



Girls Day

Schnuppertag für Mädchen im Verein

Warum ein Girls Day im Verein?

Während jungen den Weg in den Tischtennisverein noch relativ leicht finden können, müssen Mädchen oft erst mit der Sportart vertraut werden. Dazu bietet sich ein Girls day (oder Schnuppertag) – nur für Mädchen – im Verein an. Hier können sich die Mädchen ungestört ausprobieren, zusammen mit ihren Freundinnen oder anderen Mädchen Kontakt zur Sportart finden und feststellen, ob ihnen Tischtennis Spaß macht und sie vielleicht den Weg in den Sportverein finden können.

Die vorliegende Regiebox wurde von Gina Ripplloh und Andrea Weßels (Burtscheider TV Aachen) aufgrund der Erfahrungen eigener Girls Days konzipiert.

Viel Spaß, viel Erfolg!



Informationen zum Girls-Day und dieser Regie-Box

Liebe Förderer des Mädchentischtennis,

wir freuen uns sehr, dass du Interesse hast, einen Girls-Day durchzuführen. Das Ziel des Girls-Days ist dabei, Mädchen für den Tischtennissport zu begeistern und anschließend im Vereinssport zu halten. Dafür stehen in dieser Regiebox ein konkreter Organisationsplan, sowie ein beispielhafter Ablaufplan und Werbematerial/ Vorlagen zur Verfügung. Zudem findet ihr weiteres Material/ erste Stundenbilder im Heft „Übungsanleitungen und Modulbaukasten“.

➤ *Vorbereitung*

Aus unserer Erfahrung empfiehlt es sich, bereits 4-8 Wochen vor dem Event mit der Vorbereitung zu beginnen und die Werbematerialien zu erstellen. Details dazu findet ihr im Organisationsleitfaden.

➤ *Werbung*

Im Paket findet ihr sowohl beispielhafte Plakate als auch Flyer, wo nur noch Zeit, Ort und Anmeldeöglichkeit eingefügt werden müssen. Vorlagen stehen außerdem unter <https://nrw-tischtennis.de/maedchen-und-frauen/> zum Download zur Verfügung, um sie digital zu bearbeiten.

➤ *Anmeldung*

Eine Anmeldung per E-Mail mit Namen und Jahrgang des Kindes hat sich hier bewährt, um die Gruppe besser einschätzen zu können.

➤ *Durchführung und Materialien*

Alle wichtigen Infos findet ihr im Ablaufplan inkl. Materialliste

➤ *Ich habe Mädchen beim Training und jetzt?*

Für das spielerische Erlernen des Tischtennis findet ihr beispielhafte Übungen/ Stundenbilder im Heft ...

Best Practice Tipp: Pause!

Je nach Länge des Girls-Days sollte eine Pause von mindestens 30 Minuten eingeplant werden, damit die Mädchen sich kennenlernen können. In der Pause können dann gemeinsam Snacks/ Butterbrote gegessen werden. Eine Kreativ-Ecke mit Urkunden zum Ausmalen kommt auch immer gut an!

Kontaktpersonen bei Fragen: Gina Ripplloh (gina.ripplloh@wttv.de), Andrea Weßels (andrea.wessels@wttv.de)



Pressemitteilung

Einen Tischtennis-Schnuppertag für Mädchen von 6-12 Jahren veranstaltet **VEREIN** am **DATUM, UHRZEIT (von – bis)** in **AUSTRAGUNGSORT**.

Geboten wird ein buntes sportliches Programm rund um den kleinen weissen Ball: Tischtennis ausprobieren, Teamspiele mit anderen Mädchen, Ballroboter und vieles mehr.

Die Teilnahme ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten unter **E-MAIL-ADRESSE**.

Tischtennisschläger können gestellt werden.



Organisationsleitfaden für die Planung und Durchführung eines Tischtennis Girls Days im Verein

| Wann? | Was? | Benötigtes Material |
|-----------------------|--|---|
| ca. 6 Wochen vorher | <ul style="list-style-type: none"> intern Termin kommunizieren, Helfer:innen akquirieren Werbematerialien erstellen | <ul style="list-style-type: none"> Girls Day Regiebox 😊 |
| ca. 4-6 Wochen vorher | <ul style="list-style-type: none"> min. 3 Schulen über Veranstaltung informieren Plakate und Flyer verteilen ggf. bei Bezirk/WTTV/DTTB über Förderungsmöglichkeiten erkundigen | <ul style="list-style-type: none"> Plakate Flyer |
| ca. 3 Wochen vorher | <ul style="list-style-type: none"> genaues Programm des Tages planen ggf. Materialien bestellen Helfer:innen über Aufgaben informieren Erinnerung an Schulen senden | |
| in der Woche vorher | <ul style="list-style-type: none"> Übersicht über Anmeldungen schaffen ggf. Lebensmittel einkaufen Erinnerung an Helfer:innen senden | |
| am Tag selbst | <ul style="list-style-type: none"> Treffen des Orga-Teams ca. 1-2 Stunden vor Eventbeginn Aufbau, Stationsverteilung Informationen zu Vereinstraining verteilen | <ul style="list-style-type: none"> Urkunden Stifte zum Ausmalen Goodies ggf. Snacks und Getränke ggf. Vereinsflyer |
| danach | <ul style="list-style-type: none"> Feedback des Orga-Teams einholen ggf. Bericht auf Vereinshomepage/WTTV-Homepage und in lokalen Medien veröffentlichen spielerische Trainingsgestaltung für die neuen Mädchen | <ul style="list-style-type: none"> Heft zu Übungsanleitung und Modulbaukasten aus der Regiebox |

Best Practice Tipp: Bezugspersonen!

Es ist wichtig, dass die Mädchen vom Girls Day in den folgenden Trainingseinheiten Bezugspersonen haben. Daher empfiehlt es sich sehr, dass in jeder Einheit mindestens 1-2 Helfer:innen des Girls Days anwesend sind und sich um die Mädchen kümmern.

Die Trainingsgestaltung sollte vor allem am Anfang spielerisch und kooperativ sein (wenig Wettbewerb).

Vorschlag für einen 3-stündigen Girls Day:

Allgemeine Information: Es werden für fast alle Stationen TT-Bälle und Schläger benötigt. Dies wird nicht explizit in der Materialspalte aufgeführt.

Die Stationen des Stationsbetriebs und die Teamspiele werden weiter unten genauer erläutert.

| Zeit | Thema | Beschreibung | Material |
|--------------------------|-----------|--|---|
| ca. 20-30 Minuten vorher | Anmeldung | <ul style="list-style-type: none"> • Mädchen an Anmeldung in Empfang nehmen • Namensschilder verteilen | <ul style="list-style-type: none"> • Anmeldeleiste • Kreppband + Permanentmarker für Namensschilder |
| 5-10 Minuten | Begrüßung | <ul style="list-style-type: none"> • die Mädchen werden begrüßt • Trainer:innen stellen sich vor und geben eine grobe Übersicht über den Ablauf des Tages | |
| 20 Minuten | Aufwärmen | <ul style="list-style-type: none"> • Einlaufen/freies Warmmachen mit Musik • Parcours mehrere Runden (ohne Schläger, mit Schläger und Ballon, mit Schläger und Ball) | <ul style="list-style-type: none"> • Musikbox • Slalomstangen, Bänke, Kästen, Matten, Ringe, Koordinationsleiter, usw. • Schläger, Ballons, verschiedene Bälle |

Vielen Dank an Gina Ripplöh und Andrea Weßels vom Burtscheider TV Aachen, die dieses Konzept erstellt und – erfolgreich – umgesetzt haben.

| | | | |
|---------------|---|--|---|
| 60 Minuten | Stationsbetrieb (6 Rotationen à 10 Minuten) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Station: Balleimer/Ballroboter 2. Station: Eis-Verkäuferin 3. Station: Tischtennis-Tennis 4. Station: Parcours 5. Station: Dosen schießen 6. Station: Wandtischtennis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Schüsseln, ggf. Ballroboter 2. Hütchen 3. Umrandungen, große TT-Bälle, Luftballons 4. Slalomstangen, Kästen, Ringe, große TT-Bälle, Luftballons 5. Dosen, Becher in verschiedenen Größen |
| 30 Minuten | Pause | <ul style="list-style-type: none"> • freie Pause, in der die Mädchen sich unterhalten können, etwas essen/trinken können oder sich sportlich betätigen dürfen • es kann ein Kreativtisch aufgebaut werden, an dem die Mädchen ihre eigenen Urkunden gestalten können | <ul style="list-style-type: none"> • Snacks und Getränke • Urkunden und Stifte zum Ausmalen |
| 15 Minuten | Warm Up mit Musik (alternativ als Stopptanz) | <ul style="list-style-type: none"> • verschiedene Ballgewöhnungsübungen mit Ballons, großen und kleinen TT-Bällen <ul style="list-style-type: none"> ○ balancieren, hochhalten (VH, RH, im Wechsel) ○ prellen ○ gegen die Wand spielen ○ sich zu zweit zuspieren • Alternative: dabei rückwärtslaufen, Sidesteps machen, freien Arm kreisen, etc. | <ul style="list-style-type: none"> • Musikbox |

| | | | |
|------------|-----------|--|--|
| 15 Minuten | Teamspiel | <ul style="list-style-type: none"> • Obsternte-Spiel | <ul style="list-style-type: none"> • Halli-Galli Karten • Schüsseln • Zielobjekte |
| 15 Minuten | Teamspiel | <ul style="list-style-type: none"> • Haltet das Feld frei | <ul style="list-style-type: none"> • Umrandungen • viele Bälle |
| 15 Minuten | Abschluss | <ul style="list-style-type: none"> • Feedbackrunde • Urkunden und Goodies verteilen • über Trainingsmöglichkeiten informieren | <ul style="list-style-type: none"> • Urkunden und Goodies • Vereinsflyer |





Stationsbeschreibungen:

⇒ **Organisationstipp:**

Wir empfehlen eine Gruppengröße von circa 4-6 Mädchen. Es sollten lieber Stationen in jedem Durchlauf frei bleiben, statt die Gruppengröße zu sehr zu verringern. Jede Gruppe sollte an diesem Tag von einem Helfer/einer Helferin betreut werden.

1. Balleimer/Ballroboter:

- der Trainer:in erklärt den Mädchen die Schlägerhaltung
 - ein:e Trainer:in spielt den Mädchen nacheinander in angepasstem Tempo Bälle zu
 - jedes Mädchen hat bspw. 3 Versuche, danach ist das nächste Mädchen an der Reihe
 - es wird empfohlen, dass die Mädchen versuchen, Zielobjekte zu treffen
- Tipp: Häufig fällt es Mädchen am Anfang leichter, Rückhand zu spielen.

2. Eis-Verkäufern:

- es stehen sich zwei Mädchen an einem Tisch gegenüber
 - ein Mädchen spielt die Bälle mit indirektem Aufschlag auf die andere Seite
 - das andere Mädchen versucht die Bälle hinter dem Tisch mit einem Hütchen aufzufangen
 - nach ca. 15 Versuchen werden die Rollen getauscht
- Tipp: Verschiedene Hütchen- und Ballgrößen verändern den Schwierigkeitsgrad.

3. Tischtennis-Tennis:

- es stehen sich zwei Mädchen gegenüber, in der Mitte steht eine Umrandung, die das Netz darstellt
- die Mädchen versuchen sich zunächst einen Luftballon über die Umrandung zuzuspielen
- anschließend versuchen die Mädchen sich einen TT-Ball über die Umrandung zuzuspielen
 - der Tischtennisball sollte hierbei immer mindestens einmal auf dem Boden aufkommen



4. Parcours

- hierbei könnt ihr gerne kreativ werden
- es bietet sich ein Parcours an, den die Mädchen sowohl ohne als auch mit Schläger durchlaufen können
- der Parcours sollte etwas anspruchsvoller sein als der aus dem Aufwärmprogramm
- Vorschlag:
 - Slalomstangen
 - Umrandungen, durch die Sidesteps gemacht werden
 - Hohen Kasten hochklettern und auf große Matte springen
 - Umgedrehte Bank zum Balancieren
 - unter Umrandung durchkrabbeln
 - Ringe/Koordinationsleiter mit verschiedenen Vorgaben durchlaufen
 - Ball in kleinen Kasten spielen/werfen
 - Alternativen: rückwärtslaufend, zu zweit mit Ball als Sandwich zwischen den Schlägern, Schläger in die „falsche“ Hand, ...

⇒ Tipp: Softbälle eignen sich gut als Übung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad zwischen Luftballon und TT-Ball.

5. Dosen schießen

- die Mädchen stehen auf der gleichen Seite
- auf der anderen Seite des Tisches sind verschiedene Pyramiden aus Dosen/Bechern aufgebaut
- die Mädchen versuchen die Dosen mit einem indirekten oder direkten Aufschlag abzuschießen

6. Wand-Tischtennis

- die Mädchen stehen mit einem Abstand von ca. 2-3 Metern entfernt zur Wand
- sie versuchen den Tischtennisball wiederholt gegen die Wand zu spielen; zwischendurch darf dieser jeweils eine/mehrere Bodenberührungen haben
- Alternativen: Doppel, immer im Wechsel mit VH und RH, direktes Spiel gegen die Wand

⇒ Tipp: Jüngere Mädchen können erstmal versuchen, den Ball zwischen Schläger und Hand wieder aufzufangen, nachdem sie diesen gegen die Wand gespielt haben. (Im Notfall: Luftballon geht immer 😊)



Beschreibung der Teamspiele:

1. Obsternte-Spiel

Es gibt einen Balleimertisch mit kreativen Zielfeldern/Zielobjekten (z.B. Plakat mit Raben oder Plüschtiere).

Auf einem weiteren Tisch liegen die Obstkarten (z.B. Halli-Galli-Karten) und an einer weiteren Stelle in der Halle stehen verschieden farbige Schüsseln.

Die Mädchen werden in verschiedene Teams eingeteilt. Jedem Team werden eine Obstsorte sowie eine Schüsselfarbe zugewiesen. Nach der Mannschaftsbildung stellen sich die Mädchen nacheinander an dem Zuspieldisch auf. Jedes Mädchen hat am Balleimertisch in jeder Runde einen Versuch und versucht die Zielfelder/Zielobjekte auf der anderen Tischhälfte zu treffen. Bei einem Treffer darf das Mädchen eine der verdeckten Obstkarten umdrehen. Wenn es die richtige Obstsorte ist, wird die Karte in die Schüssel des Teams gelegt. Wenn es nicht die richtige Farbe ist, wird die Karte wieder umgedreht.

Anschließend stellt sich das Mädchen zur weiteren Obsternte wieder in der Reihe an. Wenn ein Mädchen nicht getroffen hat, läuft es eine Extra-Runde um den Acker und darf sich dann ebenfalls wieder hintenanstellen. Es gewinnt das Team, das als erstes alle Karten der eigenen Obstsorte in die Teamschüssel bringen konnte (oder nach Zeitlimit).

⇒ Tipp: Die Zielobjekte können eigentlich nicht zu groß sein. Riesige Plüschtiere haben sich bewährt! 😊

2.

3. Haltet das Feld frei

⇒ Orga-Tipp: Vorher sollten alle Mädchen gemeinsam Bälle sammeln und je nach Hallengröße schon mal ein paar Stationen abgebaut werden.

Alle Mädchen werden in zwei gleich große Teams aufgeteilt. Es wird ein beliebig großes Feld mit Umrandungen markiert. Jedes Mädchen hat einen Schläger. Zu Spielbeginn werden sehr (!) viele Tischtennisbälle kreuz und quer von den Trainer:innen in beiden Feldern verteilt. Die Mädchen versuchen möglichst schnell möglichst viele Bälle in das gegnerische Feld zu schießen. Es darf hierbei immer nur ein Ball gleichzeitig geschossen werden. Nach einer vorher festgelegten Zeit (ca. 90 Sekunden) wird das Spiel beendet. Es gewinnt das Team, das weniger Bälle auf der eigenen Seite hat.

Es können mehrere Runden mit verschiedenen Variationen durchgeführt werden. Hierbei können die TT-Bälle in der ersten Runde bspw. geworfen werden, danach nur mit VH/RH oder nach genau einer Bodenberührung auf die andere Seite gespielt werden (Kreativität sind keine Grenzen gesetzt).

⇒ Tipp: Die Felder dürfen ruhig recht groß gewählt werden, damit die Mädchen sich etwas bewegen (z.B. mindestens die Hälfte einer 1-fach Turnhalle)