

DEUTSCHER  
TISCHTENNIS  
BUND



[www.young-stars.de](http://www.young-stars.de)

# HANDREICHUNG ZUR FÖRDERUNG VON MÄDCHEN UND JUNGEN FRAUEN IM TISCHTENNIS

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## Liebe Leser\*innen,

leider spielen immer weniger Mädchen und Frauen Tischtennis. Nur 21 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

Teilnehmerinnen der Trainerausbildung „Just for Girls“, IHow 2019



## Einleitung

**„Vereine können es sich gar nicht leisten, auf Frauen und Mädchen zu verzichten.“**

**Ehemalige 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 zwei 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!



# Inhalt

	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<b>1. Voraussetzungen für Mädchen im Verein</b>	<b>6</b>
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
<b>2. Wie bekomme ich Mädchen ins Training?</b>	<b>10</b>
Mädchenaktionstag	10
Aktionen des DTTB	12
<b>3. Mädchentraining in Theorie und Praxis</b>	<b>16</b>
<b>4. Schwerpunkte im Mädchentraining</b>	<b>20</b>
Wettkampfformen	20
Koordinative Spiele	22
Schnelligkeit	24
Exkurs: Gruppeneinteilung	26
<b>Beispieleinheit für Mädchen</b>	<b>28</b>
<b>Good Practice</b>	<b>30</b>
<b>Special: „Just for girls“-Materialbeutel</b>	<b>32</b>
<b>Impressum</b>	<b>35</b>



# 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

1. Der Verein schafft grundsätzlich geschlechtergerechte Zugangsvoraussetzungen.
2. Der Verein bietet mädchengerechtes Training an.
3. Der Verein schafft räumliche bzw. zeitliche Voraussetzungen für eine Mädchen- und/oder Frauengruppe.
4. Der Verein forciert die Möglichkeit des weiblichen Spielbetriebs.
5. Der Verein fördert die Teilnahme von Mädchen und Frauen an Aus- und Fortbildungsangeboten.
6. Der Verein hat eine Trainerin.
7. 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.
8. Der Verein beachtet die Sicherheitsbedürfnisse für Mädchen und Frauen und verfügt über eine Konzeption zur Prävention sexualisierter Gewalt (wie bspw. Ehrenkodex für Trainer\*innen).
9. Der Verein berücksichtigt die Interessen der Mädchen und Frauen in seinen Sitzungen und Zusammenkünften. Dabei wird auf eine geschlechtergerechte Sprachform und Ausdrucksweise geachtet.
10. Der Verein berichtet bei Textbeiträgen regelmäßig über Mädchen und Frauen.
11. Der Verein berücksichtigt bei geschlechtsneutralen Motiven in der Bild- und Filmberichterstattung gleichermaßen Mädchen und Frauen bzw. Jungen und Männer.



## Der\*die perfekte Mädchentrainer\*in

Trainer\*innen 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 Anfänger\*innen wichtig. Im Bereich der Mädchen- und Frauenförderung haben die Teilnehmerinnen der Ausbildungen zur Kinder- und Jugendtrainerin der letzten zwei Jahre ihre Ideen gesammelt und schließlich zu einem\*einer „perfekten Mädchentrainer\*in“ zusammengefasst.

- Der\*die Trainer\*in 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\*die Trainer\*in 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\*die Trainer\*in sollte auf Wünsche der Mädchen eingehen.

- Insgesamt ist Kreativität und Einfallsreichtum gefragt, um das Training spaßig und abwechslungsreich zu gestalten.
- Der\*die Trainer\*in sollte viel loben und Feedback geben.
- Der\*die Trainer\*in 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 Sportentwicklungs-Gremien schon seit Jahren ein Schwerpunkt. Im DTTB gab es lange einen Ausschuss für Mädchen- und Frauensport, heute gibt es eine Arbeitsgruppe. Diese hat Standards für Vereine und Verbände zur Mädchen- und Frauenförderung erstellt, die anschließend vom DTTB-Präsidium und dem Beirat beschlossen wurden. Zudem schreiben sie jährlich im Rahmen des Breitensportpreises einen Sonderpreis für besonderes Engagement im Mädchentischtennis aus. 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-Mädchen-camp statt, das seit 2015 mit einer Ausbildung 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. Seit 2018 haben 12 Vereine einen Girls Day durchgeführt und konnten dadurch eine Mädchentrainingsgruppe etablieren und eine Schülerinnen-Mannschaft anmelden.

#### 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 Kümmerner 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 Vereinstrainer\*innen 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, Punktefelder)
- 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\*innen 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. Dabei dürfen sie schon Mitglied in einem Verein sein. Jedoch dürfen die Kinder keine Spielberechtigung eines Mitgliedsverbands besitzen, besessen oder beantragt 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\*innen 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.



## „Just for Girls“

Die Rückgänge an weiblichen Spielerinnen sind bemerkenswert hoch

und somit wurden in den vergangenen Jahren vermehrt Maßnahmen zur Gewinnung und Qualifizierung von Mädchen und jungen Frauen entwickelt.



[www.young-stars.de](http://www.young-stars.de)

## Girls Day

Der Girls Day ist ein Mädchenaktionstag, der vom Verein umgesetzt wird, um Mädchen auf den Tischtennisport aufmerksam zu machen. Hierzu hat der DTTB einen Organisationsleitfaden entwickelt, der die Vereine bei der Planung und Umsetzung des Girls Day unterstützt. Zudem bietet der DTTB eine beratende und materielle Unterstützung für diesen Tag an.

## Girls Weekend

Aktion pur – Ein aktiv und kreativ Wochenende für junge Tischtennispielerinnen zwischen 9 und 12 Jahren welches auch für Anfängerinnen geeignet ist.

Tischtennis spielen, Freundinnen treffen oder einfach Spaß haben. Gemeinschaft erleben und ein abwechslungsreiches Wochenende mit viel Bewegung, Fitness, Spielen und kreativen Inhalten erleben.

## Mädchencamp

Im einwöchigen Mädchencamp geben die Mädels den Ton an.

In einer tollen Gemeinschaft erleben die 11–14-Jährigen Tischtennispielerinnen eine abwechslungsreiche Woche mit viel Bewegung und Spaß. Zu den Programmpunkten gehören u.a. Tischtennis-Training, koordinative Teamspiele, Schwimmen, Spiele- und Kreativabende.

## Trainer\*innenausbildung

STARTTER -

Dein Start in die

Trainer\*innenausbil-

dung ergänzt mit Inhalten aus der Kinder-

und Jugendtrainerausbildung und Skills zum

sicheren Auftreten.

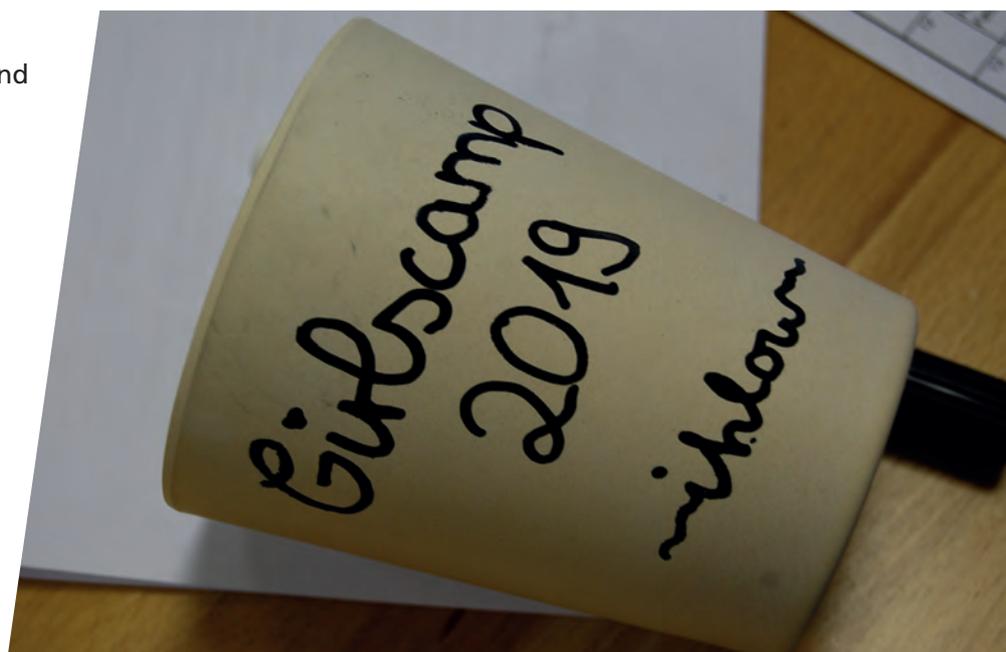


Eine ganz besondere Ausbildungswoche wird einmal im Jahr für Spielerinnen und/oder Vereinstrainerinnen/-assistentinnen zwischen 16 und 26 Jahren angeboten. Hier können sie ihre erste Lizenz erwerben. Sie erfahren Inhalte für das Training mit Kindergruppen, sie stärken ihr Selbstbewusstsein und erleben zusammen mit den Teilnehmerinnen des Mädchencamps ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Die ausgebildeten Trainerinnen können die inhaltliche Umsetzung der Just for Girls-Maßnahmen in ihren Vereinen unterstützen.



### Girls-Team-Cup

Der Girls-Team-Cup ist ein spezielles Angebot um Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren gezielt anzusprechen und für den Tischtennisport zu begeistern. Spaß und Spiel verdrängen hierbei strenge Wettkampffregularien. Der Wettbewerb besteht aus einem Zusatzwettbewerb, der sich aus fünf tischtennisspezifischen Geschicklichkeitsübungen zusammensetzt (Ergänzend zu diesen Vorschlägen werden verschiedene Alternativübungen angeboten) und einem Mannschaftswettbewerb (2er-Mannschaft), bei dem jeder gegen jeden spielt. Der DTTB bietet für Vereine, Schulen und Interessierte eine Regiebox an, die alle relevanten Durchführungsunterlagen und Kleinpreise für die Teilnehmerinnen beinhaltet.



### 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.
- Der\*die Trainer\*in einer Mädchengruppe 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 lebhaftes 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 Gesamtsiegerin: Zettelwirtschaft, 7-Punkte-Ablösespiel/„Kaisertisch ohne Kaisertisch“ im Kreis → Es muss nicht immer eine Siegerin geben.
- Spielstärkeunterschiede auflösen oder angleichen: Wettkämpfe mit Handicaps bei stärkeren Spielerinnen. 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. Siegerinnen 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

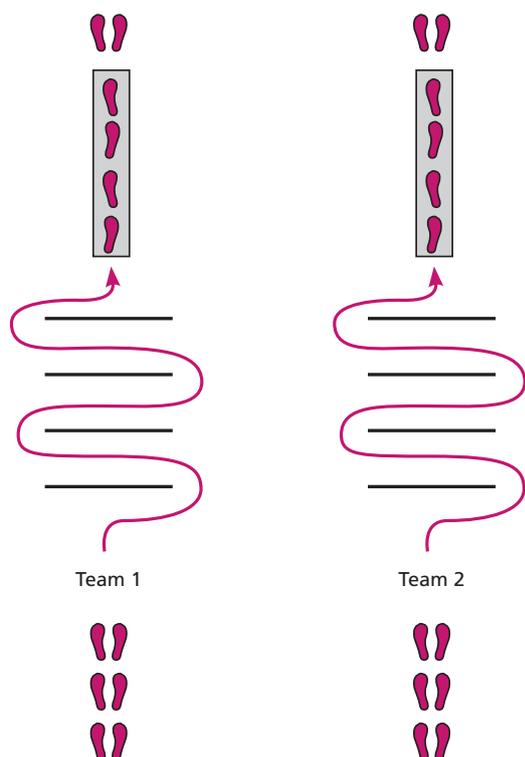
Es werden Teams gebildet, die sich in einer Reihe hintereinander aufstellen. Jeweils eine Spielerin pro Team beginnt möglichst schnell, die aufgebauten Hütchen im Slalom zu durchlaufen. Dabei müssen sie mit einer Keule den Ball durch die Hütchen treiben. Am Ende des Slaloms muss der Ball mit Hilfe der Keule an die Wand gespielt werden. Danach wird der Ball wieder aufgenommen, zurückgesprintet und die nächste Person aus der Mannschaft „abgeklatst“. 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 Starterin 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 sie nur wenig Zeit (deshalb muss 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 Musikkunde 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-/Elefantebälle, 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. Helles T-Shirt - dunkles T-Shirt, 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: Jede Spielerin bekommt ein Gummibärchen. Spielerinnen mit gleicher Gummibärchen-Farbe bilden jeweils eine Gruppe.



## Beispieleinheit für Mädchen

Zeit gesamt	Dauer/ Phase	Lernziel	Lerninhalte
5 min	Begrüßung 5 min	Ausblick, Neugierde	Empfang, gemeinsames Sitzen, Vorstellung des Trainings
25 min	Erwärmung 20 min	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	Aufwärmen mit Musik <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liniendribbling</li> <li>• Mögliche Variationen: Stopptanz, Luftballon hochhalten, Bälle variieren, TT-Schläger einbeziehen, mit Sidesteps fortbewegen, Fänger einbauen</li> </ul>
75 min	Hauptteil 50 min	Ballgewöhnung ohne Tisch	Ballgewöhnung ohne Tisch <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zielfelder an Wand oder Boden befestigen</li> <li>→ Nur eine Tischhälfte, Netz höher, TT-Tennis (ggf. mit Markierungen)</li> <li>→ Erweiterung: Punkte zählen, in Teams spielen</li> </ul> Ballgewöhnung am Tisch <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Zielfelder auf dem Tisch verteilen</li> <li>→ Punkte zählen; Partnerübung; Balleimer</li> </ul>
		Zielfelder treffen	(Riesen-) Rundlauf <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Trainer*in kann als Zuspieler*in dienen oder Balleimerzuspiel mit Zielfeldern</li> </ul>
85 min	Abschlussspiel 10 min	TT-Abschluss oder spielerisch/sportlicher Abschluss (z. B. Rückschlagbaukasten)	Mattenball
90 min	Abschluss 5 min	Verabschiedung	Rückmeldung zum Training von den Kindern (Daumenzeichen), Feedback der Trainer*in, ggf. besondere Fähigkeiten bekräftigen, mündlicher Abschied und Ausblick

Lehr- und Sozialform	Medien/ Material	Bemerkungen/ methodische Hinweise
Sitzkreis		Stimmung der Kinder erfüllen (Sommer = Erschöpfung; Klausurenphase; Spannung innerhalb der Trainingsgruppe)
	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
	Bunte Zielfelder in Herz-, Sonnen-, Schmetterlingsform oder Schüsseln/Becher, verschiedene Flugobjekte (Bälle, Luftballons)	Stationen aufbauen; Schwierigkeitsgrad steigern und Hinführung zum TT-Tisch
		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
	Zwei Matten, ein Ball	Orientierungsfähigkeit, Teamspiel
Sitzkreis		

## Good Practice

**Zwar sind die Zahlen von Mädchen und Frauen, die Tischtennis spielen, bundesweit weiterhin leider rückläufig, doch was häufig unter den Tisch fällt: Landauf, landab gibt es viele positive Beispiele von Vereinen, die sich besonders den Mädchen annehmen und diese fördern. Wir stellen Ihnen hier die Beispiele vom TSV Georgii Allianz in Stuttgart und dem SV Wanheim bei Duisburg vor. Beide Vereine versuchen auf ihre Weise, Mädchen für Tischtennis zu begeistern. Zwei Geschichten, die Inspiration für andere sein könnten.**

Der SV Wanheim südlich von Duisburg sorgte bundesweit schon für Schlagzeilen. 2018 gewann der Verein nahe Duisburg den Mädchenpreis des DTTB, 2019 landeten die Wanheimer beim Zukunftspreis der Deutschen Sportjugend (dsj) auf dem vierten Platz. Die Erfolgsgeschichte begann kurioserweise mit einem Streit vor einigen Jahren, in dessen Folge fast alle männlichen Mitglieder den Duisburger Vorortverein verließen.

**„Wir haben uns dann entschlossen, unsere ganze Aufmerksamkeit nur noch dem weiblichen Nachwuchs und den Damen zu widmen“**

, sagt Abteilungsleiter Bernd Baumheier.

Heute gibt's in Wanheim nur noch weibliche Teams, aktuell eine Damen- und zwei Mädchenmannschaften. In den Trainingsgruppen für Kinder ab fünf Jahren sind auch Jungs vertreten, die teilweise an Nachbarvereine weiter vermittelt werden.

„Es ist absolut unkompliziert, mit Mädchen zusammenzuarbeiten, die organisieren sich größtenteils selbst. Im Wettkampf gönnt jede der anderen den Sieg und ein besseres Ergebnis als das eigene. Bei persönlichen Enttäuschungen gibt es Trost von allen“, nennt Bernd Baumheier die Vorzüge.

Das Besondere an Wanheim ist auch: Der Verein kooperiert nicht nur mit Schulen sondern mit Kindergärten und Familienzentren, ist bei vielen Events in der Region vertreten, um Mädchen für den Verein zu gewinnen. Intern setzt der Verein auf Vielseitigkeit und auch Aktivitäten außerhalb der Halle. So gehen die Mädels mal auf eine Kanutour, in den Freizeitpark, zum Trampolinspringen oder melden sich als Gruppe für ein Mädchencamp des DTTB an. Fast schon legendär sind die besonderen Karneval- oder Weihnachtsturniere.

Der Breitensport spielt beim SVW die übergeordnete Rolle, der Leistungsgedanke kommt indes nicht zu kurz, so konnten sich in den vergangenen Jahren immer wieder Mädchen für überregionale Turniere qualifizieren. Und dennoch: Die Mädchen trainieren wie selbstverständlich alters- und leistungsübergreifend miteinander.

Mindestens genauso wichtig wie die Tischtennis-Förderung ist dem SV Wanheim, die Jugend frühzeitig mit in die Vereinsarbeit zu integrieren. Der Nachwuchs absolviert Trainer- oder Vereinsmanager-Ausbildungen, arbeitet in Vereinsgremien mit. „Wir haben sehr viel Freude daran, unsere Spielerinnen und Talente über Jahre wachsen zu sehen und Ihnen vieles für die Zukunft mitzugeben. Spaß am Spiel, Freude im Team und später Verantwortung übernehmen zu dürfen, wenn sie das möchten“, sagt Baumheier.

Beim TSV Georgii Allianz war die Sache etwas anders gelagert. Der Großverein – 17 Mannschaften – stand plötzlich fast komplett ohne Mädchen-Nachwuchs da und entsprechend ohne Unterbau für die drei Damentteams. Nur noch ein Mädchen war übrig, nachdem deren beste Freundin aufgehört hatte. Der Verein wollte und musste reagieren. „Alleine hätte das verbliebene Mädchen wohl nicht lange weitergespielt“, sagt Jugendtrainerin Katrin Kreidel. Mit Unterstützung des DTTB organisierten Kreidel und Vereinskollegen einen „Girls Day“. Die Werbung dafür machten sie in Schulen. „Nach den Sommerferien sind wir immer zu zweit für drei, vier

Minuten in die Klassen rein. Wir haben ein Netz über den Tisch gespannt, mit zwei Mini-Schlägern gespielt. Das fanden die Kinder toll. Wir haben gesagt, wenn Interesse besteht, kommt gerne vorbei und haben dabei auch die Flyer für den Girls Day verteilt“, erzählt Kreidel. Letztendlich konnte der TSV Georgii Allianz 25 Mädchen zwischen 6 und 11 Jahren zum Girls Day begrüßen. Dort kamen die Teilnehmerinnen mit Tischtennis in Berührung, einem Kennenlernspiel folgte ein Bewegungs-Parcours, das TT-Sportabzeichen wurde abgelegt und erste Techniken gelernt. Der Tag war geprägt von vielen spielerischen Elementen mit hohem Spaßfaktor. Am Ende freuten sich die Mädchen über ein kleines Präsent, das sie an den Tag erinnerte. Außerdem erhielten sie eine Einladung zum Schnuppertraining, das Feedback des Girls Day war rundum positiv.

Nicht zu verleugnen ist, dass der Verein im Vorfeld ein paar Investitionen tätigen musste, unter anderem für Flyer zur Bekanntmachung, Pizza und Obst für die Verpflegung vor Ort und die Präsente für die Teilnehmerinnen. Hinzu kam die aufgewendete Zeit durch die Helfer und die Damen, die bereits in einer Mannschaft spielen und den Mädels einiges zeigen konnten. Indes: Die Mühen haben sich gelohnt. Vier von den Teilnehmerinnen bilden heute die Mädchenmannschaft, die in der Bezirksliga spielt. Das seinerzeit übrig gebliebene Mädels spielt als aktuell Stärkste bei den Jungs mit. Zwei ganz junge Anfängerinnen trainieren auch noch im Verein. „Unser Ziel ist, in naher Zukunft eine zweite Mädchenmannschaft zu melden. Ich bin da zuversichtlich“, sagt Katrin Kreidel. Ein zweiter Girls Day ein Jahr später mit ebenfalls 25 Mädchen brachte zwei weitere Anfängerinnen in den Verein.

**„Wir hoffen, dass wir noch eins, zwei mehr bekommen, zum Beispiel durch Freundinnen. Die Basis ist gelegt und es ist jetzt einfacher, als wenn gar kein Mädchen da wäre“**

, sagt Katrin Kreidel.

Die Wunschvorstellung ist, dass die Mädchen irgendwann auch Ersatz bei den Damen spielen, so würde sich der Kreis schließen. Fakt ist: Das zarte Pflänzchen Mädchen-Tischtennis beim TSV Georgii Allianz ist am Gedeihen – auch dank des Girls Day.

*Sie möchten in Ihrem Verein einen Girls Day durchführen? Einen Organisationsleitfaden dafür können Sie kostenlos beim Deutschen Tischtennis-Bund bestellen.*



DEUTSCHER TISCHTENNIS BUND

Just for girls  
www.young-stars.de

TERMINPLANUNG / VORBEREITUNG UND DURCHFÜHRUNG  
**ORGANISATIONSLEITFADEN  
GIRLS DAY**

Gefördert vom:  
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

## 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 (z.B. Schmetterling, Sonne, Herz) ermöglichen ein abwechslungsreiches Balleimertraining und zahlreiche Übungen mit und ohne Tischtennistisch. Der Erstkontakt mit dem TT-Ball, TT-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-Trainerausbildungen „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](http://www.young-stars.de)

**Unter Mitarbeit von:** Sabrina Hommel

**Redaktion:** Melanie Buder, Marita Bugenhagen,  
Janine Kötz

**Gestaltung:** amgrafik GmbH, Seligenstadt,  
[amgrafik.de](http://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](http://www.rewi.de)



**Bezug:** Das Skript kann beim Herausgeber bezogen werden.

**Auflage:** 2. Auflage, November 2019

**Förderhinweis:** Gefördert durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP)

**Copyright:** Deutsche Tischtennis-Jugend, Frankfurt am Main, November 2019

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.





Just for girls

[www.young-stars.de](http://www.young-stars.de)