

Kopfballsport – Stationskarten

M 3

Station 3: Wandpraller

Material 1 Wand, 1 Reifen oder Karton

Aufgabe Köpfe den Ball gegen die Wand und fang ihn wieder auf.

Beachte Der Ball sollte mit der Stirn getroffen werden.



Variationen

- Verändere den Abstand zur Wand.
- Führe den Kopfball so aus, dass der Rückprall in einem Reifen oder Karton neben dir landet.



Station 4: Zuspiel

Material 1 Gummiball, 1 HEADIS-Ball

Aufgabe Stellt euch in einem Abstand von ca. 2 Metern auf und köpft euch den Ball gegenseitig zu.

Beachtet Der Ball sollte mit der Stirn getroffen werden.



Variationen

- Ihr dürft auch noch einen Nachschlag mit der Hand durchführen.
- Verändere den Abstand zueinander.
- Wenn euch die Übung mit dem Gummiball gut gelingt, könnt ihr auch einen HEADIS-Ball nehmen.



Der Grundstoß an der Tischtennisplatte – Lernkarte

M 4

Der Grundstoß – Basics



- tiefe Grundposition (Knie leicht gebeugt)
- schulterbreiter Stand
- tiefe Kopfposition
- Hände liegen auf der Platte

- Ball mit den Augen anvisieren
- Ball mit der Stirn im Übergang zum Haaransatz treffen

- Arme strecken
- Bewegung aufwärts-vorwärts ausführen
- dann wieder tiefe Grundposition einnehmen

Beachte

Die tiefe Grundposition ist die Stellung, aus der man den Grundstoß optimal ausführen kann.

Aufgabe

Geht zu zweit zusammen und führt folgende Übungen aus:

Übung 1:

Partner A wirft den Ball Partner B zu. Partner B spielt ihn mit dem Grundstoß zurück.

Übung 2:

Partner A wirft den Ball unterschiedlich hoch oder weit zu.

Übung 3:

Partner A gibt vor dem Zuwurf an, wohin Partner B den Ball zurückköpfen soll (z. B. links oder rechts Plattenseite).

Übung 4:

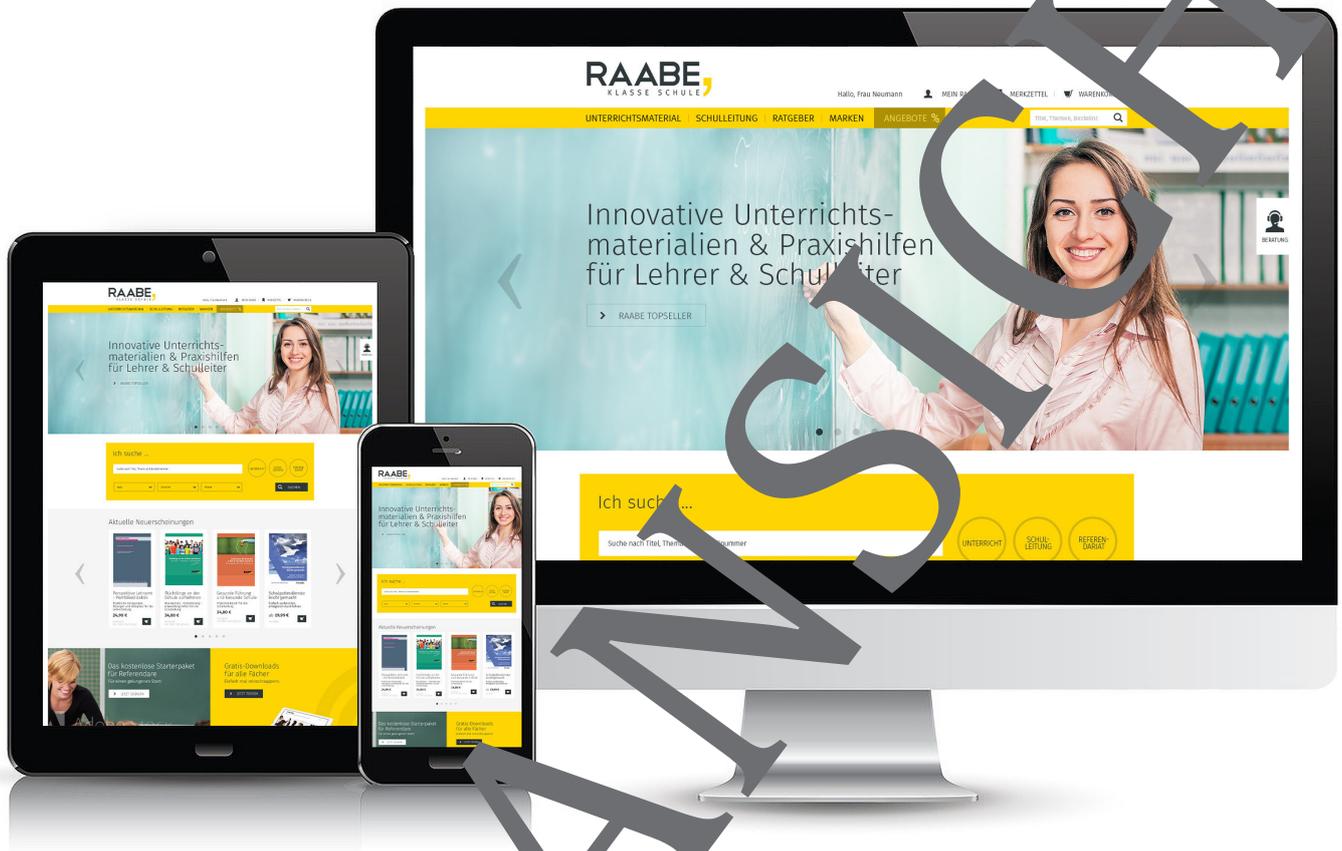
Partner B versucht, den zurückgespielten Ball selbst zu köpfen.

M 5 Die HEADIS-Spielregeln

- Der Ball darf nur mit dem Kopf gespielt werden. Eine Berührung des Balls mit einem anderen Körperteil führt zu einem Fehler.
- Eine Direktabnahme (Volleykopfball) ist erlaubt, denn die Platte darf mit jedem Körperteil berührt werden.
- Ein Fehler führt zu einem Punkt des Gegners.
- Bei der Angabe muss der Ball zuerst auf der eigenen, dann auf der gegnerischen Hälfte der Platte aufkommen.
- Eine Wiederholung der Angabe erfolgt, wenn die Netz- oder Plattenmitte im gegnerischen Feld berührt wird.
- Das Aufschlagrecht wechselt nach je 3 Punkten.
- Ein Spiel besteht aus 2 Gewinnsätzen. Ein Satz gilt als gewonnen, wenn ein Spieler mit 2 Punkten Vorsprung 11 Punkte erzielt.
- Wenn beide Spieler 10 Punkte haben, sind 2 Punkte Differenz für einen Satzgewinn erforderlich.
- Beim Stand von 11 : 10 wechselt das Aufschlagrecht bereits nach 2 Punkten.

Das komplette Regelwerk ist auf der Homepage <https://www.raabits.com/de/fragen/regeln> nachzulesen.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de