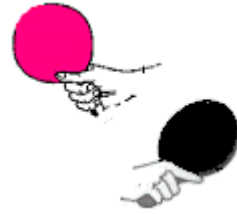


ANFÄNGERTRAINING

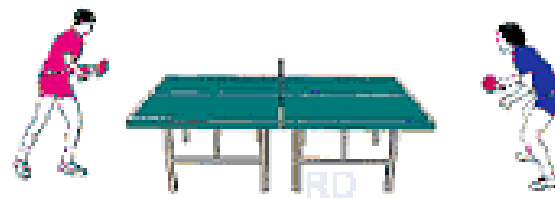
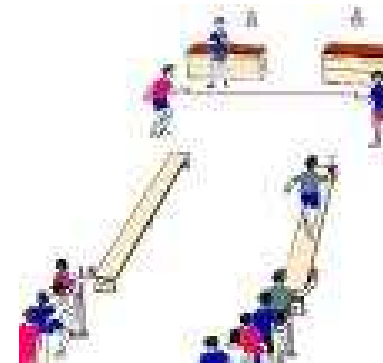
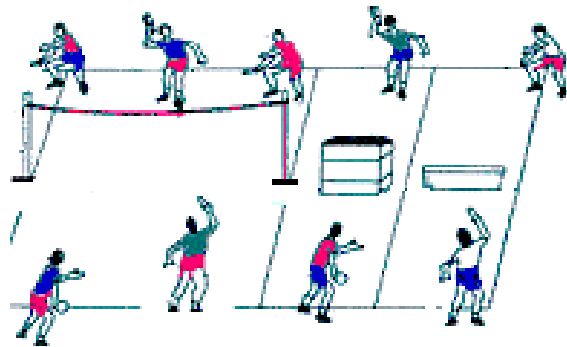
<http://youtu.be/e3Ak80EODVY>



ANFÄNGERTRAINING



ANFÄNGERTRAINING



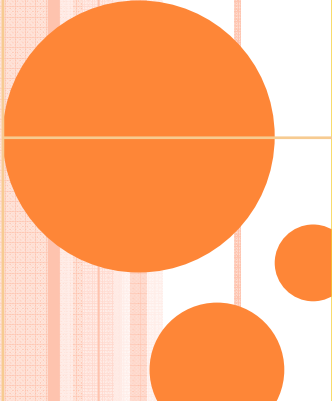
ANFÄNGERTRAINING



| | | |
|------------------------------|---|---|
| Aufwärmtraining | viele TT-Bälle | <p>Spiel: "Haltet die Seite frei"</p> <p>Die Halle wird durch eine Sitzbank oder Spielfeldumrandungen geteilt; während einer festgelegten Spielzeit werfen die Kinder die TT-Bälle in die andere Spielhälfte; nach dem Stoppsignal hat die Mannschaft gewonnen, die die wenigsten Bälle in ihrem Feld hat</p> |
| Ballgewöhnungsübungen | Doppelt so viele Luftballons wie Teilnehmer | <p>Kinder müssen die Luftballons selbst aufblasen.</p> <p>Hierbei ist darauf zu achten, dass nach jedem Blasen auch die Luft normal ausgepresst wird (Atemübung) Koordinationsübungen mit Luftballons:</p> <ul style="list-style-type: none">- abwechselnd mit der Vor-/ Rückhand- abwechselnd mit linker/rechter Hand dabei Vor- und Rückhand erklären- erst einen, dann mehrere Bälle einsetzen |
| | Unterschiedliche Bälle verwenden: groß, klein, Softbälle, Schaumstoffbälle | <p>Die Bälle werden in die Luft geworfen und müssen wieder gefangen werden, Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none">- mit links und rechts fangen- beidhändig fangen- im Sprung fangen- Zusatzaufgaben: Hinsetzen und fangen; aus dem Sitzen hochwerfen - aufstehen und fangen; auf einem Bein stehend; hochwerfen - Drehung und fangen; u.v.m. |

ANFÄNGERTRAINING

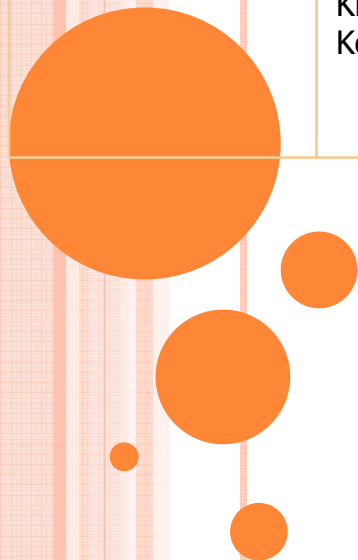


| | | |
|--|------------|---|
| | | <p>Luftballons werden über ein Hindernis evt. Spielfeldumrandung mit der Vor- und Rückhand zugespielt, auch als 2-er Mannschaftsspiel, Sieger ist das Paar, welches als letztes den Ball verschlägt (fallen lässt) Verschiedene Weiten festlegen (z.B. 0,5m., 1m)</p> |
| | | <p>Lochbrett steht auf einem Tisch, verschiedene Bälle in das Lochbrett werfen, mit einer, links, rechts, mit beiden Händen über den Kopf, mit dem Rücken zum Tisch, in ein Loch, Kinder stehen in verschiedenen Weiten zum Tisch</p> |
|  | Königspiel | <p>Einige Kinder stehen auf einer Holzkiste, Rest wirft den König der Ball zu dieser fängt und wirft ihn wieder weg, ein Kind steht vor dem König und versucht den Ball abzufangen, Sieger ist wenn es gelingt die meisten Bälle dem König zuzuwerfen.</p> |

ANFÄNGERTRAINING



| | | |
|--------------------------|----------------------|--|
| Geschicklichkeitsübungen | | Leichte Bälle werden im Sitzen von der linken zur rechten Hand geworfen. Mit runden und rechteckigen Bällen |
| | | Bälle werden im Sitzen um die Beine gerollt |
| | Kleiner Ball u. Korb | Staffellauf mit dem Basketball und abschließendem Wurf in eine Kiste (es muss mindestens ein Abstand von 1 m. eingehalten werden); desgl. jedoch mit abschließendem Wurf in den Basketballkorb |



ANFÄNGERTRAINING

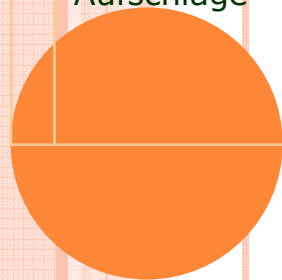


| | | |
|--------------------------|---------------------|--|
| Schläger-Haltung | | Teilnehmer geben sich alle ordentlich die Hand und achten darauf, dass dies so geschieht, als müsste ein TT-Schläger richtig gehalten werden |
| | Plastik-Blumentöpfe | TT-Ball fallen lassen und auffangen: am TT-Tisch, am Boden und auch als Staffellauf mit und ohne Hindernis |
| Übungen mit dem Schläger | TT-Schläger | TT-Ball ruhig auf dem Schläger durch die Halle balancieren; TT-Ball auf den Boden fallen lassen mit dem TT-Schläger leicht hoch spielen (so oft wie möglich) TT-Ball mit dem Schläger hochspielen und dann versuchen mit dem Schläger so zu fangen, dass er auf diesem zur Ruhe kommt. |

ANFÄNGERTRAINING



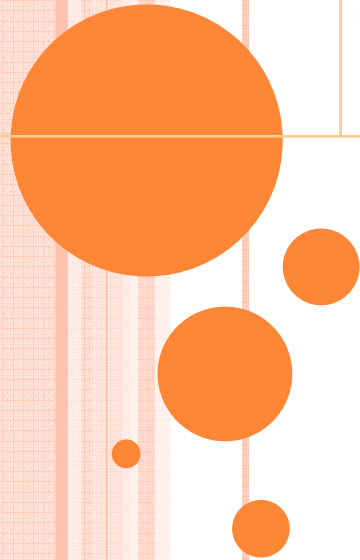
| | |
|------------|--|
| | <p>TT-Ball zuwerfen und versuchen mit dem Blumentopf zu fangen:</p> <ul style="list-style-type: none">- Entfernung variieren- zu zweit und als Mannschaftsspiel |
| | <p>Variationen mit prellen, pebbeln, im Laufen, Hüpfen, etc.</p> |
| Aufschläge | <p>Ball fallen lassen und einen Partner zuspielen, wobei der Partner den Ball mit dem Blumentopf auffängt (auf dem Boden und am Tisch)</p> |



ANFÄNGERTRAINING



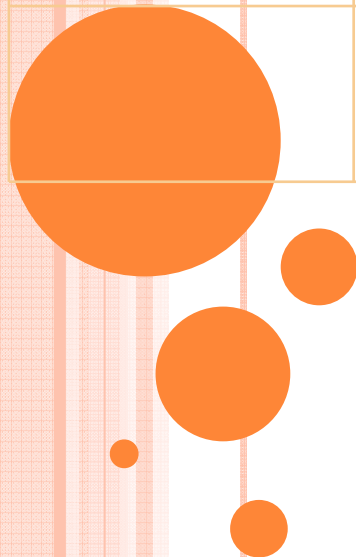
| | | |
|--|--------------|--|
| | | Beide spielen sich den Ball mit dem Schläger zu und der Partner fängt den Ball mit dem Topf ein, lässt ihn fallen und spielt ihn mit dem Schläger wieder zurück (Einzel- und Mannschaftsspiel) |
| | | Spiel ins Lochbrett von unterschiedlichen Weiten und Stellungen des Lochbrettes |
| | Vorhandübung | Ball fallen lassen und in einen Korb am Lochbrett spielen: Lochbrett steht an verschiedenen Stellen auf bzw. hinter dem Tisch (jeweils auf Tischhöhe); Kinder versuchen sich von verschiedenen Stellungen. |




ANFÄNGERTRAINING



| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Spiel in eine Kiste hinter dem Tisch auf der Erde Spiel in der Basketballkorb, der an einem Lochbrett hängt:</p> <ul style="list-style-type: none">- den Ball in den Korb werfen- mit dem Schläger in den Korb treffen |
| | | <p>Spiel gegen die Rückseite des Lochbrett (dient als passiver Rückspieler) aus unterschiedlichen Stellungen und Entfernungen</p> |
| | | <p>Hindernislauf mit Bällen und dabei in den Basketballkorb, das Lochbrett, eine Kiste oder ähnlichen Zielfeldern spielen</p> |



| Station | Übungen der einzelne Ballelemente und Wertung | 1.Versuch | 2.Versuch | 3.Versuch | Gesamtpunkte |
|---------|--|-------------------|------------------|------------------|---|
| 1. | Wir werfen und fangen verschiedene Bälle im Stand, von der rechten zur linken Hand und umgekehrt (5x pro Ball) | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal |  |
| 2. | Vielmals den Ball auf dem Schläger mit Vor- oder Rückhand springen lassen (pro Versuch max. 20 Punkte Ballsprung auf Schläger) möglich | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | |
| 3. | Ball aus einem Becher springen lassen dann mit dem Schläger hoch spielen und wieder im Becher fangen. (5 Versuche) | 5 Punkte maximal | | | |
| 4. | Wir fangen den vom Übungsleiter zugeworfenen Ball mit dem Becher Zuspield erfolgt abwechselnd je 5x auf die linke bzw. rechte Seite | 5 Punkte maximal | | | |
| 5. | Vorhandschlag in den Zielkasten hinter dem TT-Tisch, jeweils 5 Bälle(Ball wird zugeworfen vom Leiter/in) | 5 Punkte maximal | | | |
| 6. | Rückhandschlag in den Zielkasten hinter dem TT-Tisch, jeweils 5 Bälle(Ball wird zugeworfen vom Leiter/in) | 5 Punkte maximal | | | |
| 7. | Schupfschläge übers Netz durch ein Fenster,10 Versuche (10 Punkte möglich) | 10 Punkte maximal | | | |
| 8. | Zielaufschlag auf eine Vorlage an 3 verschiedene Plätze, des TT-Tisches (jeweils 5 Bälle pro Versuch) | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | |
| 9. | Zielübung mit Badmintonball/Badmintonschläger über ein variables Netz | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | |
| 10. | Wie viel Bälle können in ein kleines Basketballnetz geworfen werden 3x5 Versuche (1 Vorversuch) | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | 5 Punkte maximal | |