

# Leistungsstanderhebung - Entwurf

---

Autor: Thomas Schermer Tischtennis-Training-Sachsen.de - 26.04.2015

**Beschreibung der Leistungsstandermittlung im Tischtennis**

**Begrifflichkeiten:**

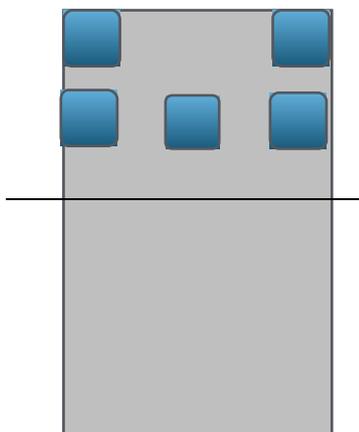
**Gruppen:** Anfänger, Fortgeschritten, Wettkampfspieler  
Die Aufgaben variieren nach der Gruppe

**Punkte:** je erfolgreich abgeschlossenem Versuch gibt es 1 Punkt, es sind immer 10 Versuche und damit max. 10 Punkte

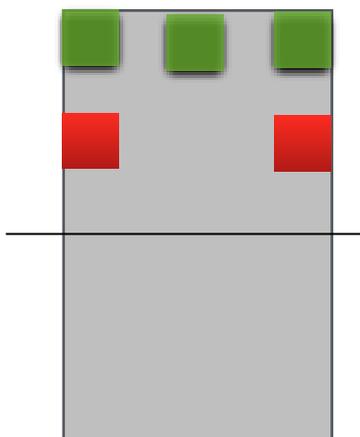
Trefferzonen:		für alle
		Anfänger
		für Fortgeschrittene
		für Wettkampfspieler

Die Bewertung erfolgt in Sektionen analog den abgebildeten Übungsaufgaben. Es wird immer der Durchschnitt ausgerechnet. Wird eine Aufgabe für eine Gruppe nicht durchgeführt, dann wird kein Wert in die Auswertungstabelle eingetragen.

<b>Aufschlag jeweils mit VH und RH</b>	
<b>Anfänger</b>	10 regelgerechte Aufschläge je mit VH/RH
<b>Fortgeschritten</b>	10 regelgerechte Aufschläge je mit VH/RH, auf 4 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 5 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden
<b>Wettkampfspieler</b>	10 regelgerechte Aufschläge je mit VH/RH, auf 1 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 5 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x je VH/RH getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden



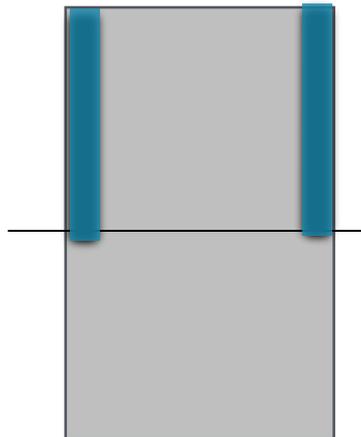
<b>Vorwärtsrotation (Topspin)</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer, je 10 Bälle mit Vorhand und Rückhand, grundlegender Bewegung von hinten unten nach vorne oben sind gegeben und Ball landet auf dem Tisch
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS/US (je 5), je 10 Bälle mit Vorhand und Rückhand, Topspin mit deutlich sichtbarer Rotation nach vorne, auf 4 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 3 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x je VH/RH getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit TS und US variabel, je 10 Bälle mit Vorhand und Rückhand, Topspin mit deutlich sichtbarer Rotation nach vorne, auf 1 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 5 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x je VH/RH getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden



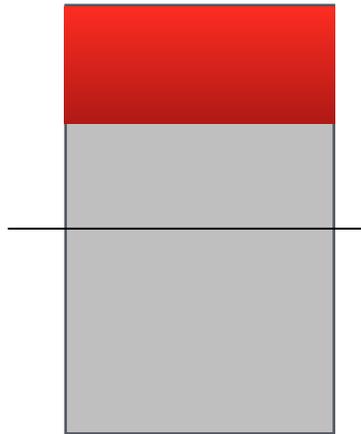
Vorwärtsrotation Spinblock Rückhand	
<b>Anfänger</b>	-
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS, je 10 Rückhand Spinblock, jeweils diagonal und parallel in einem Durchlauf (nacheinander)
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit schnelleren TS, je 10 Rückhand Spinblock, jeweils diagonal und parallel auf Zuruf variabel

Spinblock: „kleiner Topspin“

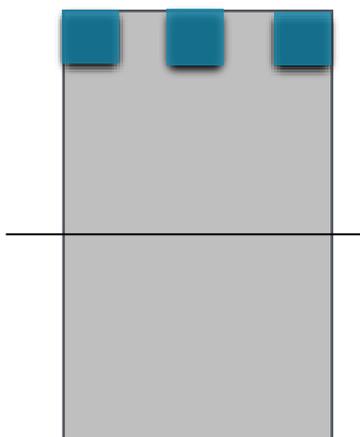
- kurze Ausholbewegung
- tangentialer Balltreffpunkt
- kurze Aufschwungphase
- max. Beschleunigung Arm/Handgelenk



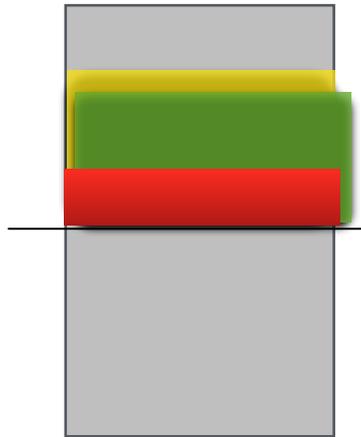
Ballonabwehr	
Anfänger	-
Fortgeschritten	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem Schuss je 10 auf VH/RH Seite - Rückspiel auf den Tisch
Wettkampfspieler	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem Schuss je 10 auf VH/RH Seite - Rückspiel auf den Tisch in die Trefferzone, Punkt nur bei Treffer in Zone



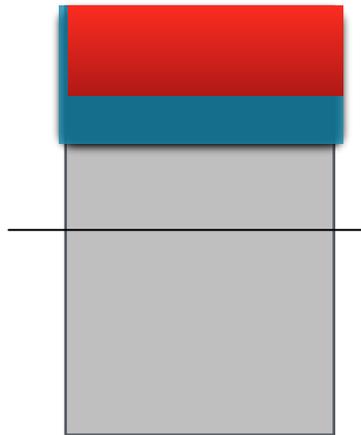
<b>Rückwärtsrotation VH/RH Schupf lange Bälle</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem US halblang je 10 auf VH/RH - Rückspiel auf den Tisch
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem US je 10 auf VH/RH halblang/lang - Rückspiel auf 4 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 3 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x je VH/RH getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit starkem US variabel je 10 auf VH/RH kurz/hl/lang - Rückspiel auf 1 Markierungshütchen als 1 Trefferzone, 3 Zonen werden angegeben, es müssen alle Zonen mindestens 1 x je VH/RH getroffen werden, Punkt nur bei Treffer, Abzug 2 Punkte pro Zone, wenn nicht alle Zone getroffen wurden



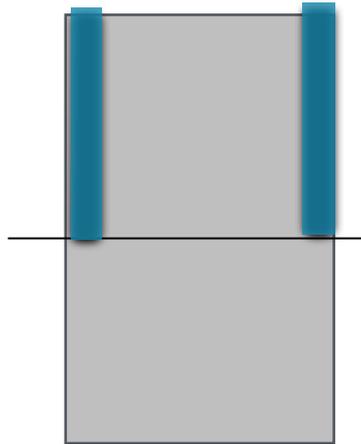
<b>Rückwärtsrotation VH/RH Schupf kurze Bälle</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem US je 10 auf VH/RH - Rückspiel auf den Tisch kurz/halblang Punkt nur bei Treffer
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem US kurz je 10 auf VH/RH - Rückspiel Trefferzone, Punkt nur bei Treffer
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit starkem US kurz variabel je 10 auf VH/RH - Rückspiel auf Trefferzone, bei Treffer,



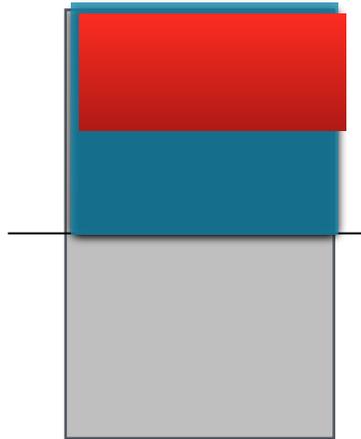
Rückwärtsrotation Abwehr VH/RH	
<b>Anfänger</b>	-
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS lang je 10 auf VH/RH - Rückspiel Trefferzone, Punkt nur bei Treffer
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit TS lang je 10 auf VH/RH variabel - Rückspiel Trefferzone, Punkt nur bei Treffer



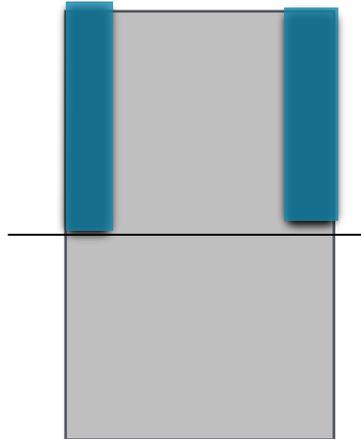
<b>Wenig Vorwärtsrotation Konter VH/RH</b>	
<b>Anfänger</b>	-
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS lang je 10 auf VH/RH - Rückspiel jeweils 5 parallel und 5 diagonale Blocks
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit TS lang/halblang variabel je 10 auf VH/RH - Rückspiel auf Zuruf Blocks parallel / diagonal



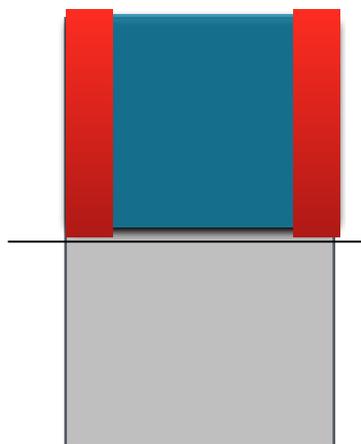
<b>Wenig Vorwärtsrotation Schuss VH</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit hoch TiMi 10 auf VH Seite - Schuss auf den Tisch
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS lang je 10 auf VH/RH - Schuss auf den Tisch - Umlaufen der RH
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit wechselndem Schnitt lang/hoch je 10 auf VH/RH - Schuss auf die Trefferzone- Umlaufen der RH



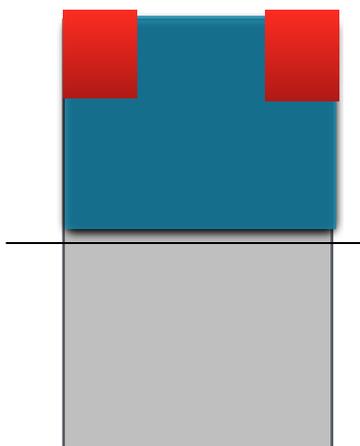
<b>Wenig Vorwärtsrotation Flip VH/RH</b>	
<b>Anfänger</b>	-
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem US kurz je 10 auf VH/RH - Flip diagonal
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit US kurz variabel je 10 auf VH/RH - Flip diagonal/parallel auf Zuruf



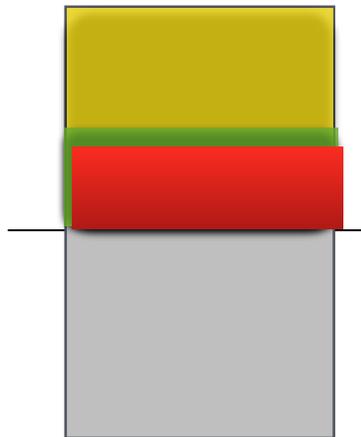
<b>Beinarbeit Umspringen</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer in die RH, bei orangenem Ball umspringen und mit VH spielen - 10 orangene Bälle, 40 Bälle insgesamt, Rückspiel auf Tisch
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit leichtem TS halblang,lang auf RH - bei orangenem Ball umspringen und mit VH TS spielen - 10 orangene Bälle, 40 Bälle insgesamt, Rückspiel auf Tisch
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer mit TS, US halblang,lang auf RH - Antwort immer als TS, bei orangenem Ball umspringen und mit VH spielen - 10 orangene Bälle, 40 Bälle insgesamt, parallel oder diagonal auf Ansage



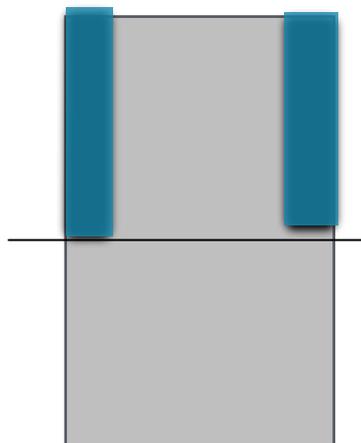
<b>Beinarbeit Spiel aus der Mitte - Zuspiel immer VH/RH, dann TiMi</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer in die VH/TiMi und RH/TiMi je 5 Bälle auf TiMi, Rückspiel aus der Mitte mit VH - Punkt,wenn VH eingesetzt wird und deutliche Bewegung zur TiMi erkennbar
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer in die VH/TiMi und RH/TiMi je 5 Bälle auf TiMi, Rückspiel aus der Mitte mit TS VH auf die weite VH oder weite RH - Punkt,wenn VH eingesetzt wird und deutliche Bewegung zur TiMi erkennbar und VH TS gespielt wird
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer in die VH/TiMi und RH/TiMi je unregelmäßig max. 40 Bälle, 10 Bälle auf TiMi, Rückspiel aus der Mitte mit TS VH auf die weite VH oder weite RH - Punkt,wenn VH eingesetzt wird und deutliche Bewegung zur TiMi erkennbar und VH TS weite VH oder weite RH gespielt wird



<b>Beinarbeit kurzer Ball</b>	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer kurz in die VH/TiMi, 10 Bälle, Punkt, wenn Bewegung nach vorn mit Fuß unter den Tisch stellen und Ball auf den Tisch gespielt wird
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer 10 Bälle kurz in die VH/TiMi, Punkt, wenn Bewegung nach vorn mit Fuß unter den Tisch stellen und Ball kurz auf den Tisch gespielt wird
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer 40 Bälle, davon 10 kurz, unregelmäßig halblang, lang, kurz - Punkt, wenn Bewegung nach vorn mit Fuß unter den Tisch gestellt wird und Ball kurz auf den Tisch gespielt wird (bei kurzem Zuspiel), lang, halblang TS - ohne Wertung



Beinarbeit Sidejumps/Kreuzschritte	
<b>Anfänger</b>	Zuspiel aus dem Balleimer je 10 Bälle abwechselnd VH/RH - Punkt, wenn Bewegung mittels Sidejumps erfolgt - Rückspiel diagonal, Bewegung vorher ansagen!
<b>Fortgeschritten</b>	Zuspiel aus dem Balleimer schnell mit TS je 10 Bälle abwechselnd VH/RH - Rückspiel Block/Spinblock, TS, Punkt, wenn Bewegung mittels Sidejumps erfolgt - vorher ansagen! Rückspiel diagonal
<b>Wettkampfspieler</b>	Zuspiel aus dem Balleimer schnell mit TS je 10 Bälle abwechselnd VH/RH - Rückspiel Block/Spinblock, TS, Punkt, wenn Bewegung mittels Sidejumps erfolgt - vorher ansagen! Rückspiel diagonal/parallel nach Zuruf



Taktik/Theorie - Pro - ein Punkt	
<b>Anfänger</b>	<p>Pro - ein Punkt</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. was kennzeichnet einen regelgerechten Aufschlag: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sichtbar aus der Hand werfen,</li> <li>- hinter dem Tisch aufschlagen</li> <li>- wo muss der Ball aufkommen</li> <li>- wann wird der Aufschlag wiederholt</li> </ul> </li> <li>2. Wie nennt man den Ball oben und unten? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nordpol</li> <li>- Südpol</li> </ul> </li> <li>3. Wie kann man den Ball treffen? <ul style="list-style-type: none"> <li>- tangential</li> <li>- direkt</li> </ul> </li> <li>4. Welche Schnittarten gibt es? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschnitt</li> <li>- Oberschnitt</li> </ul> </li> </ol>
<b>Fortgeschritten</b>	<p>Pro - ein Punkt</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. was kennzeichnet einen regelgerechten Aufschlag: <ul style="list-style-type: none"> <li>- sichtbar aus der Hand werfen,</li> <li>- hinter dem Tisch aufschlagen</li> <li>- wo muss der Ball aufkommen</li> <li>- wann wird der Aufschlag wiederholt</li> </ul> </li> <li>2. Was kennzeichnet einen kurzen Aufschlag? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball kommt kurz vor dem Netz auf</li> <li>- Ball kommt 2 x auf der gegnerischen Seite auf</li> </ul> </li> <li>3. Wann hat der Gegner weniger Zeit? <ul style="list-style-type: none"> <li>- parallele Bälle</li> <li>- diagonale Bälle</li> </ul> </li> <li>3. Zeige mir welchen Seitenschnitt mit einem VH Aufschlag aus der RH-Seite gespielt werden muss, dass der Balle voraussichtlich in Deine VH zurückkommt.</li> <li>4. Woran erkennt man einen VH-dominierten Spieler? <ul style="list-style-type: none"> <li>- z.b. VH-Griff</li> <li>- steht in der RH</li> </ul> </li> </ol>
<b>Wettkampfspieler</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was ist der Wechsellpunkt? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Punkt an dem der Spieler sich zwischen VH/RH entscheiden muss (unter dem Ellbogen)</li> </ul> </li> <li>2. Was kennzeichnet einen kurzen Aufschlag? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball kommt kurz vor dem Netz auf</li> <li>- Ball kommt 2 x auf der gegnerischen Seite auf</li> </ul> </li> <li>3. Wann hat der Gegner weniger Zeit? <ul style="list-style-type: none"> <li>- parallele Bälle</li> <li>- diagonale Bälle</li> </ul> </li> <li>3. Zeige mir welchen Seitenschnitt mit einem VH Aufschlag aus der RH-Seite gespielt werden muss, dass der Balle voraussichtlich in Deine VH zurückkommt.</li> <li>4. Woran erkennt man einen VH-dominierten Spieler? <ul style="list-style-type: none"> <li>- z.b. VH-Griff</li> <li>- steht in der RH</li> </ul> </li> <li>5. Zeige mir die Aufschläge für ein Doppel an (mindestens 2)</li> </ol> <hr/>