

Last Minute Trainingsplan für Anfänger

F.Jacobi, Juli 2014

Beschreibung der Gruppe

Kinder im Alter von 8-11 Jahren. Spielen seit ca. 3 Monaten.

00:00	5'	Begrüßung	
00:05	15'	Aufwärmen 1: Abfrage und Abstimmung, welches Aufwärmspiel die Kinder spielen wollen.	Hier geht es ernal um ein allgemeines Aufwärmen, das den Kindern Spaß macht. Durch die Frage "Welches Spiel wollt ihr spielen?" wird sowohl die Selbstbestimmung der Spieler gefördert und auch eine Demokratieerziehung
00:20	5'	Aufbau der Tische	Achtung: Kinder nicht alleine Aufbauen lassen: Verletzungsgefahr
00:20	10'	Aufwärmen 2: Schnelligkeit: Sprintspiel Kinder werden in 2-4 Gruppen aufgeteilt. Eine Schüssel mit Bällen steht auf dem ersten Tisch. Alle Bälle müssen in eine Schüssel auf dem letzten Tisch transportiert werden. Jedes Kind darf nur einen Ball nehmen.	
00:30	10'	Aufwärmen 3: Gewöhnung an Schläger und Ball: Kinder laufen den TT-Ball balancierend oder tippend Slalom um die Tische (oder aufgebaute Stangen) und müssen dann von einer Markierung den Ball in einen Kasten schießen (auch als Staffelspiel möglich)	
00:40	15'	Aufschläge mit Stationen: Station 1: Ball muss auf ein A3 Zielfeld diagonal gespielt werden Station 2: Ball muss di. auf ein A4 Zielfeld gespielt werden Station 3: Ball muss pa. auf ein A4 Zielfeld gespielt werden	Dadurch dass die Zielfelder immer kleiner werden, wird die Aufgabe immer schwieriger. Ggf. können die Kinder den Ball vor dem Schlagen auf der eigenen Tischhälfte auftippen lassen (einfacher)
00:55	10'	Die Kinder spielen Vh- Konter gegen Vh-Konter. Nach 3' ohne zählen werden die Ballkontakte jeweils 90Sekunden lang gezählt (2 Durchgänge)	Schlägerhaltung unbedingt beachten!!!
01:05	15'	Rundlauf am Balleimer: Jedes Kind schlägt 3-6 Bälle, läuft dann um alle Tische und stellt sich hinten wieder an.	Genaueres Zuspiel des Trainer notwendig. Hier kann gut an der Technik gearbeitet werden.
01:20	20'	7er Ablösespiel. Etwa 1/4 der Kinder sitzt auf der Bank. Die Kinder spielen immer bis 7 Punkte. Wer 7 Punkte hat bekommt einen Strich und setzt sich auf die Bank. Der Spieler der verloren hat behält seine Punkte. Ein Spieler von der Bank geht an den freigewordenen Platz und startet dann evtl. auch mit 0:6.	Jeder bekommt Striche. Gutes Spiel, um in dem Alter unterschiedliches Spielniveau auszugleichen.
01:40	15'	Abschlussspiel: Kettenfangen	Ziel: Kinder haben am Ende der Einheit Spaß
01:55	5'	Verabschiedung	