

Jugendtipp: Kinderleicht Koordination trainieren

B-Lizenz-Trainer Ingo Hansens beobachtet in seinen Anfängerkursen des Öfteren, dass viele Kinder Probleme damit haben, den Ball zu fangen, ihn gezielt zu werfen oder mit dem Tischtennisschläger irgendwohin zu spielen. Als Fortsetzung zu seinem Trainingstipp „Spielformen für Anfänger“ im Dezember zeigt Hansens nun eine weitere Übung, wie man zum Beispiel im Grundschulkurs die Koordination kinderleicht und mit wenig Equipment trainieren kann.

Info: Diese Spielform richtet sich vor allem an Anfänger, die in keinem Verein spielen oder gerade neu starten, zum Beispiel in einer Grundschul-AG. Die meisten Schüler haben dort nur geringe Vorkenntnisse. Natürlich kann man die Spielform auch im Verein anwenden.

Benötigtes Material:

- ein Tisch
- ein Kasten mit ca. vier Einheiten, von dem man die obere Einheit entfernen kann. Zwei Kästen sind auch möglich.
- Genügend Bälle

Anzahl Spieler: variabel, da geringe Wartezeit

Ablauf:

- Der Trainer ist der Zuspieler.
- Der Trainer gibt die Aufgabe vor, die der Spieler zu meistern hat.
- Die Spieler probieren jetzt, die Bälle in den Kasten zu werfen oder mit dem Tischtennis-Schläger zu spielen. Schafft der Spieler die Aufgabe, bekommt er eine neue vom Trainer.
- Immer abwechselnd – hinten anstellen – feste Reihenfolge

Varianten:

- Ball mit der rechten Hand auffangen und mit der Spielhand in den Kasten werfen, ohne den Tisch zu berühren.
- Ball mit der rechten Hand auffangen und mit der Spielhand in den Kasten werfen und vorher die entsprechende Tischhälfte berühren.
- Ball mit der linken Hand auffangen und mit der linken Hand in den Kasten werfen.
- Ball direkt mit dem Schläger in den Kasten spielen. Zum Beispiel mit der Vorhand. Mit oder ohne Auftitschen auf der entsprechenden Tischseite.
- Ball direkt mit dem Schläger in den Kasten spielen. Zum Beispiel mit der Rückhand. Mit oder ohne Auftitschen auf der entsprechenden Tischseite.
- Aufschlag mit der Vorhand
- Aufschlag mit der Rückhand usw.

Der Autor

Ingo Hansens ist hauptberuflicher Tischtennisttrainer und Inhaber der Kindertrainer- und B-Lizenz. Aktuell ist er als Honorartrainer beim Hessischen Tischtennisverband tätig und gehört zum Trainerteam der andro Tischtennisschule in Düsseldorf sowie



von Rapid Luzern. Der Westerwälder bietet Training und Lehrgänge für Gruppen und Einzelpersonen aller Leistungsstufen an. Im myTischtennis.de-Trainingsbereich übernimmt er die Basic Tipps und gibt Ratschläge für das Training mit Kindern und Jugendlichen. Alle Infos und Angebote finden Sie auf seiner Webseite (<http://www.tischtennis-ingohansens.de>) und seiner Facebookseite (<https://www.facebook.com/ingo.hansens>).