



Ran ... an das Speckbrett!

Rückschlagspiele mit dem Speckbrett

Vorbemerkungen/Ziele

Warum heißt der Brettschläger Speckbrett? Ursprünglich wurde auf Speckbrettern Speck geschnitten, bis jemand auf die Idee kam, mit ihnen zu spielen. Inzwischen gibt es Holzschläger mit und ohne Löcher auf der Schlagfläche oder sogenannte Paddels aus dem Beach-Tennis im Fachhandel zu kaufen. Das Spiel mit dem Speckbrett schafft einen guten Übergang vom Spiel mit der Hand zum Spiel mit einem Schläger. Das Speckbrett gibt dem Spieler/der Spielerin eine deutlich spürbare Rückmeldung über den Treffpunkt des Balls. Weil es sich um ein nicht normiertes Rückschlagspiel handelt, genießt Speckbretttennis einen hohen Freizeitwert. Natürlich können auch Wettkampfspiele ausgetragen werden, dabei wird wie früher beim Tischtennis bis 21 gezählt und zum Gewinnen am Ende eines Satzes werden 2 Punkte Vorsprung gebraucht.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Zeitungsspiele**
- Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die TN zur Begrüßung und Einstimmung in das Stundenthema.
Jede/r TN bekommt eine Zeitungsdoppelseite.

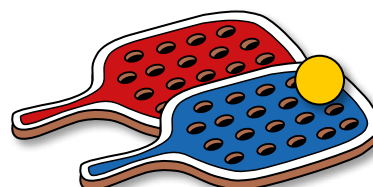
Jeder/Jede TN hält sich die Zeitung vor die Brust und wählt sein/ihr Lauftempo so, dass die Zeitung beim moderaten Lauf nicht auf den Boden fällt. Zur Differenzierung kann die Seite verkleinert werden (mehrmals falten). Anschließend finden sich zwei TN als Paar zusammen und knüllen ihre beiden Zeitungsdoppelseiten zu einem Ball, den sie sich mit den Handinnenflächen über eine kurze Entfernung von 2–3 m zuspieren.

● Goldenes Ei

- Jedem/Jeder TN wird ein Speckbrett oder ein alternativer Schläger zur Verfügung gestellt. In der Mitte des Raumes befindet sich ein Kasten mit unterschiedlichen Bällen.

Die TN haben nun die Aufgabe, sich durch den Raum zu bewegen und dabei einen Ball wie ein „goldenes Ei“ auf ihrem Schläger zu balancieren. Gemeinsam mit den TN werden weitere Geschicklichkeitsaufgaben erfunden:

- Den eigenen Ball balancieren und gleichzeitig mit der freien Hand den Ball der anderen TN zu Fall bringen
- Die Bälle mit einem Partner/einer Partnerin durch Rollen von Schläger zu Schläger tauschen
- Die Bälle durch ein kurzes Zuspieren mit einem Partner/einer Partnerin tauschen
- Usw.



Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegung, Spiel und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 16 Jahren

Material:

Speckbretter (oder als Alternative Family-Tennisschläger, Frisbee-Scheiben, Beach-Tennisschläger), kleiner Kasten, kleine Gummibälle oder Softbälle, Zeitungen, Zauberschnur, Flatterband oder Bänke

Ort:

Sporthalle, Tennisplatz oder Außenanlage mit Hartplatz

Absichten und Hinweise

- ⊙ Bei der Bewältigung der Bewegungsaufgabe stellen sich die Effekte des Aufwärmens ein. Die ungewöhnliche Einstimmung mit dem Alltagsmaterial soll neugierig machen.
- ✔ Die ÜL thematisiert bei der Einstimmung in das Stundenthema, dass es sich beim Spielen mit dem Speckbrett um ein kleines (Rückschlag-) Spiel ähnlich wie Family-Tennis und Indiac-Tennis handelt.
- ⊙ Gewöhnung an den Schläger
- ✔ Alternativ können auch Family-Tennisschläger oder Frisbee-Scheiben benutzt werden.

NRW bewegt
seine KINDER!

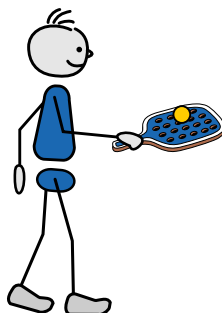
08.2017

Stundenverlauf und Inhalte

● Bälle schöpfen

- Jeder/Jede TN bekommt einen Schläger und einen Ball.

Der Ball soll bis knapp über Kopfhöhe vertikal hochgespielt und nach einmaligem Auftippen auf dem Boden erneut vertikal nach oben gespielt werden. Ziel dabei ist es, den Ball gezielt auf einer vorher ausgewählten Markierung (z.B. Schnittstelle zweier Linien auf dem Hallenboden) aufkommen zu lassen.



Variation:

- Der Ball wird ohne Bodenberührung wiederholt nach oben gespielt.
- Zur weiteren Differenzierung werden Vorhand und Rückhand im Wechsel genutzt.

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Partner- bzw. Gruppenspiele

- Die TN bilden zwei Gruppen. Die beiden Gruppen stehen sich in einer Gassenaufstellung im Abstand von 3–5 m gegenüber. Die gegenüberstehenden TN (A und B) spielen jeweils zusammen. Jeder/Jede TN hat einen Schläger und jedes Paar einen Ball.

A spielt den Ball über die Entfernung B zu. B fängt den Ball mit einer Hand und dem Schläger. Den so kontrollierten Ball spielt B wieder zurück.

Variationen für Gruppen:

Zwei Gruppen, die TN jeweils hintereinander aufgestellt, stehen sich gegenüber. Der/Die erste TN der einen Gruppe spielt den Ball und schließt sich danach auf der eigenen Seite hinten an. Der/Die vorderste TN der anderen Gruppe nimmt den Ball an (wie oben beschrieben), spielt ihn zurück und schließt sich auch wieder auf der eigenen Seite an. Usw.

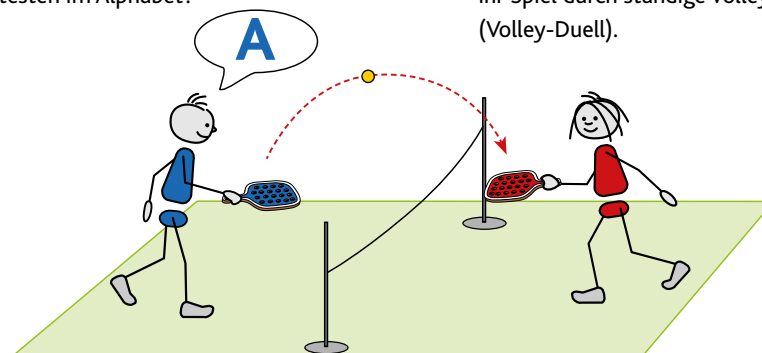
● ABC-Spiel

- Mit Hilfe einer Zauberschnur (oder Flatterband), wird in 1 m Höhe ein „Netz“ gespannt, über das sich die TN die Bälle innerhalb eines markierten Spielfeldes paarweise zuspelen sollen.

Die TN spielen sich zu zweit einen Ball zu, der zweimal auf jeder Spielfeldseite berührt werden darf (= 1 Kontrollschlag). Über der Markierung (= „Netz“) soll der Ball den höchsten Punkt seiner Flugkurve erreicht haben.

Pro „Netzüberquerung“ nennen die Spielpartner/-innen laut einen Buchstaben in der Reihenfolge des Alphabets. Bei einem Buchstaben-Fehler wird wieder bei „A“ angefangen.

Welches Team kommt am weitesten im Alphabet?



Absichten und Hinweise

- Einschätzen der Flugbahn, Anpassung der Schlagkraft

- ✓ Es wird empfohlen, statt eines schweren Tennisballs einen Gummiball zu verwenden, da dieser bessere Absprungeigenschaften mitbringt.

- Vom Auf- und Abspielen zum Hin- und Herspielen

- ✓ Nach dem Konzept der trefforientierten Methode steht von Anfang an das Spielen eines Balls im Vordergrund. Im Stundenverlauf werden die Entfernungen stetig vergrößert und damit auch der Krafteinsatz und die einhergehende Aushöhlbewegung variiert.

- ✓ Das Spielen des Balls kann nur mit der Vorhand, nur mit der Rückhand oder im freien Zuspiel erfolgen.

- Vom indirekten Hin- und Herspielen zum direkten Volleyspiel

- ✓ Für Spieler/-innen, denen das Zuspiel Schwierigkeiten bereitet, werden tennisballgroße Softbälle eingesetzt, da diese langsamer zu spielen sind und Ungenauigkeiten beim Treffen eher verzeihen.

- ✓ **Variation:** Mit der Zeit wird auf den Kontrollschlag verzichtet und sichere Spieler/-innen können ihr Spiel durch ständige Volleys beschleunigen (Volley-Duell).

Autor:
Jörn
Uhrmeister

PRAKTISCH für die PRAXIS

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Speckbretttennis-Doppel

- Vier Spieler/-innen spielen miteinander in Zweierteams innerhalb eines markierten Spielfeldes über eine Mittellinie (= „Netz“).

Die beiden Teams spielen sich einen Ball zu.

Innerhalb der beiden Teams muss der/die „Schlagende“ immer wechseln.

Variation:

Die beiden Teams spielen gegeneinander.

Immer wenn ein Team einen Fehler macht (den Ball unter dem „Netz“ durchschlägt / ins „Netz“ oder ins Aus schlägt / den Spielball nicht zurück ins gegnerische Feld spielen kann), legt das „fehlbare“ Paar einen Schläger weg und muss sich nun auch bei der Benutzung des verbliebenen Schlägers abwechseln.

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Wer kann ...?

- Die bestehenden Vierergruppen werden beibehalten.

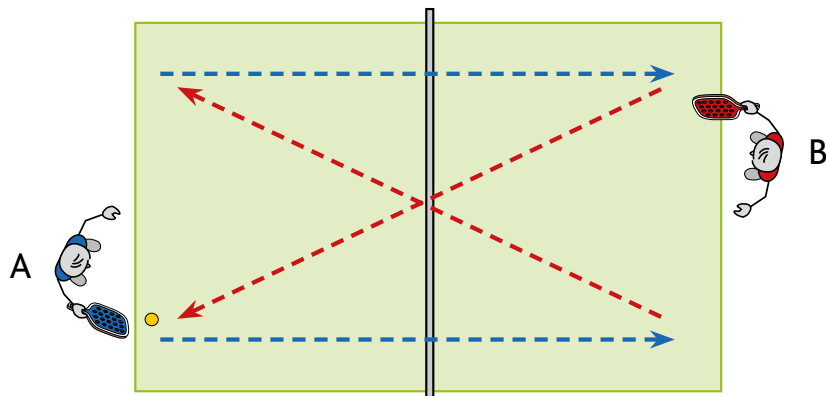
Es sind jedoch nur zwei Spieler/-innen aktiv.

Die beiden anderen haben die Aufgabe, zu beobachten und zu bewerten.

Nun denkt sich jedes Team gemeinsam eine kleine Herausforderung aus, die zunächst die beiden aktiven Spieler/-innen versuchen, zu bewältigen. Anschließend tauschen die Paare die Rollen.

Mögliche Aufgaben:

- Kannst du mit geschlossenen Augen 5 Aktionen erraten, die ich mit meinem Ball und Schläger mache?
- Wie viele Bälle könnt ihr mit eurer schwachen Hand hin und her spielen?
- Wie lange könnt ihr euren Ball auf eurem Schläger mit geschlossenen Augen balancieren?
- Gelingt es euch, 20 Bälle volley zu spielen?
- Kannst du erraten, wie viele Bretter ich dir auf die ausgestreckten Hände lege?
- 1 Runde „Hosenträgertennis“: Spieler/-in A spielt alle Bälle longline und Spieler/-in B antwortet mit einem Cross-Schlag.



● Blitzlicht

- Gemeinsam werden die Geräte aufgeräumt und alle TN versammeln sich mit der ÜL noch einmal.

Zum Abschluss bekommt jede/jeder TN die Gelegenheit, zu sagen, was ihr/ ihm heute gelungen ist und was sie/er als nächstes lernen möchte.

Absichten und Hinweise

- Vom unbegrenzten Aktionsraum zum Spielfeld, reaktionsschnelles Laufen und platziertes Spielen des Balls, Absprache mit dem Partner/ der Partnerin

- Ein Punkt ist erst erzielt, wenn ein Team keinen Schläger mehr hat, also zwei Fehler gemacht wurden.

- Zum Ende wählen die Spieler individuelle, dem eigenen Leistungsstand und der eigenen Bewegungskreativität angepasste Aufgaben.

- Die Verknüpfung der Handhabung mit dem Speckbrett mit unspezifischen Wahrnehmungsaufgaben hilft den Teilnehmer/-innen, den Fokus von der Technikschiulung hin zu sich selbst zu verschieben.

- In einer Reflexion machen sich die TN bewusst, was sie können und wählen selbst ihr nächstes Lernziel.