereich

Leitung von Tischtennis- AGs:

- Grundschule Düsseldorf Knittkuhl (2 HJ)
- Grundschule Düsseldorf Wittlaer (6 HJ)
- Grundschule Düsseldorf Kaiserswerth (6 HJ)
- Grundschule Düsseldorf Lörick (1 HJ)
- Grundschule Ratingen (4 HJ)
- Ganztagschule Butzbach (1 HJ)
- Grundschule Wissmar (1 HJ)
- Sportlehrer, Ballsport-AG

## 2. TT-AG in der Grundschule

- 2.1 Genereller Aufbau einer Stunde
- 2.2 Basisinhalte Anfängerkurs
- 2.3 Selbstentwickeltes Tischtennis-Sportabzeichen
- 2.4 Basisinhalte Fortgeschrittener Kurs
- 2.5 Wettkampfmöglichkeiten

## 2.1 Genereller Aufbau einer Stunde

- Betrachtung der Faktoren Zeit, Alter, Teilnehmerzahl, vorhandene Materialien
- Begrüßung, Aufwärmen, Praxis mit Schwerpunkt, Verabschiedung
- Generell: Viel Abwechslung, viele spielerische Elemente, kindgerechte Sprache, Einhaltung von Regeln

## 2.1.1 Aufwärmen

- Aufwärmen mit Schläger und Ball
  - Übungen/ Wettkämpfe mit Tippen, Prellen, Zielen, Balancieren
  - Großer Tisch, langer Tisch, Tischtennistennis, Staffeln, Biathlon, Invasion
- Aufwärmen ohne Spielgerät
  - Fangspiele, Ballspiele

## 2.2 Basisinhalte Anfängerkurs

- Schlägerhaltung
- Erste Erfahrungen mit dem TT-Ball (Übungen zur Auge-Hand Koordination): Tippen, Prellen, Balancieren, Zielen etc.
- Übungen für das TT-Sportabzeichen
- Zuspieler- Rundlauf mit Variationen
- Spiel am Tisch: Regeln, Aufschlag, Vorhand, Rückhand

## 2.3 Tischtennis- Sportabzeichen

- 5 Übungen wo man jeweils bis zu 10 „Sterne“ pro Aufgabe sammeln kann:
  - 1) Vh- Tippen
  - 2) Vh/Rh- abwechselndes Tippen
  - 3) Zielen auf Matten
  - 4) Zielen auf Ringe
  - 5) Slalom auf Zeit
- Abschluss: (Laminierte) Urkunde mit Foto

## 2.3.1 Vorhand- Tippen

- Hochhalten des Balles (auch Rückhand- Tippen möglich)
- 1-10 Sterne (\*) nach der Anzahl des Tippens ohne Unterbrechung:



1-4	= *
5-10	= **
11-20	= ***
21-30	= ****
31-40	= *****
41-50	= ****
51-70	= *****
71-80	= ****
81-99	= *****
> 99	= ****



## 2.3.2 Vh/ Rh- Wechsel

- Abwechselndes Hochhalten des Balles mit Vorhand und Rückhand
- 1-10 Sterne (\*) nach der Anzahl des Tippens ohne Unterbrechung:

1-2	= *
3-5	= **
6-10	= ***
11-15	= ****
16-20	= *****
21-25	= ****
26-30	= *****
31-40	= ****
41-49	= *****
>49	= ****



## 2.3.3 Zielen auf Matten

- Schlagen des TT- Balls auf Ziele in ver. Entfernungen
- 3 Versuche pro Level (Matte)
- Treffer = fürs nächste Level qualifiziert (insgesamt 10)
- Kein Treffer = hinten anstellen und 2./3. Versuch bzw. ausgeschieden
- 2. Reifen dient zur Orientierung zu dem zu treffenden Ziel
- Kein Einsteigen in höhere Levels möglich
- 2 „Luftlöcher“ sind ein Fehler
- Markierung für Tagesrekord (Pylone)
- Jede getroffene Matte bedeutet 1 Stern



## 2.3.4 Zielen auf Ringe

- Schlagen des Balls von einer Entfernung auf Ziele (Ringe) in verschiedenen Höhen
- 2 Versuche pro Ring (insgesamt 5)
- Jeder Treffer bedeutet 1 Stern



## 2.3.5 Slalom auf Zeit

- Balancieren des Balls um 5 Slalomstangen herum mit anschließender Umkehr zum Startpunkt
- Entfernungen zwischen den Stangen beträgt ca. 5 Fußlängen
- Pro runter gefallenen Ball gibt es eine Strafzeit von 20 Sekunden
- Je nach gelaufener Zeit gibt es Sterne:

< 8 sek.	=	*****
< 12 sek.	=	*****
< 15 sek.	=	*****
< 20 sek.	=	*****
< 30 sek.	=	*****
< 45 sek.	=	*****
< 1 min.	=	****
< 1.30 min.	=	***
< 2 min.	=	**
< 3 min.	=	*



## 2.3.6 Urkunde

- Abschluss des Kurses bildet die Urkunde mit Foto des Kindes (TT-Motiv) und der Anzahl der errungenen Sterne

## 2.4 Basisinhalte Fortgeschrittener Kurs

- Üben von Platzierung, Länge, Tempo und Höhe des geschlagenen Balls
- Einführung Rotationen
- Parcours mit unterschiedlichen Anforderungen
- Rundlauf, Einzel, Doppel
- Einführung Wettkampf- und Turnierformen (z.B. Kaisertisch, 7er Turnier etc.)
- Insgesamt noch viele spielerische Elemente

## 2.4 Übungsparcour: Bsp.1



## 2.4 Übungsparcour Bsp. 2



## 2.4 Übungsparcour Bsp. 3



## 2.5 Wettkampfmöglichkeiten

- Klassen-/Stufen-/Schulmeisterschaften
- Jugend trainiert für Olympia
- Mini-Meisterschaften
- Rundlauf-Turnier „Milchcup“
- Schulbezirksturnier
- Teilnahme Kinderolympiade

## 2.5 Impressionen Milchcup



## 2.5 Impressionen Schulturnier



# 3. Finanzierungsmöglichkeiten

- Stadtsportbund (OGS)
- Zuschüsse LSB
- Förderverein der Schule / des Vereins
- Eigenbeteiligung Kinder

# 4. Bindung an den Verein

- Schnuppertag des Vereins (z.B. mit Schnuppermobil)
- Anfängerkurs / Trainingstag
- Freizeitaktionen (z.B. Spaßbad, Kino, Fahrten etc.)
- Besuch von TT-Bundesligaspielen, - Turnieren usw.



# 5. Beispiel Kaiserswerther SV

- Sehr positive Erfahrungen in Breitensportlicher und Leistungssportlicher Sicht



# 5. Beispiel Kaiserswerther SV

Breitensportlicher Aspekt:

- 2006: 1 Jugendmannschaft, ca. 8-10 Teilnehmer beim Jugendtraining
- 2007-2009: 3-5 Jugendmannschaften, regelmäßig ca. 40 Kinder beim Training
- Zahlreiche Neuanmeldungen

# 5. Beispiel Kaiserswerther SV

Leistungssportlicher Aspekt:

- Zahlreiche Titel in einem starken Kreis Düsseldorf:
- Meisterschaften in der jüngsten Altersklasse (B-Schüler)
- Viele Kreismeistertitel
- C-Schüler Kreisendrängliste: 6 von den ersten 7 kamen aus KSV

Alles trotz geringer Möglichkeiten (1-2 x Training pro Woche) und starker Konkurrenz (z.B. Borussia Düsseldorf)