



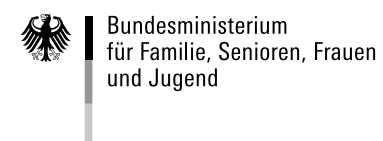
www.young-stars.de

 Just for girls

www.young-stars.de

HANDREICHUNG ZUR FÖRDERUNG VON MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN IM TISCHTENNIS

Gefördert vom:



Liebe Leserin, lieber Leser,

leider spielen immer weniger Mädchen und Frauen Tischtennis. Nur 23 Prozent beträgt der weibliche Anteil im DTTB, auch wenn es in Vereinen und Verbänden durchaus viele Positiv-Beispiele gibt. Dennoch sind die Zahlen rückläufig.

Wie kann unsere Tischtennis-Gemeinde den Trend umkehren? Was kann man von Clubs lernen, in denen es besser läuft und welche Faktoren begünstigen die Mädchen- und Frauenförderung? Solchen und ähnlichen Fragen sind wir nachgegangen. Die Arbeitsgruppe „Mädchen und Frauen“ im DTTB hat Standards für Vereine und Verbände entwickelt, die das DTTB-Präsidium und der Beirat beschlossen haben.

In diesem Skript findest du hilfreiche Informationen, Tipps und Materialien. Packen wir es an! Gemeinsam!

Mit besten Grüßen

Melanie Buder

Melanie Buder
Deutsche Tischtennis-Jugend, Jugendsekretärin

Einleitung

„Vereine können es sich gar nicht leisten, auf Frauen und Mädchen zu verzichten.“
Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: **Manuela Schwesig**

Das sehen wir genauso!

Dieses Skript führt dich durch die Welt der Mädchen- und Frauenförderung beim DTTB. Alle Inhalte sind Anregungen für das Training mit Mädchen und sollen Menschen motivieren, den rückläufigen Zahlen der Mädchen- und Damenbeteiligung entgegenzuwirken.

Beginnend mit den Voraussetzungen für ein erfolgreiches Arbeiten mit Mädchen, erläutern wir im Anschluss die vielseitigen Möglichkeiten der Mädchengewinnung im Verein. Im weiteren Verlauf skizzieren wir die Arbeit in der Sporthalle mit Anregungen zum Trainingsablauf und den wichtigsten Aspekten eines mädchengerechten Trainings. Nach dem Grundriss eines optimalen Mädchentrainings beschäftigen wir uns mit zwei möglichen Schwer-

punkten, welche Teile deines Trainings sein können. Die koordinativen Spiele wurden kreativ aufgearbeitet und „unsere Klassiker“ der Wettkampfsportarten an die Bedürfnisse von Mädchen angepasst. Im darauffolgenden Abschnitt findest du eine Beispieleinheit mit Erklärungen und Erläuterungen für die perfekte Trainingseinheit mit Mädchen.

Abschließend möchten wir drei Positiv-Beispiele des DTTB im Bereich der Mädchen- und Frauenförderung aufzeigen. Es gibt viele Vereine, die seit einigen Jahren die Mädchen- und Frauenförderung forcieren und hervorragende Arbeit leisten. Wir möchten ihre Geschichte vorstellen und zeigen wie viel Potential in unserem Sport steckt. Es sind tolle Erfahrungen und Aktionen, die Lust auf mehr machen und vielleicht schon morgen in deinem Verein durchgeführt werden können!

Viel Spaß beim Durchstöbern dieses Skriptes und ein gutes Gelingen mit den Mädels!

Teilnehmerinnen der Kindertrainerausbildung „Just for girls“, Frankfurt 2016



Inhalt

	Seite
Vorwort	2
Einleitung	3
1. Voraussetzungen für Mädchen im Verein	6
11 Standards für die Mädchen- und Frauenförderung in Vereinen	6
Der/ die perfekte Mädchentrainer/in	7
Exkurs: Fünf Fragen – fünf Antworten: Mädchen- und Frauenförderung im Tischtennis	8
2. Wie bekomme ich Mädchen ins Training?	10
Mädchenaktionstag	10
Aktionen des DTTB	12
3. Mädchentraining in Theorie und Praxis	14
4. Schwerpunkte im Mädchentraining	18
Wettkampfformen	18
Koordinative Spiele	20
Schnelligkeit	22
Exkurs: Gruppeneinteilung	24
5. One Game. One World. – Ein Spiel. Eine Welt.	26
Beispieleinheit für Mädchen	28
Good Practice	30
Special: „Just for girls“-Materialbeutel	32
Impressum	35



1. Voraussetzungen für Mädchen im Verein

Das erste Kapitel des Skriptes befasst sich mit den Rahmenbedingungen für Vereine, die zukünftig mit Mädchen und Frauen arbeiten möchten. Darin werden zum einen die „11 Standards des Deutschen Tischtennis-Bundes“ aufgeführt und zum anderen der/die perfekte Übungsleiter/in für die Arbeit mit Mädchen und Frauen skizziert. Die Voraussetzungen für Mädchen im eigenen Verein setzen sich sowohl aus räumlichen und zeitlichen Aspekten, aber auch wichtigen persönlichen Fähigkeiten zusammen. Was alles dazu gehört und ob dein Verein bisher alle Kriterien erfüllt, erfährst du in diesem Kapitel!

Standards für die Mädchen- und Frauenförderung in Vereinen

- Der Verein schafft grundsätzlich geschlechtergerechte Zugangsvoraussetzungen.
- Der Verein bietet Mädchengerechtes Training an.
- Der Verein schafft räumliche bzw. zeitliche Voraussetzungen für eine Mädchen- und/oder Frauengruppe.
- Der Verein forciert die Möglichkeit des weiblichen Spielbetriebs.
- Der Verein fördert die Teilnahme von Mädchen und Frauen an Aus- und Fortbildungsangeboten.
- Der Verein hat eine Trainerin.
- Der Verein achtet auf ein ausgewogenes Verhältnis von Frauen und Männern bei der Besetzung von Ämtern. Andernfalls hat er eine Beauftragte für den Mädchen- und Frauensport.
- Der Verein beachtet die Sicherheitsbedürfnisse für Mädchen und Frauen und verfügt über eine Konzeption zur Prävention sexualisierter Gewalt (wie bspw. Ehrenkodex für Trainer/innen).
- Der Verein berücksichtigt die Interessen der Mädchen und Frauen in seinen Sitzungen und Zusammenkünften. Dabei wird auf eine geschlechtergerechte Sprachform und Ausdrucksweise geachtet.
- Der Verein berichtet bei Textbeiträgen regelmäßig über Mädchen und Frauen.
- Der Verein berücksichtigt bei geschlechtsneutralen Motiven in der Bild- und Filmberichterstattung gleichermaßen Mädchen und Frauen bzw. Jungen und Männer.

Der/die perfekte Mädchentrainer/in

Trainerinnen und Trainer müssen nicht nur fachlich etwas drauf haben, sondern auch Kompetenzen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben. Eine harmonische Atmosphäre ist besonders bei der Arbeit mit jungen Anfängerinnen wichtig. Im Bereich der Mädchen- und Frauenförderung haben die Teilnehmerinnen der Aus- und Fortbildungen zur Kinder- und Jugendtrainerin der letzten zwei Jahre ihre Ideen gesammelt und schließlich zu einem/einer „perfekten Mädchentrainer/in“ zusammengefasst.

- Der Trainer/die Trainerin sollte eine Bezugsperson sein. Oftmals ist er/sie für Mädchen Ansprechpartner/in für Probleme. Deshalb ist ein Vertrauensverhältnis sehr wichtig.
- Für Mädchen, gerade wenn sie nicht mehr zur Grundschule gehen, ist eine Trainerin von Vorteil. Zu ihr kann leichter Vertrauen aufgebaut werden. Das Ganze kann natürlich auch ein Mann leisten.
- Der Trainer/die Trainerin sollte einfühlsam, gut gelaunt, offen und kommunikativ sein. Er/Sie sollte interessiert am Mädchen-Tischtennis sein und nicht denken: „Mädchen und Jungen trainieren gleich“. Weitere Eigenschaften sind wichtig: Kommunikation (Mädchen reden gerne ...), ein guter Zuhörer sein und Offenheit für Neues.
- Die Trainingsgestaltung sollte flexibel sein und der Trainer/die Trainerin sollte auf Wünsche der Mädchen eingehen.

- Insgesamt ist Kreativität und Einfallsreichtum gefragt, um das Training Spaßig und abwechslungsreich zu gestalten.
- Der Trainer/die Trainerin sollte viel loben und Feedback geben.
- Der Trainer/die Trainerin sollte empathisch sein und merken, wenn sich ein Mädchen nicht so gut fühlt. Es sollte versucht werden, die Mädchen aktiv in das Training einzubeziehen.
- Bei gemischten Trainingsgruppen bewusst Mädchen-Trainingseinheiten durchführen bzw. bewusst auf Wünsche der Mädchen eingehen, auch wenn mehr Jungs im Training sind.

Eine Botschaft an alle Trainerinnen von unserer Schüler-Bundestrainerin Eva Jeler:

„Meine simple Empfehlung: Mit Kompetenz, Sachlichkeit und Selbstbewusstsein überzeugen, und nach Möglichkeit keines der Klischees bedienen, in die Männer manchmal gerne eine Frau pressen möchten.“

Im ersten Schritt haben wir nun die Voraussetzungen für Mädchen und Frauen im Verein aufgezeigt, aber wie bekomme ich denn nun Spielerinnen in die Halle?

Die Antworten auf diese Frage und viele Aktionen zum Thema der Mädchenakquise findest du im nachfolgenden Kapitel 2.



Exkurs

Fünf Fragen – fünf Antworten: Mädchen und Frauenförderung im Tischtennis

Unser erster Exkurs beschäftigt sich mit allgemeinen Fragen zum Thema der Mädchen- und Frauenförderung.

1. Wie sehr ist das Thema schon präsent?

Das Thema ist in den Verbänden und Sportentwicklungsgremien schon seit Jahren ein Schwerpunkt. Im DTTB gab es lange einen Ausschuss für Mädchen- und Frauensport, heute gibt es eine Arbeitsgruppe. Diese hat im vergangenen Jahr Standards für Vereine und Verbände zur Mädchen- und Frauenförderung erstellt, die anschließend vom DTTB-Präsidium und dem Beirat beschlossen wurden. Spezielle Turniere und Aktionen (z. B. MäTTSch) nur für Mädchen sind bereits lange auf dem „Markt“. Im Zuge der Engagement-Initiative „Young Stars“ wurden bereits mehrere Trainer Aus- und Fortbildungen nur für Mädchen und junge Frauen angeboten. Seit 2003 findet jährlich das DTTJ-Mädchencamp statt, das in diesem Jahr erstmals mit einer Fortbildung für junge Trainerinnen kombiniert worden ist.

In den DTTB-Mitgliedsverbänden nimmt das Thema ebenfalls einen großen Raum ein. Der Tischtennisverband Württemberg-Hohenzollern (TTVWH) etwa erklärte das Jahr 2014 zum „Jahr des Mädchen-Tischtennis“, forcierte zahlreiche Trainingstage, eigene Ranglisten und eigene Spieltage nur für Mädchen. Der Tischtennis-Verband Schleswig-Holstein (TTVSH) initiierte das Projekt „Girls Team 2014“, um Mädchen-Tischtennis auf unterschiedlichem Wege zu fördern (z. B. durch Trainerinnenausbildungen, Schulkooperationen, eigene Trainingsgruppen und Förderung des Gemeinschaftsgefühls). Auch weitere Verbände haben oder hatten sich dem Thema bereits angenommen.

2. Warum lohnt es sich, um die Mädchen und Frauen zu kämpfen?

Die soziale Komponente, die Mädchen und Frauen in die Vereine einbringen, kommt jedem Klub zu Gute. Schon aufgrund der relativ geringen Konkurrenz kommt man im Mädchen- und Frauenbereich deutlich schneller zu Erfolgen. Mädchen und Frauen eignen sich häufig sehr gut als Trainerinnen und Hilfscoaches. Dieser Aspekt sollte nicht vernachlässigt werden, zumal viele Vereine über einen Rückgang im ehrenamtlichen Engagement klagen. Die Zahlen der DTTJ-Kinder- und Jugendtrainerausbildungen verdeutlichen, dass dort der Anteil an Mädchen und jungen Frauen deutlich höher ist als im offiziellen Mannschafts-Spielbetrieb. Dies ist sicher mehr als ein Indiz.

3. Was können Vereine konkret tun, um mehr Mädchen zu gewinnen und zu binden?

Die Erfahrungen der Vereine, in denen viele Mädchen und Frauen integriert sind, zeigen: Wenn sich Trainer/innen gezielt um die Mädchen bemühen und eine eigene Ansprache wählen, ist schon viel gewonnen. „Man braucht einen Kümmerer im Verein, der sich auf die Mädchen einlässt“, ist DTTB-Breitensportreferentin Marita Bugenhagen überzeugt. Gute Vereinsstrukturen tragen dazu bei. So sollte es zum Beispiel eine Trainerin im Verein geben, bestenfalls Frauen in Funktionsämtern, die in gewisser Weise als Vorbild für den Nachwuchs dienen. Im besten Fall – und wenn es die Infrastruktur/Kapazitäten hergeben – kann der Verein Anfänger-Trainingsgruppen nur für Mädchen anbieten. Worin viele Experten einer Meinung sind: Mädchen müssen sich vor allem wohlfühlen. Die soziale Komponente ist wichtig. Auf Wettkämpfe legen Mädchen im Gegensatz zu Jungs gerade zu Beginn in der Regel weniger Wert. Sie sind dafür technischen Fragestellungen aufgeschlossener. Die spielerische Komponente sollte im Training nicht zu kurz kommen. Statt Fußball zum Aufwärmen sollte auch mal zu Musik getanzt werden. Generell sollte das Rahmenprogramm bunter und vielfältiger sein.

4. Warum sind Atmosphäre und Wohlfühlfaktor für Mädchen so wichtig?

Christopher Dohrn, Trainer bei der SG Eilbeck/WTB 61 und Diplom-Sozialpädagoge, sagt: „Mädchen sind grundsätzlich schüchterner als Jungs, bei ihnen muss sich erst ein Selbstvertrauen herausbilden. Mädchen brauchen vor allem eine Atmosphäre in der sie sich wohlfühlen. Gerade am Anfang müssen die Trainingsinhalte speziell auf sie ausgerichtet sein, insgesamt sehr viel spielerischer angelegt, weniger auf Wettkampf“, ist Dohrn überzeugt. Der Sportentwickler ist Experte in dem Thema: Bei der SG Eilbeck/WTB 61 spielen gut 70 Mädchen in ganz unterschiedlichen Leistungsklassen. Drei Viertel Spiel, ein Viertel Tischtennis sieht Dohrn als Credo im Anfängerinnen-Training. „Mit der Zeit erhöht sich dann der Tischtennis-Anteil. Mädchen wünschen sich auch mehr Techniktraining, weniger das freie Spielen. Und sie zeigen schnell Bereitschaft, Tischtenniswissen weiterzugeben. Dies sollte man nutzen und sie auch früh als eine Art Hilfscoach hinzuziehen“, betont er.

5. Welche Leitlinien gibt es und wo können sich Vereine bei Fragen hinwenden?

Der Deutsche Tischtennis-Bund hat in seiner Arbeitsgruppe zur Mädchen- und Frauenförderung Standards für Verbände und Vereine entwickelt. Darin heißt es unter anderem, dass ein Verein „grundsätzlich geschlechtergerechte Zugangsvoraussetzungen schafft“, „die Möglichkeit des weiblichen Spielbetriebs forciert“ oder eine „Trainerin hat“.



2. Wie bekomme ich Mädchen ins Training?

„Ich spiele jetzt seit drei Jahren Tischtennis – und es macht mir so viel Spaß. Ich möchte einfach, dass andere Mädchen das auch erleben können.“

Teilnehmerin der Fortbildung zur Kinder- und Jugendtrainerin: Nathalie Schröter

Sowohl der zeitliche als auch räumliche Rahmen wurde nun geschaffen, dennoch bleiben die Mädchen und Frauen im Training aus. Was nun? Im zweiten Kapitel greifen wir diese Frage auf und beschäftigen uns nun mit den zahlreichen Aktionen des DTTB, welche auf diese Frage einige Lösungsvorschläge liefern. Möglichkeiten für Vereine und Abteilungen werden erläutert, Vorschläge für einen Mädchenaktionstag aufgezeigt und die Zugangsmöglichkeiten dargestellt.

Mädchenaktionstag

Ein Aktionstag ist eine einmalige Veranstaltung, die Vereine eigenständig vorbereiten, ausführen und nachbereiten können.

Die Werbung für diesen Tag sollte rechtzeitig geplant werden. Eine Anzeige in lokalen Zeitungen, ein Artikel auf der Vereinshomepage und die Erstellung von Flyern sind Möglichkeiten, um die Veranstaltung publik zu machen.

Am Tag der Veranstaltung sollten im besten Fall die Vereinstrainerinnen und -trainer vor Ort sein, die auch die Mädchengruppe zukünftig leiten werden. Dadurch kann der erste Kontakt zu den Mädchen aufgebaut werden.

Für einen solchen Tag bieten sich verschiedene Stationen an, um junge Mädchen von der schnellsten Rückschlagsportart der Welt zu begeistern.

Mögliche Stationen könnten beispielsweise folgende Aktivitäten beinhalten:

- Zielfelder (Becher, Schmetterlinge, Punktfelder)
- T-Shirts mit Schablonen rund um Tischtennis gestalten bzw. mit Farbe besprayen
- Schläger basteln und aushängen
- Roboter
- „Der feuerspuckende Drache“ mit rotbemalten/orangenen Bällen
- TT-Bälle als Bastelmaterial (z. B. Schlüsselanhänger) oder bemalt sehr gut geeignet für die Rotations-schulung
- Tischtennis-Sportabzeichen



Aktionen des DTTB

„Tischtennis: Spiel mit!“

„Tischtennis: Spiel mit!“ ist eine Kampagne des Deutschen Tischtennis-Bundes und seiner Landesverbände und unterstützt gemeinsame Angebote zwischen Vereinen und Schulen.



Durch die Teilnahme an der Kampagne „Tischtennis: Spiel mit!“ profitieren Vereine und Schulen von zahlreichen Vorteilen:

- Beratung durch Ihren Mitgliedsverband beim Aufbau und der Umsetzung einer Kooperation
- attraktives Kooperations-Set der Partnerfirma TSP zu einem stark vergünstigten Preis
- kostenfreie Eintrittskarten für ausgewählte Tischtennis-Großveranstaltungen
- Kooperationsurkunde
- Unterstützung bei der Suche nach weiteren Fördermöglichkeiten
- Kostenfreie Spiel mit!-Schläger für Kinder/Jugendliche aus einkommensschwachen Familien
- Tipps und Aktionen rund um Tischtennis

Schul-Projekt MäTTSch

MäTTSch soll über den tischtennisspezifischen Aspekt hinaus die Sportbegeisterung von Mädchen im Allgemeinen fördern und unterstützen.



Mit der erstellten Regiebox werden Anleitungen aus der Praxis für Tischtennis mit Mädchen vermittelt. Geschlechtsspezifisch konzipierte Bewegungsangebote bei MäTTSch sollen helfen, im koedukativen Sportunterricht und in Arbeitsgemeinschaften die Emotionalisierung der Mädchen für Sport und für den Sportunterricht zu fördern – Spaß und Freude an der Aktivität, sowie die gleichzeitige Förderung von Kreativität und Individualität stehen deshalb im Mittelpunkt.

Wert gelegt wurde besonders auf die Förderung des sozialen Miteinanders von Mädchen. Dieser Aspekt findet sich durchgängig in der Konzeption von MäTTSch wieder. Sport- und Schulpädagogen sowie Vereinstrainer finden in der Regiebox speziell für die Arbeit mit 10–14-jährigen Mädchen konzipierte Unterrichts- und Aktionsmaterialien unter Berücksichtigung individueller Gestaltungsmöglichkeiten. Kurzum: MäTTSch bietet eine professionelle und geschlechtsspezifisch entwickelte Grundlage, um Mädchen Spaß am Tischtennis und am Sportunterricht im Allgemeinen zu vermitteln.

mini-Meisterschaften

Jedes Jahr im Zeitraum vom 1. September bis Mitte Februar können Schulen, Vereine und Freizeiteinrichtungen die mini-Meisterschaften, eine Aktion mit Erfolgsgarantie, veranstalten. Die mini-Meisterschaften sind eine Breitensportaktion des DTTB, speziell entwickelt für Kinder der Altersgruppe zwölf Jahre und jünger, gleichgültig ob diese Minis noch nie, nur selten oder bereits häufig zum Schläger gegriffen haben. Nur am offiziellen Spielbetrieb, also an Meisterschaftsspielen oder Turnieren jeglicher Art, dürfen diese Mädchen und Jungen noch nicht teilgenommen haben. Erst nach der Teilnahme an einem Ortsentscheid dürfen die Kinder in den Spielbetrieb integriert werden. Nähere Hinweise gibt es in der Ausschreibungsbroschüre.

Die mini-Meisterschaften des DTTB und seiner Partner DONIC und ARAG beginnen mit Veranstaltungen in Städten und Gemeinden und werden anschließend unter fachlicher Leitung der Mitgliedsverbände zu den nächsthöheren Entscheiden (Kreis-, Bezirks- und Verbandsentscheid) weitergeführt. Die Verbandssieger der Altersklasse zehn Jahre und jünger lädt der DTTB zum Bundesfinale ein, an dem jeweils 20 Mädchen und Jungen aus ganz Deutschland teilnehmen.

Die Durchführungsmaterialien für die mini-Meisterschaften können in Form einer Regiebox beim zuständigen Landesverband oder beim DTTB gebührenfrei angefordert werden.



3. Mädchentaining in Theorie und Praxis

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit der Theorie und der praktischen Umsetzung des Mädchentrainings. Es werden Aspekte und Anregungen aufgeführt, die im Trainingsalltag mit Mädchen wichtig und bedeutungsvoll sein können.

Freundliche Ansprache

Kreativwerkstatt

Frauen als Vorbilder

Team-/Staffelspiele

„beste Freundin“

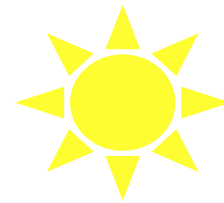
Trainer/in als Bezugsperson

Teambuilding

- Begrüßung und Ausklang einer Trainingseinheit sind besonders wichtig. Es sollten Neugier und Vorfreude auf die bevorstehende und beim Ausklang auf die nächste Trainingsstunde geweckt werden.
- Bei der Begrüßung auf die Mädchen eingehen, ggf. mal nachfragen, wie es in der Schule läuft oder im Privaten. Dazu ist Vertrauen notwendig. Entstandene „Probleme“ aus dem letzten Training ansprechen, z. B. wenn eine bestimmte Übung nicht geklappt hat oder es Streit innerhalb der Trainingsgruppe gab, wenn Unzufriedenheit herrscht oder Spielerinnen nicht regelmäßig ins Training kommen. Bei der Verabschiedung sollte auf das vergangene Training eingegangen und dieses ausgewertet werden.
- Die Ansprache sollte altersgerecht und freundlich vorgenommen werden.
- Zur Auflockerung eines Systemtrainings sind lustige Spiele für zwischendurch (koordinative Spiele, das „Pustespiel“ ...) eine gute Lösung. Die Mädchen beschäftigen sich kurz mit einem phantasievollen Spiel und gehen dann mit frischer Konzentration zurück an den Tisch.



- Ein runder Trainingsabschluss ist wichtig, z. B. durch ein Rätsel, Sammelhefte oder den Ausblick auf das nächste Training. Die Mädchen sollen die Halle mit einem guten, freudigen Gefühl verlassen.
- Die Trainerin oder der Trainer einer Mädchen-gruppe sollte eine Bezugsperson für die Mädchen darstellen.
- Wohlfühlatmosphäre schaffen
 - Verbesserung der Atmosphäre durch: Spiele, bei denen man sich gegenseitig unterstützen kann/muss, Lob, Motivation und Anerkennung der Gruppe und der Einzelnen
- Team-/Staffelspiele an der Stelle von klassischen Wettkampfformen
- Kreative Namen für Spiele/Übungen überlegen bzw. Spiele und Übungen in Märchen/Geschichten einbauen. Wenn man den Spielen einen lustigen Namen gibt oder das Ganze in eine Geschichte einbaut, behalten sich die Mädchen besser das Spiel und sprechen noch darüber. Der Effekt: Spaß und Freude werden schon im Vorfeld des Spiels erzeugt. Zudem steigt die Neugierde auf das Spiel/ die Übung. Einfaches Beispiel: wenn z. B. vier Gruppen eingeteilt werden, kann man ihnen die Namen der vier Häuser aus Harry Potter geben (Gryffindor, Ravenclaw, Hufflepuff, Slytherin).
- Verwendung von Musik
- Trainingsmaterialien selber basteln (Zielfelder, Rotations-TT-Bälle, ...)
 - Zielfelder beispielsweise in Schmetterlings-, Herz- oder Sonnenform
- Farbenfrohe, lebhaftere Gestaltung der Materialien (Bälle bemalen, Schlaggeräte originell gestalten ...)
- Mädchen trauen sich häufig nicht allein in das Training und nehmen ihre beste Freundin mit. Darauf sollte jede/r Trainer/in Rücksicht nehmen und für den Einstieg bewusst in die Planung einbeziehen.
- Gruppen- statt Einzelwettkämpfe
- Frauen als Vorbilder „pushen“. Zum einen im Verein aber auch auf Technikplakaten oder in Videosequenzen. Es sollten nicht nur Timo Boll oder Dimitrij Ovtcharov abgebildet, sondern vielmehr auf Frauen wie beispielsweise Petrissa Solja und Sabine Winter eingegangen werden.



- Mädchen bringen gerne jüngeren Mädchen/ Jungen etwas bei. An dieser Stelle würde sich eine Art „Mentor“ (ältere Mädchen übernehmen Verantwortung für jüngere Vereinsmitglieder) eignen. Das stärkt zusätzlich die Bindung sowie die Identifikation mit dem Verein. Ebenso können ältere Mädchen einen Teil des Trainings übernehmen. Zum Beispiel können sie für die nächste Trainingseinheit ein Abschlussspiel oder das Aufwärmen vorbereiten und somit eine erste verantwortungsbewusste Rolle einnehmen.
 - Teambuildingmaßnahmen verstärkt durchführen (auch außerhalb des Trainingsalltags gemeinsame Ausflüge, Trainingswochenenden, Vereinsfahrten etc.).
 - Mädchen mögen lebhaftere Teamshirts.
 - Ein schlichtes T-Shirt mit dem Namen des Vereins (für die Identifikation) kann bemalt, besprayt oder bedruckt werden. Die Mädchen bekommen die Möglichkeit ihr erstes Tischtennis-Shirt zu gestalten, welches genau dem eigenen Geschmack entspricht.
 - „Wiederholungs- und Wunschtrainingseinheiten“ in der Übungsstunde anbieten.
 - Das Feedback nach den Trainingseinheiten nutzen, auf die Wünsche der Mädchen eingehen und Raum für neue Ideen geben.
- Alle Ideen und Inhalte dienen als Anstöße für weitere kreative Gedanken und können eine erste Hilfe für den Trainingsalltag sein.
- Ganz wichtig:** Die Annahmen können nicht pauschalisiert werden und sind nur Erfahrungszusammenfassungen vieler Beschäftigten rund um Tischtennis mit Mädchen.



4. Schwerpunkte im Mädchentraining

Wettkampfformen

Jungs mögen Wettkämpfe, Mädchen Team-Spiele. Das ist natürlich ein Klischee, aber sicher nicht von der Hand zu weisen. *„Bei den Mädchen steht generell das Zusammenspielen im Vordergrund, sie mögen Team- und Staffel-Spiele, das gemeinsame Erleben. Jungs sind dagegen tendenziell eher auf Wettkampf aus, wollen sich stärker messen“*, sagt B-Lizenz-Trainerin Sabrina Hommel. Wie gehe ich als Trainer/in damit um?

Dieses Kapitel befasst sich mit alternativen Spiel- und Wettkampfformen im Tischtennis (speziell für Mädchen). Es wurden klassische Wettkampfformen an die Anforderungen und Wünsche vieler Mädchen und jungen Frauen angepasst.

Sehr zentral sind die Voraussetzungen, dass es sich bei vielen Spielen in erster Linie um ein Gruppenerlebnis handelt, die Unterschiede der Spielstärke angeglichen oder aufgelöst werden und nicht immer eine Siegerin erspielt werden muss. Der Erfolg im Team steht im Vordergrund und die Atmosphäre ist unter dem Motto *„Spaß statt Konkurrenz“* zusammenzufassen.

- Wettkämpfe/lustige Abschlussspiele ohne Wertung oder Gesamtsieger/in: Zettelwirtschaft, 7-Punkte-Ablösespiel/„Kaisertisch ohne Kaisertisch“ im Kreis → Es muss nicht immer eine/n Sieger/in geben.
- Spielstärkeunterschiede auflösen oder angleichen: Wettkämpfe mit Handicaps bei stärkeren Spielern. Das können Punktevorgaben sein oder ein anderer Schläger (Noppen, kleiner Schläger ..., nur bei eigenem/gegnerischen Aufschlag kann gepunktet werden usw.).
- Team-Wettkämpfe: Doppel, kleinere Gruppen oder die ganze Trainingsgruppe statt Einzelwettkämpfe.
- Ein geeignetes Beispiel ist der Rundlauf-Team-Cup des TTVN, bei dem der Anteil der Mädchen im Übrigen höher liegt als bei anderen Wettkämpfen. *„Das wäre ein Indiz dafür, dass Mädchen lieber Wettkämpfe im Team machen“*, sagt Udo Sialino vom TTVN.
- Immer wieder wird Spaß als wichtigster Faktor genannt: z. B. am Ende mit verschiedenen Schlaggeräten Tischtennis spielen → Badminton-Schläger, Frühstücksbrettchen, Schuh, Mini-TT-Schläger usw.



„Klassiker“ (für Mädchen) aufbereitet:

Kaisertisch: in Mitte mit beidseitigem Zulauf

- durch diese Variation können Leistungsunterschiede verringert werden

oder bei stärkeren Spielerinnen Handicaps (Punktevorgabe, kleinerer Schläger, Platzierungsvorgaben, etc.) einführen

- eine Herausforderung für die spielstärkere Spielerin und zugleich ein angepasstes Spielniveau für die Partnerin

Rundlauf: mit Teams = Rundlauf-Team-Cup

- die Wettkampfform wird durch die Einteilung in zwei Teams oder kleinere Gruppen zu einem Erlebnis für die gesamte Gruppe

oder als kooperatives Cardio-Training

- die koordinativen Fähigkeiten werden geschult

Kreuzchen-Turnier: als Doppel-Turnier

- ein Teamerlebnis

Alternative Wettkämpfe:

Sieben Punkte Ablösespiel (ohne Endwertung)

- die Wettkampfform wird an wenigen Tischen gespielt und die Leistungsunterschiede werden verringert

Zettelwirtschaft (ohne Einzelwertung)

- ein Erlebnis für das gesamte Team, wenige Tische und auch hier werden die Leistungsunterschiede dezimiert

Kartenspiel

- Zwei Teams (rot und schwarz) spielen immer in Zweier- (Einzel) oder Vierer-Pärchen (Doppel) gegeneinander bis zum dritten Punkt. Sieger läuft/laufen zu umgedrehten Karten und decken eine Karte auf. Ist es die Farbe des Teams (Team Rot muss roten Karten aufdecken) bleibt die Karte aufgedeckt, sonst muss sie wieder umgedreht werden. Gesiegt hat das Team, welches nach einer bestimmten Zeitvorgabe am meisten Karten umdrehen konnte.

- Glücks- und Teamspiel in verschiedenen Variationen anwendbar

Koordinative Spiele

Schweinetreiben

Material: Hütchen, pro Team eine Keule und einen Gymnastikball

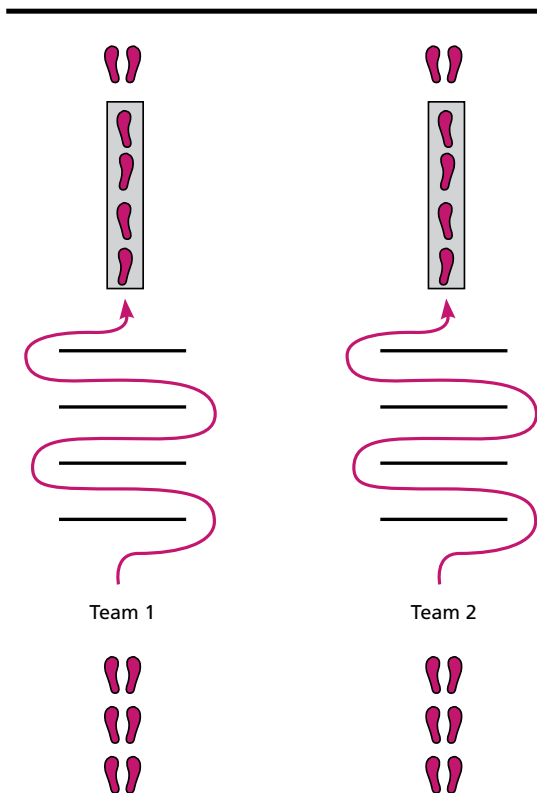
Es werden Teams gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen. Jeweils ein/e Spieler/in pro Team beginnt möglichst schnell, die aufgebauten Hütchen im Slalom zu durchlaufen. Dabei müssen sie mit einer Keule den Ball durch die Hütchen treiben. Am Ende des Slaloms muss der Ball mit Hilfe der Keule an die Wand gespielt werden. Danach wird der Ball wieder aufgenommen, zurückgesprintet und die nächste Person aus der Mannschaft „abgeklatscht“. Gewonnen hat das Team, bei dem als erstes alle Mitglieder den Parcours durchlaufen haben.

Trainierte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit

Schatz der Prinzessin

Material: Umrandungen, pro Team einen Luftballon und eine Bank



Es werden Teams gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen.

Jede/r Starter/in erhält einen Luftballon. Man beginnt mit Sidesteps, die Weinberge (Umrandungen) im Slalom zu durchlaufen. Gleichzeitig wird versucht, den Schatz (Luftballon) hochzuhalten. Danach wird über einen Baumstamm (umgedrehte Bank), welcher über einen tiefen Sumpf führt, balanciert; die Schatztruhe wird weiterhin oben gehalten. Zum Schluss wird der Schatz an die Zauberwand (Hallenwand) geschlagen und wieder gefangen. Erst dann geht die Schatztruhe auf. Danach hat er/sie nur wenig Zeit (deshalb muss er/sie sprinten), um den Schatz unverzaubert, sicher und wohlbehalten dem Team zu übergeben.

Variation: Koordinationsleiter alternativ zur Bank einsetzen, Karten zur Wahl der Teams nutzen

Trainierte koordinative Fähigkeiten:

Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit

Obstsalat

Material: 2 Luftballons, 1 Fußball, 1 kleiner Ball, 1 großer Softball

Ein großer Kreis wird mit dem gesamten Team gebildet. Jeder der verwendeten Bälle darf nur in einer bestimmten Form bewegt werden und eine Person darf maximal einen Ball bewegen. Der Fußball wird mit dem Fuß gespielt. (Zusatz: Ball muss zu einer Person, die mindestens vier weitere Personen entfernt steht, gepasst werden.) Die beiden Luftballons müssen in der Luft gehalten werden. (Zusatz: Eine Person darf nicht zweimal hintereinander den Luftballon berühren.) Der kleine Ball wird per Hand reihum weitergegeben. Der große Softball wird zu einer Person geworfen. (Zusatz: Ball muss zu einer Person, die mindestens vier weitere Personen entfernt steht, gespielt werden.)

Gruppenziel: Eine Minute alle Bälle nach den vorgegebenen Regeln in Bewegung halten.

Trainierte koordinative Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit.

Bei diesem Spiel werden zusätzlich zu den koordinativen Fähigkeiten auch kognitive Fähigkeiten trainiert. Die Gruppe muss sich Gedanken machen und einen geeigneten Weg finden, wie sie die Aufgabe erfüllen kann.

Absprachen sind hierbei von enormer Bedeutung.



Schnelligkeit

Klammeröffchen

Material: 3 Wäscheklammern pro Spielerin, Musik, Springseil (für Version 2)

Jede Spielerin bekommt drei Wäscheklammern, welche sie am unteren Zipfel ihres Oberteils befestigt. Wenn die Musik startet laufen alle Mädchen wild umher und versuchen die Klammern der anderen Teilnehmerinnen zu erobern. Wenn die Musik stoppt müssen die Mädchen, die ihre Klammern nicht beschützen konnten, auf die Bank und können erst zur nächsten Musikrunde wieder einsteigen. Es werden ca. 8–10 Runden gespielt. Siegerin ist das Mädchen mit den meisten Klammern.

Das Spiel kann auch mit zwei Teams durchgeführt werden. Dabei müssen die Mädchen wieder jeweils drei Klammern an ihr Oberteil befestigen und alle gewonnen Klammern an die teameigene Wäscheleine (Springseil) hängen. Eine Wächterin bewacht die Wäscheleine und alle anderen versuchen weitere Klammern zu ergattern. Das Spiel kann auf Zeit, aber auch so lang durchgeführt werden bis alle Klammern auf einer Leine hängen.

Variationen: verschiedene Laufformen (Sidesteps, Hopselauf etc.), verschiedene Klammerfarben, Durchführung mit und ohne Musik, Fangspiel einbauen

Die kleine Rennmaus und das magische Feld

Material: 8 Schüsseln/Zielfelder, 3 Tischtennis-/Elefantenbälle, Markierung (Linie auf Hallenboden oder Springseil)

Das Staffelspiel kann mit mindestens zwei und maximal vier Teams durchgeführt werden. Die Spielerinnen sind Rennmäuse und stellen sich hintereinander in eine Reihe auf. Auf ein Kommando startet das erste Mädchen der Gruppe und rennt eine beliebig lange Distanz. Bei einer Markierung liegt eine teameigene Schüssel in der sich drei Bälle befinden. Das Mädchen legt sich auf den Bauch und versucht die drei Bälle nacheinander auf das

Zielfeld (magisches Feld) indirekt oder direkt zu werfen. Für jeden Fehlversuch muss die Rennmaus in das Laufrad (eine Strafrunde), sodass zusätzlich bis zu drei Zusatzrunden hinzukommen können. Trifft die Rennmaus mit allen drei Bällen das magische Feld kann sie auf dem direkten Weg zurück zu ihrem Team und die nächste Spielerin startet.

Familie Noppi am Badesee

Material: ausgedruckte Geschichte, Hütchen/Seile/Kästen/Koordinationsleiter für Parcours

Die Trainingsgruppe wird in sieben Familienmitglieder der Familie Noppi eingeteilt und setzt sich hintereinander auf den Hallenboden oder eine Bank. Jede Teilnehmerin bekommt einen Namen zugeschrieben. Jedes Mal wenn ihr Name fällt oder der Name ihrer Familie Noppi, müssen sie einen kleinen Parcours bestreiten und schnellstmöglich auf ihre Position zurück.

Ganz vorne sitzt Papa Noppi, hintendran Mama, dann Sohn, Tochter, Oma, Opa und Hund Noppi.

An einem schönen sonnigen Samstagmorgen beschloss Familie Noppi an einen Badesee zu fahren. Tochter Noppi fragte schon ganz neugierig: „Gibt es da eine Rutsche, die im Wasser endet? Darf ich meinen Schnorchel mitnehmen?“ Mama Noppi antwortete: „Eine Rutsche gibt es nur auf dem Spielplatz, aber es gibt ein großes Sprungbrett. Den Schnorchel kannst du gern einpacken, mein Schatz, aber das Wasser ist vermutlich etwas trüb.“ Papa Noppi ging in die Garage, um das Auto der Familie Noppi zu holen. Mama Noppi packte für den Tagesausflug an den Badesee noch einen Essenskorb mit vielen Leckereien, während Sohn Noppi und Tochter Noppi noch im Garten mit Hund Noppi spielten. Oma Noppi und Opa Noppi suchten noch eifrig ihre Sonnenbrillen. Papa Noppi regte sich ein wenig auf, weil er das Auto nicht aus der Garage fahren konnte, da Hund Noppi andauernd den Weg sperrte. „Aaaabfahrt“ rief Papa Noppi. Die ganze Familie Noppi hatte es auf einmal eilig. Sohn Noppi und Tochter Noppi hetzten mit ihrer Luftmatratze auf den bequemen Rücksitz des Autos, Mama Noppi setzte sich ganz vorne auf den Beifahrersitz, Papa

Noppi hinter das Lenkrad und schon konnte die Fahrt Richtung Badesee beginnen. Hinterher sausten in ihrem alten Opel Corsa Oma Noppi und Opa Noppi. Als Familie Noppi schon eine kleine Strecke zurückgelegt hatte, bemerkte Sohn Noppi, dass der Hund Noppi gar nicht im vollgepackten Auto war. Tochter Noppi schluchzte und brummte: „Der arme Hund Noppi! Wir können ihn doch nicht einfach allein zu Hause lassen.“ – „Alles gut“ sagte Mama Noppi, „schau doch mal in den Rückspiegel!“ Und tatsächlich: Da saß Hund Noppi im Auto von Oma Noppi und Opa Noppi und bellte fröhlich aus dem runtergekurbelten Seitenfenster. Am Badesee angekommen, rannte Tochter Noppi sofort mit dem Schnorchel und der Taucherbrille Richtung Wasser; Sohn Noppi entschied sich für die Luftmatratze; Papa Noppi und Mama Noppi breiteten die Decken aus und machten es sich gemütlich. Oma Noppi und Opa Noppi spielten Karten und naschten dabei ein paar Weintrauben.

„Ha! Ich habe gewonnen, wuhu!“, sagte Oma Noppi und Opa Noppi nickte einsichtig. Hund Noppi lag gemütlich auf der Wiese und ließ die Sonne auf das dunkle Fell scheinen. Sohn Noppi und Tochter Noppi wollten gar nicht mehr aus dem Wasser und plantschten eifrig umher. „Kommt mal aus dem Wasser“, rief Mama Noppi, „ich muss euch mal wieder eincremen!“

Familie Noppi verbrachte viele Stunden am schönen Badesee und fuhr am späten Nachmittag wieder nach Hause. Sie denken heute noch gern an den Ausflug zum Badesee zurück. Was für ein herrlicher Tag und was für ein spaßiges Erlebnis – für die gesamte Familie Noppi! Am Abend, nach dem Abendbrot, saß die Familie gemeinsam am Tisch und spielte Monopoly. Papa Noppi freute sich über das gewonnene Spiel, Mama Noppi machte noch eine Kanne Tee und Tochter Noppi rieb sich schon die Augen, weil sie so müde und erschöpft vom aufregenden Tag am See war. Sohn Noppi sowie Oma Noppi und Opa Noppi lachten nochmal über den witzigen Sprung am Badesee von Papa Noppi. Hund Noppi knabberte an seinem Leckerli. Tochter Noppi schlurfte ins Badezimmer, um ihre Zähne zu putzen. Alle anderen entschlossen sich ebenfalls nach einer Tasse Tee ins Bett zu gehen. Sohn Noppi nahm Mama Noppi in den Arm und sagte: „Heute war ein schöner Tag“.

Exkurs

Gruppeneinteilung

Es werden zwei oder mehrere Gruppen benötigt, um ein Spiel im Training durchzuführen, aber: einfaches Abzählen ist langweilig! Auch die Option des eigenständigen Bildens einer Gruppe hat häufig zur Folge, dass immer die gleichen Personen in einer Gruppe sind und/oder sich schnell jemand ausgeschlossen fühlt. Gerade bei Mädchen sollte man darauf achten, dass dies nicht passiert.

Wir haben fünf Beispiele für die Einteilung einer Gruppe ausgesucht, die für den Trainingsalltag durch ihre schnelle und ideenreiche Ausführung geeignet sind.

Kreative Gruppeneinteilung:

- Aufstellen nach Alphabet/Geburtsdatum/Größe usw. und dann abzählen.
- Gegenteiliges/Gemeinsames: Es sollen sich immer Paare bilden, die etwas Gegenteiliges/Gemeinsames haben. Junge – Mädchen, oder blonde Haare – dunkle Haare, oder Groß – Klein ...
- Puzzle: Ein Bild wird in zwei (oder mehrere) Teile zerschnitten. Immer die zugehörigen Teile bilden ein Paar (eine Gruppe).
- Tierlaute: Jedes Gruppenmitglied erhält verdeckt eine Spielkarte mit einem Symbol (Tier, Familienmitglied). Auf Kommando schaut nun jeder seine Karte an und muss nur durch die entsprechenden Tierlaute seine (Tier)-Familie finden. Tiere dürfen nur Laute von sich geben.
- Gummibärchen: Jeder Spieler/jede Spielerin bekommt ein Gummibärchen. Spieler/innen mit gleicher Gummibärchen-Farbe bilden jeweils eine Gruppe.



5. „One Game. One World. – Ein Spiel. Eine Welt.“



Die Kampagne des Deutschen Tischtennis-Bundes möchte den Menschen vermitteln, dass jeder die Möglichkeit haben soll Sport zu treiben. Am besten Tischtennis. Das findet ihr merkwürdig, weil bei euch selbstverständlich jeder willkommen ist, der mit euch Tischtennis spielen möchte? Leider ist es oft nicht ganz so einfach. Oftmals reicht das Angebot von Vereinen alleine nicht aus. Versteckte Hürden und verschiedene Barrieren verhindern, dass Kinder- und Jugendliche überhaupt auf die Idee kommen euch in euren Vereinen zu besuchen. Aber was könnte es für Hürden geben, die die Kampagne abbauen möchte? Und wo könnt ihr helfen, solche Hürden zu überwinden?

Oftmals haben Kinder ganz unterschiedliche Voraussetzungen seitens ihres Elternhauses. Manche Kinder, die in ärmeren Verhältnissen groß werden haben nicht die Möglichkeit, dass sie von ihren Eltern zum Sport geschickt werden. Das kann beispielsweise daran liegen, dass sie kein Geld für einen Tischtennisschläger ausgeben können oder wollen. Auch der Vereinsbeitrag kann bei Familien, die nicht so viel Geld haben, schnell zu einer Überforderung werden. Glücklicherweise gibt es in Deutschland verschiedene Hilfsmöglichkeiten.

So können Kinder aus finanziell schwachen Familien über das Programm „Bildung und Teilhabe“ den Vereinsbeitrag finanziert bekommen. Durch das zuständige Ministerium, werden so finanzielle Mittel bereitgestellt, um Kindern die Teilhabe an einem Sportangebot zu ermöglichen. Wenn man darüber mehr wissen möchte, kann man sich an diese Nummer wenden. Dort gibt es Informationen und Beratungsgespräche: Tel.: 030-221 911 009 oder schau doch mal hier vorbei (Internetseite des Ministeriums): <http://www.bmas.de/>

Spiel mit!-Schläger

Wenn es aber um den Schläger geht, so kann der Deutsche Tischtennis-Bund weiterhelfen. Auf der Homepage des DTTB findet ihr die Möglichkeit einen Spiel mit!-Schläger zu erhalten. Dafür muss ein Antrag gestellt werden. Nachdem dieser eingegangen ist, kann Kindern aus finanziell schwachen Familien ein Schläger zur Verfügung gestellt werden.



Willkommensatmosphäre im Verein

Es gibt aber noch andere versteckte Hürden. Beispielsweise gibt es viele Kinder und Jugendliche, die aus einem anderen Land nach Deutschland gekommen sind. Manche fliehen vor Krieg, wieder andere sind mit ihren Eltern gekommen, weil diese hier eine Arbeitsstelle gefunden haben. Dann kann es sein, dass sie die Sprache noch nicht richtig sprechen oder Angst haben, weil alles noch sehr fremd ist. Das ist sicherlich gut nachvollziehbar. Für solche Kinder ist es am besten, wenn man mit ihnen Spiele spielt, für die man nicht viel erklären muss. Denk dir doch einfach Spiele aus, für die Zeichensprache ausreichend ist und bei denen man auch ohne viele Regeln auskommt.

Und dann gibt es noch Kinder und Jugendliche, die beispielsweise eine Behinderung haben und deshalb im Rollstuhl sitzen müssen. Für diese ist es natürlich noch schwerer einen Zugang zum Tischtennisport zu finden. Oftmals scheitert es schon daran, dass es keine Rampe zum Halleneingang gibt. Das sind allerdings Dinge, die man leicht ändern kann.

Ihr seht also, dass es verschiedene Arten von Hürden gibt, die es zu überwinden gilt. Auch wenn man eigentlich jeden willkommen heißt, ist es nicht für alle gleichermaßen einfach, das Angebot der Vereine zu nutzen.

Integrationsbotschafter

Eine Möglichkeit euch selbst in diesem Themengebiet zu qualifizieren, ist die Teilnahme an einer Ausbildung zum Integrationsbotschafter wie es Sandra gemacht hat. Hier erhaltet ihr an einem Wochenende das notwendige Know-how, um die Integrationsarbeit in eurem Verein zu forcieren.

„Ich möchte als Integrationsbotschafterin erreichen, dass Kinder unabhängig von ihrer sozialen oder geographischen Herkunft gemeinsam Tischtennis spielen. Durch Sport als Integrationsmotor möchte ich dabei helfen, dass sich alle Menschen bei uns willkommen fühlen. Nirgendwo kann die Aufnahme in eine Gemeinschaft so einfach funktionieren wie im Sport, denn hier spielt die Herkunft der Menschen keine Rolle. Am Sport kann jeder, unabhängig von den Sprachkenntnissen, mit Spaß teilhaben. Trotzdem wird dies, was so schlüssig und einfach klingt, in vielen Vereinen noch nicht umgesetzt. Als Integrationsbotschafterin möchte ich diese Theorie in den Vereinen verwirklichen.“



Informationen

Es gibt zahlreiche Stellen und Organisationen, an denen man sich in diesem Themenfeld Hilfe holen kann. Schaut doch mal auf der Internetseite des DTTB www.tischtennis.de vorbei und klickt dort auf den Button „One Game. One World“. Dort findet ihr zahlreiche Informationen, Werbematerialien in verschiedenen Sprachen, verschiedene Beispiele für Vereine die mit Kindern aus einem anderen Kulturkreis arbeiten und auch Antworten auf häufig gestellte Fragen, FAQ's genannt.



Beispiereinheit für Mädchen

Zeit gesamt	Dauer/ Phase	Lernziel	Lerninhalte	Lehr- und Sozialform	Medien/ Material	Bemerkungen/ methodische Hinweise
5 min	Begrüßung 5 min	Ausblick, Neugierde	Empfang, gemeinsames Sitzen, Vorstellung des Trainings	Sitzkreis		Stimmung der Kinder erfüllen (Sommer = Erschöpfung; Klausurenphase; Spannung innerhalb der Trainingsgruppe)
25 min	Erwärmung 20 min	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	Aufwärmen mit Musik <ul style="list-style-type: none"> • Liniendribbling • Mögliche Variationen: Stopptanz, Luftballon hochhalten, Bälle variieren, TT-Schläger einbeziehen, mit Sidesteps fortbewegen, Fänger einbauen 		Linien auf dem Hallenboden, Musikanlage Je nach Variation: verschiedene Bälle, Schläger, Luftballons, Tücher	Schnelligkeit nicht im Vordergrund; Übersicht bewahren; Kopplungsfähigkeit und Orientierungsfähigkeit werden geschult; ggf. Musikwünsche der Kinder beachten
45 min	Hauptteil	Ballgewöhnung ohne Tisch	Ballgewöhnung ohne Tisch <ul style="list-style-type: none"> → Zielfelder an Wand oder Boden befestigen → Nur eine Tischhälfte, Netz höher, TT-Tennis (ggf. mit Markierungen) → Erweiterung: Punkte zählen, in Teams spielen Ballgewöhnung am Tisch <ul style="list-style-type: none"> → Zielfelder auf dem Tisch verteilen → Punkte zählen; Partnerübung; Balleimer 		Bunte Zielfelder in Herz-, Sonnen-, Schmetterlingsform oder Schüsseln/Becher, verschiedene Flugobjekte (Bälle, Luftballons)	Stationen aufbauen; Schwierigkeitsgrad steigern und Hinführung zum TT-Tisch
		Zielfelder treffen	(Riesen-) Rundlauf <ul style="list-style-type: none"> → Trainer/in kann als Zuspieler/dienende oder Balleimerzuspiel mit Zielfeldern 			Trainer/in tippt mit der Gruppe, wie häufig ein Zielfeld getroffen wird (Gruppenpunktzahl besprechen); Motivation für die Kinder; gemeinsames Ziel verfolgen und Absprachen treffen; Gruppendynamik fördern; ggf. Belohnungssüßigkeit, Stempel
10 min	Abschlusspiel	TT-Abschluss oder spielerisch/sportlicher Abschluss (z. B. Rückschlagbaukasten)	Mattenball		Zwei Matten, ein Ball	Orientierungsfähigkeit, Teamspiel
5 min	Abschluss	Verabschiedung	Rückmeldung zum Training von den Kindern (Daumenzeichen), Feedback der Trainer/in, ggf. besondere Fähigkeiten bekräftigen, mündlicher Abschied und Ausblick	Sitzkreis		

Good Practice

Viele Vereine haben schon sehr beachtliche Erfolge zu verzeichnen und zahlreiche Aktionen rund um das Thema der Mädchen- und Frauenförderung durchgeführt. Drei Vereine und deren Geschichten möchten wir nun beleuchten.

Beachtlich ist die Entwicklung des Hoogsteder SV

Beachtlich ist die Entwicklung des Hoogsteder SV – erst 1983 wurde die Abteilung gegründet und war anfangs ein reiner Herren-Verein; der Aufschwung begann mit den mini-Meisterschaften, die der HSV im Januar dieses Jahres schon zum 28. Mal ausrichtete. „Über dieses Turnier wurden bislang fast alle größten Talente des Vereins rekrutiert“, erzählt Abteilungsleiter Jürgen Büter. Von Anfang an waren viele Mädchen darunter, Erfolge stellten sich auch recht schnell ein: 2004 qualifizierte sich Julia Wojtaszek für das Bundesfinale der Minis, 2008 stiegen die Mädchen in die Niedersachsen-Liga auf, 2011 qualifizierte sich die Damen-Mannschaft als Landespokalsieger für die Deutsche Pokalmeisterschaft. Dank dieser Erfolge ist der Abteilung eine gewisse Präsenz in den lokalen Medien gewiss, und das ist für Büter einer der Hauptgründe, dass sich immer mehr Hoogstederinnen gegen Fußball, Volleyball oder Turnen und für Tischtennis entscheiden: „Die Leute im Dorf wissen, dass wir leistungsmäßig gut dabei sind.“ Und das gilt eben besonders für die Mädchen und Frauen, die seit zehn Jahren auch numerisch in der Überzahl sind – ohne dass der Klub je Aktionen gestartet hat, die speziell darauf abzielten, Mädchen in den Verein zu locken.

Die Talente von früher spielen inzwischen in der 1. Damen-Mannschaft (Landesliga), und einige von ihnen engagieren sich als Trainerinnen und Betreuerinnen. „Das ist sicher einer der Gründe dafür, dass die Mädchen sich bei uns so wohlfühlen“, sagt Büter. Weitere Wohlfühlfaktoren sind die vielen gemeinschaftlichen Unternehmungen, wie Zeltlager und Grillfeste, Eltern-Kind-Turniere und das jährliche Doppel-Turnier mit dem niederländischen Partnerklub De Treffers Klazienaveen, bei dem je ein Spieler oder eine Spielerin aus Deutschland mit einem Akteur aus den Niederlanden antritt. Berührungängste haben die Hoogsteder Mädchen keine, aus dem Spielbetrieb sind viele von ihnen es ohnehin gewohnt, mit Jungen in gemischten Teams zu spielen. „Wir haben nicht genug Jungs, um die Mannschaften voll zu kriegen“, sagt Jürgen Büter. „Das ist sicher außergewöhnlich.“ Doch in Hoogstede gibt es ja zum Glück genug Mädchen, um die Teams aufzufüllen.

Auf reine Mädchen- bzw. Damen-Teams setzt man beim TSV Herrlingen

Auf reine Mädchen- bzw. Damen-Teams setzt man beim TSV Herrlingen – und das ganz bewusst. „Wir verfolgen die Philosophie, wenn ein Mädchen oder eine Dame über ist, um sie herum eine Mannschaft aufzubauen“, sagt Abteilungsleiter Wolfgang Laur. So wurde vor dieser Saison eine neue 5. Damen-Mannschaft geboren, weil ein Mädchen nach dem altersbedingten Wechsel in den Erwachsenenbereich noch nicht stark genug für die Vierte war. Mit einigen Ersatzspielerinnen der Vierten, Ersatzspielerinnen der Jugend und einer Seniorin zusammen bildet sie nun die 5. Mannschaft.

Der Klub, dessen Aushängeschild in der Damen-Regionalliga spielt und der auch im männlichen Bereich gut aufgestellt ist, hat derzeit so viel Zulauf, dass seine Kapazitätsgrenzen erreicht sind. „Die letzten mini-Meisterschaften haben wir 2005 durchgeführt – wir sind inzwischen so bekannt, dass die Neuen fast von ganz alleine kommen“, sagt Laur. Ein Selbstläufer ist es aber noch nicht ganz, mit Schul-AGs oder -Turnieren, wie dem vom TTVWH initiierten Schulteamcup, sorgt der TSV dafür, dass es nicht an Nachwuchs mangelt.

Was auch zur Philosophie des TSV gehört: Die Erwachsenen kümmern sich um den Nachwuchs. Alle Mädchen-Teams werden über die gesamte Saison von einer Damen-Mannschaft betreut, die Jungen-Teams von einer Herren-Mannschaft. Das erleichtert später den Übergang aus dem Jugend- in den Erwachsenenbereich. Und so strikt die Trennung zwischen Männlein und Weiblein im Meisterschaftsspielbetrieb ist, so bunt ist die Mischung im Training. Da spielen Mädchen mit Jungs, Ältere mit Jüngeren. Alle zusammen ist auch das Motto bei Meisterfeiern, Vereins-Olympiaden oder Ski-Freizeiten.

RSV Braunschweig verfügt über solides Gerüst im Damen- und Mädchen-Bereich

Dass den Mädchen und Frauen neben dem Wettkampfaspekt auch das Gesellige wichtig ist, diese Erfahrung haben sie auch beim RSV Braunschweig gemacht. „Meine Frau organisiert Wanderungen, Weihnachtsfeiern und Ähnliches“, sagt Abteilungsleiter Helmut Walter, „da haben die Frauen noch mehr Interesse dran als die Männer.“

Der Klub hat sich zu einer Hochburg für Frauen-Tischtennis entwickelt, ohne dass er gezielt darauf hingearbeitet hat – Zufall ist es aber wohl dennoch nicht. Den größten Teil des Nachwuchses rekrutiert der Verein aus Schul-AGs, die von FSJlern geleitet werden – und die waren in den letzten Jahren

zumeist weiblich. Und wer erst einmal über ein solides Gerüst im Damen- und Mädchen-Bereich verfügt, der wird auch zum Anlaufpunkt für auswärtige Spielerinnen. Zum RSV Braunschweig kommen auch Mädchen, die anderswo begonnen haben. So war es etwa bei Caroline Hajok, die inzwischen in der 2. Bundesliga (Tostedt) und der Mädchen-Nationalmannschaft spielt. Von der Konkurrenz werde das mitunter kritisch beäugt, sagt Walter, der rechtfertigt: „Wir haben in der vergangenen Saison in der Niedersachsenliga 2800 Fahrkilometer absolviert, an Kosten sind mehrere hundert Euro zusammen gekommen – diese Mühe machen sich viele andere nicht.“

Anders als in Herrlingen gibt es in Braunschweig wie in Hoogstede im Nachwuchsbereich auch gemischte Teams. Was sinnvoller ist, darüber gehen die Meinungen auseinander. Einig sind sich die Vertreter der drei Vereine jedoch darin, dass Mädchen behutsam an den Wettkampfsport herangeführt werden sollten. „Wir hatten mal ein Mädchen, das Zwölfte beim Bundesentscheid der mini-Meisterschaften geworden ist. Die hat danach erst mal gesagt: ‚Ich hab’ da ja verloren, jetzt spiel’ ich nicht mehr‘“, erinnert sich Walter. In Braunschweig ist es Prinzip, Jungs wie Mädchen etwa ein Jahr im Training für den Wettkampfsport zu wappnen. Um zu vielen Misserfolgs-erlebnissen vorzubeugen, trainiert, wer noch nicht gut genug ist, auch in Hoogstede noch ein Jahr ohne Meisterschaftsspiele bei den HSV-Minis mit. Die Herrlinger versuchen, ihre Mädchen recht früh in den Wettkampfsport einzubinden, „auch wenn das manchmal Überzeugungsarbeit kostet. Die Mädchen spielen ja auch im Training nicht so gerne Wettkampf“, sagt Laur.

Doch in Herrlingen bleiben die meisten Mädels dabei – in Hoogstede und Braunschweig ebenso. Weil sie die richtigen Zutaten zum Erfolgsrezept gefunden haben.

Special: „Just for girls“-Materialbeutel

In unserem „Just for girls“-Beutel findest du einige farbenfrohe Hilfsmittel, um ein vielseitiges Training mit den Mädels in der Halle gestalten zu können. Die Inhalte wurden sorgfältig von uns ausgewählt und an die vorgestellten Spiele und Inhalte der Trainingseinheiten angepasst. Der praktische und zugleich schicke Turnbeutel kann immer mitgeführt werden und dich bei vielen Spielen und Ideen unterstützen.

Koordinationsleiter

Mit der Koordinationsleiter kannst du den Mädels viele Schrittfolgen und Sprünge zeigen. Durch die kleinen, schnellen Schritte und Sprünge, welche auch durch die Arme unterstützt werden können, werden sowohl die Schnelligkeit als auch die koordinativen Fähigkeiten trainiert. Wichtig ist dabei die präzise Ausführung mit maximalem Tempo.

- Variation 1: Ein Fuß je Feld („Step by step“)
- Variation 2: Zwei Füße je Feld („Doppelschritt“)
- Variation 3: Drei Füße im Feld (links, rechts, links; „Fußgänger-Walk“)
- Variation 4: Zwei Füße im Feld, zwei Füße außerhalb des Feldes (abwechselnd; „Two in one“)
- Variation 5: Mit beiden Füßen gleichzeitig das Feld berühren („Froschsprung“)

- Variation 6: Mit beiden Füßen gleichzeitig in und aus dem Feld hüpfen („HüHopp“)
- Variation 7: Mit beiden Füßen gleichzeitig in ein Feld hüpfen; zwei Sprünge nach vorne und einen zurück („back and forth“)
- Variation 8: Auf einem Bein springen und das Bein mit jedem fortfolgenden Feld wechseln („Flamingo-Dance“)

Diese Übungen dienen als Einstieg. Alle Variationen können erweitert und beispielgebend mit den Armen (in Form von Schwingen, Klatschen, Kreisen, Sinken, Heben o.Ä.) ergänzt werden.

Zielfelder

Die bunten Zielfelder (Schmetterling, Sonne, Herz) ermöglichen ein abwechslungsreiches Balleimertraining und zahlreiche Übungen mit und ohne Tischtennistisch. Der Erstkontakt mit dem Tischtennisball/Schläger/TT-Tisch und die Hinführung zum Tischtennis können damit positiv und spielerisch verbunden werden. Die verschiedenen Größen der Zielfelder können beispielsweise verschiedene Schwierigkeitsstufen darstellen.

- Variation 1: Die Zielfelder kannst du an der Hallenwand auf verschiedenen Höhen platzieren und die Spielerinnen erhalten 5–10 Bälle. **Aufgabe:** Mit dem TT-Schläger und einem Ball versuchen die Mädchen auf die Zielfelder zu spielen und die jeweiligen Punkte (je nach Schwierigkeitsgrad) zu gewinnen.



- Variation 2: Die Zielfelder können auf dem Boden ausgelegt und die Entfernung zu den Spielerinnen variiert werden. Die Spielerinnen erhalten eine Ballschüssel.
Aufgabe: Auf indirektem Weg können die Bälle geworfen oder mit dem Schläger geschlagen werden. Jeder Treffer zählt. Das Spiel kann sowohl auf Zeit als auch mit einer bestimmten Anzahl an Bällen gespielt werden.
- Variation 3: Die Zielfelder werden auf einer Tischhälfte ausgelegt. Du spielst die Bälle ein (Balleimer-Zuspiel).
Aufgabe: Die Spielerinnen versuchen die Zielfelder mit einem indirekten/direkten Wurf oder mit einer bestimmten Schlagtechnik (z. B. VH-Konter) zu treffen. Bei der Einführung kann die Spielerin ihren Schlag mit verschiedenen Platzierungen trainieren und bekommt für die Präzision eine direkte Rückmeldung über die Punktegewinnung.

Wichtig: Achte darauf, dass die Technik trotzdem sauber ausgeführt wird, um den Lerneffekt beizubehalten!

Elefanten-Bälle

Die großen Bälle helfen beim Erstkontakt mit TT-Bällen und können als Variationen am Tisch und/oder bei Stationen ohne Tisch bestens eingesetzt werden.

Stempel

Die Stempelstifte dienen für das Lernen an Stationen. Jedes Stempelsymbol steht für eine bestimmte Station des Trainings und kann an die Teilnehmerinnen nach der erfolgreichen Vollendung der Station als Belohnung vergeben werden. Auf einem Stempelpass (bspw. bei Aktionstagen) können die Stempelbilder gesammelt werden.

Karten

Die bunten Kärtchen bilden vier verschiedene Symbole ab und dienen den vorgestellten Glücks- und Teamspielen. Auch die Gruppeneinteilung kann mit den kleinen Kärtchen einfach durchgeführt werden.

Luftballon

Der Luftballon sollte dir in deinem Training, besonders mit Anfängerinnen, immer zur Seite stehen. Die Heranführung zum Tischtennis wird leichter und macht jede Menge Spaß!

Hinweis: Unsere Materialbeutel werden bei den DTTJ-Kinder- und Jugendtrainerausbildungen „Just for girls“ an die Teilnehmerinnen verteilt.

Mein TT-Stempelpass

Schnupperkurs am 12.11.2016 beim „TTF Sommerlaune“

Name:

Station	Symbol
„Schmetterlingsjagd“	
„Der feuerspuckende Drache“	
„Diamantensammlerin“	
„Jump and Run“	

Impressum

Herausgeber: Deutsche Tischtennis-Jugend, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main

Gesamtkonzeption: Deutsche Tischtennis-Jugend (DTTJ), www.young-stars.de

Unter Mitarbeit von: Sabrina Hommel

Redaktion: Melanie Buder, Marita Bugenhagen, Janine Kötz

Mitarbeit: Katharina Schott, André König

Gestaltung: amgrafik GmbH, Seligenstadt, amgrafik.de

Bildnachweis: Bernd Müller – Südwestfoto GbR (S. 5, 9, 35), Panthermedia (S. 28), Fotolia, amgrafik GmbH, DTTB

Druck: rewi druckhaus, Reiner Winters GmbH, www.rewi.de

Print  **kompensiert**
Id-Nr. 1660171
www.bvdm-online.de

Bezug: Das Skript kann beim Herausgeber bezogen werden.

Auflage: 1. Auflage, November 2016

Förderhinweis: Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) über das dsj-Förderprogramm ZI:EL+.

Copyright: Deutsche Tischtennis-Jugend, Frankfurt am Main, November 2016

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Deutschen Tischtennis-Jugend ist es nicht gestattet, den Inhalt des Skripts oder Teile daraus auf foto-, drucktechnischem oder digitalen Weg für gewerbliche Zwecke zu vervielfältigen.

