**Arbeitsblatt-Tischtennis -Fehlerbilder**

**Aufgabe:**

**Untersuche die häufigen Tischtennisprobleme bei Anfängern und erläutere welche Fehler dir häufig unterlaufen und was du dagegen unternehmen kannst.**

Du kannst die Fehlerbilder auch auf der folgenden Internetseite aufrufen: http://www.sportunterricht.de/tischtennis/tt-probleme1.html

**Probleme im Lernprozess - Fehlerbilder**

In allen Lerngruppen (im Anfängerbereich) gibt es im Lernprozess typische Probleme.

Einige davon sollen hier beschrieben und in ihren möglichen Ursachen analysiert werden.

Meist sind es mangelnde Wahrnehmungs-, Vorstellungs- , Koordinations- und Antizipationsprozesse.

Dabei sind Bewegungsausführungen, die noch nicht dem Leitbild entsprechen,

im Lernprozess durchaus normal.

Lernphasen - motorisches Lernen | Koordinative Fähigkeiten | Bewegungskorrektur und Lernunterstützung

Griffhaltung / Zeigefinger oder mehrere Finger am Schlägerblatt

Mögliche Ursachen: (vermeintliches) Sicherheitsgefühl beim Schlag.

Hilfen / Korrekturen: Taktile Hilfe durch Markierung am Schläger Griffhaltung - Übungen; Übungen an der Wand oder am Boden

Zu nah an der Platte - "Kleben" an der Platte

Mögliche Ursachen: Gefühl, besser an alle (v.a. kurze) Bälle heran zu kommen; keine Grundstellung

Hilfen / Korrekturen: Übungen mit abwechselnd kurzen und langen Bällen; evtl. Markierungen am Boden; Vorwärtsbewegung in Übungangssituationen Konterschlag verlangsamt

Es wird nur mit einer Schlägerseite gespielt (meist Rückhand)

Mögliche Ursachen: Schlag aus der Körpermitte vermittelt Sicherheit/ist einfacher.

(geht aber nur bei Bällen in der Tischmitte)

Hilfen / Korrekturen: Balleimertraining (VH); Spiel an der Wand; Übung 2 TT-Sportabzeichen

Aufschlag (ohne Anwerfen; aus der Hand; über der Platte)

Mögliche Ursachen: falsche Vorstellung vom Bewegungsablauf; unzureichende Hand-Auge-Koordination, Schlägerblattstellung; Krafteinsatz

Hilfen / Korrekturen: Übungen an Wand oder Boden; Aufschlagen mit vorherigen Auftippen; mit Vorhand- und Rückhandseite versuchen

Grundstellung wird nicht eingenommen / aufrechte Körperhaltung

Mögliche Ursachen: Bedeutung unbekannt; falsche Körperwahrnehmung

Hilfen / Korrekturen: Üben der Position ohne Ballwechsel; Balleimertraining, Zone markieren; verbale Rückmeldung über Körperposition/Kniewinkel/Armhaltung

Ball wird zu spät getroffen

Mögliche Ursachen: Koordinationsdruck zu hoch; Ausholbewegung zu spät;

Hilfen / Korrekturen: Standardbedingen schaffen (Balleimertraining); Aushol-/Schlagbewegung verbal unterstützen

Falsche Schlägerblattstellung

Mögliche Ursachen: fehlerhafte Wahrnehmung; falsche Bewegungsvorstellung

Hilfen / Korrekturen: "Trockenübungen" mit visueller Kontrolle des Schlägerblatts; Kontrastübungen (stark geöffnete, neutrale und geschlossene Stellung); Balleimertraining (direkte Rückmeldungen)

Bälle gehen häufig ins Netz

Mögliche Ursachen: fehlender Bein-/Rumpfeinsatz und Gewichtsverlagerung;

Hilfen / Korrekturen: "Trockenübungen"; mentaler Bewegungsvollzug; Balleimertraining (direkte Rückmeldungen); bei Unterschnitt mehr öffnen

Bälle gehen häufig über die Platte

Mögliche Ursachen: Schlägerblattstellung zu offen; fehlender Bein-/Rumpfeinsatz

Hilfen / Korrekturen: "Trockenübungen"; mentaler Bewegungsvollzug; Balleimertraining (direkte Rückmeldungen)

Falscher / übermäßiger Krafteinsatz

Mögliche Ursachen: fehlerhafte Wahrnehmung; falsche Bewegungsvorstellung; zu viel Ehrgeiz;

Hilfen / Korrekturen: Balleimertraining (direkte Rückmeldungen); Kontrastübungen; entspanntes Schlagen; Bewegungsrhythmus erspüren (Beobachtung; akustische Hilfe) Konterschlag verlangsamt

Ball wird nicht getroffen

Mögliche Ursachen: unzureichende Hand-Auge-Koordination; Koordinationsdruck zu hoch

Hilfen / Korrekturen: einfache Übungen an Wand und Boden; Schlagerfahrungen auch nit anderen Geräten erweitern

zurück