II.B.21

Rückschlagspiele

Kommunikation und Kooperation im Tischtennis – Über die Tischtennisplatte hinweg

Dr. Yvonne Müller

© Mariia Vitkovska / IStock

© RAABE 2025

Freudbetonter und abwechslungsreicher Sportunterricht sollte nicht nur Koordination und Kondition fördern, sondern auch kommunikative und kooperative Fähigkeiten stärken. Tischtennis bietet hierfür ideale Möglichkeiten: Durch vielfältige Übungs- und Spielformen werden Teamwork, Absprachen und strategisches Denken gefördert. Diese Unterrichtseinheit zeigt praxistaugliche Ansätze, wie Schülerinnen und Schüler diese Fähigkeiten im Sportunterricht entwickeln können.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	5–13
Dauer:	2 Doppelstunden
Kompetenzen:	Teamwork, Kommunikation, strategisches Denken, Bewegungs- und Materialerfahrungen erweitern
Thematische Bereiche:	Tischtennis, Rückschlagspiele, Spielfähigkeit, Spielentwicklung, Kommunikation, Kooperation
Medien:	Aufbaupläne, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Mit Platte, Schläger und Teamgeist – Kommunikation und Kooperation im Tischtennis
M 1	**Erwärmungskreis mit koordinativen Herausforderungen**
M 2	**Anordnung und Aufbau der Stationen I**
M 3	**Stationskarten I**
Benötigt:	1 Tischtennisschläger pro Person, Tischtennis- und Tennisbälle, 7–10 Tischtennisplatten, 1 Weichbodenmatte, Kreide, 3 Springseile, mehrere Pylonen, Markierungsplättchen, ggf. kleine Gegenstände, 2 kleine Matten

2. Doppelstunde

Thema:	Ungewöhnliche Schläge und kreative Kooperationen – Tischtennis einmal anders
M 4	**Anordnung und Aufbau der Stationen II**
M 5	**Stationskarten II**
Benötigt:	1 Tischtennisschläger pro Person, Tischtennisbälle, mehrere Pylonen, 2–6 Tischtennisplatten, 1 großer Kasten, 2 Weichbodenmatten / 1 Bodenläufer, 1 Sitzball, 1–2 Headisbälle, 1 Langbank, 1 Mini-Tischtennisplatte, 2 Mini-Tischtennisschläger, 1 Teqball-Platte, 1 Teqball, ggf. verschiedene Bälle (z. B. Volley-, Soft-, Fuß-, aufblasbare Wasserbälle usw.), kleine Pylonen / Schaumstoffblöcke o. Ä.

© RAABE 2025

Stationskarten I M 3

Station 1: Riesen-Tischtennis

Material: 1–2 Tischtennisplatten, 1 Weichbodenmatte, Tischtennisschläger pro Person, 1 Tischtennisball pro Paar, ggf. 2 kleine Matten

Aufgabe: Spielt euch den Ball über die Weichbodenmatte (= Netz) zu.

Beachtet: Da ihr euch nicht sehen könnt, ist gutes Timing und Teamwork gefragt.

Hinweis: Ihr könnt auch ein Doppel spielen.

Variationen:

- Zwei weitere Plattenhälften hinzufügen, um die Spielfläche zu vergrößern.
- Unterschiedlich große Matten verwenden, um die Höhe des „Netzes“ und den Schwierigkeitsgrad zu variieren.

© RAABE 2025

M 3 Stationskarten I

Station 2: Gruben-Tischtennis

Material: 2–3 halbe Tischtennisplatten, 1 Tischtennisschläger pro Person, 1 Tischtennisball pro Paar

Aufgabe: Geht zu dritt zusammen. Je eine Person steht hinter einer Plattenhälfte (A und B auf der einen Seite, C auf der gegenüberliegenden). Spielt euch den Ball über die „Grube“ in der Mitte zu: A und B spielen den Ball zu C, C spielt den Ball abwechselnd zu A und B zurück.

Beachtet: Arbeitet präzise an euren Schlägen und passt eure Strategie an die besondere Spielfeldsituation an. Versucht, möglichst viele Ballwechsel zu schaffen, ohne den Ball ins Aus oder in die Grube zu spielen.

Variationen:

- Bei 2 Plattenhälften: Spiel im 1-gegen-1 über die Grube hinweg.
- Zusätzliche Plattenhälften hinzufügen, um die Spielfläche zu vergrößern und mehr Spielerinnen und Spieler einzubinden.
- Den Abstand zwischen den Plattenhälften (die „Grube“) verändern, um die Schwierigkeit individuell anzupassen und neue Herausforderungen zu schaffen.
- Zeitbegrenzung: Wie viele Ballwechsel schafft ihr in einer Minute?

© RAABE 2025

Stationskarten I M 3

Station 4: Halbe-Platte-Tischtennis

Material: 1 angestellte Tischtennisplatte und 1 Tischtennisball pro Paar, 1 Tischtennisschläger pro Person, ggf. Markierungsplättchen o. Ä. und kleine Gegenstände

Aufgabe: A spielt den Ball so gegen die angestellte Plattenhälfte, dass dieser kontrolliert auf die waagrechte Plattenhälfte springt und anschließend von B angenommen werden kann.

Beachtet: Versucht, den Ball möglichst lang im Spiel zu halten. Im Doppel spielt ihr abwechselnd und achtet darauf, eure Partnerin / euren Partner so zu bedienen, dass der Ball gut angenommen werden kann. Euer Ziel ist es, präzise und möglichst viele Ballwechsel zu schaffen.

Variationen:

- Legt Ziele auf die waagrechte Plattenhälfte (z. B. Markierungsplättchen o. Ä.). Versucht, den Ball so gegen die angestellte Plattenhälfte zu spielen, dass er beim Rückprall eines der Ziele trifft.
- Legt fest, dass der Ballwechsel nach maximal 3 oder 4 Schlägen abgeschlossen sein muss. Der letzte Schlag soll dabei das Ziel auf der waagrechten Plattenhälfte treffen.
- Baut kleine Hindernisse auf der waagrechten Plattenhälfte auf, die der Ball nach dem Rückprall passieren oder berühren soll.
- Spielt im Wechsel gegen ein anderes Team: Jedes Team versucht, möglichst viele kontrollierte Ballwechsel innerhalb von 2 Minuten zu schaffen.

© RAABE 2025

RAAbits Online
@RAABE

Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen

Testen Sie RAAbits Online 14 Tage lang kostenlos!

www.raabits.de

RAAbits Online – Das Portal für Unterrichtsmaterialien und Schulorganisation