

## Aufwärmprogramm Nachwuchscup

### Ziele:

- Aufwärmen
- Koordination und Ballgefühl stärken
- erstes Kennenlernen der Kinder
- Stärkung der Teamfähigkeit

### Ablauf:

- Aus den unten genannten Übungen kann sich selbst nach den eigenen Bedürfnissen und Gegebenheiten vor Ort ein Aufwärmprogramm zusammengestellt werden.
- Das Aufwärmprogramm soll etwa 30 Minuten in Anspruch nehmen.

<b>Übung: Feuer, Wasser, Blitz mit Tischtennis</b>	
<b>Zeitraumen:</b>	5-10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Bälle</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> <li>▪ Optional: Musik</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder laufen durch die gesamte Halle.</li> <li>▪ Bei jeder Runde sollten verschiedene Bewegungsanweisungen vorgegeben werden. Vorschläge:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hopselauf,</li> <li>▪ Froschsprünge,</li> <li>▪ Rückwärts laufen</li> <li>▪ Balancieren eines Balles</li> <li>▪ Sidesteps etc.</li> </ul> </li> <li>▪ Durch Zuruf (Feuer, Wasser, Blitz, Nordpol, Südpol, Freeze ...) müssen sie ein Hindernis erklimmen, ein Ziel erreichen oder eine bestimmte Körperposition einnehmen. Die jeweiligen Begriffe sollten im Vorhinein erklärt werden.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit Ausscheiden spielen</li> </ul>

<b>Übung: Staffellauf</b>	
<b>Zeitraumen:</b>	5-10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 Tischtennis-Bälle</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> <li>▪ Hütchen (oder anderer geeigneter Gegenstand)</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt.</li> <li>▪ Die Kinder der jeweiligen Gruppe stellen sich hintereinander gereiht auf.</li> <li>▪ Auf das Startsignal läuft jeweils das erste Kind der beiden Reihen einen Ball balancierend zu einem Hütchen (oder anderer</li> </ul>

	<p>Gegenstand), umkreist dieses und läuft wieder zurück zum nächsten Kind.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Der Ball wird (ohne ihn in die Hand zu nehmen) an das nächste Kind übergeben.</li> <li>▪ Danach läuft das nächste Kind zum Hütchen, umkreist dieses und gibt erneut den Ball weiter.</li> <li>▪ Es siegt das Team, bei dem das letzte Kind als erstes die Ziellinie überquert.</li> </ul> <p>Hinweis: Sollte der Ball vom Schläger fallen, kann dieser aufgehoben und dort weiter gemacht werden, wo der Ball verloren ging.</p> <p>Variante (je nach Spielniveau der Kinder):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ball tippen statt balancieren</li> </ul>
--	--

## Übung: Haltet den Kasten voll

<b>Zeitraumen:</b>	10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Bälle (ca. 2-3 pro Kind)</li> <li>▪ Kleiner Kasten (oder anderer geeigneter Gegenstand: Schüssel etc.)</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die TT-Bälle liegen in einem umgedrehten Kasten</li> <li>▪ Ein*e Übungsleiter*in verteilt die Bälle ständig in der Halle</li> <li>▪ Er/Sie wirft die Bälle zügig (aber immer nur einen) nacheinander aus dem Kasten in alle Richtungen</li> <li>▪ Die Kinder haben die Aufgabe, die TT-Bälle so schnell wie möglich wieder in den Kasten zu legen</li> <li>▪ Schafft es der*die Übungsleiter*in, in einer vorgegebenen Zeit den Kasten zu leeren, hat sie gewonnen, schafft sie es nicht, gewinnen die Kinder.</li> </ul> <p>Variante (je nach Spielniveau der Kinder):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ TT-Bälle mit dem Schläger in den Kasten transportieren</li> </ul>

## Übung: Rundlauf ohne Tisch

<b>Zeitraumen:</b>	10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Ball</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> <li>▪ TT-Umrandungen (Zauberschnur oder Seil)</li> <li>▪ Ballschüssel</li> <li>▪ Evtl. Pylonen zum Abstecken des Feldes</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eine Umrandung oder ein anderes Hindernis trennt ein Feld.</li> <li>▪ Der*Die Zuspeler*in steht auf der einen Seite, die Kinder auf der anderen Seite.</li> <li>▪ Der*Die Zuspeler*in spielt den Kindern nacheinander einen Ball zu, den die Kinder über das Netz in das andere Feld schlagen sollen.</li> <li>▪ Nach dem Schlagen läuft das Kind einmal um das Feld herum und stellt sich wieder hinten an.</li> <li>▪ Wer die Zielvorgabe nicht schafft, z.B. den Ball nicht trifft oder ins „Netz“ schlägt, muss dafür den TT-Ball einsammeln und wieder in die Ballschüssel legen, bevor es sich wieder anstellt.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mit Ausscheiden spielen</li> <li>▪ Kinder als Zuspeler</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kein Zuspieler, sondern auf beiden Seiten die gleiche Anzahl an Kindern und immer an der anderen Tischhälfte nach dem Schlagen anstellen.</li> <li>▪ Durchlaufen eines Parcours nach dem Schlagen</li> </ul>
--	---

## Übung: 4-Meter schießen

<b>Zeitraumen:</b>	5-10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Bälle</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> <li>▪ Weichbodenmatte (TT-Umrandungen, Stangen etc.)</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ein Kind wird als Torwart benannt.</li> <li>▪ Alle anderen Kinder stellen sich in Reihe auf.</li> <li>▪ Die Kinder haben die Aufgabe, einen TT-Ball mit dem TT-Schläger ins Tor zu manövrieren.</li> <li>▪ Hierbei stehen sie etwa 4 Meter vor dem Tor.</li> <li>▪ Nach dem Schlag stellen sie sich erneut in der Reihe an.</li> <li>▪ Der Torwart wird regelmäßig ausgewechselt.</li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Torwart hat einen TT-Schläger</li> <li>▪ Torwart hat zwei TT-Schläger (links und rechts)</li> <li>▪ Derjenige*Diejenige, die nicht trifft, muss ins Tor</li> <li>▪ Abstand zum Tor je nach Spielniveau der Kinder variieren.</li> <li>▪ Mit Punktwertung spielen.</li> </ul>

## Übung: Ballgewöhnung

<b>Zeitraumen:</b>	5-10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Bälle</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> </ul>
<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Kinder bewegen sich mit Ball und Schläger in der Halle und erhalten dabei folgende Bewegungsanweisungen: Vorschläge: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ball balancieren, gehen und balancieren, laufen und balancieren</li> <li>▪ Ball auf dem Schläger tippen, gehen und tippen, laufen und tippen</li> <li>▪ Ball abwechselnd auf der Vorhand und Rückhand tippen, dabei gehen oder laufen</li> <li>▪ Ball gegen die Wand spielen</li> <li>▪ ...</li> </ul> </li> </ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Die Übungen mit Sidesteps ausführen</li> <li>▪ Die Übungen im Hopslerlauf ausführen</li> <li>▪ Die Übungen beim Rückwärts gehen/laufen ausführen</li> <li>▪ Den Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt!</li> </ul>

## Übung: Haltet das Feld frei

<b>Zeitraumen:</b>	10 Minuten
<b>Material:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tischtennis-Bälle</li> <li>▪ Jedes Kind einen Tischtennisschläger</li> <li>▪ Langbänke/Banden oder ähnliches</li> </ul>

<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jedes Kind hat einen TT-Schläger und je nach Verfügbarkeit zwei bis sechs Bälle.</li><li>▪ Es werden zwei Mannschaften gebildet.</li><li>▪ Die Halle wird in der Mitte durch Langbänke/Banden etc. getrennt.</li><li>▪ Auf ein Startzeichen schießen die Kinder die Bälle mit dem TT-Schläger auf die andere Seite.</li><li>▪ Wie der Ball auf die andere Seite geschlagen wird, ist den Kindern freigestellt.</li><li>▪ Jede Mannschaft muss versuchen, ihr Feld frei von Bällen zu halten.</li><li>▪ Nach Ablauf der Zeit wird gezählt, wie viele Bälle in den beiden Feldern liegen.</li><li>▪ Es ist nicht erlaubt, die Bälle zu werfen!</li></ul> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Jumbo-/Elefantenbälle nehmen</li><li>▪ Softtennisbälle einsetzen</li><li>▪ Spielende ist, wenn eine Mannschaft keine Bälle mehr hat</li><li>▪ Schlaghand wechseln</li></ul>
----------------------	---