

Übersicht Lernziele Leiterkurs Tischtennis

Tischtennis verstehen (Erscheinungsformen), Tischtennis unterrichten (Vermitteln und Fördern)

Lernziel
2. Lernförderliches Klima ermöglichen <ul style="list-style-type: none"> • Du kennst die 3 L's und überprüfst, ob diese in deinen Trainings erreicht werden. • Du verstehst, was zu einer respektvollen und gerechten Behandlung gehört und wie du deinen Teilnehmenden mit Wertschätzung begegnen kannst. • Du kannst Teilnehmende einbeziehen und deren Zugehörigkeit fördern. • Du weisst, wie du im Training eine tolerante Fehlerkultur pflegen kannst. • Du kennst Trainingsformen, um eine optimale Schlägerhaltung zu entwickeln und suboptimale Schlägerhaltungen zu korrigieren. • Du passt Trainingsformen dem Niveau der Teilnehmenden an, indem du sie erschwerst oder vereinfachst. • Du kannst Übungen entwerfen, die alle Kinder und Jugendlichen deiner Trainingsgruppe fördern.
3. Den Ball sinnvoll und präzise platzieren und attraktive Aufgaben stellen <ul style="list-style-type: none"> • Du gestaltest eine Aufgabe so, dass sie für unterschiedliche Niveaus herausfordernd ist. • Du planst Trainingsinhalte auf vielseitige Arten, z.B. mit dem offenen Lernweg. • Du hast Ideen, wie du den Teilnehmenden Erfolgserlebnisse ermöglichen kannst. • Du kennst verschiedene Ballplatzierungen im Tischtennis, deren Vor- und Nachteile und wie man die Platzierungen gezielt trainieren kann. • Du kennst die wichtigsten Punkte, wie eine Übung angeleitet/erklärt werden soll.
4. Lernziele priorisieren und Struktur schaffen <ul style="list-style-type: none"> • Du entwickelst Ideen, wie du den Lernfortschritt in verschiedenen Bereichen aufzeigen kannst. • Du nutzt Rituale im Training bewusst als Fixpunkte, um eine Lektion zu strukturieren. Wie beginnt dein Training? Wie hört es auf? Wann/wo nimmst du die Gruppe zusammen? • Du strukturierst die Inhalte deines Trainings in einer sinnvollen Reihenfolge und versuchst, einem roten Faden zu folgen. • Du kennst den Unterschied zwischen Lern- und Leistungszielen und weisst, auf was du bei der Zielformulierung achten sollst. • Du hast Ideen, wie du Lernziele überprüfen kannst. • Du kennst SwissPing und KidsPing und hast Ideen, wie diese im eigenen Training eingebaut werden können. • Du kennst die Aufbaureihe als ein Beispiel für den strukturierten Lernweg (Manual S. 46).
5. Spiel und Bewegungsgrundformen <ul style="list-style-type: none"> • Du verstehst, wieso eine vielseitige Bewegungserfahrung so wichtig ist für die sportliche Entwicklung. • Du kennst die Spiel- und Bewegungsgrundformen und Praxisbeispiele dazu. • Du hast Ideen, wie du das Aufwärmen in deinen Trainings vielseitig gestalten kannst. • Du leitest eine kurze Trainingssequenz mit einer Gruppe und weisst, worauf du beim Anleiten achten kannst.
6. Werte im Schweizer Sport und deren Förderung <ul style="list-style-type: none"> • Du kennst die Prinzipien der Ethik-Charta und handelst nach deren Grundsätzen. • Du kennst die Meldestelle Swiss Sport Integrity und bist dir bewusst, dass du bei deinen J+S-Aktivitäten dem Ethik-Statut unterstehst und eine Meldepflicht bei Verstössen gegen ebendieses besteht. • Du gestaltest deine J+S-Aktivitäten im Sinne einer wertorientierten Sportvermittlung. • Du sensibilisierst deine Teilnehmenden bezüglich Dopingvergehen im Wettkampfsport (Medikamentenabfrage unter www.sportintegrity.ch).

7. Rotationslehre <ul style="list-style-type: none"> Du kannst aufzeigen, wie Rotation erzeugt wird, welchen Effekt verschiedene Beläge auf die Rotation haben und wie die Flugkurve durch Rotation beeinflusst wird.
8. Auf- und Rückschlagtraining <ul style="list-style-type: none"> Du kennst die Bewegungen der gängigen Schnittaufschläge und kannst diese den Kindern/Jugendlichen im Training beibringen. Du verstehst das Erzeugen und Neutralisieren von Rotation und kennst Eselsbrücken, um Schnittaufschläge zu erkennen. Du kennst verschiedene Trainingsformen für das Auf- und Rückschlagtraining und passt diese der Trainingsgruppe an (Alter, Niveau, Gruppengrösse, Zeit). Du verstehst, was eine Trainingsform mit einem offenen Lernweg ist (Manual S. 46).
9. Spieltempo variantenreich und situationsangepasst gestalten und Gruppe effizient führen <ul style="list-style-type: none"> Du weisst, wie das Spieltempo im Tischtennis angepasst werden kann. Du entwirfst Trainingsformen, um das Spieltempo zu variieren und anzupassen (Manual S. 69/70). Dir ist bewusst, wie du im Training eine hohe Lern- und Bewegungszeit ermöglichen kannst.
10. Effizient und schnell zum Ball laufen <ul style="list-style-type: none"> Du kennst die verschiedenen Beinarbeitstechniken (Sidestep/Ministep, Ausfallschritt, Kreuzschritt, Umlaufen). Du kennst Trainingsformen, um die Beinarbeitstechniken anzuwenden und Entscheidungen (wann, wohin, wie weit, welche Lauftechnik?) zu trainieren. Du kennst die wichtigsten Feedbackregeln und kannst zeitnahe, zielorientierte und konstruktive Rückmeldung geben.
11. Wertorientierte Sportvermittlung <ul style="list-style-type: none"> Du kennst präventive Praxisbeispiele zum Thema wertorientierte Sportvermittlung (Körperwahrnehmung, Körpersprache, Nein/Stopp-Sagen, Nähe/Distanz, physischer und psychischer Druck).
12. Sicherheit und Unfallprävention <ul style="list-style-type: none"> Du erkennst die Wichtigkeit der Unfallprävention für ein sicheres J+S-Training. Du weisst, wie du im Training konkret präventiv handeln kannst, um Störungen zu vermeiden und trotzdem optimal auf Störungen vorbereitet zu sein. Du kennst die grundlegendsten Trainingsprinzipien des Athletiktrainings.
13. Fördern <ul style="list-style-type: none"> Du verstehst, wieso es wichtig ist, als J+S-Leiter die persönliche Entwicklung der Kinder/Jugendlichen zu unterstützen und das Team zu stärken. Du hast konkrete Praxisideen, um bei deinen Teilnehmenden den Selbstwert, die Selbstregulation, die Selbstwahrnehmung und das Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Du hast konkrete Praxisideen, um bei deinen Teilnehmenden einen respektvollen Umgang, den Teamgeist und einen konstruktiven Umgang mit Konflikten zu fördern, sowie Verantwortung zu übertragen und Vielfalt zu leben.
14. Den Ball situationsangepasst schlagen <ul style="list-style-type: none"> Du kannst die Bewegungen der Grundschnitte (ohne Ball) vorzeigen und erklären und hast Ideen, wie du diese jemandem beibringst.
15. Balleimer <ul style="list-style-type: none"> Du erlernst/verbesserst das Einwerfen von Bällen. Du hast für alle Erscheinungsformen im Tischtennis Übungsideen für Balleimertraining.
18. Den Wettkampf selbstbewusst meistern <ul style="list-style-type: none"> Du bist dir bewusst, dass Wettkämpfe spielen, erlernt werden muss und dass im Training gezielt Wettkampfsituationen kreiert werden müssen (spielerisch oder wettkampfnah). Du kennst Spiel- und Wettkampfformen für das Training.