

## Lust auf Tischtennis als Hauptfach im Stundenplan?

Talentierte Tischtennis-SpielerInnen, ...

- ... die Leistungssport und eine gute schulische Ausbildung optimal miteinander verknüpfen wollen
- ... die im nächsten Schuljahr 2016/17 in die 5. Klasse kommen und
- ... die auf der Suche nach einer weiterführenden Schule sind...

...treffen mit der Carl-von-Weinberg-Schule in Frankfurt eine gute Wahl! ☺

### Interesse?

Als erste unverbindliche Interessensbekundung durchlaufen sportlich begabte Tischtennis-SpielerInnen eine sportliche Sichtung, zu der eine Anmeldung<sup>1</sup> erforderlich ist. Die Termine dafür sind:

**Dienstag, der 24./31.01.2017** in der Zeit von **16:15-18:30 Uhr** in der **Sporthalle A** der **Carl-von-Weinberg-Schule**. Mitzubringen sind Tischtennissachen, Schuhe mit hellen Sohlen und etwas zu trinken. Bei erfolgreicher sportlicher Sichtung erhält der/die Spieler(in) eine Einladung zur 2. Sichtungsrunde am 07.02.2017, um den schulischen Alltag der Carl-von-Weinberg-Schule kennenzulernen.

## Wichtige Termine

**Montag, 07.11.2017 um 19.00 Uhr:**  
**Elterninformationsabend** über die Sportförderung an der CvW (Aula der CvW)

**Dienstag, 24./31.01.2017**  
**von 16:15-18:30 Uhr:**  
**Tischtennissichtung** in der Sporthalle der CvW (bitte anmelden!)

**Samstag, 26.11.2017 von 10-13.00 Uhr**  
**Tag der offenen Tür** an der Carl-von-Weinberg-Schule

**Dienstag 07.02.2017:**  
**2. Sichtungsrunde** für sportlich gesichtete Viertklässler/innen aller geförderten Sportarten an der CvW (Basketball, Fußball, Handball, Leichtathletik, Schwimmen, Tischtennis). Hierfür erhalten die ausgewählten Schüler/innen gesondert eine persönliche Einladung, worin alle wichtigen Informationen enthalten sind.

### Weitere Informationen...

... sind auf der CvW-Homepage unter der Rubrik 'Leistungssport' zu finden.

### Rückfragen?

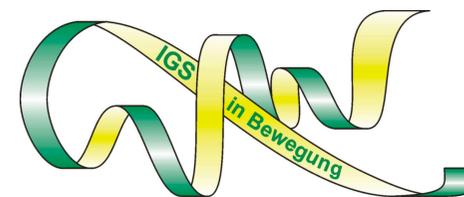
Lehrertrainer Tischtennis

Johannes Herrmann

☎ 0 178 / 21 21 118

✉ joherrmann@gmx.de

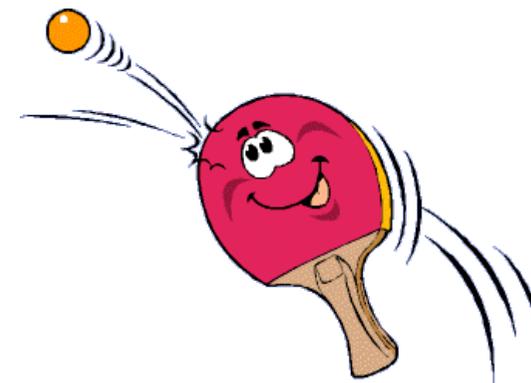
STADT  FRANKFURT AM MAIN



Carl-von-Weinberg-Schule

Integrierte Gesamtschule mit  
gymnasialer Oberstufe  
Partnerschule des Olympiastützpunkts  
Eliteschule des Sports

## Tischtennisförderung an der Carl-von-Weinberg-Schule



Zur Waldau 21  
60529 Frankfurt  
☎ 069/212-32810  
Fax: 069/212-32806  
[www.carl-von-weinberg-schule.de](http://www.carl-von-weinberg-schule.de)

<sup>1</sup> Anmeldeformular für die Sichtung liegt dem Flyer bei. Anmeldeformular kann alternativ von der CvW-Homepage [www.carl-von-weinberg-schule.de](http://www.carl-von-weinberg-schule.de) herunter geladen werden: Rubrik Leistungssport → Sportarten → Tischtennis → Downloads → Anmeldung zur Sichtung

## **Spannungsfeld Schule und Leistungssport**

„Entweder eine gute schulische Ausbildung oder Leistungssport!“ – so hieß es früher für Kinder und Eltern. Auch bei heute unbestritten stark verbesserten Fördermaßnahmen ist es für junge Sportlerinnen und Sportler nicht immer leicht, Schule und Sportkarriere unter einen Hut zu bringen. Die beteiligten Verbände und Vereine sowie die Schule müssen somit helfen, den Spagat der Nachwuchsathletinnen und -athleten umsichtig zu begleiten.

Seit 1996 gibt es die Zusammenarbeit von Sportfachverbänden, dem Olympiastützpunkt Hessen und der Carl-von-Weinberg-Schule.

Diese Organisationen haben es sich zur Aufgabe gemacht, die Doppelbelastung Schule und Leistungssport so zu organisieren, dass keiner der Bereiche zu kurz kommt. Mit diesem Faltblatt möchten wir neben den Angeboten Basketball, Fußball, Handball, Leichtathletik, Schwimmen, & Tischtennis das Angebot der **Tischtennisförderung** an der Carl-von-Weinberg-Schule vorstellen.

### **Die Carl-von-Weinberg-Schule**

Die Carl-von-Weinberg-Schule ist eine Integrierte Gesamtschule mit gymnasialer Oberstufe. Es ist somit möglich, alle Schulabschlüsse – Hauptschulabschluss, Realschulabschluss und das Abitur – zu erwerben.

### Schulische Angebote:

- ausgewählte Sportlerklassen
- 3 Trainingszeiten am Vormittag, die in den Stundenplan integriert sind
- Sportkoordinatoren als Ansprechpartner für Probleme im Spannungsfeld Schule und Leistungssport
- Ganztagsbetreuung (inklusive Hausaufgabenbetreuung)
- Mittagstisch
- Sportleistungskurs in der Oberstufe
- Unkomplizierte Beurlaubungen für Wettkämpfe und Verbandsmaßnahmen

### **Trainieren an der CvW**

Wir ermöglichen unseren Sportlerinnen und Sportlern in den Klassen 5 & 6 zweimal wöchentlich ein sportartspezifisches Training (z.B. Tischtennis) und einmal wöchentlich allgemeinen Sportunterricht. Ab Klasse 7 bis 11 bieten wir sogar dreimal wöchentlich ein sportartspezifisches Training an. Die Trainingseinheiten stellen eine Ergänzung zum Vereins- und Kadertraining dar, welches im Vormittagsbereich stattfindet und in den Stundenplan integriert ist.

### **Trainingsinhalte und Schwerpunkte**

Das Tischtennistraining findet in Kleingruppen bis zu 12 SpielerInnen statt, damit eine individuelle Förderung gewährleistet werden kann. Trainingsmethoden und Trainingsprinzipien werden unter Berücksichtigung entwicklungsbedingter Besonderheiten und gesundheitlichen Aspekten ausgewählt.

### **Jahrgangsstufe 5/6 – „Grundlagentraining“:**

Freude am Training! – Schaffen einer breit angelegten koordinativen Grundlage (Ausnutzen der „Phase der besten motorischen Lernfähigkeit“) – Schulung der Grundlagentechniken – verschiedene Bearbeitungstechniken kennenlernen – Schulung der Schnelligkeitsfähigkeiten und Erhaltung der kindlichen Beweglichkeit.

### **Jahrgangsstufe 7/8 – „Aufbautraining“:**

Freude am Verfeinern der Techniken! – Stabilisierung der erworbenen koordinativen Fähigkeiten trotz Längenwachstum – Feinformung der bekannten Schlag- und Bearbeitungstechniken – Bewusstes Anwenden in Wettkampfübungen, im Wettkampf – Trainieren der allgemeinen Ausdauer und der Beweglichkeit (Funktionsgymnastik zur Verhinderung von Muskeldysbalancen) – Verbesserung des Taktikverständnisses – situative Entscheidungen richtig treffen.

### **Jahrgangsstufe 9-13 – „Leistungstraining“**

Freude an der Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit und Ausbau des eigenen Spielsystems – Stabilisierung taktisch-kognitiver Kenntnisse – Automatisierung der Bearbeitungs- und Schlagtechniken – Variantenreichtum und Kreativität schulen – Vertiefung eines allgemeinen und speziellen Krafttraining – Fortführung weiterer konditioneller und koordinativer Bausteine (u.a. Schnelligkeit)