

II.B.12

Rückschlagspiele

HEADIS – Einführung in die Trendsportart Kopfballtischtennis

Christian Gustedt, Leipzig



© RAABE 2019

Foto: Autor

HEADIS bedeutet, dass Tischtennis mit dem Kopf gespielt wird. Für diese Trendsportart braucht es Köpfchen, Geschwindigkeit, Ballgefühl und eine gute Beinarbeit. HEADIS ist schnell zu erlernen und Fairplay spielt eine zentrale Rolle. In dieser Unterrichtseinheit werden Übungen und erste Spielformen durchgeführt und die Schülerinnen und Schüler probieren einfache Techniken aus.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	5–8, Anfänger
Dauer:	5 Doppelstunden
Kompetenzen:	einfache Aufgaben im HEADIS sicher und regelgerecht bewältigen, Spielsituationen im HEADIS wahrnehmen und technisch-koordinativ sowie taktisch-kognitiv angemessen handeln
Thematische Bereiche:	Basistechniken im HEADIS
Medien:	Lern-, Übungs- und Stationskarten

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Was ist HEADIS? – Erste Bewegungs- und Spielerfahrungen sammeln
Aufwärmen:	Spiel „Handball-Kopfball“
Hauptteil	
M 1	Erste Übungen zum Kopfball
M 2	Freies Spiel an der Tischtennisplatte
Ausklang:	Abschlussspiel „Prellball“; Reflexion der Sportart HEADIS
Benötigt:	2 Weichböden, Leibchen, verschiedene weiche Bälle (Volley-, Wasser-, Soft-, Gummibälle o. Ä.), Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze, 1 Prellball, 2 Langbänke

2. Doppelstunde

Thema:	Der Grundstoß – spielerisches Erlernen des Kopfballs
Aufwärmen:	Spiel „Kopfball“
Hauptteil	
M 3	Kopfballspiel an Stationen
M 4	Der Grundstoß an der Tischtennisplatte
Ausklang:	Rundlauf; Reflexion des Grundstoßes
Benötigt:	1 Badmintonfeld, 1 Badmintonnetz/Leine, verschiedene weiche Bälle (Volley-, Wasser-, Soft-, Gummibälle o. Ä.), 1 Reifen, 1 Eimer, 1 Turnmatte, Kreide, 1 Kopfballpendel, Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze

3. Doppelstunde

Thema:	Angabe mit Köpfchen – Erlernen verschiedener Varianten
Aufwärmen:	Spiel „Zehnerball“
Hauptteil	
M 5	Die HEADIS-Spielregeln
M 6	Die Angabe
M 7	HEADIS spielen
Ausklang:	Kreiskopfball; Reflexion der Angabe
Benötigt:	Leibchen, 1 Handball, Tischtennisplatten, HEADIS-Bälle und -Netze, Zeitungen, mehrere Reifen

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 mal einen Notschlag mit der Hand durchführen.
- Verändert 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 (am Übergang zum Haaransatz) treffen

- Beine 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. linke/rechte 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 Plattenkante 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://headis.com/de/fragen/regeln> nachzulesen.