

Stundenentwürfe 1 – 30

Sammlung



Zusammenfassung der „Lesson Plans“ bzw. „Plans de Leçon“ der
„International Kin-Ball Sport Federation“ (Deutsche Übersetzung)

Deutscher Kin-Ball-Verband (DKBV)

Version 03 vom 10.06.2020



Vorwort

Möchtest du ein neues Sportspiel einführen, so musst du deine Spieler begeistern. Bei Kin-Ball® genügt die alleinige Anwesenheit des aufgepumpten riesigen Balles mitten in der Sporthalle, um die Neugier zu wecken. Wenn du selbst eine Einführung in dieses mitreißende Spiel erhalten hast, sind alle Voraussetzungen gegeben, um deine Spieler für Kin-Ball® dauerhaft zu begeistern.

Diese hilfreiche Sammlung zur Entwicklung von Techniken, Taktiken, ergänzt mit passenden Modifizierungen des Kin-Ball®-Spiels und einer Vielzahl ‚Kleiner Spiele‘, wurde erstellt und mehrfach überarbeitet von Pierre-Julien Hamel, dem Direktor des Internationalen Kin®-Ball-Verbandes (IKBF). Sie basiert auf reichlichen Erfahrungen aus vielen nationalen und internationalen Workshops sowie einer mehrjährigen Unterrichtsarbeit. Damit bietet sie vielfältiges Material, um Kin-Ball® im Sportunterricht, in einer Jugendgruppe oder im Verein einzuführen und die Spieler auf ein hohes Spielniveau zu bringen. Die Übersetzung ins Deutsche erfolgte mit kleinen Veränderungen, Ergänzungen und Anpassungen durch Gernot Köcher, Beirat für den Bereich Bildung im DKBV.

Solltest du weitere Fragen zu Kin-Ball® haben, so kannst du dich gerne an den **Deutschen Kin-Ball-Verband (DKBV)** wenden:

www.kinball-deutschland.de bzw. gernot.koecher@kinball-deutschland.de

Dort findest du weitere E-Mail-Adressen passender Ansprechpartner oder ein Kontaktformular, über das du deine Anliegen mitteilen kannst. Über den Downloadbereich stehen dir weitere Materialien für das Kin-Ball®-Training bzw. den Kin-Ball®-Unterricht zur Verfügung; unter anderem

- die einzelnen Stundenentwürfe aus dieser Sammlung,
- das ‚Offizielle Regelwerk des Internationalen Kin-Ball®-Verbandes‘,
- das ‚Handbuch für die Organisation eines Kin-Ball®-Turniers‘,
- eine ‚Kin-Ball®-Unterrichts-Anleitung‘.

Die Verwendung der Begriffe "KIN-BALL® Sport" und "OMNIKIN®", welches eingetragene Warenzeichen sind, dürfen nur mit Genehmigung von OMNIKIN inc. genutzt werden, die alle Rechte besitzt.

Übersicht zu den Themen und Spielen der Woche („Kleine Spiele“) in den Stundenentwürfen 1 – 30

SE	Themen	Spiele der Woche („Kleine Spiele“)
01	Einführung einer Gruppe in das Sportspiel Kin-Ball	Der Zug
02	Die Entwicklung der Fuß-Kick-Technik	Der Bubble-Gum-Bulldog
03	Ballkontrolle durch zwei Personen	Der Planetenjäger
04	Besser schlagen Teil 1	Indiana Jones
05	Erhöhung der Spielgeschwindigkeit Teil 1	Der Planetenjäger
06	Schneller Aufruf	Ball über die Mitte
07	Besser schlagen Teil 2	Die Count-Down-Bombe
08	Der Letzte am Ball schlägt	Taxi, Bus, U-Bahn
09	Besser schlagen Teil 3	Das Level-Spiel
10	Besser schlagen Teil 4	Bungee
11	Besser schlagen Teil 5	Haie und Füchse
12	Besser schlagen Teil 6	Das Spinnennetz
13	Individuelle Ballkontrolle und individueller Balltransport	Die T-Rex-Mami
14	Der Pass	Das magische Viereck
15	Das richtige Team angreifen	Wasser, Erde, Luft, Feuer, Kin-Ball
16	Der Korridor	Der riesige Baseball
17	Die Ausrichtung der (Aufschlag-) Gasse	Der Kanonenmann
18	Verteidigungsaufstellung an Spielfeldecken und Seitenlinien	Das heiße Leibchen (The Hot Pinnie)
19	Der Diamant (eine fortgeschrittene Verteidigungsaufstellung)	Der Cowboy
20	<ul style="list-style-type: none"> • Bessere Positionierung für die Verteidigung des Aufschlags • Die turnierkonforme Schrittregel 	Der Pac-Man
21	Der Slide	Meteoritenschauer
22	Die Aufschlagfinte	Des Schäfers Mahl (Shepherd's Pie)
23	Die Annäherung zweier Angreifer	Das Toiletten-Spiel
24	Die Annäherung von drei Angreifern	Die Atombombe
25	Der Switch oder die überraschende Veränderung der Zellen-Achse	Das Katzenspiel
26	Der Drop (fallender Schlag)	Berührungs-Amputation
27	Der Lob	Querung des Flusses OMNIKIN
28	Aufschläge mit horizontalem Kurven-Spin (Side Spin)	Der Monstertruck
29	Aufschlag mit Effet: Die Parabel	Die vier Ecken
30	Erhöhung der Spielgeschwindigkeit Teil 2	Stoßen und Kicken (Push and Kick)

Stundenentwurf 1

Thema der Woche:

Einführung einer Gruppe in das Sportspiel KIN-BALL®

Der Zeitbedarf für die Einführung dieses Spiels nimmt zwischen 15 und 20 Minuten in Anspruch und ist von folgenden Faktoren abhängig:

- Erfahrung des Lehrers bzw. Übungsleiters,
- Alter der Teilnehmer,
- Zahl der Teilnehmer.

Um dir das geeignete Werkzeug für eine ordentliche Einführung des Spiels zu geben, findest du auf den nächsten Seiten eine Vorgehensweise in acht Schritten beschrieben. Dieses Vorgehen wurde im Verlauf vieler Jahre entwickelt und hat sich als optimale Lösung für die Einführung dieses Sportspiels bewährt.

Der Zeitplan für die erste KIN-BALL® -Lektion sollte wie folgt eingeteilt werden:

Vorstellung des Sportspiels und erste Sicherheitsregeln:	2 Minuten
- Spiele den Ball nicht mit dem Kopf	
- Spiele den Ball immer mit beiden Händen	
Aufwärmspiel (siehe das 'Spiel der Woche')	3 – 5 Minuten
Einführung mit Hilfe der acht Schritte	15 – 20 Minuten
Spiel (mit 'weichem' Schiedsrichtern, allmähliche Einführung weiterer Spielregeln bei passender Gelegenheit)	25 – 30 Minuten
Ausklang und Entspannung	5 Minuten
Abschluss der Unterrichtseinheit	2 Minuten

Am Ende der ersten Lektion sollten die Teilnehmer die Grundform des KIN-BALL®-Spiels beherrschen.

Über diesen Link https://www.youtube.com/watch?v=T_eQyr8N9b0 kannst du dir (allerdings in englischer Sprache) eine praktische Einführung anschauen.

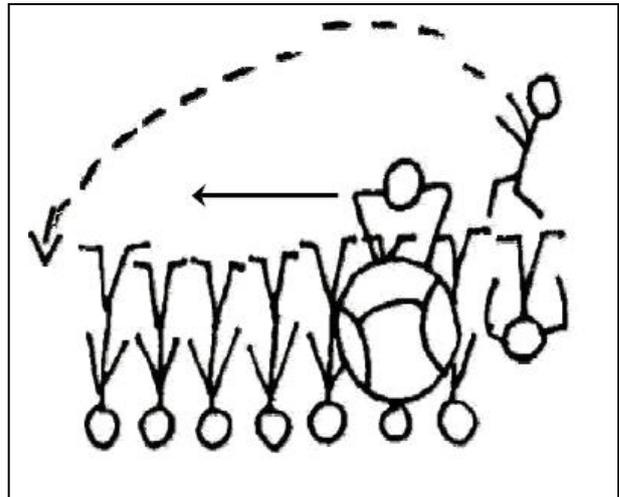
Am Ende der Einführung sollten folgende Regeln bekannt sein:

- Aufruffehler: Artikel 6.1 des Regelwerkes
- Fehler (dritter) Kontakt: Artikel 6.2 des Regelwerkes
- Abwärts gerichteter und zu kurzer Ball: Artikel 6.5 und 6.6 des Regelwerkes
- Zeitfehler: Artikel 6.8 des Regelwerkes

Spiel der Woche

Der Zug

Alle Spieler liegen nebeneinander und Schulter an Schulter in einer Reihe mit dem Rücken am Boden. Sie bilden die Schienen, auf denen der Zug fahren wird. Den Zug bildet der Ball, der auf den Schienen rollt. In dem Augenblick, in dem der Ball über einen Spieler hinweggerollt ist, steht er auf, läuft an das Ende der ‚Schienen‘ und legt sich neben die letzte Person, um so den Ball weiter am Laufen zu halten. Die Gruppe (Schiene) wird Kurven legen müssen, um so zu verhindern, dass der Ball gegen eine Wand prallt. Das Spiel ist zu Ende, wenn die Spieler außer Atem sind oder der Zug ein vorher bestimmtes Ziel erreicht hat.



Tipp zur Sicherheit:

Um Kopfverletzungen zu vermeiden, sollen die Spieler immer auf der Fußseite zum Ende der ‚Schienen‘ laufen.

Einführung einer Gruppe in das Kin-Ball-Spiel

Thema:

Befähigung der Lehrperson, eine Gruppe von Spielern, gleich welchen Alters und welcher Spielstärke, in das KIN- BALL[®] Spiel einzuführen.

Beschreibung:

1. Teile die Gruppe in drei Mannschaften auf:
Gib den drei zahlenmäßig gleich starken Mannschaften farbige Kennzeichnungswesten.
2. Erkläre das Ziel des Spiels:
 - Anzahl der Mannschaften (Teams) (Artikel 1 im Regelwerk)
 - Spielfeldgrenzen (Artikel 2 im Regelwerk)
 - Ansage (Artikel 7 im Regelwerk)
 - Schlagarten (Seiten 18 - 21 in der Unterrichts-Anleitung)
3. Erkläre die individuelle und die kollektive Angriffsaufstellung:
 - Individuelle: Armhaltung, Kopf, Beine (Seite 17 in der Unterrichts-Anleitung)
 - Kollektive: Dreieck um und unter dem Ball (Seite 17 in der Unterrichts-Anleitung)
4. Erkläre die Verteidigungsaufstellung:
 - Erkläre die individuelle Aufstellung (Seite 11 in der Unterrichts-Anleitung)
 - Erkläre die kollektive Aufstellung (Seite 10 in der Unterrichts-Anleitung)
 - Ordne den Spielern die Nummern 1 bis 4 zu. Hat ein Team 8 Spieler, so unterscheide die beiden Unterteams (Zellen) zusätzlich mit den Buchstaben A und B.
 - Aufstellung der Spieler eines Teams (Zelle): im Rechteck, 3 bis 4 Meter um den Ball.
 - Übe die Einhaltung dieses Abwehrrechtecks, indem du den Ball hältst und durch die Halle bewegst.
5. Aufschlag-Simulation:
Der Spielleiter (Coach) hält den Ball in der gleichen Position, in der er sich beim Aufschlag befindet. In dem Moment, wo die Spieler begriffen haben, wo und wie der Ball zu schlagen ist, lass die Spieler den Ball selbst schlagen.
6. Spielerwechsel:
Führe alle drei bis vier Minuten einen Spielerwechsel durch.
7. Wiederhole Schritt 5 mit neuen Spielern.
8. Reguläres Spiel sowie Erklärung von Spielregeln, die bislang noch nicht eingeführt wurden.

Anmerkung:

- „Weiche“ Auslegung der Spielregeln.
- Vergewissere dich, dass du durch regelmäßiges Wechseln alle Teilnehmer ins Spiel bringst.

Notizen:



Stundenentwurf 2

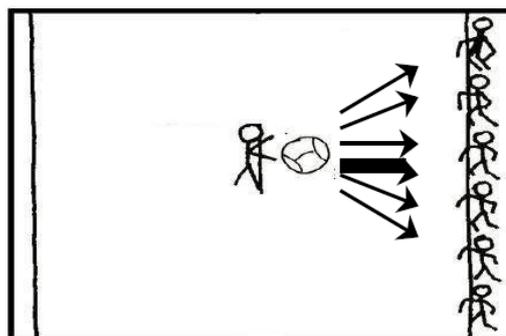
Thema der Woche: Die Entwicklung der Fuß-Kick-Technik

Um die Kick-Geschicklichkeit von deinen Teilnehmern zu entwickeln, schlagen wir vor, mit einer Übungsform zu beginnen, der ein abgewandeltes Spiel folgt.

Übungsform:

Stelle alle deine Teilnehmer in einer Linie auf, dir zugewandt, wie man es auf dem folgenden Bild sieht. Wirf den Ball jedem einzelnen deiner Teilnehmer zu und fordere sie auf, ihn durch das Kicken mit dem Fuß hoch zu spielen, so dass sie das Gefühl vom Kicken des Balls erfahren können.

Die Aufgabe ist, den Ball so zu kicken, dass er über die Kopfhöhe fliegt, so dass sie ihn unter Kontrolle bringen können, wie es auf der Seite 12 der Unterrichts-Anleitung erklärt ist. Wiederhole die Übung mit denjenigen, die Schwierigkeiten bei der Meisterung dieser Übung haben und erinnere sie an die technischen Punkte, die auf der Seite 13 der Unterrichts-Anleitung aufgelistet sind.



Modifizierte Spiele:

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, die Techniken während des Spiels zu benutzen, kannst du mit zwei verschiedenen abgewandelten Spielen fortfahren.

Die **erste** Möglichkeit ist, demjenigen Team jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn deren erster Ballkontakt in der Verteidigung mit dem Fuß geschieht. Mit dieser Art, bekommt das Team, das diese Technik öfter anwendet, mehr Punkte und wird mehr an dem Spiel beteiligt als die anderen Teams. Wenn du dieses Spiel benutzt, musst du vermeiden, dass immer das gleiche Team angegriffen wird. Das erreichst du, indem du gleich starke Teams bildest und die Punkte alle zwei Minuten löschst.

Dieses abgewandelte Spiel ist besonders für jüngere Teilnehmer geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** abgewandelte Spiel besteht aus dem Verbot der Spieler, beim ersten Ballkontakt in der Verteidigung die Hände zu benutzen. Wenn sie ihre Hände und nicht den Fuß benutzen, kannst du ihnen einen Fehler für „unerlaubte Verteidigung“ geben. Versichere dich wiederum, dass alle Teams ausgeglichen sind. So wird dieses Spiel besser funktionieren.

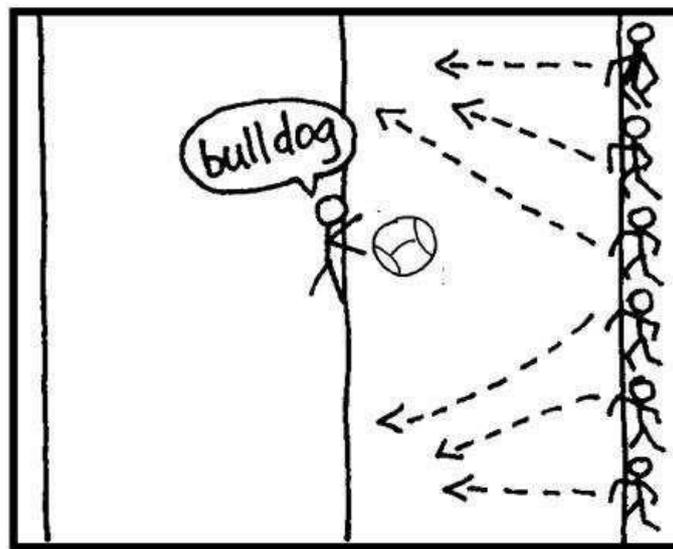
Dieses abgewandelte Spiel ist für ältere Teilnehmer besonders geeignet (Mittel und Oberstufe).

ERINNERUNG: Abgewandelte Spiele solltest du nicht für die ganze Spielzeit einsetzen. Du solltest diese abgewandelte Regel maximal für 10 Minuten benutzen, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche:

Der ‚Bubble Gum Bull Dog‘

Ein Spieler oder der Lehrer steht mit dem Ball in der Mitte der Turnhalle (er ist der Bull Dog), während die anderen Teilnehmer hinter der Linie an einem Ende der Turnhalle stehen. Wenn der Bull Dog „Bull Dog“ ruft, müssen die Spieler durch die Turnhalle rennen und hinter die andere Linie am anderen Ende der Halle kommen, ohne vom Ball berührt zu werden. Die Spieler, die vom gespielten Ball berührt werden, stecken ab diesem Moment im Kaugummi, das heißt, sie können sich nicht mehr bewegen und sie werden Kaugummifiguren. Von diesem Moment an, werden sie versuchen, die anderen Spieler zu berühren, um sie ebenfalls in Kaugummifiguren zu verwandeln, wenn sie ihnen zu nahe kommen. Die „Überlebenden“ Spieler, die hinter die Linie gekommen sind, wiederholen den Lauf zur anderen Seite so oft, bis es nur noch einen, zwei oder drei Überlebende gibt.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, versichere dich, dass du deinen Spielern sagst, dass sie von den Wänden wegbleiben. Um dies zu gewährleisten, kannst du Seitenlinien und vor allem Ziellinien mit ausreichend Abstand zu den Wänden festlegen.

Notizen:

Stundenentwurf 3

Thema der Woche: Ballkontrolle durch zwei Personen

Um die Fähigkeiten der Ballkontrolle der Spieler zu entwickeln, empfehlen wir, mit einer speziellen Übungsform zu beginnen, auf die dann ein modifiziertes Spiel folgt. Mit diesen Fähigkeiten werden die Spieler in der Lage sein, den Ball in die Mitte des Spielfeldes zu transportieren. Von dort aus sind die Schlagoptionen vielfältiger als vom Seitenrand des Feldes.

Die Technikdetails sind folgende:

- Die beiden Mannschaftsspieler müssen sich gegenüberstehen.
- Die Hände berühren den Ball seitlich.
- Die Spieler können einander nicht sehen.
- Die Spieler müssen leichten Druck auf den Ball ausüben.

Die Details zu dieser Technik findest du in der "KIN-BALL®-Unterrichts-Anleitung" auf den Seiten 15 -16.

Übungsform: Staffellauf

Alle Teilnehmer werden auf einer Seite der Sporthalle in Paare aufgeteilt. Wenn genügend Bälle zur Verfügung stehen, können die Paare auf zwei oder drei Gruppen (Teams) aufgeteilt werden. Den Ball kontrollierend laufen die Paare mit dem Ball seitwärts durch die Halle. Sobald sie auf der gegenüberliegenden Seite angekommen sind, knien sie sich mit einem Bein auf den Boden. Dann stehen sie wieder auf, heben den Ball auf die passende Höhe, halten ihn ordnungsgemäß und laufen dann zu ihrem Startpunkt zurück, wo sie ihn an das nächste Paar übergeben. Bei der Ballkontrolle sind die technischen Details zu beachten, welche in der Unterrichts-Anleitung auf Seite 15 und 16 beschrieben sind.

Führe diese Übung so lange fort, bis jede Zweier-Gruppe einmal an der Reihe war. Wenn genügend Zeit und Platz ist, kann die Übung so oft wie notwendig wiederholt werden.

Da meist nur ein Ball zur Verfügung steht, kann auch die Zeit gestoppt werden, um zu sehen, wer die Aufgabe am schnellsten absolviert hat. Mit zwei oder drei Bällen wird die Übung intensiver, da die Spieler die Übung öfter in einer Zeiteinheit wiederholen können. Wenn die Spieler die Technik des Balltransport beherrschen, können die Teams in einem Staffelwettbewerb auch gegeneinander antreten, um zu sehen, welches Team, die Balltransportaufgaben am schnellsten erfüllt.

Modifizierte Spiele

Um die Teilnehmer zu motivieren, die neuen Fähigkeiten auch während des Spiels zu verwenden, gibt es zwei verschiedene Arten eines modifizierten Spiels.

Die **erste** Möglichkeit ist, dass es immer einen Bonuspunkt für das Team gibt, das eine „Ballkontrolle mit Balltransport durch zwei Personen“ vornimmt, bevor der dritte Spieler den Ball berührt.

Es ist nicht verpflichtend, dass sie den Ball in das Zentrum des Spielfeldes befördern, aber sie erhalten einen Extrapunkt, wenn sie es tun.

Wenn du so vorgehst, bekommt die Mannschaft, die diese Spielweise am öftesten anwendet, mehr Punkte und wird dadurch besser in das Spiel eingebracht. Wenn du dieses Spiel anwendest, Sorge dafür, dass die Teams ausgeglichen stark sind und setze den Punktestand alle 2 Minuten zurück.

Dieses veränderte Spiel ist besonders bei jüngeren Teilnehmern effizient (Unterstufe).

Das **zweite** modifizierte Spiel besteht darin, dass immer zwei Spieler den Ball kontrollieren und dann zur Mitte des Spielfeldes oder der Halle laufen müssen, bevor der dritte Spieler den Ball berührt. Wenn sie die Regel nicht beachten, wird dies als unerlaubter Angriff bewertet und mit einem Fehler bestraft. Um bei diesem veränderten Spiel erfolgreich arbeiten zu können, müssen die Teams ausgeglichen sein.

Aufgrund der Spielregeln ist es wichtig, zu verstehen, dass ein Balltransport nur dann möglich ist, wenn ein Angriffsschlag unter Kontrolle gebracht wurde. Wenn das Spiel nach einem Fehler fortgesetzt wird, ist es durch die Regeln nur erlaubt, den Ball über eine Länge von zwei Balldurchmessern zu bewegen, sodass es nicht möglich ist, den Ball über längere Strecken zu transportieren.

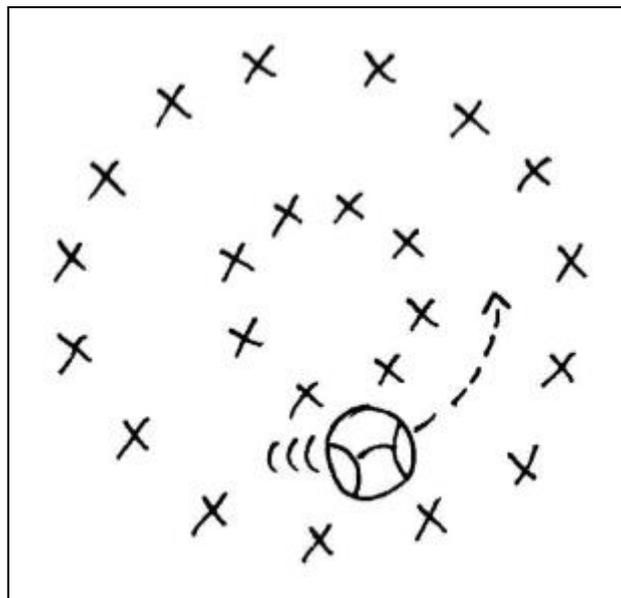
Dieses modifizierte Spiel ist besonders für ältere Teilnehmern geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Veränderte Spiele sollten nicht über die gesamte Trainingsstunde verwendet werden. Du solltest diese modifizierten Spiele maximal 10 Minuten spielen, wenn das Training 1 Stunde dauert.

Spiel der Woche

Gib Gas!

Die Spieler werden in zwei Kreisen aufgestellt. Der größere Kreis auf der Außenseite umgibt einen kleineren in der Mitte. Die Spieler aus den zwei Kreisen sind einander zugewandt und der Abstand zwischen ihnen sollte so groß sein, dass der Kin-Ball zwischen den beiden Kreisen frei rollen kann. Auf ein Startkommando treiben die Spieler den Ball mit den Händen an. Ziel ist, den Ball so schnell wie möglich zu machen. Die Zeit, für z.B. 5 Runden, wird gestoppt. Natürlich gibt es zunächst einen Trainingslauf, bevor mehrfach (auch mit Tipps durch den Trainer) versucht wird, die letzte 5-Runden-Zeit zu toppen. Es ist nicht nur einen Versuch wert, den Rundenrekord auch in die andere Richtung zu verbessern.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, stelle sicher, dass die Spieler ihre Füße stets auf dem Boden halten und in keinem Fall den Ball treten dürfen.

Der Ball muss während des Spiels auf dem Boden bleiben.

Notizen:



Stundenentwurf 4

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 1

Um die Fähigkeit der Teilnehmer, horizontal zu schlagen, zu entwickeln, empfehlen wir zwei modifizierte Spiele, die im Anschluss vorgestellt werden.

Die dafür benötigte Technik findest du in der "KIN-BALL®-Unterrichts-Anleitung" auf den Seiten 17 bis 21.

Modifizierte Spiele

Um die Teilnehmer zu ermuntern, die neue Sachkenntnis während der Spielzeit zu verwenden, kann auf zweierlei Weise vorgegangen werden.

Die **erste** wäre, jedes Mal einer Mannschaft einen Bonuspunkt zu geben, wenn der aufschlagende Spieler den Ball in seinem Zentrum trifft, sodass der Ball eine horizontale Flugbahn beschreibt. Um die entsprechende Ausführung dieser Fertigkeit korrekt zu beurteilen, verwendest du eine horizontale Markierung im Hintergrund (z.B. den Verlauf von Ziegelfugen oder Holzverkleidungen an den Hallenwänden). Du kannst die Strenge des Bewertungsmaßstabes dem Niveau der Teilnehmer anpassen.

Die Mannschaft, welche den Aufschlag in der vorgeschriebenen Weise ausführt, erhält mehr Punkte und wird im Spiel erfolgreicher sein. Wenn du dieses Spiel verwendest, musst du vermeiden, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird, indem du Mannschaften mit gleicher Spielstärke bildest und den Punktestand alle zwei Minuten zurücksetzt.

Dieses veränderte Spiel ist besonders geeignet für jüngere Teilnehmer (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel schlagen wir vor, eine visuelle Markierung wie z.B. die Basketball-Körbe zu verwenden. Während der Zeit des modifizierten Spiels, bekommt die Mannschaft, die den Ball höher als die visuelle Marke schlägt, einen Fehler für einen unerlaubten Schlag zugesprochen.

Die Spieler werden mit dieser Spielform begreifen, dass horizontale Aufschläge von den Verteidigungsmannschaften schwerer unter Kontrolle zu bringen sind. Dazu wird den Teilnehmern auch klar, wie wichtig die Fußtechnik (siehe Newsletter 2) ist. Erwähne die Spieler an den Grundsatz im KIN-BALL® Sport, der sagt: „Niedrige Bälle sind viel schwieriger zu fangen als hohe Bälle“.

Um das Spiel effizienter zu machen, stelle sicher, dass die Mannschaften ausgeglichen sind.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders für ältere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

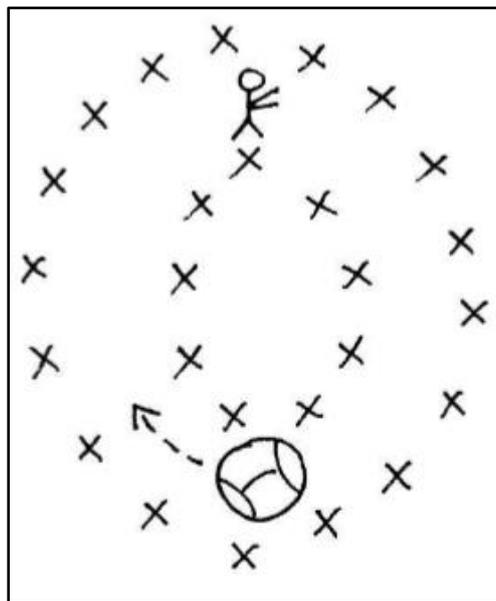
ERINNERUNG: Modifizierte Spiele sollten nicht über die gesamte Trainingsstunde verwendet werden, sondern maximal 10 Minuten, wenn das Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Indiana Jones:

Die Spieler sind in zwei Kreisen aufgestellt. Der größere Kreis außen bewegt sich um einen kleineren Kreis in der Mitte. Die Spieler beider Kreise stehen sich mit dem Gesicht gegenüber und der Abstand dazwischen sollte groß genug sein, so dass die Spieler sich den Ball zupassen können. Mit Hilfe der Hände stoßen die Spieler den Ball an und bewegen ihn damit zwischen den Kreisen vorwärts.

Ein Spieler wird zum „Indiana Jones“ ernannt. Er muss nun zwischen beiden Kreisen vor dem großen Stein (Ball) weglaufen, welchen die anderen hinter ihm her rollen. Beim Start des Spieles muss der Spieler auf der gegenüberliegenden Seite des Kreises zum Ball stehen. Während des Spiels können die Spieler die Richtung des Balles ändern. Wenn der Spieler (Indiana Jones) vom Ball berührt wird, wird ein neuer Indiana Jones bestimmt.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen vorzubeugen, mache den Spielern klar, dass sie ihre Füße stets auf dem Boden lassen sollen und in keinem Fall nach dem Ball treten dürfen. Du solltest auch erwähnen, dass der Ball während des gesamten Spiels auf dem Boden bleibt.

Notizen:

Stundenentwurf 5

Thema der Woche: Erhöhung der Spielgeschwindigkeit Teil 1

Weil Geschwindigkeit eine der effektivsten offensiven Strategien des KIN-BALL® Sports ist, wird hier ein Weg dargestellt, um die Fähigkeit, schnell zu spielen, bei deinen Spielern zu erhöhen. Im Verlauf des Spiels hat das Team in Ballbesitz entweder 10 oder nur 5 Sekunden Zeit, um den Ball für eine andere Mannschaft aufzuschlagen. In diesen Zeitspannen kann das Team den Ball transportieren oder passen.

- Das Team hat 5 Sekunden Zeit, wenn der Ball durch einen Doppelpfiff ins Spiel gebracht wurde (zu Beginn des Spiels oder nach einem Fehler).
- Das Team hat 10 Sekunden Zeit, den Ball für eine andere Mannschaft aufzuschlagen, nachdem der erste Spieler einer angegriffenen Mannschaft Ballkontakt hatte.

Auch das Zurückkommen in die Mitte des Feldes während dieser Zeit, ist eine gute Strategie, um mehr offensive Möglichkeiten zu bekommen. Den Ball an dem Ort, wo er gefangen wurde, ‚einzufrieren‘ und von dort gleich zu schlagen, überrascht die anderen Teams. Oft ist es besser, den Ball so schnell wie möglich zu schlagen.

Die Details zu den 5-Sekunden- und 10-Sekundenregeln findest im Punkt 6.8 des offiziellen Regelwerks.

Modifizierte Spiele

Um den Spielern diese neue Fertigkeit des schnellen Spiels zu vermitteln, kannst du zwei verschiedene modifizierte Spielweisen einsetzen.

Die **erste** wäre, jedes Mal einen Bonuspunkt an das Team zu vergeben, das in der Lage ist, den Ball innerhalb von 5 Sekunden nach dem ersten Kontakt in der Verteidigung zu schlagen. Um das effizient zu gestalten, wird der Lehrer den Countdown während des Spiels laut herunterzählen, so dass die Teilnehmer wissen, wie viele Sekunden sie noch haben. Starte den Countdown in dem Moment, in dem der erste Spieler des aufgerufenen Teams den Ball berührt. Du kannst die Geschwindigkeit des Countdowns auf das Niveau der Teilnehmer anpassen.

Durch dieses Vorgehen bekommt das Team, das diese Fähigkeit am besten beherrscht, die meisten Punkte und wird besser in das Spiel eingebunden als die anderen Teams. Wenn du diese Form des Spiels wählst, stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind. Setze den Punktestand alle zwei Minuten zurück, um zu vermeiden, dass immer das gleiche Team angegriffen wird.

Diese Art des modifizierten Spiels ist empfehlenswert für jüngere Teilnehmer (Unterstufe).

Bei der **zweiten** Möglichkeit, das Spiel zu modifizieren, musst du den Countdown laut und deutlich herunterzählen, ab dem Moment, in dem das aufgerufene Team in Verteidigung den Ball erstmals berührt. Während dieses veränderten Spiels pfeifst du jedes Mal einen „Zeitfehler“, wenn ein Team mehr als fünf Sekunden braucht, um den Ball zu fangen und ihn für ein anderes Team aufzuschlagen. Die Schiedsrichtersignale für Zeitfehler kannst du im Anhang B, Punkt 16 im offiziellen Regelwerk nachlesen. Du wirst erkennen, dass von den abwehrenden Teams weniger Aufschläge unter Kontrolle gebracht werden können, wenn das Spiel schnell gestaltet wird. Du kannst deine Spieler daran erinnern, dass sie nach dem Aufschlag durch ihr Team so schnell wie möglich wieder ihre Abwehrpositionen einnehmen, um nicht von der offensiven Mannschaft überrannt zu werden.

Um das Spiel effizienter zu gestalten, stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind.

Diese Art des veränderten Spiels ist für ältere Teilnehmer empfehlenswert (Mittel- und Oberstufe)

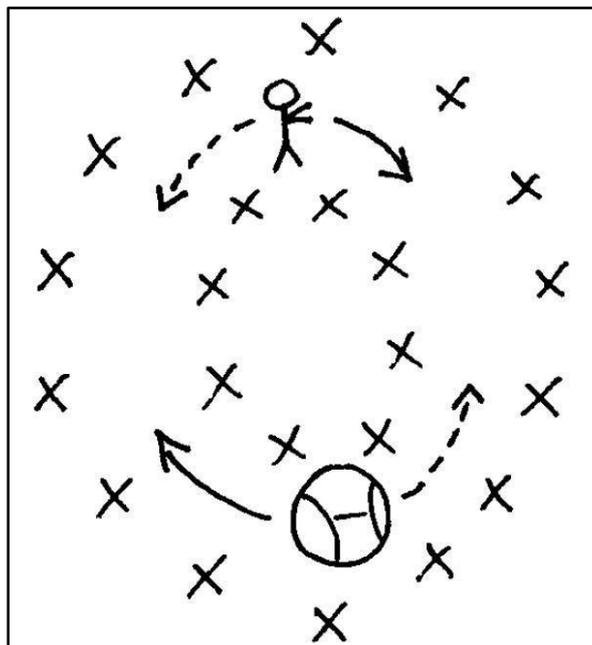
ERINNERUNG: Spiele das modifizierte Spiel nicht die ganze Zeit. Wenn du insgesamt eine Stunde spielst, dann verwende diese geänderte Regel für maximal 10 Minuten.

Spiel der Woche

Der Planeten-Jäger:

Die Spieler werden in zwei Kreisen aufgestellt. Der größere Kreis auf der Außenseite umgibt einen kleineren in der Mitte. Die Spieler der zwei Kreise stehen einander gegenüber, und der Abstand zwischen ihnen sollte groß genug sein, dass die Spieler sich den Ball zupassen können.

Die Spieler stoßen den Ball mit ihren Händen, um ihn zwischen den beiden Kreisen vorwärts zu bewegen. Ein Spieler wird dann zum Planeten-Jäger ernannt. Er bewegt sich zwischen den beiden Kreisen, um den Ball zu berühren, den die anderen Teilnehmer von ihm fernzuhalten versuchen. Wenn das Spiel beginnt, muss der Planeten-Jäger im Kreis auf der gegenüberliegenden Seite zum Ball stehen. Während des Spiels können der Ball und der Spieler die Bewegungsrichtung ändern. Wenn der Ball berührt wird oder wenn der Planeten-Jäger erschöpft ist (Zeitregel), wird ein anderer Jäger bestimmt.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, stelle sicher, dass die Spieler ihre Füße stets auf dem Boden halten und in keinem Fall den Ball treten dürfen.

Der Ball muss während des Spiels auf dem Boden bleiben.

Notizen:

Stundenentwurf 6

Thema der Woche: Schneller Aufruf

Um das Spiel schneller zu gestalten und die häufigen Aufruffehler zu vermeiden (z.B. wenn man den Ball schlägt, **während** man die Farbe sagt), versucht dieses Thema der Woche die Spieler an einen schnellen und rechtzeitigen Aufruf zu gewöhnen.

Wenn du dir das offizielle Regelwerk unter 6.1 anschaust, so wirst du dort genauere Informationen zu den Aufruf-Regeln finden.

Bevor der Ball geschlagen werden darf, muss ein Spieler der angreifenden Mannschaft ein Signalwort rufen. Bei offiziellen Verbandsspielen ist dies das Wort „OMNIKIN“. In der Schule, der Freizeit oder Freundschaftsturnieren können auch andere Signalwörter wie „TEAM“ oder „KIN-BALL“ gerufen werden.

Ein Aufruf kann erfolgen, **nachdem** das verteidigende Team den ersten Kontakt mit dem Ball hatte und natürlich **bevor** der Schlag ausgeführt wird. Ziel von diesem „Thema der Woche“ ist es, die Spieler dazu zu bringen, den Aufruf zwischen dem zweiten und dritten Kontakt abzugeben.

Modifizierte Spiele

Um die Spieler zu bestärken, diese Technik anzuwenden, gibt es zwei verschiedene modifizierte Spielformen.

Die **erste** wäre, dass man dem Team einen Bonus-Punkt gibt, das den Aufruf zwischen dem ersten und dritten Kontakt erfolgreich abgibt. Um die Spieler zu unterstützen, kannst du verlangen, dass sie, wenn sie den Ball zu zweit unter Kontrolle haben, diesen zu zweit zurück zum Mittelpunkt bringen (bereits im Stundenentwurf 3 behandelt). Während der Ball zum Mittelpunkt transportiert wird, haben die anderen beiden Spieler des Teams Zeit zu besprechen, wer den Aufruf nun ausführen wird.

Jedes Mal, wenn eine Mannschaft erfolgreich einen Aufruf zwischen dem ersten und dritten Kontakt abgibt, bekommt es einen Bonus-Punkt.

Somit wird das Team, das diese Technik am meisten anwendet, mehr Punkte bekommen. Wenn dieses „Trainingsspiel“ angewendet wird, so sollte man darauf achten, dass nicht immer das gleiche Team angegriffen wird und die Teams in ihrer Spielstärke ausbalanciert sind. Um dies zu ermöglichen kann man das Ergebnis auch alle zwei Minuten zurücksetzen.

Dieses Spiel ist besonders für jüngere Spieler geeignet (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel sollte man versuchen, den Aufruf abzugeben, bevor der dritte Kontakt erfolgt. Wie schon in der vorangegangenen Spielform, kannst du die Spieler nach dem zweiten Kontakt zur Mitte laufen lassen. Nachdem die Spieler verstanden haben, dass schnelle Kommunikation untereinander entscheidend für den Erfolg ist, kannst du sie den Ball von jeder Stelle der Halle spielen lassen, wobei sie die Bezeichnung zwischen dem ersten und dem dritten Kontakt abgeben müssen. Schafft dies ein Team nicht, so wird dies als Aufruffehler gewertet.

Du wirst bemerken, dass die Spieler immer besser und schneller mit dem Aufruf werden und auch das gesamte Spiel immer schneller wird. Auch werden die Aufruffehler weniger.

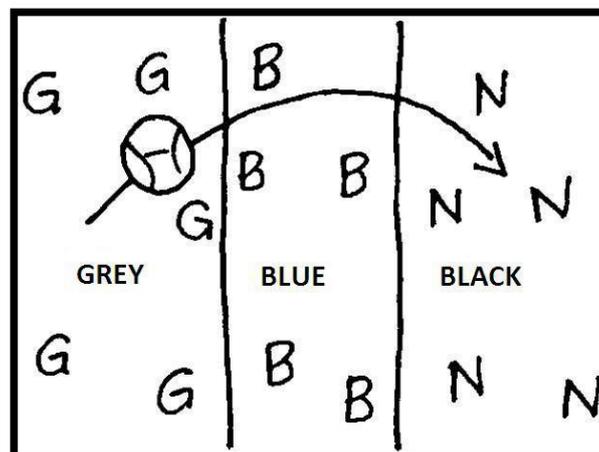
Um diese Übung effektiv zu gestalten, sollten die Teams ausgeglichen sein. Dieses veränderte Spiel ist vor allem für ältere Spieler geeignet.

ERINNERUNG: Man sollte modifizierte Spiel nicht das ganze Training benutzen. Wenn das Training eine Stunde dauert, kann man sie ca. 10 Minuten lang anwenden.

Spiel der Woche

Ball über die Mitte

Teile die Gruppe in drei Teams ein; dabei ist das eine zwischen den anderen in der Halle positioniert. Die zwei Teams außen müssen den Ball zum anderen Team schlagen (wie in einem richtigen Spiel), über die Köpfe der in der Mitte stehenden hinweg. Das Team in der Mitte muss versuchen den Ball abzufangen. Wenn sie dies schaffen, so tauschen sie Platz mit dem Team, das den Ball geschlagen hat. Wenn der Ball erfolgreich auf der anderen Seite ankommt, so hat das dortige Team 10 Sekunden Zeit, den Ball zurückzuschlagen. Innerhalb dieser Zeitspanne müssen der Aufruf und der Aufschlag ausgeführt werden.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden sollte man aufpassen, dass das Team in der Mitte in ihrem Spielbereich bleibt und die Spieler mindestens 2 Meter vom Ball entfernt sind, während der Schlag ausgeführt wird, um zu vermeiden, dass ein Spieler den Ball direkt ins Gesicht bekommt.

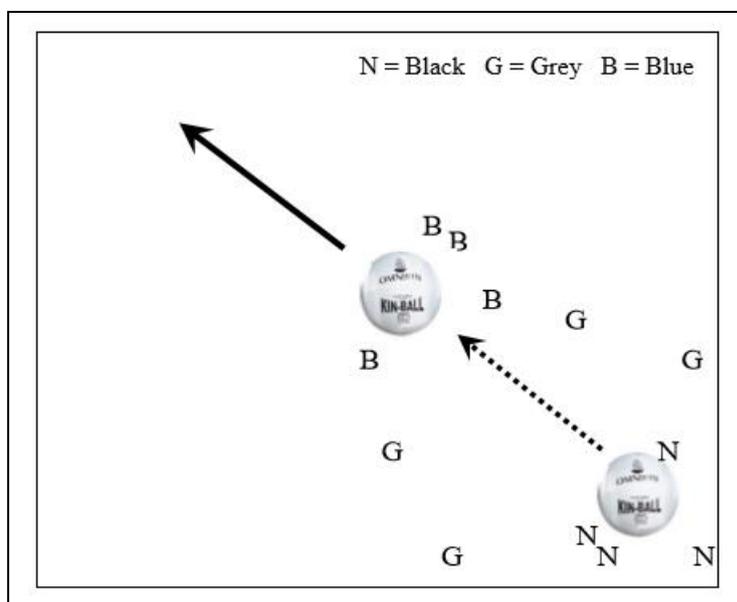
Stundenentwurf 7

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 2

Ein wichtiges Kriterium für ein erfolgreiches Kin-Ball-Spiel ist die Schnelligkeit. Um das Spiel zum Vorteil der aufschlagenden Mannschaft schnell zu machen, dient der ‚**verlängerte Aufschlag**‘.

Auf Seite 26 der ‚Unterrichts-Anleitung‘ findest du Übungsvorschläge um das Kin-Ball-Spiel insgesamt schnell und damit sowohl für die Spieler wie auch für die Zuschauer interessant zu gestalten.

Der verlängerte Aufschlag ist einer der Wege, um das Spieltempo zu erhöhen. Er besteht darin, die Bewegungsbahn des Balles, nachdem er von der verteidigenden Mannschaft unter Kontrolle gebracht wurde, in die gleiche Richtung zu verlängern. Um dies zu erklären, kannst du deinen Spielern zeigen, dass die vorher schlagende Mannschaft nicht genug Zeit haben wird, in ihre Verteidigungspositionen um den Ball herum zu gelangen, wenn sie den Ball in dieselbe Richtung schlagen wie die vorherige Mannschaft. Unten siehst du eine anschauliche Darstellung des ‚verlängerten Aufschlags‘. Das Team Schwarz (**Noir**) greift das Team Blau (**Bleu**) an. Das Team Blau (**Bleu**) greift dann so schnell wie möglich das Team Schwarz (**Noir**) an und schlägt den Ball in die gleiche Richtung weiter in der es den Ball erhalten hat.



Übungsform

Um diese Fähigkeit mit deinen Spielern zu trainieren, wendet man folgende Übung namens „Hit and Follow“ an.

Hit and Follow (Schlage und folge dem Ball)

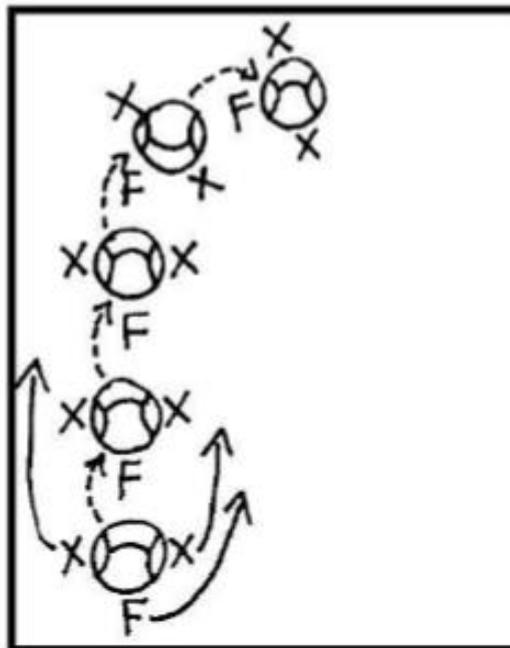
Jedes Team besteht aus drei Spielern (einem Aufschläger und zwei, die den Ball halten). Ein Team ist in Ballbesitz und die anderen stellen sich vor diesem Team auf. Das Team in Ballbesitz macht den Aufruf und schlägt den Ball kontrolliert zum nächsten Team.

Die Spieler dieses Teams müssen den Ball annehmen, kontrollieren und zum nächsten Team weiterschlagen.

Nach dem Aufschlag läuft dieses Team dem Schlag nach, überholt das Team, das den Aufschlag annimmt und stellt sich vor diesem Team auf. Diese Übung kann als Endlosschleife um das Spielfeld ausgeführt werden.

Um diese Übung wirkungsvoll zu gestalten, musst du die Spieler darauf hinweisen, dass der Aufschlag kontrolliert, in einer passenden Höhe und zwischen die beiden den Ball annehmenden Spieler erfolgen soll. Nur damit kann diese Übung, dem Ziel entsprechend, schnell gestaltet werden.

Wenn der Ball den Boden berührt, sollte die Übung trotzdem fortgesetzt werden.



Modifizierte Spiele

Folgendes modifizierte Spiel ist für jede Altersstufe geeignet und hilft deinen Spielern, diese neue Spielweise im Spiel einzusetzen.

Die Vorgehensweise besteht darin, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonus-Punkt zu geben, wenn sie den verlängerten Schlag ausführt.

Auf diese Weise wird die Mannschaft, die diese Taktik am öftesten ausführt, mehr Punkte erhalten und mehr am Spiel beteiligt sein als die anderen Mannschaften. Du wirst bemerken, dass es die aufschlagende Mannschaft zunehmend vermeiden wird, den Ball in die Mitte des Feldes zu schlagen, um den Gegnern keinen verlängerten Aufschlag zu ermöglichen und so in Bedrängnis gebracht zu werden. Gezielt zu schlagen, wird Inhalt des Stundenentwurfs 9 sein.

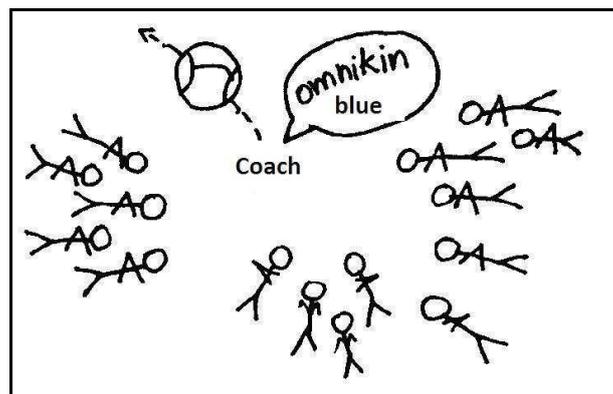
Um zu vermeiden, dass die ganze Zeit die gleiche Mannschaft attackiert wird, solltest du dafür sorgen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und die Punkte alle 2 Minuten zurückgesetzt werden.

ERINNERUNG: Du solltest das veränderte Spiel nicht über die ganze Spielzeit benutzen, sondern für maximal 10 Minuten verwenden, wenn dein Training z.B. eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Die Count-Down-Bombe

Die Spieler sind in der Turnhalle verteilt und liegen auf dem Boden. Dann wirft der Trainer den Ball in die Luft und macht einen regelgerechten Aufruf (z.B. ‚Omnikin blue‘) und schlägt den Ball. Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft müssen dann aufstehen und den Ball unter Kontrolle bringen. Nach dem ersten (oder zweiten) Kontakt haben sie 5 Sekunden Zeit, um den Ball zum Trainer zurückzuschlagen, nachdem sie einen besonderen Aufruf (z.B. ‚Omnikin Coach‘) gemacht haben. Wenn sie das innerhalb der gegebenen 5 Sekunden schaffen, bekommt ihre Mannschaft einen Punkt. Wenn sie es nicht schaffen, erhalten die beiden anderen Mannschaften einen Punkt. Nach Vollendung des Aufschlages begeben sie sich zurück auf ihre Positionen und der Trainer ruft eine andere Mannschaft auf. Dem Alter und Spielniveau entsprechen, kann der Trainer durch die Höhe des Wurfs, den Schwierigkeitsgrad variieren.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du sicherstellen, dass du den Ball dorthin schlägst, wo die Spieler der aufgerufenen Mannschaft genug Platz haben, den Ball zu kontrollieren, ohne auf die Spieler der anderen Mannschaften zu treten.

Notizen:

Stundenentwurf 8

Thema der Woche: Der Letzte am Ball schlägt (Last one to the ball hits)

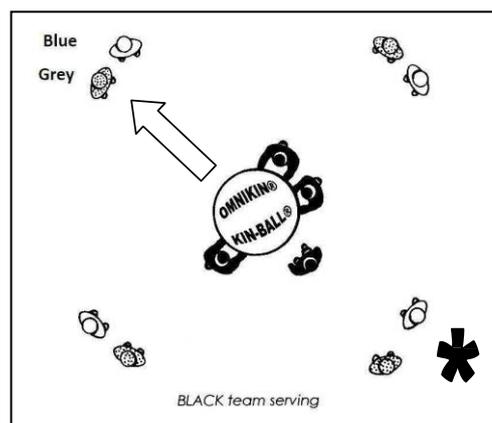
Das Thema dieser Woche ist ausgewählt worden, um die Schnelligkeit beim Übergang von der Verteidigung in den Angriff zu verbessern. In Situationen des verlängerten Aufschlages (siehe Stundenentwurf 7) ist diese Festlegung des Aufschlägers (wer zuletzt an den Ball kommt schlägt) logisch und sehr effektiv. Deshalb benutzen deine Spieler eventuell diese Technik bereits, auch wenn du sie ihnen noch nicht gezeigt hast.

Die "Last one to the ball (Letzter am Ball-)"-Strategie besteht darin, den zukünftigen Aufschläger aus der zunächst verteidigenden Mannschaft erst festzulegen, nachdem der Ball in eine bestimmte Richtung aufgeschlagen wurde. Da die Spieler der aufgerufenen Mannschaft den Ball erst unter Kontrolle bringen müssen, bevor sie die Angriffsposition aufbauen, ist es sinnvoll, dass der Spieler zum Aufschläger bestimmt wird, der als Letzter an den Ball kommt. Dies beschleunigt das Spiel erheblich.

Wie sieht das in der Praxis aus:

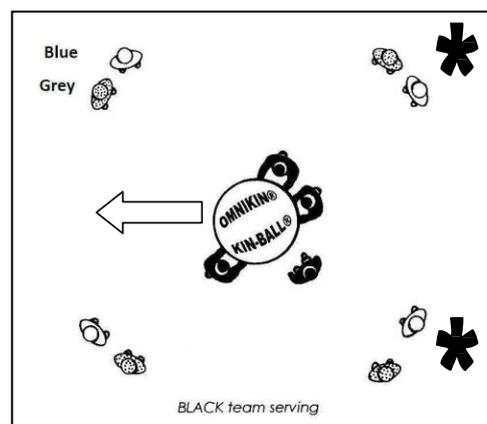
Wenn der Ball direkt in eine Ecke des Verteidigungsvierecks gespielt wird, wird ein Spieler von der gegenüberliegenden Ecke der Schläger.

Auf dem Bild stellt der Pfeil den Schlag dar und das * Symbol steht bei dem Spieler, der den Ball schlagen wird.



Falls der Ball zwischen zwei Verteidigungsspieler geschlagen wird, müssen die anderen zwei Spieler auf der gegenüberliegenden Seite ausmachen, wer von beiden den Schlag ausführen wird.

Auf dem Bild stellt der Pfeil den Schlag dar und das * Symbol steht bei den Spielern, welche den Aufschlag untereinander festlegen müssen.



Modifizierte Spiele

Um die Teilnehmer dazu zu ermuntern, die neue Taktik während des Spiels zu benutzen, kannst du mit zwei abgeänderten Spielweisen vorgehen.

Bei der **ersten** wird jedes Mal ein Bonuspunkt an das Team vergeben, das den Ball innerhalb von 5 Sekunden nach dem ersten Kontakt schlagen kann und die 'Last one to the ball-Strategie' anwendet. Um das Spiel effizient zu gestalten, kannst du zunächst den Spielern Nummern geben und die entsprechende Nummer aufrufen, welche den nächsten Schlag ausführen muss. Du kannst auch nur auf den Spieler zeigen, der den nächsten Schlag ausführen soll.

Du kannst den 5-Sekunden-Countdown an die Spielstärke der Teilnehmer anpassen.

Wenn man auf diese Weise spielt wird das Team, welches diese Taktik am meisten ausführt, mehr Punkte bekommen und mehr in das Spiel eingebunden sein als andere Teams. Falls du diese Spielweise anwendest, musst du sicher gehen, dass die Teams ausgeglichen sind und dass du den Spielstand alle zwei Minuten zurücksetzen kannst, um zu vermeiden, dass dasselbe Team immer und immer wieder angreift.

Achte während dieses Spiels darauf, dass auch die schnellen Spieler zum Schlagen kommen, da gerade sie sehr oft als erste unter den Ball kommen.

Diese abgeänderte Spielweise wird für jüngere Teilnehmer empfohlen (Unterstufe).

Bei der **zweiten** abgeänderten Spielweise verlangst du von deinen Spielern, dass sie an ihrer Verständigung untereinander genauso intensiv arbeiten, wie an der "Last one to the ball"-Strategie. Jedes Team muss einen Weg finden, den letzten Spieler festzulegen, ohne etwas zu sagen. Der Aufruf ist das einzige, was die Teilnehmer aussprechen dürfen. Der Spieler in der gegenüberliegenden Ecke kann beispielsweise die Hand heben, um seinen Teammitgliedern zu signalisieren, dass er den Schlag ausführen wird. Wenn der Spieler sich nicht in der gegenüberliegenden Ecke oder Seite befindet, pfeifst du einen Fehler für unerlaubten Angriff. Wenn der Ball zwischen zwei Verteidiger geschlagen wird, müssen die anderen beiden entscheiden, wer der nächste Schläger sein wird.

Wenn die Spieler sich weiterentwickeln, kannst du das Spiel mit einem lauten Countdown von fünf Sekunden aufpeppen, woraufhin die Spieler gezwungen sind, den Ball von dort zu spielen, wo sie ihn gefangen haben. Sorge ebenfalls dafür, wenn du das Spiel startest, dass die schnellsten Spieler nicht immer die ersten sind, die an den Ball kommen und somit nie den Ball schlagen.

Um das Spiel effektiver zu machen, ist es wichtig, dass die Teams ausgeglichen sind.

Diese Spielweise wird empfohlen für ältere Teilnehmer (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Du solltest veränderte Spielweisen nicht während des gesamten Zeitraumes benutzen, bei einem einstündigen Training sollte die Zeit ca. 10 Minuten betragen.

Spiel der Woche

Taxi, Bus, U-Bahn

Alle Spieler werden in drei Mannschaften aufgeteilt, stellen sich mit vorgegebenen Abständen, wie im nebenstehenden Bild auf und erhalten eine Nummer. Dann gibt der Trainer (E) einen der drei folgenden Begriffe an: Taxi, Bus oder Metro und dann eine Nummer.

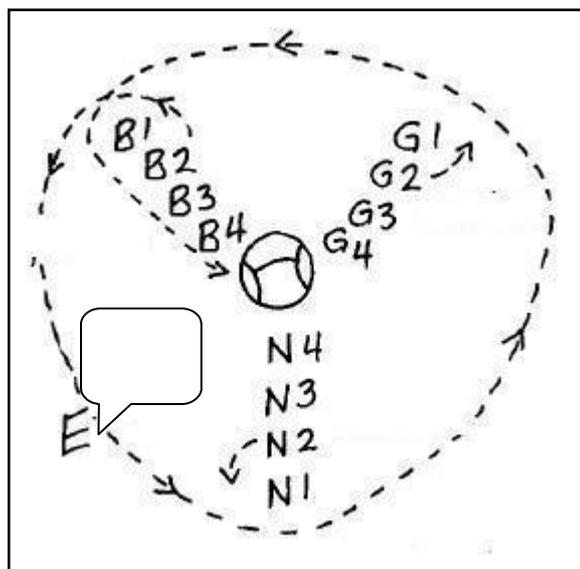
Sobald die Nummer aufgerufen wird, muss der Spieler von jedem Team mit dieser Nummer die Reihe seiner Mannschaftskameraden zurück, dann um die zwei anderen Teams herum und schließlich zurück zum Ende der Reihe seines eigenen Teams laufen. Dann muss er die Beförderungsweise anwenden, die vom Trainer vorgegeben wurde.

Wenn der Trainer TAXI vorgibt, muss der Spieler im Slalom um seine Mannschaftskameraden laufen, solange, bis er zum Ball bekommt.

Wenn der Trainer BUS vorgibt, muss der Spieler Bocksprünge über seine Teammitglieder machen, um bis zum Ball zu kommen.

Wenn der Trainer U-BAHN vorgibt, müssen die anderen Spieler ihre Beine grätschen und der angerufene Spieler muss unter den Spielern durchkriechen, um bis zum Ball zu kommen.

Der Spieler, der den Ball zuerst erreicht, gewinnt das Wettrennen und einen Punkt für sein Team.



Tipp zur Sicherheit:

Um Unfälle zu vermeiden, musst du dafür sorgen, dass die nicht angerufenen Spieler sich selbst gemäß der Transportweise richtig positionieren.

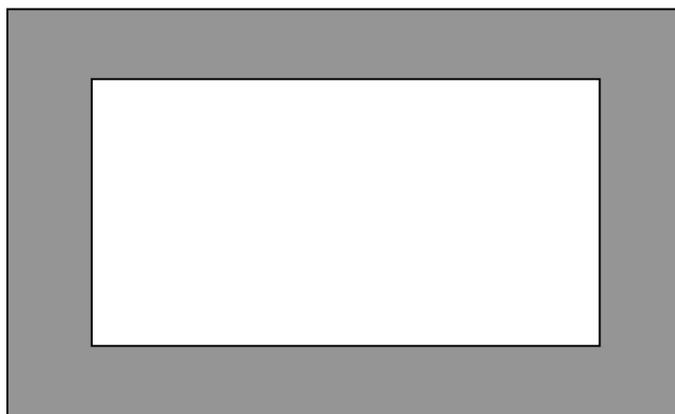
Notizen:

Stundenentwurf 9

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 3

Das Thema der letzten beiden Stundenentwürfe war, ein schnelles Spiel gegen die anderen Teams einzusetzen. Thema dieses Stundenentwurfs ist nun, zu verhindern, dass die anderen Teams genau diese Taktik anwenden.

Der verlängerte Schlag ist eine sehr effiziente Strategie für das Team in Ballbesitz. Es ist andererseits leicht, die gegnerischen Teams daran zu hindern, die Taktik des verlängerten Aufschlages anzuwenden: Schlag dazu den Ball in eine Richtung, die den Einsatz des erweiterten Schlags unmöglich macht. Wie geht das? Spiel den Ball einfach in die Randzonen des Spielfeldes, wie sie in der folgenden Darstellung (grauer Bereich) eingezeichnet sind.



Modifizierte Spiele

Um Spielern diese Taktik innerhalb eines Spiels zu vermitteln, kann man auf zwei Arten das Spiel modifizieren.

Zum **einen** vergibst du einen Bonuspunkt, wenn der Ball in die vorgegebene (graue) Zone gespielt wird.

Auf diese Weise ist das Team, welches diese Taktik öfter ausübt, mehr in das Spiel involviert und bekommt mehr Punkte. Um zu verhindern, dass immer das gleiche Team angegriffen wird, sollten die Teams ausgeglichen sein und der Spielstand sollte alle 2 Minuten zurückgesetzt werden.

Dieses vereinfachte Spiel ist besonders für junge Spieler geeignet (Unterstufe).

Beim **zweiten** vereinfachten Spiel verlangst du von den Spielern, den Ball in die graue Zone zu spielen. Wird der Ball in die weiße Zone gespielt, wird dieser als "Ball im Aus" gewertet. Während des Spiels ist es erlaubt, den Ball durch die weiße Zone zu transportieren. Aber wenn die verteidigende Mannschaft den Ball innerhalb der weißen Zone fallen lässt, egal ob sie ihn vorher berührt hat oder nicht, wird dies als „Ball im Aus“ für die aufschlagende Mannschaft gewertet und die anderen beiden Mannschaften erhalten einen Punkt. Die Spieler in Ballbesitz sollen auch dazu ermutigt werden, über den ‚Zwei-Mann-Balltransport‘ (siehe Stundenentwurf 3) den Ball in eine günstigere Position für einen Schlag in die graue Zone zu bringen.

Du wirst bemerken, dass sich das Tempo des Spiels bei dieser Taktik verlangsamt, weil die Spieler mehr Zeit brauchen, um die gestellte Aufgabe umzusetzen und nach Alternativen suchen, wie und wohin der Ball zu schlagen sei. Mit dieser Aufgabenstellung werden auch mehr Bälle verteidigt werden können, da die zu verteidigende (graue) Zone kleiner ist. Nach dem Ende des vereinfachten Spiels, wenn du wieder zum normalen Spiel übergehst, sollten die Spieler besser in der Lage sein, den Ball gezielt zu spielen und sie werden versuchen, mit unterschiedlichen Spielweisen einen Punkt zu erzielen und nicht nur lange Aufschläge ausführen.

Damit das Spiel effizienter ist, sollten die Teams ausgeglichen sein.

Dieses abgeänderte Spiel ist besonders für ältere Spieler geeignet (Mittel- und Oberstufe).

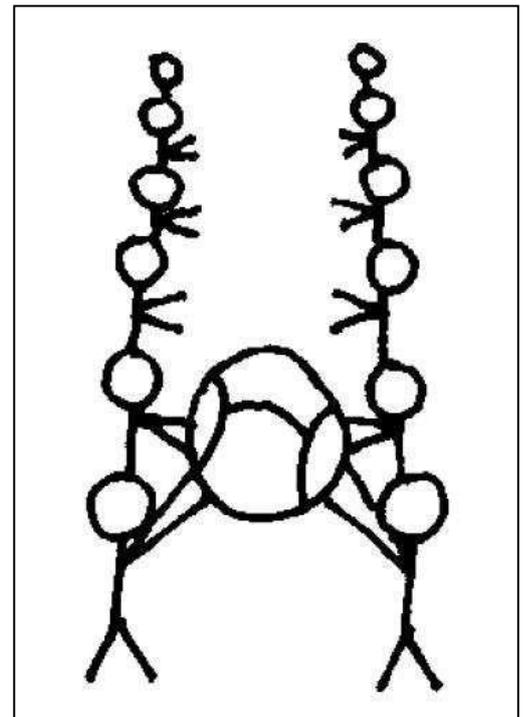
ERINNERUNG: Modifizierte Spiele sollten nicht über eine gesamte Spielperiode gespielt werden, sondern bei einer Stunde Training ca. 10 Minuten.

Spiel der Woche

„Level-Spiel“:

Bei diesem Spiel geht es für die ganze Gruppe darum, ein möglichst hohes Level zu erreichen. Je höher das Level, desto schwerer wird die Aufgabe. Für das Spiel hat die Gruppe vier ‚Leben‘. Fällt der Ball zu Boden, egal durch wen, so verliert die gesamte Gruppe ein Leben und muss das Level wiederholen. Erst wenn dieses Level geschafft ist, darf sie das nächste Level probieren. Hat die Gruppe das vierte Leben verloren, so ist das Spiel zu Ende.

Die Spieler bilden eine Gasse indem sich jeweils Paare im gleichen Abstand (Durchmesser des Balls) gegenüberstehen. Der Ball muss nun durch die Gasse hin und wieder zurück transportiert werden. Alle Spieler müssen beim Transport auf die vom Lehrer/Trainer vorgegebene Weise den Ball berühren. Um erfolgreich zu sein, muss der Ball vorsichtig und sanft weitergeleitet und darf nicht gestoßen oder geworfen werden.



Level 1: Im Stehen wird der Ball durch die Gasse hin und zurück transportiert, wobei jeder den Ball mit seinen beiden Händen berühren muss.

Level 2:nur mit der rechten Hand berühren darf. Die linke Hand ist hinter dem Rücken.

Level 3:nur mit der linken Hand berühren darf. Die rechte Hand ist hinter dem Rücken.

Level 4: Alle setzen sich mit dem Po auf die Linie, auf der sie gerade standen, strecken die Beine, so dass sich die Fußsohlen der gegenüber sitzenden Partner berühren. Der Ball wandert durch die Gasse hin und zurück, wobei jeder mit beiden Händen am Ball gewesen sein muss.

Level 5:nur die rechte Hand leitet den Ball weiter, die linke ist hinter dem Rücken.

Level 6:nur die linke Hand

Level 7: Alle legen sich mit dem Rücken auf den Boden, heben die Beine an und transportieren den Ball mit den Füßen durch die Gasse hin und zurück.

Level 8:nur mit dem rechten Fuß ...

Level 9:nur mit dem linken Fuß ...

Level 10: Alle stehen auf, bilden die Gasse an den Linien von Level 1, drehen sich um 180°, so dass sie mit den Rücken zueinanderstehen. Der Ball wird mit beiden Händen durch die Gasse hin und zurück bewegt, ein Fuß muss an der Linie stehen bleiben.

Level 11: ...nur mit der rechten Hand ...

Level 12: ...nur mit der linken Hand ...

Weitere Levels sind der Fantasie der Trainer, Lehrer, Spieler überlassen (z.B. nur mit dem Kopf, nur mit der Brust, nur mit dem Rücken, zwei Bälle sind von den entgegengesetzten Enden aus durch die Gasse zu transportieren und müssen irgendwie aneinander vorbei ...

Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden sollte darauf geachtet werden, dass die Spieler den Ball nicht mit den Füßen treten, außer sie müssen dies von der Aufgabenstellung her tun.

Notizen:

Stundenentwurf 10

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 4

Das Thema dieser Woche behandelt eine Technik, um den Ball erfolgreicher zu schlagen. Auch wenn die verteidigenden Spieler sich vor dem Abschlagen des Balles nicht bewegen sollten, so werden die meisten trotzdem versuchen, die Bewegungen des Schlägers vorauszuahnen und ihr Bewegungsverhalten, den Ball zu fangen, auf die Bewegungen des Aufschlägers abzustimmen. Dieser Stundenentwurf beschäftigt sich mit Körpertäuschungen (Finten).

Es gibt zwei Arten von Finten, welche der Schläger ausführen kann:

Die "Seiten-Täuschung": Bei dieser Art der Täuschung gibt der Schläger vor, dass er den Ball auf eine Seite des Feldes schlägt, dann aber ändert er plötzlich seine Bewegungsführung, um den Ball in die andere Richtung zu schlagen. Diejenigen Schläger, welche die „Baseball-Schlag- Technik“ benutzen, halten beide Arme auf einer Seite, so als ob sie Linkshänder wären, wechseln kurz vor dem Schlag mit den Armen auf die Rechtshänderseite und schlagen den Ball in die andere Richtung. Diejenigen Schläger, die die einarmige Technik benutzen, können vorgeben, den Ball mit ihrem rechten Arm zu schlagen, tun dies dann aber mit dem linken.

Der Schläger kann genauso eine Seiten-Täuschung anwenden, indem er vorgibt, auf den Ball zuzulaufen, bevor er auf einmal auf die andere Seite des Balls läuft und den Ball in die andere Richtung schlägt.

Die "Distanz-Täuschung": Dieses Mal bewegt sich der Schläger in einer Weise, die das verteidigende Team glauben lässt, dass er oder sie den Ball mit sehr viel Kraft schlägt. Dann aber macht er / sie einen kurzen Aufschlag. Das Gegenteil ist ebenso eine Möglichkeit, der Schläger kann so tun, als ob er einen kurzen Schlag macht, dann aber einen Schlag ausführt, der über eine weite Entfernung über die Köpfe der verteidigende Spieler fliegt. Die zweite Möglichkeit ist jedoch schwerer umzusetzen, weil der Schläger einen starken Schlag ausführen muss, ohne dabei seine Körpermasse entsprechend beschleunigen zu können.

Um dies deinen Teilnehmern zu zeigen, kannst du dich in YouTube einloggen und nach Finten schauen, die in den verschiedenen Videos zu sehen sind. Hier ein paar Links, in denen viele Variationen von Finten demonstriert werden.

<http://www.youtube.com/watch?v=GzjNrBqccwY&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=0L-8nMLTXag&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=75X1Ta8-cGg&feature=related>

Modifizierte Spiele

Um deine Spieler zu motivieren, diese neue Fertigkeit während des Spiels einzusetzen, schlagen wir vor, dass du mit einem der folgenden abgeänderten Spielmodi vorgehst.

Die **erste** Modifizierung ist, jedem Team einen Bonuspunkt zu geben, dessen Aufschläger eine Aufschlagfinte ausübt. Eine Finte könnte z.B. eine Seiten- oder eine Distanztäuschung sein.

Sobald die Spieler die "Distanz-Täuschung" anwenden können, schlagen wir vor, nochmals auf die Regel ‚Zu kurzer Aufschlag‘ im Artikel 6.6 des Offiziellen Kin-Ball-Regelwerks hinzuweisen.

Bei dieser Vorgehensweise wird das Team, welches diese Fertigkeit öfter verwendet, mehr Punkte bekommen und mehr ins Spiel involviert sein als die anderen Teams. Wenn du diese Spielweise benutzt, musst du sicher gehen, dass die Teams ausgeglichen sind. Du kannst auch den Spielstand alle zwei Minuten zurücksetzen, um zu vermeiden, dass nur ein Team die ganze Zeit angegriffen wird.

Diese Spielart ist besonders geeignet für Anfänger oder jüngere Spieler (Unterstufe).

Für die **zweite** Art des modifizierten Spiels musst du festlegen, dass der Schläger jedes Mal vor dem Schlag eine Körperfinte ausführen muss. Wenn diese Bedingung nicht erfüllt wird, bekommt das Team einen Fehler für einen ‚unerlaubten Aufschlag‘ zugesprochen. Du kannst das Schiedsrichterzeichen im Offiziellen Kin-Ball-Regelwerk im Anhang B Nr. 14 nachschlagen.

Um das Spiel für alle wirkungsvoll zu gestalten, musst du sicherstellen, dass die Teams ausgeglichen sind.

Dieses Spiel eignet sich vor allem für ältere Spieler (Mittel- und Oberstufe).

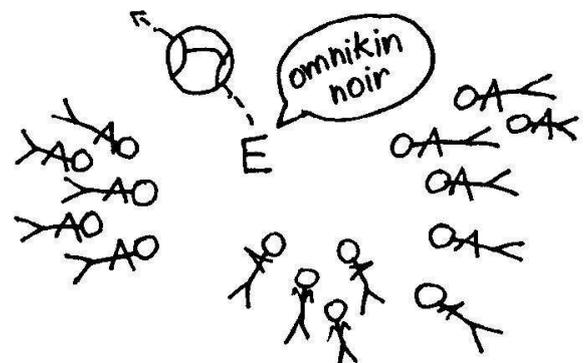
ERINNERUNG: Du solltest nicht die ganze Zeit ein modifiziertes Spiel einsetzen. Du solltest es nur für maximal 10 Minuten verwenden, wenn das Training ca. 1 Stunde dauert.

Spiel der Woche

Bungee

Die Spieler sind in der Sporthalle verteilt und liegen auf dem Bauch. Der Trainer wirft den Ball in die Luft und ruft eine Farbe auf, woraufhin das aufgerufene Team den Ball fangen muss, bevor er den Boden berührt. Nachdem der Ball unter Kontrolle gebracht wurde, nimmt der Trainer den Ball zurück und wirft ihn wieder, wobei er eine andere Mannschaft aufruft, welche den Ball fangen muss. Jene Spieler, welche den Ball vorher gefangen hatten, gehen wieder zurück auf ihre vorherigen Plätze. Der Trainer kann die Höhe des Wurfes an die Fähigkeit der Spieler anpassen wie gut sie darin sind, den Ball zu fangen.

Tipp zur Sicherheit: Um Verletzungen zu vermeiden, stelle sicher, dass du den Ball dorthin schlägst, wo nicht zu viele Spieler der nicht aufgerufenen Teams auf dem Boden liegen.



Stundenentwurf 11

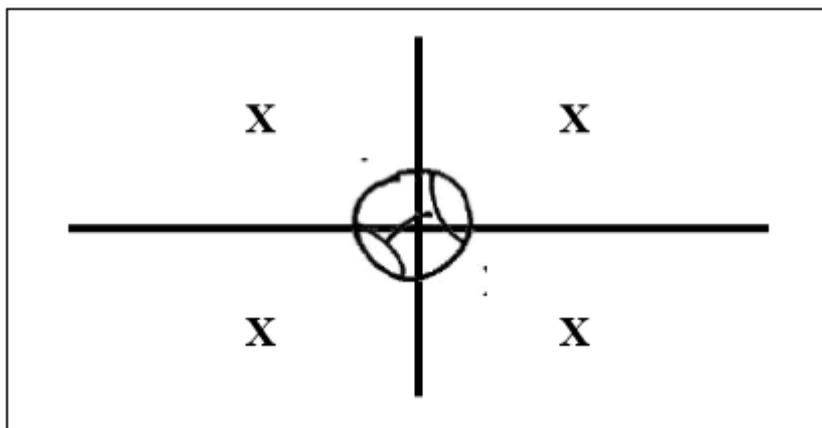
Thema der Woche: Besser schlagen Teil 5

Das Thema dieser Woche ist eine Technik, die benutzt wird, um die Schlagfähigkeit deiner Teilnehmer zu verbessern, indem sie den Ball auf die ‚richtigen‘ Stellen des Spielfeldes schlagen.

Um zu erreichen, dass die aufgerufene Mannschaft nicht fähig ist, den Ball zu fangen, ist es wichtig, dass der Ball in Bereiche des Spielfelds geschlagen wird, in denen sich die verteidigende Mannschaft nicht befindet. Natürlich werden sich die Spieler ihre Verteidigungsposition selbst suchen und sich auf den Ball zubewegen, aber es gibt Bereiche auf dem Spielfeld, die in der Regel weniger abgedeckt sind.

Das Kin-Ball-Kreuz

Da sich die Verteidiger, wie auf dem Bild zu sehen ist, normalerweise in einem Quadrat um den Ball herum aufstellen, sind für gewöhnlich die Lücken zwischen ihnen die Ziele der schlagenden Spieler. Das wird das Kin-Ball-Kreuz genannt.



Körpertäuschungen (Finten)

Wie bereits im Stundenentwurf 10 beschrieben, sind seitliche Körpertäuschungen ein gutes Mittel, um Löcher in die Verteidigung zu reißen. Gute Spieler werden oft eine oder zwei Finten benutzen, um das Defensiv-Quadrat zu bewegen, wodurch sich normalerweise offene Bereiche im Kin-Ball-Kreuz ergeben.

Wir empfehlen, dass du diese beiden Aspekte deinen Teilnehmern erklärst und sie während des vereinfachten Spiels dazu motivierst, einige Täuschungen anzuwenden.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zur Anwendung dieser Taktik zu veranlassen, findest du hier zwei modifizierte Spiele, die du einsetzen kannst.

Das **erste** wäre, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn der Aufschläger den Ball auf das Kin-Ball-Kreuz oder auf eine freie Stelle schlägt. Dafür haben die Mannschaften die Wahl, den Ball entweder in die Mitte zu transportieren, nachdem sie ihn unter Kontrolle gebracht haben, und dann zu versuchen, entlang dem Kreuz zu schlagen oder aber eine freie Fläche anzuvisieren, nachdem sie Geschwindigkeit unter Verwendung des ‚verlängerten Schlages‘ einsetzen (Stundenentwurf 7). Um zu beurteilen, ob der Ball auf eine freie Stelle geschlagen wird, beobachtest du, ob der Ball einfach von einem einzelnen Spieler gefangen wird, der sich nicht bewegt hat. In diesem Fall wurde nicht auf eine freie Stelle gespielt.

Es ist nicht vorgeschrieben, den Ball auf das Kreuz oder in den freien Raum zu schlagen, aber wenn eine Mannschaft das tut, bekommt sie einen Extrapunkt.

Wenn man auf diese Weise fortfährt, wird die Mannschaft, die diese Fähigkeit am öftesten ausführt, mehr Punkte bekommen und mehr ins Spiel eingebunden sein. Du wirst außerdem bemerken, dass die Spieler in der Verteidigung ihre Positionen anpassen werden, um mehr Bälle zu fangen. An diesem Punkt wäre es interessant, den Aufschläger zu erinnern, Körpertäuschungen zu benutzen.

Wenn du dieses Spiel benutzt, solltest du sicherstellen, dass die Teams ausgeglichen sind und du kannst die Punkte alle zwei Minuten zurückstellen, um zu vermeiden, dass die ganze Zeit dieselbe Mannschaft angreift.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders für jüngere Teilnehmer geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** abgeänderte Spiel besteht darin, den Spielern mitzuteilen, dass sie auf das Kin-Ball-Kreuz oder in den freien Raum schlagen oder eine Körpertäuschung machen müssen, bevor sie schlagen. Wenn sie das nicht machen, bekommt die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘.

Um die Fähigkeit zu entwickeln, freie Stellen zu finden und den Ball dorthin zu schlagen, kannst du auch versuchen, mit drei anstatt vier Spielern zu spielen. Wenn du das machst, wirst du bemerken, dass die Spieler in der Verteidigung Schwierigkeiten haben werden, sich zu positionieren, was größere freie Flächen öffnen wird, wohin der Ball geschlagen werden kann. Wenn man mit drei Spielern spielt, ist es außerdem einfacher für die Mannschaften Geschwindigkeit und verlängerte Schläge ins Spiel zu bringen.

Dieses vereinfachte Spiel ist besonders für erfahrenere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Du solltest modifizierte Spiele nicht über die gesamte Spielzeit nutzen. Du solltest diese modifizierten Regeln für maximal zehn Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Haie und Füchse

Dieses Spiel wurde entwickelt, um mannschaftsdienlich zu arbeiten. Es benötigt Leibchen.

Teile zunächst die Gruppe in drei Mannschaften auf und gib jedem Spieler ein Leibchen. In jeder Mannschaft wird ein Spieler sein, der zum Hai ernannt ist und das Leibchen normal trägt. Alle anderen Spieler werden Füchse sein und müssen das Leibchen wie einen Schwanz tragen. Dann verteilen sich die Spieler in der Halle und wenn das Spiel beginnt, wird der Hai versuchen, den Füchsen der anderen Mannschaften die Leibchen wegzunehmen. Wenn ein Fuchs seinen Schwanz verloren hat, wird auch er zum Hai, zieht das Leibchen an, um identifiziert zu werden und beginnt, die Füchse der anderen Mannschaften zu jagen.

Das Team, das den letzten lebenden Fuchs hat, gewinnt das Spiel.

Tipp zur Sicherheit:

Benutze eine Linie auf dem Boden als Begrenzung des Spielfelds, um zu vermeiden, dass die Spieler gegen die Wand laufen.

Notizen:

Stundenentwurf 12

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 6

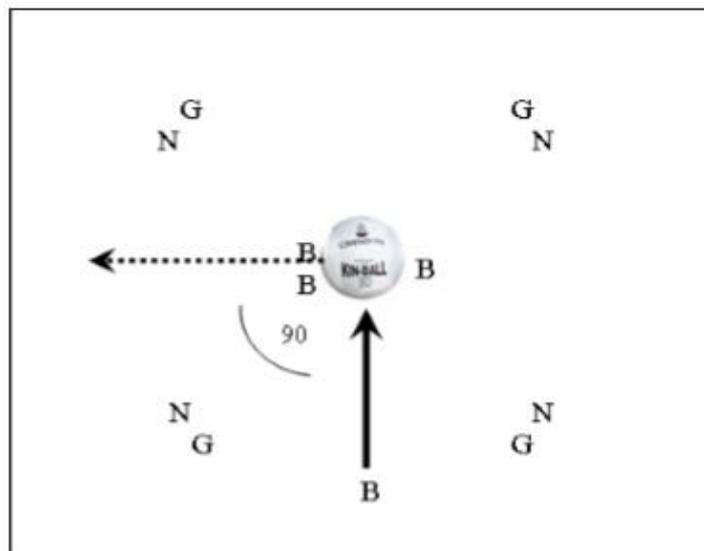
Der 90°-Schlag

Das Thema dieser Woche ist eine Technik, die benutzt wird, um die Fähigkeit deiner Spieler zu verbessern, den Ball auf die ‚richtige‘ Stelle des Spielfeldes zu schlagen. Ein 90°-Schlag ermöglicht es den Spielern in Zonen zu schlagen, die nicht von Verteidigungsspielern gedeckt sind und zwar auf das Kin-Ball-Kreuz, so wie es im Stundenentwurf 11 beschrieben ist.

Um einen 90°-Schlag auszuführen muss sich der Spieler frontal dem Ball nähern, den Schlag in eine Richtung antäuschen, einen Schritt nach rechts oder links machen (abhängig von der Richtung in die er schlagen will) und den Ball so schlagen, dass der Ball im Winkel von 90° von der Anlaufrichtung des Spielers wegfliegt.

Die detaillierte Beschreibung dieser Technik findest du in der ‚Kin-Ball Unterrichts-Anleitung‘ auf Seite 21.

Diese Technik kann auch als 90°-Push ausgeführt werden. In diesem Fall ist der Ablauf der gleiche. Jedoch platziert der Spieler eine Hand seitlich im unteren Drittel des Balls und stößt den Ball mit einer kurzen schnellen Bewegung weg. Auch diese Technik findest du in der ‚Kin-Ball Unterrichts-Anleitung‘ auf Seite 19.



Jüngere Spieler können statt der oben beschriebenen Technik 90° um den Ball herumlaufen und von dort den beidhändigen Push ausführen.

Modifizierte Spiele

Damit deine Spieler den 90°-Schlag auch während des Spiels anwenden, kannst du die folgenden zwei modifizierten Spiele im Training einsetzen.

Beim **ersten** bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt dessen Spieler einen 90°-Schlag anwendet. Die Motivation, den 90°-Schlag einzusetzen kannst du dadurch erhöhen, indem du einen zweiten Bonuspunkt vergibst, wenn der 90°-Schlag erfolgreich war und dadurch ein Punkt erzielt wurde.

Wenn du auf diese Weise fortfährst, wird die Mannschaft, die diese Technik am öftesten ausführt, mehr Punkte bekommen und mehr Spielanteile haben.

Wenn du dieses Spiel benutzt, solltest du sicherstellen, dass die Teams ausgeglichen sind und du kannst die Punkte alle zwei Minuten zurückstellen, um zu vermeiden, dass die ganze Zeit dieselbe Mannschaft angreift.

Dieses modifizierte Spiel eignet sich besonders für jüngere Spieler (Unterstufe)

Beim zweiten modifizierten Spiel ist die Ausführung des 90°-Schlages Pflicht. Wird eine andere Schlagtechnik verwendet, ahndet dies der Schiedsrichter mit einem 'unerlaubten Angriff'. Auch für dieses modifizierte Spiel gilt, dass die Teams ausgeglichen sein sollen.

Diese Spielform eignet sich eher für fortgeschrittenere Spieler (Mittel- und Oberstufe)

Erinnerung: Du solltest modifizierte Spiele nicht über die gesamte Spielzeit nutzen. Du solltest diese modifizierten Regeln für maximal zehn Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

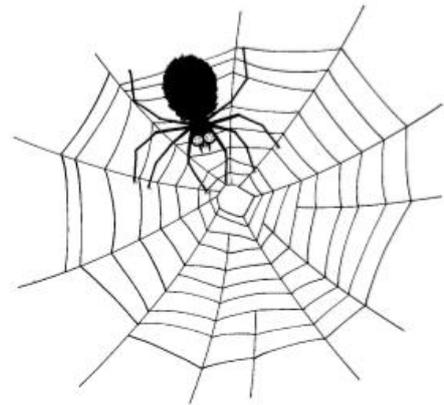
Das Spinnennetz

Teile die Spieler in drei Teams ein und kennzeichne sie mit farbigen Westen. Ein Team sind die Spinnen, die Spieler der anderen beiden Teams die Fliegen. Auf ein Zeichen beginnt das Spiel. Die Spinnen müssen Fliegen fangen und sie ins Spinnennetz bringen. Berührt eine Spinne eine Fliege ist sie gelähmt, lässt sich am Flügel (Hand) nehmen und zum Spinnennetz (Bank, Kasten, Medizinball usw. bringen. Dort sitzt die Fliege solange fest, bis eine freie Fliege kommt, die gelähmte Fliege an der Hand nimmt und mit ihr ein paar Meter davonfliegt. Dann trennen sich die Fliegen wieder. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Fliegen im Spinnennetz gefangen sind. Es kann auch auf Zeit gespielt werden: Jedes Spinnen-Team hat 90 Sekunden Zeit. Danach werden die Fliegen gezählt, die noch im Netz gefangen sind. Sieger ist das Team, das die meisten Fliegen gefangen hat.

Dieses Spiel fördert den Teamgeist.

Tipp zur Sicherheit:

Lege seitliche Begrenzungslinien fest, damit die Spieler nicht gegen die Wand prallen.



Stundenentwurf 12

Stundenentwurf 13

Thema der Woche:

Individuelle Ballkontrolle und individueller Balltransport

Das Thema dieser Woche ist das Erlernen einer Technik, mit der die Fähigkeiten der individuellen Ballkontrolle deiner Teilnehmer verbessert werden.

Auch wenn es oft besser ist, die Ballkontrolle mit zwei Personen (wie im Stundenentwurf 3 behandelt) zu benutzen, um den Ball zu kontrollieren, ist es manchmal schneller und taktisch effektiver, wenn ein Spieler den Ball alleine transportiert, während sich die Mitspieler im Spielfeld positionieren. Diese Technik ist ebenso sehr interessant, wenn du an gemeinschaftlichen offensiven Strategien arbeitest.

Individuelle Ballkontrolle

Zuerst müssen die Spieler in der Lage sein, den Ball alleine im Stand zu halten. Die technischen Schlüsselpunkte hierfür sind:

- Der Spieler hält beide Arme gestreckt vor dem Körper, die Hände sind knapp über Kopfhöhe.
- Die Arme sind geöffnet und bilden einen Winkel von 45 Grad.
- Dabei formen die beiden Hände mit dem Kopf des Spielers ein Dreieck, das stabil genug ist, um den Ball zu halten und ihn dort zu stabilisieren.

Wir schlagen vor, dass du diese Position deinen Teilnehmern zeigst und sie diese mehrfach einnehmen lässt. Anschließend kannst du die Übung aus dem Stundenentwurf 2 wiederholen, indem du den Ball flach deinen Spielern zuwirfst, sodass sie ihn erst über Kopfhöhe kicken müssen. Dann kontrollieren sie den Ball für 3 Sekunden, bevor er, wie im Stundenentwurf 14 beschrieben, zurückgespielt wird.

Individuelle Ballplatzierung

Irgendwann sind deine Spieler gut genug und können die individuelle Ballkontrolle korrekt ausführen. Dann wirst du ihnen zeigen, wie sie den Ball am besten transportieren können. Dafür sind folgende Schlüsseltechniken nötig:

- Der Spieler hält einen Arm über seinem Kopf; dieser Arm sorgt dafür, dass der Ball vor dem Spieler bleibt.
- Der andere Arm wird vor dem Spieler gehalten, die Hand in Schulterhöhe; dieser Arm hat die Aufgabe, den Ball zu tragen.
- Wenn der Spieler läuft oder geht, wird der tragende Arm benutzt, um den Ball in der Balance zu halten, während der andere Arm gegen den Ball drückt, um zu verhindern, dass er über den Kopf nach hinten rollt.

Stundenentwurf 13

Wir schlagen vor, dass du diese Position deinen Teilnehmern zeigst und sie diese in mehreren Wiederholungen probieren lässt. Dafür kannst du ein kleines Rennen veranstalten, bei dem jeder Spieler den Ball von einer Seite der Turnhalle auf die andere transportiert. Wenn du deine Spieler anspornen willst, kannst du sie bewerten, indem du aufschreibst wie viel Zeit sie benötigen, um eine Strecke zu beenden und wie oft ihnen dabei der Ball zu Boden fällt.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, ihre neuen Fähigkeiten während des Spiels einzusetzen, schlagen wir vor, dass du mit einer der folgenden abgeänderten Spielweisen fortfährst.

Die **erste** ist, dass du einem Team einen Bonuspunkt gibst, immer wenn ein Spieler dieses Teams den Ball mit der erlernten Technik kontrolliert und zwei Sekunden stabil steht (die individuelle Ballkontrolle benutzt), bevor er den Ball mit der richtigen Transporttechnik in die Mitte des Spielfelds zurückbringt. Zu Beginn dieser Übungsform kannst du den Spielern erlauben, dass zunächst mehr als ein Spieler den Ball unter Kontrolle bringt, bevor er von einem Spieler transportiert wird. Für die ersten Male schlagen wir auch vor, dass du den 10-Sekunden-Countdown verlängerst, um den Teilnehmern eine korrekte technische Ausführung zu ermöglichen.

Es ist nicht Pflicht, die individuelle Ballkontroll- und Balltransporttechnik auszuführen, aber wenn es ein Team tut, bekommt es einen Bonuspunkt.

Auf diese Weise bekommt das Team, das diese Fähigkeiten am meisten benutzt, mehr Punkte und wird mehr in das Spiel eingebunden als die anderen Teams. Wenn du diese Spielweise einsetzt, musst du sicher sein, dass die Teams ausgeglichen sind und den Spielstand alle zwei Minuten löschen, um zu vermeiden, dass immer dasselbe Team angegriffen wird.

Dieses abgeänderte Spiel ist besonders gut geeignet für jüngere Teilnehmer (Unterstufe).

Die **zweite** abgeänderte Spielweise besteht darin, dass die Spieler den Ball jedes Mal in die Mitte des Spielfelds bringen müssen, wenn sie ihn fangen und dabei die individuelle Ballkontrolle für 3 Sekunden anwenden, sowie die individuelle Balltransporttechnik. Bevor ein Spieler versucht, die individuelle Ballkontrolle und die individuelle Balltransporttechnik zu zeigen, kannst du erlauben, dass mehr als ein Spieler den Ball berührt, um ihn voll und ganz unter Kontrolle zu bringen.

Wenn die anderen Spieler diese Regel nicht einhalten, kannst du ihnen einen Fehler oder einen unerlaubten Angriff anrechnen. Versichere dich nochmals, dass die Teams ausgeglichen sind, damit diese abgeänderte Spielweise besser funktioniert.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Art der Ballbewegung auf Grund der Regeln nur erfolgen kann, nachdem der Ball unter Kontrolle gebracht (gefangen) wurde. Beim Neustart des Spiels nach einem Fehler gemäß den Regeln darf man den Ball nur über eine Strecke von zweimal dem Balldurchmesser bewegen, was nicht bedeutet, dass man das jedes Mal durchführen muss.

Diese abgewandelte Spielform ist für ältere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

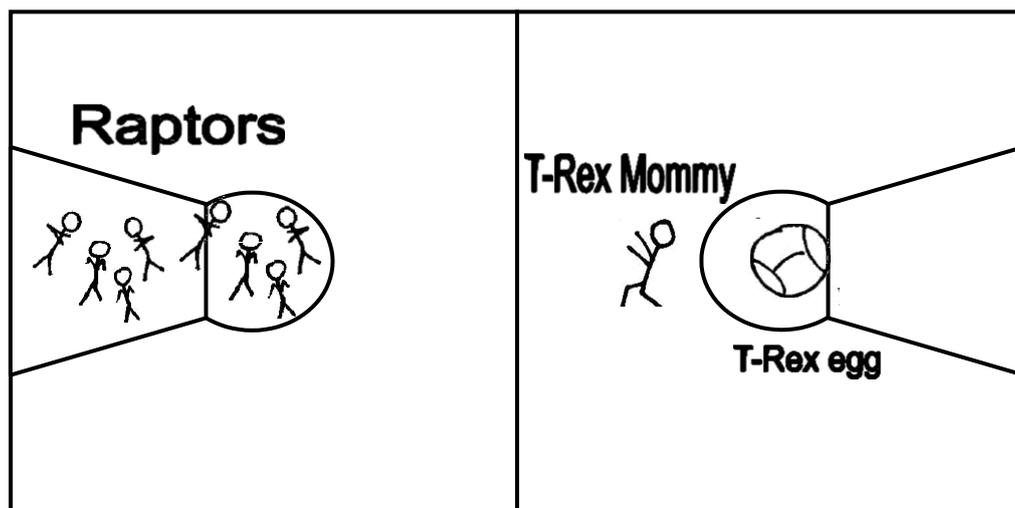
Stundenentwurf 13

ERINNERUNG: Du solltest diese abgewandelte Spielform nicht die ganze Spielzeit benutzen. Wenn dein Training eine Stunde dauert, solltest du sie maximal 10 min. verwenden

Spiel der Woche

Die T-Rex-Mami

Zuerst musst du einen Spieler bestimmen, der die T-Rex-Mami sein wird und damit Beschützer des T-Rex Eis (Ball). Seine Aufgabe ist es, das Ei vor den Raptoren zu verteidigen, die versuchen, es zu stehlen und zu ihrem Nest zu bringen. Die anderen Spieler sind die Raptoren. Um die kurzen Arme dieser kleinen fleischfressenden Dinosaurierart nachzubilden, müssen sie ihre Hände auf ihren Schulter haben (die rechte Hand auf der rechten Schulter, die linke auf der linken Schulter). Wenn die Raptoren in ihrem Nest sind, kann die T-Rex-Mami sie nicht fressen (berühren). Die Raptoren versuchen, nur mit Einsatz ihrer Ellbogen (stoßen ist verboten) das Ei (Ball) zu stehlen und müssen dabei verhindern, dass sie von der T-Rex-Mami gefressen werden. Um einen Raptoren zu fressen, muss die T-Rex-Mami ihn nur berühren. Die letzte Regel ist, dass die T-Rex-Mami das Ei nicht berühren darf. Das Spiel ist vorbei, wenn die Raptoren das Ei (den Ball) in ihr Nest bringen oder alle Raptoren gefressen worden sind.



Tipp zur Sicherheit:

Benutze eine Linie auf dem Boden als Grenze um das Spielfeld herum, um vorzubeugen, dass die Spieler gegen die Wand laufen.

Notizen:

Stundenentwurf 14

Thema der Woche: Der Pass

Dieses Thema der Woche ist eine Technik, mit der der Ball zurück in die Mitte des Spielfeldes gebracht wird, um eine bessere Ausgangsposition für den Aufschlag zu bekommen. Der Pass kann anstelle des Balltransports durch zwei Spieler verwendet werden, um den Ball im Spielfeld zu bewegen.

Ein Pass ist eine beabsichtigte Bewegung, durch die ein Spieler den Ball zu einem anderen Teammitglied spielt, nachdem er ihn während der Verteidigung unter Kontrolle gebracht hat. Der Ball kann mit den Händen oder mit dem Fuß gespielt werden.

Pass mit den Händen

Um einen Pass auszuführen, muss der Spieler den Ball zunächst unter Kontrolle bringen und ihn über seinem Kopf so positionieren, wie es in der "KIN-BALL® Unterrichts-Anleitung" auf der Seite 12 dargestellt ist. Sobald dies geschehen ist, wirft der Spieler den Ball mit beiden Händen zu einem Mitspieler.



Pass mit dem Fuß

Um einen Pass auszuführen, muss der Spieler den Ball zunächst unter Kontrolle bringen und ihn über seinem Kopf so positionieren wie es in der "KIN-BALL® Unterrichts-Anleitung" auf der Seite 12 dargestellt ist. Sobald dies geschehen ist, lässt der Spieler den Ball vor sich fallen und kickt ihn, wenn er tief genug ist, mit dem Fuß zu einem Mitspieler, der ihn dann fängt.

Folgende Punkte zeichnen einen guten Pass aus:

- Die Flugbahn des Passes ist linear und schnell.
- Er ist kräftig genug, um den Ball in einer geraden Linie in der Luft zu bewegen, ohne zu schwer zu fangen zu sein.
- Der Ball wird in die Richtung eines Spielers gekickt bzw. gestoßen.
- Er wird verwendet, wenn der Ball in einer Ecke oder in der Nähe einer Linie gefangen wurde.
- Wenn der annehmende Spieler den Ball fängt, ist die Ballmitte auf derselben Höhe wie die Schultern des Spielers



Regeln zum Pass:

Wenn ein Pass von einem Team ausgeführt wurde, müssen die Spieler der anderen Teams versuchen, eine absichtliche Ballbehinderung zu vermeiden. Bei einer absichtlichen Berührung des Balles erhalten sie eine ‚kleine Verwarnung‘. Für das ausführende Team ist es verboten, mit dem Ball auf einen gegnerischen Spieler zu zielen und auf diesen zu schlagen.

Modifizierte Spiele

Um die Teilnehmer zu motivieren, diese neue Fertigkeit während des Spiels anzuwenden, empfehlen wir eine der folgenden veränderten Spielweisen.

Die **erste** ist, jedes Mal einen Bonuspunkt an das Team zu geben, das den Ball durch einen Pass zurück in die Mitte des Feldes bringt. Das bedeutet natürlich auch, dass der Spieler, der den Ball fängt, ihn erst unter Kontrolle bringen und warten muss, bis seine Mitspieler in der Lage sind, den Pass anzunehmen. Dies mag die ersten Male schwierig erscheinen, aber du wirst feststellen, dass die Spieler ihre eigenen Fähigkeiten, den Ball zu kontrollieren, verbessern je länger das Spiel läuft. Du findest im Stundenentwurf 13 die technischen Schlüsselpunkte für eine erfolgreiche Ballkontrolle.

Es ist nicht zwingend erforderlich, den Ball durch einen Pass in die Mitte des Feldes zu spielen, aber wenn dies geschehen ist, erhält das Team einen zusätzlichen Punkt.

Durch dieses Vorgehen erhält das Team, welches diese Fertigkeit am häufigsten anwendet, mehr Punkte und hat dadurch mehr Spielanteile als die anderen Teams. Wenn du dieses Spiel benutzt, stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind, damit nicht immer das gleiche Team angreift. Du kannst auch die Punkte alle zwei Minuten zurücksetzen.

Dieses modifizierte Spiel ist für jüngere Teilnehmer empfehlenswert (Unterstufe).

Das **zweite** abgeänderte Spiel besteht darin, von den Spielern zu fordern, dass sie den Ball jedes Mal, wenn sie ihn fangen in die Mitte des Spielfeldes bringen müssen, indem sie die Pass-Technik anwenden. Das bedeutet natürlich auch, dass der Spieler, der den Ball fängt, ihn erst unter Kontrolle bringen und warten muss, bis seine Mitspieler in der Lage sind, den Pass entgegenzunehmen. Dies mag die ersten Male schwierig erscheinen, aber du wirst feststellen, dass die Spieler ihre eigenen Fähigkeiten, den Ball zu kontrollieren, verbessern, je länger das Spiel dauert. Du kannst im Stundenentwurf 13 die technischen Schlüsselpunkte für eine erfolgreiche Ballkontrolle.

Wenn sie diese Regel nicht respektieren, wird ein Fehler wegen ‚unerlaubten Angriffs‘ gegeben. Damit dieses vereinfachte Spiel besser funktioniert, stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Art der Bewegung des Balles auf Grund der Regeln nur erfolgen kann, nachdem der Ball unter Kontrolle gebracht (gefangen) wurde. Beim Neustart des Spiels nach einem Fehler gemäß den Regeln, darf man den Ball nur über eine Strecke des zweifachen Balldurchmessers bewegen, was bedeutet, dass diese Modifizierung nach einem Fehler oder dem Start eines Spiels nicht zur Anwendung kommen darf.

Stundenentwurf 14

Dieses modifizierte Spiel ist für ältere Teilnehmer empfehlenswert (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Spiele das vereinfachte Spiel nicht die ganze Zeit. Wenn du insgesamt eine Stunde spielst, dann verwende diese geänderte Regel für maximal 10 Minuten.

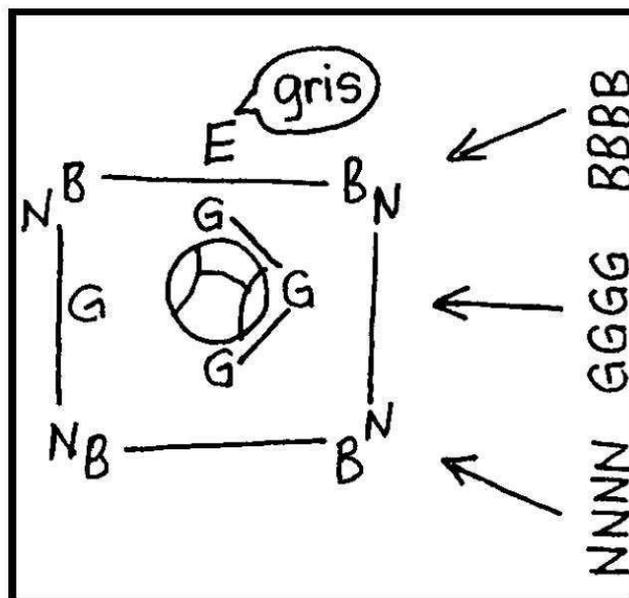
Spiel der Woche

Das magische Viereck

Alle Teilnehmer sind in Teams mit je 4 Spielern eingeteilt (mehr als 3 Farben sind ebenfalls möglich) und stellen sich mit dem Gesicht zur Wand auf. Der Trainer befindet sich hinter ihnen in der Mitte der Turnhalle. Wenn der Trainer die Spieler eines Teams aufruft, müssen diese unter den Ball gehen und ihn halten, während die anderen Spieler der anderen Teams in das Feld kommen und sich zusammen im Abwehr-Viereck um den Ball positionieren. Das Team, welches zuerst das Verteidigungs-Viereck gebildet hat, erhält einen Punkt. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann der Trainer den Platz des Balles schnell verändern, bevor ein Team aufgerufen wird.

Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, stelle sicher, dass die Teilnehmer die Wände nicht berühren, bevor sie ihre Positionen vor jedem Aufruf einnehmen.



Notizen:

Stundenentwurf 15

Thema der Woche: Das richtige Team angreifen

Wenn ein Team im Kin-Ball-Spiel gewinnen möchte, muss es aus strategischen Gründen immer das nach Punkten führende Team angreifen. Nur so kannst du einen eventuellen Punkterückstand aufholen. Das führende Team sollte immer die zweitplatzierte Mannschaft angreifen, um sich im Falle eines erfolgreichen Angriffs um einen weiteren Punkt von diesem Team abzusetzen.

Wie du sicher festgestellt hast, haben die Spieler zu Beginn des Lernprozesses nicht darauf geachtet, wen sie angreifen oder von wem sie angegriffen wurden. So konnte es vorkommen, dass bevorzugt ein Team von den anderen beiden Teams angegriffen wurde; z.B. das Team mit der Farbe Pink, weil diese Farbe v.a. für Mädchen attraktiv ist. Das Ergebnis war, dass ein Team kaum Spielanteile bekam und mit großem Punkterückstand verlieren konnte. Für ein sozial-integratives Spiel nicht gerade toll. Aus diesem Grund hat man einmal die Farbe Pink aus den möglichen Mannschaftsfarben herausgenommen. Bei offiziellen Spielen sind die Teams durch die Farben Schwarz (Black / Noir), Grau (Grey / Gris) und Blau (Blue / Bleu) gekennzeichnet.

Zum anderen hat man im Kin-Ball-Spiel eine Regel eingebaut, die verhindert, dass das Team mit der niedrigsten Punktzahl (oft auch das schwächere Team) angegriffen wird. Ein Verstoß gegen diese Regel wird vom Schiedsrichter als ‚**Aufruffehler**‘ und damit als Fehler gewertet. Kurz gesagt ergibt sich aus dieser Regel, dass immer die punkthöchste Mannschaft angegriffen werden muss. Die Regel bewirkt auch, dass der Punktstand der drei Mannschaften nie weit auseinanderdriften kann, somit jeder Mannschaft bis zum Schluss das Gefühl bleibt, zu gewinnen und es auch für schwächere Mannschaften kein blamables Spielergebnis geben wird.

‚**Aufruffehler**‘¹ vermeiden (Offizielles Regelwerk Kin-Ball 2018, Artikel 6.1)

- Ein Team kann nur das Team mit der höchsten Punktzahl angreifen.
- Wenn das angreifende Team an der Spitze steht, muss es das zweitplatzierte Team angreifen.
- Wenn sich zwei Teams den ersten Platz teilen, ist es Pflicht, das Team anzugreifen, das mit einem den Platz teilt.

Um diese Regel besser zu verstehen, findest du auf der nächsten Seite verschiedene Beispiele für einen ‚unerlaubten Angriff‘.

¹ Das Offizielle Regelwerk für Kin-Ball hebt die Regel für einen ‚Aufruffehler bei unerlaubtem Angriff‘ in der Schlussphase des Spiels auf. Wird nach Punkten gespielt, geschieht dies ab dem Moment, wo die ‚Kritische Punktzahl‘ erreicht wird (Offizielles Regelwerk Kin-Ball 2018, Anhang E, letzter Absatz).

Tabelle mit Beispielen für ‚unerlaubte Angriffe‘:

PUNKTE			
Blue	Grey	Black	Beispiele für unerlaubte Angriffe
9	7	6	Grey greift Black an oder Black greift Grey an oder Blue greift Black an
9	8	7	Grey greift Black an oder Black greift Grey an oder Blue greift Black an
9	9	8	Blue greift Black an oder Grey greift Black an
8	7	7	Grey greift Black an oder Black greift Grey an
8	6	6	Grey greift Black an oder Black greift Grey an

Modifizierte Spiele

Damit deine Spieler lernen, während des Spiels Aufruffehler zu vermeiden, kannst du die folgenden zwei modifizierten Spiele im Training einsetzen.

Beim **ersten** bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt dessen Spieler einen korrekten Aufruf macht. Du wirst sehen, dass die Spieler nun das Scoreboard überprüfen, um auch die richtige Mannschaft anzugreifen. Es ist nicht verpflichtend, das richtige Team anzugreifen, aber wenn sie es tun, bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt.

Wenn du auf diese Weise fortfährst, wird die Mannschaft, die diese Regel am besten umsetzt auch am erfolgreichsten sein, mehr Punkte bekommen und mehr Spielanteile haben. Wenn du dieses Spiel benutzt, solltest du sicherstellen, dass die Teams ausgeglichen sind und du kannst die Punkte alle zwei Minuten zurückstellen, um zu vermeiden, dass die ganze Zeit dieselbe Mannschaft angreift.

Dieses modifizierte Spiel eignet sich besonders für jüngere Spieler (Unterstufe)

Beim **zweiten** modifizierten Spiel pfeifst du einen ‚Aufruffehler‘, wenn eine Mannschaft nicht das richtige Team angreift. Auch für dieses modifizierte Spiel gilt, dass die Teams ausgeglichen sein sollen.

Diese Spielform eignet sich für alle Spielerniveaus.

Zur Erinnerung: Du solltest modifizierte Spiele nicht über die gesamte Spielzeit nutzen. Du solltest diese modifizierten Regeln für maximal zehn Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Stundenentwurf 15

Spiel der Woche

Wasser, Luft, Erde, Feuer, Kin-Ball

Die Spieler sind in der gesamten Halle verteilt und hören auf die Kommandos des Lehrers / Trainers. Ruft er **Wasser**, müssen die Spieler etwas Blaues berühren. Wird **Luft** gerufen, dürfen sie nicht mehr den Boden berühren (auf eine Bank, Kletterwand steigen, sich an Sprossenwänden oder Kletterstangen festhalten usw.). Beim Kommando **Erde**, müssen sich alle flach auf den Boden werfen. Wenn die Spieler **Feuer** hören, müssen sie Strecksprünge ausführen und beim Kommando **Kin-Ball** zu einem Kin-Ball laufen und mit den Händen auf ihn trommeln.

Das Team, dessen Spieler die Reaktion auf die Kommandos zuerst abgeschlossen hat, erhält einen Punkt.

Tipps zur Sicherheit: Um Verletzungen zu vermeiden, Sorge dafür, dass keine Gefährdungen von den Wänden ausgehen können.

Notizen:

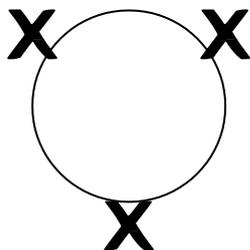
Stundenentwurf 16

Thema der Woche: Der Korridor

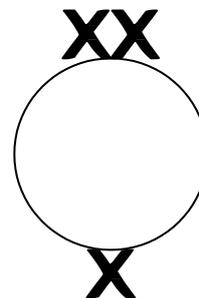
Das Thema dieser Woche ist sehr wichtig, da es die Erfolge und das Spielniveau der Teilnehmer verbessern wird. Der Korridor ist die beste Methode, die „Ball-Halter“ für den Aufschlag zu positionieren.

In den ersten Kapiteln präsentierten wir den „Dreifuß“. Damit ist die Art und Weise gemeint, wie sich die „Ball-Halter“ für den Aufschlag positionieren. Die Dreifuß-Stellung, welche einem großen Dreieck gleicht, ermöglicht eine wesentlich größere Ballstabilität, besonders wenn die Teilnehmer Anfänger sind. Wenn deine Spieler sicherer werden, kannst du diese Aufschlagstellung variieren, indem du ihnen den Korridor zeigst. Du kannst anhand der Graphiken sehen, wie er sich von der Dreifuß-Stellung unterscheidet:

Der Dreifuß



Der Korridor



Wenn die Spieler die Korridor-Stellung verwenden, kann es vorkommen, dass beim Halten des Balls ein wenig Stabilität verloren geht. Deshalb ist es wichtig, deine Schüler daran zu erinnern, die korrekte Stellung unter dem Ball einzunehmen. Der Spieler, der auf seiner Seite des Balles alleine ist, nimmt eine sehr wichtige Rolle ein und wird „Säule“ genannt. Um die Ballstabilität aufrechtzuerhalten, ist es sehr wichtig, dass er den Ball mit zwei Händen hält. Die zwei anderen Spieler müssen Seite an Seite, Schulter an Schulter sein, um die Stellung wirkungsvoll aufzubauen.

Der Korridor besitzt den Vorteil, dass der Aufschlagende sein Gewicht ganz in den Schlag hineinlegen kann, ohne einen Sturz auf einen der „Ball-Halter“ zu riskieren.

Um dieses Ziel zu erreichen, musst du - vor der Einführung des modifizierten Spiels - genügend Zeit dafür einplanen, die Position jedes einzelnen Spielers zu demonstrieren.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu motivieren, diese neue Variante während des Spiels zu verwenden, kannst du zwei verschiedene abgeänderte Spielformen einsetzen.

Die **erste** besteht darin, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonus-Punkt zu geben, wenn sie die Korridor-Stellung verwendet. Für einen schnelleren Lernprozess kannst du die Spieler darauf hinweisen, dass, wenn zwei Spieler den Ball unter Kontrolle haben, diese sich angewöhnen, in den einbeinigen Kniestand zu gehen, um es dem Dritten zu erleichtern, sich richtig neben einem der beiden Spieler zu positionieren.

Jedes Mal, wenn eine Mannschaft erfolgreich die Korridor-Stellung einsetzt, erhält diese Mannschaft einen Bonus-Punkt.

Mit dieser Technik wird die Mannschaft, die diese Fertigkeit am häufigsten durchführt, mehr Punkte bekommen und wird so mehr ins Spiel einbezogen als die anderen Mannschaften. Wenn du dieses Variante verwendest, sollte vermieden werden, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird. Deshalb solltest du sicherstellen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und der Punktestand alle zwei Minuten auf null zurückgesetzt wird.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders für jüngere Teilnehmer geeignet (Unterstufe).

Fordere für das **zweite** modifizierte Spiel die Mannschaft in Ballbesitz dazu auf, die „Korridor-Stellung“ vor der Durchführung des Aufschlags zu benutzen. Um ihnen zu helfen, kannst du vorschlagen, dass sie die „Zwei-Spieler-Ball-Kontrolle“ und den anschließenden Balltransport (im Stundenentwurf 3 beschrieben) verwenden, um den Ball zur Mitte des Spielfeldes zu bringen. Dies wird das Spiel etwas verlangsamen und dem dritten Spieler genügend Zeit geben, die passende Stellung einzunehmen. Wenn die Spieler nicht die Korridorstellung einnehmen, dann pfeife wegen eines ‚unerlaubten Angriffs‘ einen Fehler.

Du wirst bemerken, dass es bei dieser Art des Spiels, mit dem Ziel der korrekten Angriffsausführung mit dem Korridor, zu einer Verzögerung des Spieles kommen wird. Aber der Vorteil daran ist, dass es weniger Aufschläge geben wird, bei denen der Aufschlagende beim Schlag seine Mitspieler trifft, was zu einem Fehler führen würde. Aber diese Art und Weise den Ball zu halten, wird das allgemeine Spielniveau erhöhen.

Um das Spiel effizienter zu machen, stelle sicher, dass die Mannschaften ausgeglichen sind.

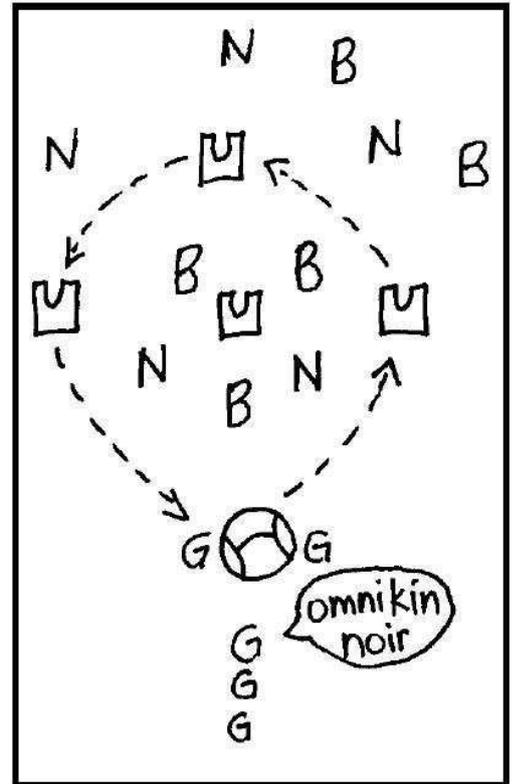
Dieses modifizierte Spiel ist für ältere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Du solltest abgeänderte Spiele nicht für die komplette Spielzeit verwenden, sondern sie maximal 10 Minuten eingesetzt werden, wenn das Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Der riesige Baseball

Dieses Spiel ist dem wirklichen Baseballspiel ähnlich. Positioniere vier Basen in Form eines Diamanten, etwas entfernt vom Zentrum des Spielfeldes und teile die Gruppe in drei Mannschaften ein. Eine Mannschaft spielt offensiv, und wird hinter dem „Home“ aufgestellt (G), während die beiden anderen auf dem Feld verteilt werden. Zwei Spieler der offensiven Mannschaft werden dann den Ball für den Aufschlagenden halten (die Korridor-Aufschlag-Stellung benutzend) und der Aufschlagende muss eine Mannschaft (z.B. Black) vor dem Schlagen aufrufen. Er wird dann zur ersten Basis laufen. Die Spieler der aufgerufenen verteidigenden Mannschaft müssen den Ball fangen, ihn kontrollieren und den Ball zum „pitcher`s mound“ (Mitte) zurückbringen, wobei sie die „zwei Spieler-Ball-Kontrolle“ anwenden und den Ball dort auf dem Boden ablegen. Wenn sich ein Spieler der aufschlagenden Mannschaft in dem Moment, in dem der Ball dort abgelegt wird, zwischen zwei Basen befindet, scheidet er aus. Natürlich kannst du die Zahl der Basen sowie die Entfernung zwischen ihnen variieren. Nach einer vorher festgelegten Anzahl von Schlägen (gewöhnlich drei) wird die angreifende Mannschaft durch eine der beiden anderen ausgetauscht.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, lege fest, dass die Spieler in der Verteidigung mindestens vier Meter vom Aufschlagenden entfernt bleiben.

Notizen:

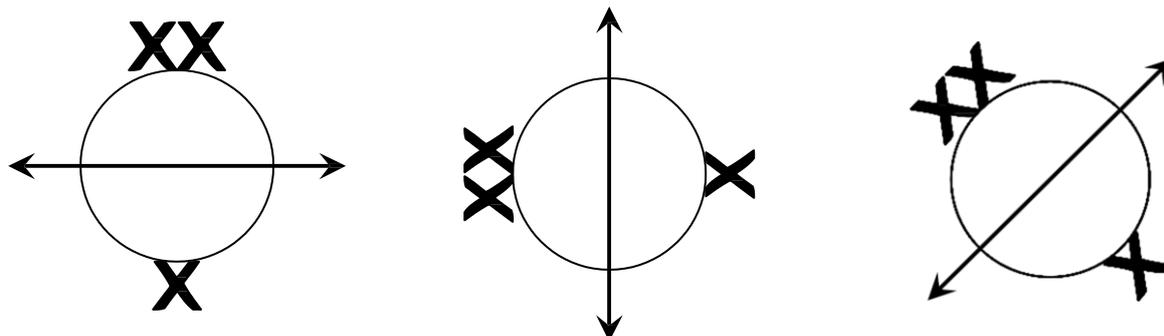
Stundenentwurf 17

Thema der Woche: Die Ausrichtung der (Aufschlag-)Gasse

Das Thema der Woche verfolgt ein wichtiges Ziel der Gasse.

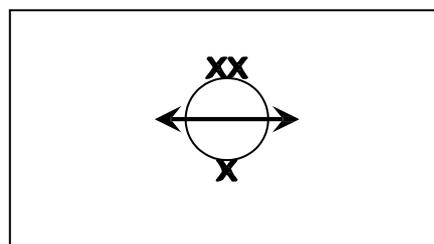
Durch Anwendung einer Gasse in kollektiver, offensiver Position hat man viele Vorteile (wie im Stundenentwurf 16 beschrieben). Ein Vorteil ist der, dass es der ballschlagenden Person ermöglicht wird, das Gewicht zu verlagern, indem sie nach dem Schlag einen Schritt nach vorne machen kann und dem Ball somit mehr Geschwindigkeit verleiht. Zudem kann der Ball präzise in eine Richtung geschlagen werden, die sich aus der Ausrichtung der Gasse ergibt.

Die Ausrichtung der Gasse wird durch die Pfeile gezeigt.

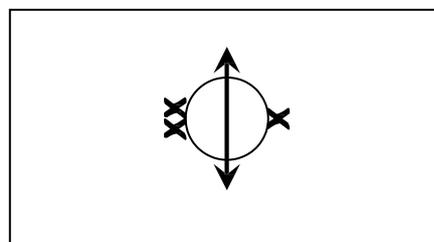


Fachbegriffe:

Wenn die Ausrichtung der Gasse dem Schläger die Möglichkeit gibt, den Ball entlang der langen Seite des Spielfelds zu spielen, wird die Ausrichtung "Longline-Ausrichtung" genannt.

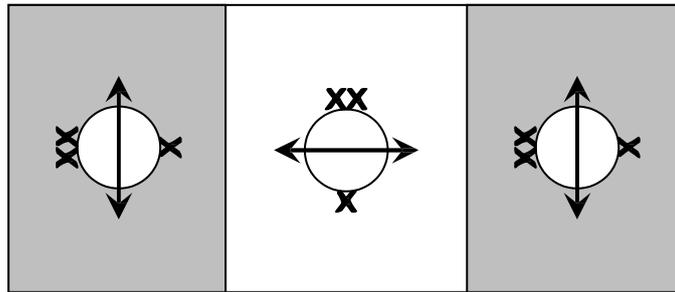


Wenn Die Ausrichtung der Gasse dem Schläger die Möglichkeit gibt, entlang der kurzen Seite des Spielfelds zu schlagen, wird die Ausrichtung "Shortline-Ausrichtung" genannt.



Um zu vermeiden, von einem verlängerten Schlag überrascht zu werden (wie im Stundenentwurf 7 beschrieben) und um zu vermeiden, den Ball in gefährliche Zonen zu schlagen (wie im Stundenentwurf 8 beschrieben), müssen die Spieler wissen, wie sie ihre Gasse auszurichten haben, um dem Aufschlagenden einen platzierten Schlag zu ermöglichen.

Die Ausrichtung der Gasse hängt von der Position ab, von der aus der Aufschlag erfolgen soll.
Die Abbildung zeigt die taktisch empfohlenen Ausrichtungen der Gasse:



Wenn das Team mit Aufschlag innerhalb der grauen Zone aufschlägt, ist die auszuwählende Ausrichtung die „Shortline-Ausrichtung“.

Wenn das Team mit Aufschlag innerhalb der weißen Zone aufschlägt, ist die „Longline-Ausrichtung“ zu wählen.

Ausnahme:

Es gibt eine Ausnahme bei diesem Konzept: Wenn das Angreiferteam einen verlängerten Schlag ausführen will. In dieser Situation muss die Ausrichtung des Korridors so gewählt werden, wie diejenige des verlängerten Balles des vorher angreifenden Teams.

Modifizierte Spiele

Um die Spieler zu ermutigen die neue Taktik während des Spiels anzuwenden, schlagen wir vor, dass du mit dem folgendem veränderten Spiel fortfährst, egal wie alt deine Spieler sind.

Beim veränderten Spiel bekommt das Team jedes Mal einen Bonuspunkt, wenn es eine angemessene Ausrichtung der Gasse wählt. Zur Vereinfachung kannst du vorschlagen, dass sie die „Zwei-Spieler-Ballkontrolle“ mit anschließendem Balltransport (siehe Stundenentwurf 3) einführen, bevor sie das Knie absetzen und eine korrekte Position entsprechend der Position im Spielfeld einnehmen.

Immer wenn ein Team die angemessene Ausrichtung der Gasse erfolgreich durchführt, bekommt das Team einen Bonuspunkt.

Um ein Team zu befähigen, die richtige Ausrichtungsentscheidung zu treffen, kannst du ihnen verbieten, den Ball zurück zur Mitte zu bringen. Jedes Team muss den Ball dort aufschlagen, wo es ihn unter Kontrolle gebracht hat.

Bonusoption: Wenn die Spieler einen verlängerten Schlag ausführen können (Stundenentwurf 7) und die Ausrichtung der Gasse, abhängig von der Richtung des vorherigen Schlags, richtig wählen, kannst du ihnen dafür 2 Bonuspunkte zuteilen.

Auf diese Weise bekommt das Team, das die Methode am öftesten ausführt, mehr Punkte und ist mehr in das Spiel eingebunden als die anderen Teams. Stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind und der Spielstand alle zwei Minuten zurückgesetzt wird, um zu verhindern, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird.

ERINNERUNG: Du solltest modifizierte Spiele nicht für die komplette Spielzeit verwenden. Diese veränderte Spielform solltest du maximal 10 Minuten benutzen, wenn das Spiel eine Stunde dauert.

Stundenentwurf 17

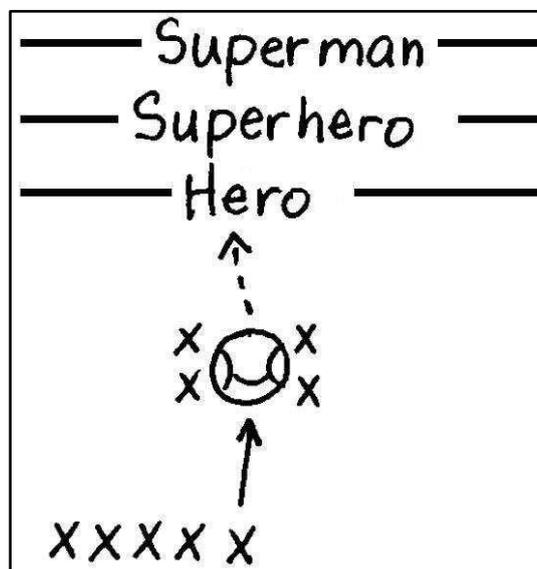
Spiel der Woche

Der Kanonenmann

Vier Spieler halten den Ball in einer individuellen Angriffsposition und bilden damit einen Korridor. Dann führen die anderen Spieler nacheinander einen Aufschlag aus und versuchen, eine der drei vorgegebenen Linien zu erreichen. Wenn ein Spieler es schafft, die erste Linie zu erreichen, ist er ein Held, bei der zweiten ist er ein Superheld und bei der dritten ein Superman.

Die Schlagtechnik, die benutzt wird, kann vorgegeben oder von den Spielern ausgewählt werden.

Vor dem Aufschlag muss der Schläger z.B. diesen Code ausrufen: „Rettet den Kin-Ball!“



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, gehe sicher, dass du den Spielern, die den Ball halten sagst, dass sie die korrekte individuelle Angriffsposition einnehmen sollen, wie in der KIN-BALL® Unterrichts-Anleitung auf Seite 17 gezeigt.

Notizen:

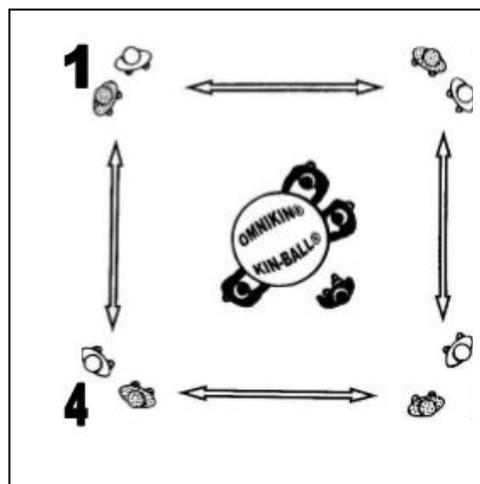
Stundenentwurf 18

Thema der Woche: Verteidigungsaufstellung an Spielfeldecken und Seitenlinien

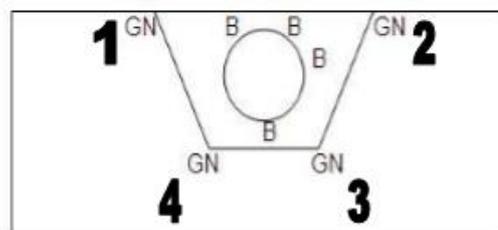
Das Thema der Woche geht den Fragen nach, wie die Mannschaftsverteidigung in der Ecke eines Spielfeldes und an einer Seitenlinie aussieht.

Du hast deinen Spielern schon beigebracht, sich in einem Quadrat, der Viereck-Verteidigung, um den Ball zu positionieren. Doch die Viereck-Verteidigung einzunehmen erweist sich als kompliziert, wenn das Angreifer-Team den Ball aus einer Ecke oder nahe einer Linie aufschlägt.

Hier ist die Verteidigungsaufstellung im Quadrat dargestellt:

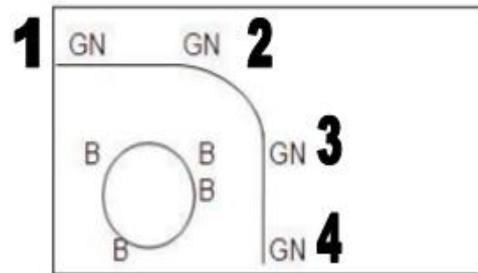


Nahe einer Seitenlinie bilden die verteidigenden Spieler ein ‚Abwehr-Trapez‘.

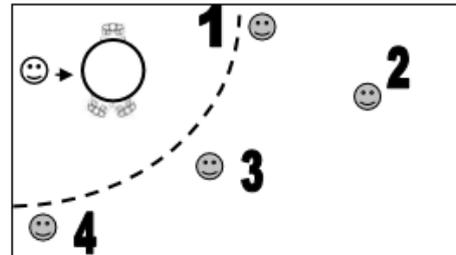


Erfolgt der Aufschlag nahe einer Spielfeldecke, so gibt es zwei Möglichkeiten der Verteidigungsaufstellung:

1. **Den Halbmond.** Er ist leicht zu verstehen und einfach während eines Spiels aufzubauen. Er sorgt auch für eine gute Verteilung der Verteidiger um den Ball.



2. **Die Y-Position.** Die zweite Möglichkeit wird Y-Position genannt. Diese Aufstellung ist etwas schwieriger, hat aber den Vorteil, dass ein Spieler die hohen Schläge abfangen kann. Mit dieser Aufstellung kann auch sehr gut ein verlängerter Aufschlag gegen das Schlägerteam durchgeführt werden, sollte es in die Spielfeldmitte aufschlagen.

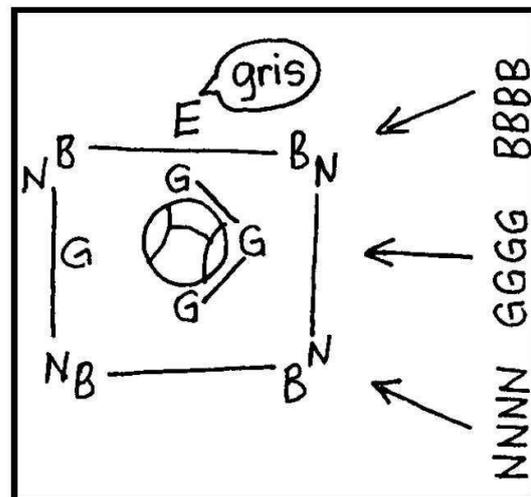


Übungsaufgabe

Um deinen Spielern diese Strategie verständlich zu machen und sie mit ihnen zu üben, schlagen wir eine Übungsaufgabe vor, die schon im Stundenentwurf 14 beschrieben wurde: Das magische Viereck

Das magische Viereck

Alle Mitspieler werden in Teams mit je vier Spielern eingeteilt (du kannst mehr als drei Teamfarben haben) und stellen sich nahe und mit dem Gesicht zur Wand auf. Der Trainer befindet sich hinter ihnen in der Mitte der Sporthalle. Wenn der Trainer ein Team aufruft, müssen die Spieler dieses Teams unter den Ball, um ihn zu halten, während die Spieler der anderen Teams ein Viereck um den Ball bilden. Das Team das zuerst in eine ordentliche Verteidigungsposition kommt, erhält einen zusätzlichen Punkt, während die aufgerufene Mannschaft schlägt. Um das Schwierigkeitslevel zu steigern, kannst du die Plätze des Balls schnell ändern bevor du das Team aufrufst. Du kannst auf Seite 10 der "KIN-BALL® Unterrichts-Anleitung" nachlesen, wie das Viereck funktioniert.



Im weiteren Verlauf wird der Trainer den Ball anstatt in der Mitte des Spielfeldes nahe einer Linie oder Ecke platzieren. Befindet sich der Ball nahe einer Spielfeldecke, kannst du als Trainer mit dem Aufruf der Farbe auch die Aufstellung der Verteidigung festlegen. Zum Beispiel kannst du sagen, "Blue Y" oder "Grey Halbmond". Die Übung ist für Spieler jeden Alters geeignet.

Modifiziertes Spiel:

Um deine Spieler für den Einsatz dieser neuen Taktik während des Spiels zu befähigen, schlagen wir folgendes veränderte Spiel vor, das für alle Altersstufen geeignet ist.

Falls der Ball 'tot' ist (nach einem Fehler), so verlange von deinen Spielern, sich der Position des Balles auf dem Feld entsprechend aufzustellen. Das Team, das als erstes die geforderte Verteidigungsposition eingenommen hat, erhält einen Bonuspunkt.

Auf diese Weise bekommt das Team, das die Methode am öftesten ausführt, mehr Punkte und ist mehr in das Spiel eingebunden als die anderen Teams. Stelle sicher, dass die Teams ausgeglichen sind und der Spielstand alle zwei Minuten zurückgesetzt wird, um zu verhindern, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird.

ERINNERUNG: Du solltest modifizierte Spiele nicht für die komplette Spielzeit verwenden. Diese veränderte Spielform solltest du maximal 10 Minuten benutzen, wenn das Spiel eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

The Hot Pinnie (Das heiße Leibchen)

Das ist ein Fangspiel, das in mehreren Durchgängen von jeweils 10 bis 15 Sekunden Dauer gespielt wird. Ziel des Spiels ist, sein Leibchen loszuwerden, indem ein Spieler einer anderen Mannschaft berührt wird und so das Leibchen übernehmen muss. Teile die Gruppe zuerst in drei Teams auf, kennzeichne die Teams (farbig mit T-Shirts, Bändern, Leibchen) und gib jedem Spieler ein zusätzliches Leibchen in beliebiger Farbe in die Hand. Am Ende des Countdowns bekommen die Mannschaften, die außer ihrem Mannschaftsleibchen die meisten Leibchen in Händen haben, keinen Punkt. Doch die anderen Mannschaften mit weniger Leibchen bekommen jeweils einen Punkt.

Der Spieler, der sein Leibchen einem anderen gibt, nachdem er ihn berührt hat, kann nicht von dem gleichen Spieler berührt werden.

Du kannst so viele Sätze spielen wie du willst, doch normalerweise sind die Spieler nach 5 Minuten erschöpft.

Das Spiel betont das Teamkonzept und lehrt die Spieler, wie man die Punkte im KIN-BALL® Sport zählt.

Tipp zur Sicherheit:

Um das Spiel sicherer zu machen, verwende unbedingt Linien als Spielfeldbegrenzung, um zu vermeiden, dass die Spieler zu nah an den Wänden und anderen Hindernissen in der Sporthalle laufen.

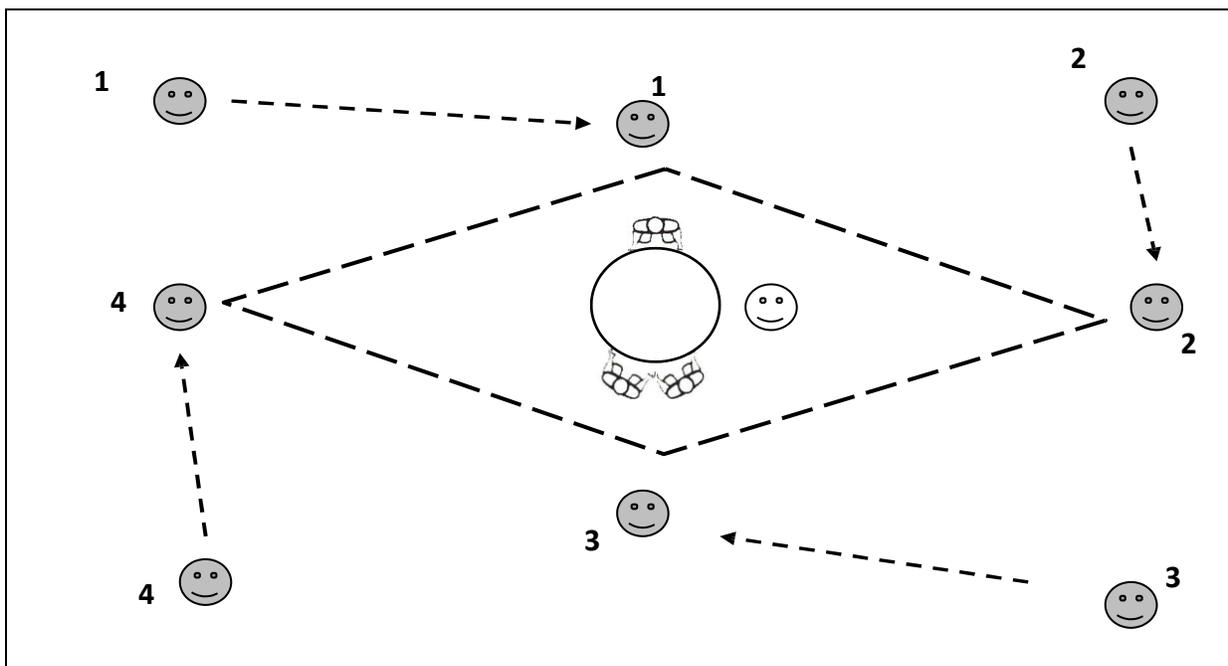
Notizen:

Stundenentwurf 19

Thema der Woche: Der Diamant (eine fortgeschrittene Verteidigungsaufstellung)

Thema dieser Woche ist eine fortgeschrittene Verteidigungsaufstellung, welche genauso effektiv wie das Viereck ist, welche aber älteren Schülern auf höherem Spielniveau die Möglichkeit eröffnet, einen ‚Block‘ (close defense) zu stellen.

Da die Spieler mit fortschreitender Entwicklung automatisierte Aufschlagmuster bei bestimmten Verteidigungsaufstellungen entwickeln (Stundenentwurf 11), ergibt sich für die Teams, welche von der Viereckaufstellung schnell auf die Diamantaufstellung umschalten können, ein Vorteil. Die Verteidigung kann damit nämlich schnell Räume abdecken, von denen die Angreifer glauben, dass sie ungedeckt seien.



Wie man auf dem Bild erkennen kann, kommen die Spieler 1 und 3 näher zum Ball und verkleinern damit den Aufschlagwinkel für den Schläger. Jüngere Spieler, die aufgrund ihres Alters und den Bestimmungen ihres nationalen Verbandes noch keinen ‚Block‘ stellen dürfen, müssen dabei einen Abstand von wenigstens 1,80 Meter zum Ball einhalten. Wenn sie im Moment des Schlages näher am Ball stehen, wird ein Fehler aufgrund ‚unerlaubter Verteidigung‘ gepfiffen‘.

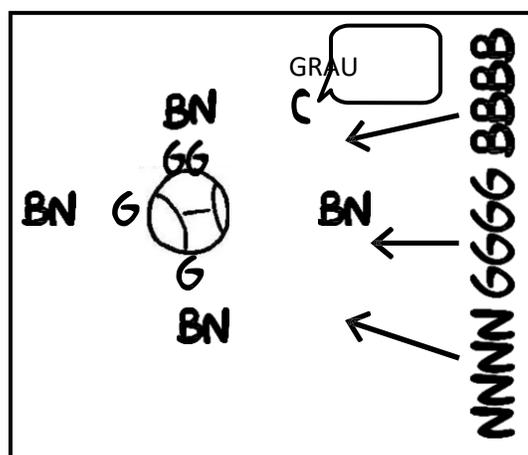
Ab einem festgelegten Alter, können diese zwei Spieler so nahe zum Ball gehen wie sie wollen. Stelle aber sicher, dass sie ihre Hände bei der Abwehr des Balles nicht vor das Gesicht halten. Der Grund dafür ist simpel, denn wenn der Ball mit großer Kraft geschlagen wird und die Hände vor dem Gesicht trifft, schlagen die Spieler sich dabei selbst ins Gesicht. Lehre sie deshalb, die Hände seitlich und vor der Stirnebene zu halten.

Übungsformen

Um deinen Spielern diese neue Taktik beizubringen, schlagen wir vor, eine Übungsform anzuwenden, die gleichzeitig ein Spiel darstellt, welches schon im Stundenentwurf 14 beschrieben wurde: **Das magische Viereck**. Für den Zweck dieses Wochenthemas bezeichnen wir es als **Magischer Diamant**.

Der Magische Diamant

Alle Teilnehmer werden in 4er-Teams (Du kannst mehr als 3 Farben verwenden) aufgeteilt und in der Nähe der Wand nebeneinander aufgestellt, wobei das Gesicht zur Wand zeigt. Der Trainer steht hinter ihnen in der Mitte der Halle. Wenn der Trainer ein Team aufruft, müssen die Spieler des aufgerufenen Teams unter den Ball, um ihn zu halten, während die Spieler der anderen Teams sich um den Ball in der gemeinsamen Diamant-Position aufstellen. Das Team, das als erstes die korrekte Position eingenommen hat, erhält einen Extrapunkt.



Wir empfehlen diese Übung für fortgeschrittene Spieler.

Spiel der Woche

Der Cowboy:

Zuerst müssen sich die Teilnehmer in einem Kreis um dich aufstellen und die Cowboyposition einnehmen (siehe Bild rechts). Dann wird der Trainer die Cowboyreflexe von einem nach dem anderen testen. Dafür musst du (der Trainer) den Ball zunächst in Brusthöhe halten. Dafür greifst du mit einer Hand unter die Manschette, die den Eingang des Blasenventils umgibt. So kannst du den Ball ruhig vor die halten. Dann kannst du zwei verschiedene Handlungen ausführen. Die erste ist, den Ball auf die Spieler zu werfen. In diesem Fall, müssen sie ihre Hände vor sich halten und den Ball abblocken. Aber wenn der Ball ihre Nase, Kinn oder Bauch berührt, waren sie nicht schnell genug, so dass sie nun eliminiert sind und sich hinsetzen müssen. Achte darauf, den Ball nicht zu hart zu werfen. Die zweite Handlung besteht darin, den Wurf lediglich anzutäuschen. Wenn du so vorgehst, dürfen die Spieler ihre Hände nicht bewegen, nicht einmal einen einzigen Zentimeter. Wenn sie sie dennoch bewegen, sind sie eliminiert und müssen sich hinsetzen. Diejenigen, die erfolgreich waren, spielen weiter und du kannst fortfahren, bis ein Champion feststeht.



Notizen:

Stundenentwurf 20

Themen der Woche:

- **Bessere Positionierung für die Verteidigung des Aufschlags**
(Unterstufe)
- **Die turnierkonforme Schrittregel** *(Mittel- und Oberstufe)*

Erstmals gibt es hier in einem Stundenentwurf zwei Themen der Woche. Das zweite Thema bezieht sich auf fortgeschrittene Spieler, die an nationalen und internationalen Turnieren teilnehmen. Hier wird nämlich streng nach dem internationalen Regelwerk gepfiffen, das eine relativ schwierige ‚Schrittregel‘ sowohl für die Spieler wie auch den Schiedsrichter beinhaltet.

1) Bessere Positionierung für die Verteidigung des Aufschlags **(Unterstufe)**

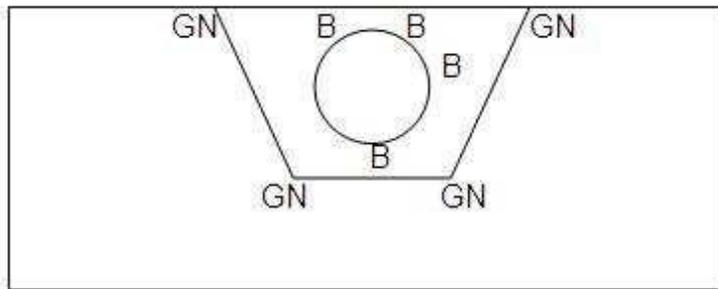
Um die Verteidigung zu verbessern, soll das Thema dieser Woche die Entfernung der Spieler zum Ball bei der Verteidigung optimieren. Mit der Zeit neigen Spieler dazu, eine Position einzunehmen, die zu weit weg vom Ball ist. Wenn du deine Spieler während des Spiels beobachtest, wirst du wahrscheinlich bemerken, dass sich diese, anstelle der empfohlenen 3 - 4 Meter, 4 bis 5 Meter vom Ball entfernt positionieren. So wollen sie vermeiden, von einem hohen Aufschlag überspielt zu werden. Auch wenn das Spielen mit einem größeren Verteidigungsquadrat gut gegen weite Aufschläge ist, schafft es dennoch größere Löcher zwischen den Spielern. Dies ermöglicht es dem Aufschlagenden, direkt in diese Löcher zu schlagen.

Das Thema dieser Woche ist deshalb mehr eine Auffrischung der Grundlagen als eine neue Taktik, aber mit dem großen Unterschied, dass deine jetzt Spieler einerseits im Stande sein sollten, Körper- und Schlagfinten zu verwenden und andererseits wissen, wo man hinschaut, um ein Loch in der Verteidigung einer anderen Mannschaft zu entdecken.

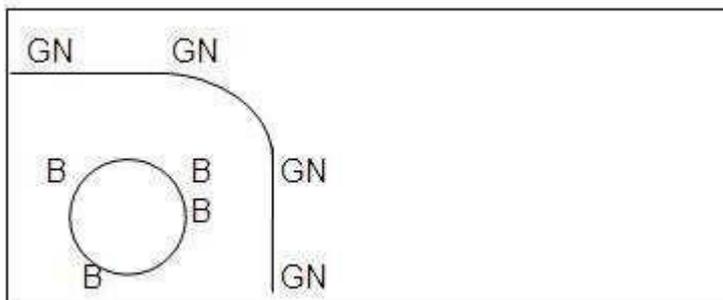
Übungsform

Um dieses Ziel zu erreichen, schlagen wir vor, zuerst den „Truck Driver“ durchzuführen. Diese Übung ist in der Einleitung zu finden. Als Unterstützung kannst du vorgeben, dass der Ball der Truck ist. Du bist der Fahrer und die Spieler in der Verteidigung sind die Räder. Vergewissere dich gleichzeitig, dass deine Spieler in einem Quadrat von 3 – 4 Meter um den Truck (Ball) positioniert werden. Bewege dann den Truck in viele verschiedene Richtungen und überzeuge dich, dass die Spieler zuverlässig folgen und dabei das Quadrat mit konstantem Abstand beibehalten. In dieser Zeit kannst du ihnen auch zeigen, wie man sich positioniert, wenn die angreifende Mannschaft in der Nähe einer Linie oder an einer Ecke ist, wie in den unten dargestellten Bildern:

In der Nähe einer Seitenlinie wird die kollektive Verteidigungsposition „**das Trapez**“ genannt:



In der Nähe einer Ecke wird die kollektive Verteidigungsposition „**der Halbmond**“ genannt:



Sobald die Spieler verstanden haben, wie man sich positioniert, kannst du folgendes Spiel einbauen:

Die Übenden sollen sich in einem Quadrat aufstellen, während der Ball in der Mitte der Turnhalle ist. Dann forderst du sie auf, die Augen zu schließen und ein Lied zu singen, damit sie nicht hören, wenn du dich bewegst. Während sie das Lied singen bringst du den Ball zu einem anderen Platz in der Turnhalle. Wenn du pfeifst, hören die Spieler auf zu singen, öffnen ihre Augen und die erste Mannschaft, in der alle Spieler richtig positioniert sind, erhält einen Punkt. Wiederhole dies solange bis jeder es kann.

2) Die turnierkonforme Schritt-Regel (Mittel- und Oberstufe)

Dieses Thema hat eine komplizierte Regel im Visier, die nicht nur den Spieler fordert, sondern auch den Schiedsrichter. Im Regelwerk findest du unter Punkt 6.9 alle Information bezüglich der „Schritt-Regel“.

Kurz gefasst lautet die Regel:

"Nachdem drei verschiedene Spieler Kontakt mit dem Ball haben, darf sich nur der Spieler, der als Dritter den Ball berührt, mit dem Sternschritt bewegen. Wenn die zweiten und dritten Kontakte gleichzeitig erfolgen, dürfen sich beide Spieler mit dem Sternschritt bewegen."

Modifizierte Spiele

Um deine Spieler zu einem regelgerechten Verhalten zu bringen, schlagen wir das folgende modifizierte Spiel vor:

Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft rufen laut, welchen Kontakt sie bzw. er ausführt. Zum Beispiel wird der erste Spieler der aufgerufenen Mannschaft, der den Ball berührt, "EINS", der zweite "ZWEI" und der dritte "DREI" rufen. Dies wird den Spielern helfen, zu erkennen, ob sie einen Pivot-Schritt ausführen dürfen oder nicht. Es wird auch dem Schiedsrichter helfen, den dritten Spieler zu erkennen, der den Pivot-Schritt ausführen darf.

Wenn die Spieler der aufgerufenen Mannschaft nicht laut zählen, erhalten sie einen ‚Aufruffehler‘. Natürlich kannst du die Härte dieser modifizierten Regel mildern und deinen Spielern zwei oder drei Sekunden gewähren, nachdem diese den Ball berührt haben, um ihre Nummer abzugeben, vor allem, wenn sie einen „Slide“ ausgeführt haben.

Die Mannschaft, die dies am besten kann, wird mehr am Spiel beteiligt sein als die anderen Teams. Um zu vermeiden, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird, musst du dafür sorgen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und eventuell den Punktestand alle zwei Minuten auf null zurücksetzen.

Spiel der Woche

Der „Pac-Man“

Alle Spieler sind „Pac-Men“. Es ist ihnen nur erlaubt, sich auf den Linien zu bewegen, die sich auf dem Fußboden der Turnhalle befinden. Den „Pac-Men“ ist es außerdem erlaubt, von einer Linie zu einer anderen zu wechseln, aber sie dürfen dabei nicht springen. Sie müssen Linien benutzen, die sich kreuzen. Der Lehrer oder ein benannter Schüler werden der Geist sein, der hinter den „Pac-Men“ herläuft. Der Geist benutzt den Ball, um die „Pac-Men“ zu ‚stempeln‘ (berühren). Er muss sich nicht auf den Linien der Turnhalle bewegen, er kann überall laufen.

Wenn ein „Pac-Man“ berührt wird, wird er zum Felsen und blockiert die Linie, auf der er sich befand, als er berührt wurde. Das bedeutet, dass diese Linie für andere „Pac-Men“ blockiert ist. Sie können diese an der Stelle des Felsen nicht passieren. Das Spiel endet, wenn alle „Pac-Men“ zu Felsen geworden sind.

Tipp zur Sicherheit:

Um Unfälle zu vermeiden, müssen die „Pac-Men“, die zu Fels geworden sind, stehen bleiben.

Notizen:

Stundenentwurf 21

Thema der Woche: Der Slide

Das Thema dieser Woche ist der Slide, eine individuelle Technik, die von allen hochklassigen Spielern genutzt wird. Die besten Szenen eines Spiels beinhalten meist den Einsatz der Slides. Auf folgendem Youtube-Video findest du zwischen 2:00 und 4:00 Minuten eine Zusammenstellung von Slide-Aktionen.

Die Bezeichnung des Videos ist: kin-ball senior AAA 2010-2011.m4v

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BEJVYx1S-eA>

Diese Technik wird von den Spielern genutzt, um Bälle zu erreichen, die zu tief für das Kicken des Balls mit den Füßen oder Spielen des Balls mit den Händen sind.

Hier ist die Bewegungsbeschreibung für die Spieler.

Der Slide wird in vier Phasen unterteilt:

1- Verändern des Körperschwerpunktes

Der Spieler verändert seinen Körperschwerpunkt, indem er die Knie beugt.



2- Hand auf dem Boden

Der Spieler verlangsamt seinen Fall zu Boden, indem er die Hand auf den Boden stützt. Mit dieser Hand wird die Fall- zur Slide-Energie umgewandelt und der Spieler kann weiterrutschen.



3- Rutschen auf dem Gesäß

Die Kontaktfläche zum Boden sollte entweder die Außenseite des Oberschenkels oder das Gesäß sein. Beim ersten Versuch werden die Teilnehmer wahrscheinlich auf der Außenseite ihres Knies oder auf dem vorderen Teil ihres Unterschenkels und Fußes rutschen. Darum empfehlen wir Knieschützer.



4- Kicken und Kontrolle des Balls mit dem Fuß

Der Spieler ist in Kontakt mit dem Ball. Ziel ist es den Ball mit dem Fuß (mit der bereits erlernten Technik im Stundenentwurf 2) in der Luft zu halten. Der Fuß wird dazu genutzt um den Ball zu kicken und ihn im Feld zu halten oder um den Ball zu fangen und ihn unter Kontrolle zu bringen.



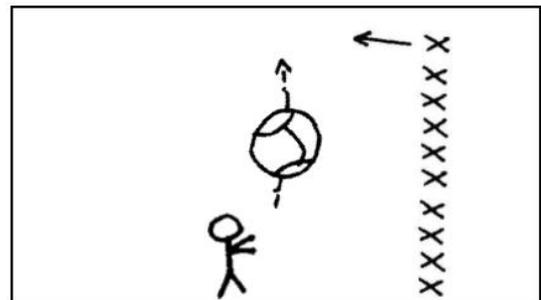
Damit die Teilnehmer die Technik richtig erlernen, sollten sie die vier Schritte zuerst ohne Ball trainieren, um sich daran zu gewöhnen. Danach bietet sich die folgende Trainingsübung an.

Trainingsübung

Alle Spieler sind wie auf dem Bild platziert.

Der Trainer wirft den Ball zum ersten Spieler in der Reihe. Dieser Spieler soll einen Slide ausführen, um den Ball zu kicken und ihn im Spiel zu halten. Wenn der Spieler den Ball zurück zum Trainer gebracht hat, stellt er sich wieder hinten in der Reihe an.

Wiederhole die Übung so oft wie nötig.



Modifizierte Spiele

Damit die Teilnehmer die neue Technik auch anwenden, empfehlen wir das folgende modifizierte Spiel.

Jedes Mal wenn ein verteidigendes Team den Slide benutzt, bekommt das Team einen Extrapunkt. Wir raten den Extrapunkt zu geben, egal ob der Ball gefangen wird oder nicht. Auf diese Weise werden die Teilnehmer dazu animiert den Slide zu verwenden und sie lernen, wann es sich lohnt, ihn einzusetzen.

Wenn ein Spieler einen Slide während des Ballfangens ausführt, bekommt er ebenfalls einen Extrapunkt.

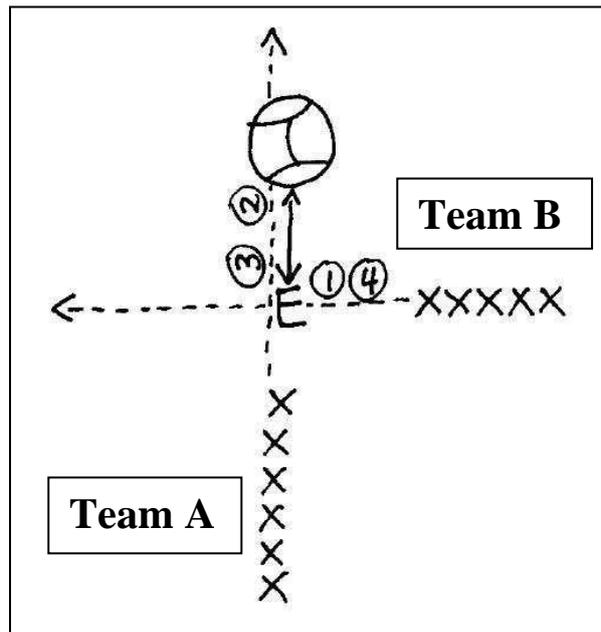
Auf diese Weise wird das Team, welches den Slide am öftesten ausführt, mehr in das Spiel involviert sein.

Um bei diesem Spiel zu verhindern, dass ein Team andauernd attackiert wird, sollten die Teams ausgeglichen sein und der Punktstand sollte alle zwei Minuten auf null gesetzt werden.

Spiel der Woche

Meteoritenschauer

Der Trainer steht in der Mitte der Turnhalle. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die sich wie auf dem Bild aufstellen. Der Ball ist ein Meteorit, der auf die Erde zufliegt und aufprallen wird. Um dies zu verhindern müssen die Spieler unter dem Ball hindurchrutschen, sodass sie den Ball nicht berühren. Der Trainer wirft den Ball so hoch er kann und nach dem ersten Aufprall startet der erste Spieler von Team A und bringt sich auf der anderen Seite in Sicherheit. Nach dem zweiten Aufprall muss ein Spieler von Team B das Gleiche tun. Beim dritten Aufprall ist wieder ein Spieler von Team A an der Reihe. Das Spiel läuft so lange, bis der Ball so tief fliegt, dass ein Spieler keine andere Wahl mehr hat als den Ball zu fangen. Bei jedem Neustart des Spiels sollte die Reihenfolge der Teams und der Spieler geändert werden.



Tipp zur Sicherheit:

Um Unfälle zu vermeiden sollte darauf geachtet werden, deutlich zu erwähnen, welches Team startet und welches als zweites an der Reihe ist.

Notizen:

Stundenentwurf 22

Thema der Woche: Die Aufschlag-Finte

Dieses Thema der Woche behandelt eine sehr effektive Angriffs-Taktik, die sowohl bei den Top-Teams, als auch bei den Amateuren angewandt wird, weil sie sehr einfach zu bewältigen ist und dabei sehr effektiv sein kann.

Wie du bereits weißt, kann der Aufruf von jedem Spieler vollzogen werden, egal ob er schlägt oder nicht. Bei der Angriffs-Finte täuscht der Spieler, der den Aufruf macht, an, den Ball zu schlagen, doch kurz vorher duckt er sich unter den Ball und ein anderer Spieler steht auf und schlägt diesen.

Um die Taktik erfolgreich anzuwenden, sollten die Spieler folgende Hinweise beachten:

Das Signal

Um die Aufschlag-Finte erfolgreich auszuführen, müssen die Spieler eines Teams ein Zeichen oder ein Codewort vereinbaren, das den Spieler unter dem Ball signalisiert, dass der Spieler, der den Aufruf macht nicht den Ball schlagen wird. Dieses Signal kann im weiteren Vorfeld oder unmittelbar vor dem Schlag gegeben werden. Zum Beispiel kann das Team, das eine Aufschlag-Finte machen will, vor dem Spiel ein Wort festlegen, das jedem im Team signalisiert, dass der nächste Schlag eine Aufschlag-Finte sein wird. Eine andere Möglichkeit wäre, dass der Spieler, der den tatsächlichen Aufschlag ausführt, die aufgerufene Farbe wiederholt, z.B.: „Omnikin black black“.

Positionierung

Um mit dieser Strategie Punkte zu erzielen, ist die richtige Positionierung sehr wichtig. Der Schlag, den der ‚Fake Hitter‘ ausübt, sollte die gegensätzliche Richtung oder zumindest eine andere Richtung haben, als die vermutliche Schlagrichtung des Spielers, der den Aufruf machte. Es ist logisch, dass sich das verteidigende Team bereit macht, den Ball in der Richtung abzufangen, in der der Spieler, der den Aufruf macht, vermeintlich schlägt.



Falls nun der ‚Fake Hitter‘ in die gleiche Richtung schlägt, hat das natürlich keinen Überraschungseffekt. Auf nebenstehendem Bild wird der Spieler mit dem * den Ball schlagen. Erwähnt werden soll auch, dass die Aufschlag-Finte nicht besonders wirkungsvoll ist, wenn der Aufschlag (z.B. nach einem Fehler) aus einer Ecke erfolgt.

Tempo der Ausführung

Die Schnelligkeit der Ausführung spielt bei der Aufschlag-Finte eine bedeutende Rolle, um das verteidigende Team zu überraschen. Natürlich werden deine Spieler am Anfang langsam sein, wenn sie diese Taktik ausführen und das verteidigende Team wird eventuell die Möglichkeit haben zu reagieren. Je schneller die Durchführung aber gelingt, desto größer ist die Überraschung und desto größer die Chance, einen Punkt zu erzielen.

Stundenentwurf 22

Modifizierte Spiele

Um die Spieler anzuregen, diese Taktik anzuwenden, werden zwei verschiedene modifizierte Spiele vorgestellt.

Beim **ersten** Spiel gibt es für das Team, das die Aufschlag-Finte anwendet, einen Punkt, egal ob sie damit einen Punkt machen oder nicht. Dabei mag es zunächst vielleicht Verwirrung geben, da jeder Spieler unter dem Ball diesen nun schlagen möchte. Um dies zu vermeiden, werden die vier Spieler eines Teams in Paare eingeteilt.

Wenn zum Beispiel Mike an der Reihe ist, den Aufruf zu machen, so wird Sophie den Ball schlagen. Maxi wird das gleiche mit Anna praktizieren und umgekehrt.

Nachdem man dies einige Minuten so gespielt hat, sollte man den Schwerpunkt mehr auf einen der Schlüsselpunkte legen, wie zum Beispiel die Richtung des Schlags oder die Geschwindigkeit der Durchführung. Wenn der ‚Fake-Hitter‘ den Ball nicht in die richtige Richtung schlägt oder zu lange braucht, um den Schlag auszuführen, so bekommt das Team keinen Bonus-Punkt.

Bei diesem Spiel wird das Team, das die Taktik am meisten anwendet die meisten Punkte erzielen. Wenn man dieses Spiel spielt, sollte man darauf achten, dass die Teams ausgeglichen sind, damit nicht immer das gleiche Team angegriffen wird. Außerdem kann man die Punkte alle zwei Minuten auf null setzen.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders für jüngere Spieler geeignet (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel ist es die Aufgabe der Spieler, bei jedem Schlag die Angriffs-Finte anzuwenden, außer sie müssen aus einer Ecke des Spielfelds schlagen. Wenn sie diese Strategie nicht anwenden, so wird dem Team ein Fehler für ‚unerlaubten Angriff‘ angerechnet. Man könnte auch mit folgender Regel spielen: Der Spieler der den Aufruf macht, darf nicht schlagen.

Zu Beginn werden die Spieler noch recht langsam und nicht so überzeugt von dieser Taktik sein, weil die verteidigenden Teams die meisten Bälle fangen. Wenn man die Taktik nun auf das normale Spiel überträgt, so ist es wichtig, dass man die Taktik schnell und gut ausführen kann. Du kannst die beiden modifizierten Spiele auch tauschen. Je besser die Spieler diese Taktik anwenden können, desto besser werden die Spiele verlaufen. Diese veränderten Spiele haben einen positiven Einfluss auf den Teamgeist und die Kooperationsfähigkeit.

Damit das Training erfolgreich ist, sollten die Teams ausgeglichen sein.

Dieses vereinfachte Spiel ist besonders für fortgeschrittene Spieler geeignet.

ERINNERUNG: Man sollte die modifizierten Spiele nicht die ganze Spielzeit lang anwenden, sondern bei einer Stunde Training max. 10 Minuten.

Spiel der Woche

Shepherd's Pie (Des Schäfers Mahl)

Für dieses Spiel werden die Spieler in drei Teams eingeteilt. Der Coach oder ein mannschaftsloser Spieler wird das "Es" sein und muss die Spieler jagen, indem er versucht, sie mit dem Ball zu berühren. Nachdem einer von dem Ball berührt worden ist, muss er/sie in einen Kreis in der Mitte der Halle gehen und bekanntgeben welche Zutat er/sie darstellt (Steak, Mais, oder Kartoffel). Die blauen Spieler sind der Mais, die grauen die Kartoffeln und die schwarzen die Steaks. Um frei zu kommen und den Kreis verlassen zu können, müssen die Spieler einen ‚Shepherd's Pie‘ herstellen. Dafür muss ein Spieler aus jedem Team (jede Zutat) einen Spieler aus jedem anderen Team finden, sich mit ihnen an den Händen halten und laut "Shepherd's pie" rufen, um befreit zu werden.

Dieses Spiel fördert die Teambildung.

Notizen:

Stundenentwurf 23

Thema der Woche: Die Annäherung zweier Angreifer

Das Ziel dieser Woche ist das Erlernen einer anderen effektiven Angriffsstrategie, die von allen Mannschaften, sowohl auf niedrigstem als auch auf höchstem Niveau gespielt werden kann, weil sie sehr einfach anzuwenden ist.

Das Spiel mit zwei potenziellen Angreifern (Aufschlägern) besteht darin, dass 2 Spieler den Ball halten, während die zwei anderen Spieler beide vortäuschen, dass sie den Ball schlagen würden. Aber im letzten Moment nimmt einer die Position unter dem Ball ein, während der andere schlägt.

Technische Schlüsselpunkte

Um korrekte Ergebnisse zu erzielen, solltest du dir genug Zeit nehmen, um deinen Spielern die folgenden Punkte zu erläutern.

Das Signal

Um mit der neuen Angriffs-Strategie erfolgreich zu sein, sollten die Spieler einer Mannschaft ein Zeichen oder einen Code bestimmen, durch den sie festlegen, wer von beiden aufschlägt. Die einfachsten Taktiken, die benutzt werden können, sind:

- Ein Spieler macht den Aufruf, der andere schlägt.
- Der Spieler, der dem Aufrufer auf der anderen Seite des Balles gegenübersteht, macht den Aufschlag.

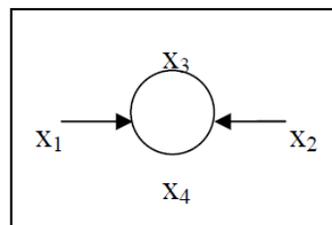
Andere Taktiken können verwendet werden, jedoch sind diese zwei am üblichsten und am einfachsten.

Die Positionierung

Es gibt zwei effektive Wege, um einen Angriff mit zwei potenziellen Aufschlägern auszuführen:

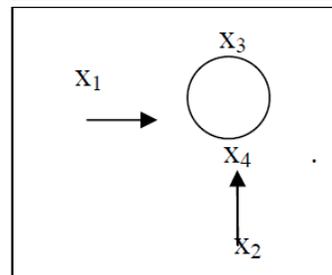
Das Sandwich

Zwei Spieler nähern sich von gegenüberliegenden Seiten dem Ball. Hier halten x_3 und x_4 den Ball, während x_1 und x_2 die Spieler sind, die die Finte anwenden. Diese Art der Ausführung der neuen Angriffsstrategie wird benutzt, wenn der Ball vom Mittelpunkt des Spielfeldes geschlagen wird.



Die 90-Grad-Annäherung

Zwei Spieler nähern sich in einem 90° Winkel dem Ball. Wiederum halten x_3 und x_4 den Ball, während x_1 und x_2 die Spieler sind, die die Finte anwenden. Diese Art der Ausführung der neuen Angriffs-Strategie wird benutzt, wenn der Ball von einer Ecke des Feldes oder in der Nähe einer Linie geschlagen wird. Weise deine Spieler darauf hin, dass x_1 und x_2 mit ihrer Blickrichtung zur Spielfeldmitte stehen, wenn diese Spielweise angewandt wird.



Die Schnelligkeit der Ausführung

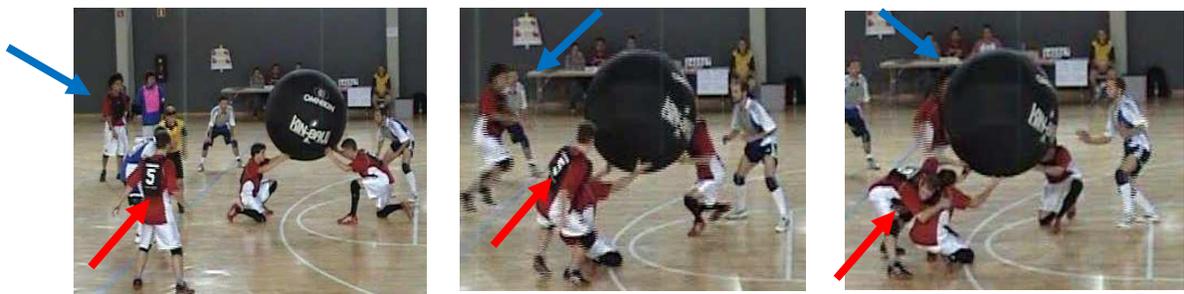
Die Schnelligkeit der Ausführung ist wichtig, um die Mannschaften in der Verteidigung zu überraschen. Sicher werden die Spieler die Strategie anfangs langsam ausführen und die Mannschaften in der Verteidigung werden genug Zeit haben zu reagieren. Je schneller die Ausführung, desto größer ist die Überraschung und umso höher sind die Chancen, Punkte zu erzielen.

Die Bilder helfen zu verstehen, wie die Spieler die Durchführung aufeinander abzustimmen zu haben.

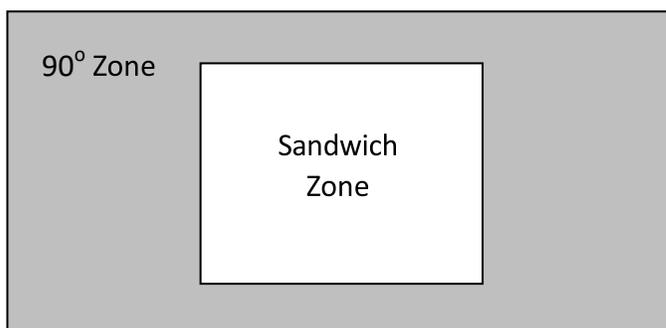
Das Sandwich



Die 90-Grad-Annäherung



Um den Teilnehmern zu zeigen, welche der zwei Positionierungen sie benutzen müssen, kannst du das folgende Bild zum besseren Verständnis auf eine Tafel malen.



Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, diese neue Taktik während des Spiels anzuwenden, kannst du mit zwei modifizierten Spielweisen fortfahren.

Die erste wäre, jedesmal wenn die Offensive mit zwei potenziellen Aufschlägern von einer Mannschaft angewandt wird, dieser einen Extrapunkt zu geben, egal ob sie dadurch gepunktet haben oder nicht. Es können Verwirrungen auftreten, weil jeder Spieler der Schläger oder der Tauscher sein will. Um dieses Problem zu lösen, kannst du die Spieler in Paare einteilen.

Zum Beispiel: Mike, du bist immer der Aufschläger und Sophie du wirst antäuschen. Maxi wird dasselbe mit Anna machen und umgekehrt.

Nachdem ein paar Minuten auf diese Weise gespielt wurden, kannst du die technischen Schlüsselpunkte mehr betonen. Du hast die Wahl zwischen dem Sandwich und der 90°-, oder der schnellen Ausführung. Wenn die Spieler den Angriff mit zwei potentiellen Aufschlägern nicht korrekt ausführen, bekommen sie auch keinen Extrapunkt.

Wenn du diese Strategie zum ersten Mal anwendest, schlagen wir vor, den Ball zunächst nur zu pushen statt zu schlagen, um Unfälle zu vermeiden, die durch Missverständnisse zwischen den Spielern entstehen können.

Bei dieser Spielweise, bekommt die Mannschaft, die den Befehl am öftesten ausführt, mehr Punkte und wird mehr in das Spiel einbezogen, als die anderen Mannschaften. Achte auf die Ausgeglichenheit der Mannschaften und setze den Punktestand eventuell alle zwei Minuten zurück.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders geeignet für jüngere Teilnehmer (Unterstufe).

Für das zweite modifizierte Spiel verlangst du von den Spielern, dass sie den Angriff mit zwei potenziellen Angreifern bei jedem Angriff anwenden. Wenn sie diese nicht tun, bekommt die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘ zugesprochen.

Zuerst werden deine Spieler langsam agieren und nicht überzeugt sein, dass dies eine gute Strategie ist, da die Mannschaften in der Verteidigung die meisten Bälle fangen werden. Beim Übergang zum normalen Spiel wird es wichtig sein, die Spieler zu einer korrekten Ausübung zu ermutigen. Du kannst zum Beispiel nochmals das erste modifizierte Spiel nach der zweiten Modifikation benutzen. Je besser sie in der Ausübung werden, umso bessere Ergebnisse werden sie während des Spiels erzielen. Dies ist auch ein guter Weg, um am Teamgeist und an der Kooperation zu arbeiten.

Um das Spiel leistungsfähig zu gestalten, stelle sicher, dass die Mannschaften ausgeglichen sind.

Dieses modifizierte Spiel ist besser für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

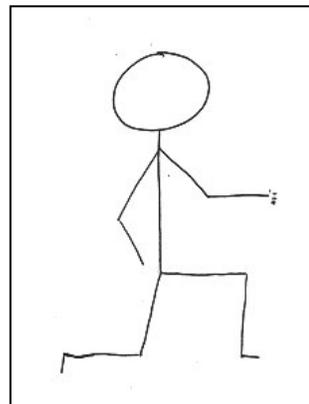
ERINNERUNG: Du solltest das modifizierte Spiel nicht die ganze Zeit benutzen. Du solltest es maximal 10 Minuten spielen, bei einer Trainingszeit von einer Stunde.

Spiel der Woche

Das Toiletten Spiel

Teile deine Spieler in drei Mannschaften auf und kennzeichne sie. Der Trainer (oder ein mannschaftsloser Spieler) wird „Es“ sein, der die Spieler verfolgt und versucht, sie mit dem Ball zu berühren. Wenn sie vom Ball berührt wurden, müssen sie die Toilette bilden (siehe Bild). Um befreit zu werden, braucht der Spieler einen anderen Spieler aus seiner Mannschaft, der sich auf seine Knie setzt und den Arm, der oben ist, senkt und das Geräusch der Klospülung nachahmt. Wenn du das Spiel anhältst, bekommt die Mannschaft mit der geringsten Zahl an Spielern in Toilettenstellung einen Punkt.

Dieses Spiel stärkt den Teamgeist.



Notizen:

Stundenentwurf 24

Thema der Woche: Die Annäherung von drei Angreifern

In Fortsetzung der Taktiken, die wir in den letzten beiden Stundenentwürfen vorgestellt haben (,Die Aufschlag-Finte' und ,Die Annäherung zweier Angreifer'), ist das Thema dieser Woche eine weitere äußerst erfolgreiche Taktik, die weltweit von den Teams benutzt wird.

Das Spiel mit drei potenziellen Angreifern (Aufschlägern) besteht darin, dass ein Spieler den Ball hält, während alle drei anderen Spieler vortäuschen, dass sie den Ball schlagen würden. Aber im letzten Moment gehen zwei unter den Ball, während der dritte schlägt.

Technische Schlüsselpunkte

Um korrekte Ergebnisse zu erzielen, solltest du dir genug Zeit nehmen, um deinen Spielern die folgenden Punkte zu erläutern.

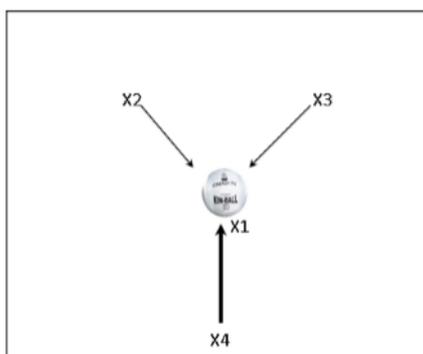
Das Signal

Um mit der neuen Angriffs-Strategie erfolgreich zu sein, sollten die Spieler einer Mannschaft ein Zeichen oder einen Code bestimmen, wodurch sie festlegen, wer von beiden aufschlägt. Die einfachsten Taktiken, die benutzt werden können, sind:

- Teile die Spieler in Paare ein.
- Der Spieler, der den Ball hält, platziert sich mit seiner Front zu jenem der drei Spieler, der dann schlagen wird.

Die Positionierung

- Der Spieler, der den Ball kontrolliert, muss diesen ruhig und in der richtigen Höhe halten. Er sollte den Ball mit beiden Händen halten und sich mit allen Körperteilen unter dem Ball positionieren.
- Um die Taktik möglichst erfolgreich umzusetzen, sollten die drei Spieler aus drei verschiedenen Richtungen auf den Ball zulaufen und davor die gleichen Abstände zum Ball eingenommen haben.
- Am erfolgversprechendsten ist diese Taktik, wenn sie in der Mitte des Feldes ausgeführt wird.



Hier ist die Darstellung dieser Taktikform:

- X1 hält den Ball alleine und X2, X3, X4 sind um den Ball positioniert und nehmen dabei den gleichen Abstand zum Ball ein.
- X2, X3 und X4 nähern sich dem Ball. Dort gehen X2 und X3 unter den Ball und X4 macht den Aufschlag.

Die Synchronisierung

Die drei Spieler, die sich dem Ball annähern, müssen aus dem gleichen Abstand, gleichzeitig und mit der gleichen Geschwindigkeit zum Ball starten. Ziel ist es, dass alle drei Spieler zur gleichen Zeit am Ball sind und dass der Aufschläger seinen Schlag einen winzigen Augenblick, nachdem die anderen beiden Spieler den Ball berührt haben, schlägt. Je besser diese Aktion synchronisiert ist, desto größer ist die Überraschung für die Verteidiger und desto höher sind die Chancen, einen Punkt zu machen.

Um eine bessere Vorstellung über die Ballannäherung zu dritt zu erhalten, dient folgendes Video, in dem diese Taktik besonders oft vorkommt.

Bezeichnung des Videos: Coupe du monde de KIN-BALL® 2009 Masculin

Link: http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=3sp-bxYtZlw

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, diese neue Taktik während des Spiels anzuwenden, kannst du mit zwei modifizierten Spielweisen fortfahren.

Die **erste** wäre, jedes Mal wenn die Offensive mit drei potenziellen Aufschlägern von einer Mannschaft angewandt wird, dieser einen Extrapunkt zu geben, egal ob sie dadurch gepunktet hat oder nicht. Es können anfangs Missverständnisse auftreten, weil jeder Spieler der Schläger oder der Täuscher sein will. Um dieses Problem zu lösen, kannst du die Spieler in Paare einteilen.

Zum Beispiel: Mike, du bist immer der Aufschläger, wenn Sophie den Ball hält und umgekehrt.

Nachdem ein paar Minuten auf diese Weise gespielt wurden, kannst du die technischen Schlüsselpunkte mehr betonen, wie die Positionierung des Balls und die Synchronisierung. Dann kannst du entscheiden, ob das Team keinen Punkt erhält, weil der Aufschläger zu lange brauchte, um den Schlag auszuführen, nachdem die beiden anderen bereits unter dem Ball waren.

Wenn du diese Strategie zum ersten Mal anwendest, schlagen wir vor, den Ball zunächst nur zu pushen statt zu schlagen, um Unfälle zu vermeiden, die durch Missverständnisse zwischen den Spielern entstehen können.

Bei dieser Spielweise, bekommt die Mannschaft, die Anweisung am öftesten ausführt, mehr Punkte und wird mehr in das Spiel einbezogen, als die anderen Mannschaften. Achte auf die Ausgeglichenheit der Mannschaften und setze den Punktestand eventuell alle zwei Minuten zurück.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders geeignet für jüngere Teilnehmer (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel verlangst du von den Spielern, dass sie den Angriff mit drei potenziellen Angreifern bei jedem Angriff anwenden. Wenn sie diese nicht tun, bekommt die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘ zugesprochen.

Um das Spiel leistungsorientiert zu gestalten, stelle sicher, dass die Mannschaften ausgeglichen sind.

Dieses modifizierte Spiel ist besser für fortgeschrittene Teilnehmer geeignet.

ERINNERUNG: Du solltest das modifizierte Spiel nicht die ganze Zeit benutzen. Du solltest es maximal 10 Minuten spielen, bei einer Trainingszeit von einer Stunde.

Stundenentwurf 24

Spiel der Woche

Die Atombombe

Der Ball ist eine Atombombe. Um das Spiel zu starten, wirfst du den Ball von oben in die Gruppe die Spieler. Mit ihren Händen müssen sie den Ball in der Luft halten. Wenn der Ball den Boden oder die Wand berührt, explodiert die Bombe. Dies verdeutlicht der Coach durch einen Pfiff oder indem er laut ‚Boom‘ ruft und alle Spieler müssen sich auf den Boden setzen, ohne weiter den Ball zu pushen. Der letzte stehende Spieler bekommt die ‚furchtbare Gewalt‘ der Atombombe zu spüren. Hier wären einige lustige Konsequenzen die sich daraus ergeben: sich als duftender Speckbraten in der Pfanne ausgeben, wie ein Indianer tanzend und singend um das Spielfeld laufen, ein Tier pantomimisch darstellen ...Du kannst das Spiel auch mit Ausscheiden spielen. Der Letzte der steht, scheidet aus.

Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen vorzubeugen, sollten die Spieler genügend Abstand zueinander halten. Wenn sich die Spieler zu Boden setzen, sollten sie ihre Hände nach oben nehmen, um zu verhindern, dass die Atombombe auf sie fällt.

Notizen:

Stundenentwurf 25

Thema der Woche: Der Switch oder die überraschende Veränderung der Zellen-Achse

Das Ziel dieser Unterrichtsstunde ist die Anwendung einer offensiven Taktik, um die Mannschaften in der Defensive zu überraschen. Um den ‚Switch‘ (die Änderung der Zellen-Achse) gut auszuführen, schlagen wir vor, nochmals die Stundenentwürfe 3 und 17 zur Hand zu nehmen.

Du hast vielleicht schon bemerkt, dass, seitdem deine Spieler den Angriffs-Korridor anstatt das Angriffs-Dreieck während des Spiels verwenden, die Schlagrichtung bereits durch die Achse der Zelle vorgegeben ist. Dadurch können die Mannschaften in der Defensive entsprechend leicht darauf reagieren und sich gut positionieren.

Um diese Mannschaften zu überraschen und dem Aufschläger die größtmögliche Chance zu geben, einen Treffer zu erzielen, besteht das Unterrichtsthema darin, die Achse der Zelle erst im letzten Moment mit der Schlagausführung zu ändern.

Technische Schlüsselpunkte

Das Timing

Um die anderen Mannschaften zu überraschen, ist das Timing sehr wichtig. Wenn die Änderung der Achse zu früh ausgeführt wird, werden die anderen Teams genug Zeit haben, sich defensiv neu zu positionieren. Aus diesem Grund empfehlen wir die Einhaltung folgender „Regel“: Die Achsänderung erfolgt nach dem Aufruf und maximal 2 Sekunden vor dem Aufschlag!

Die Ausführung

Um die Achsänderung effektiv einzusetzen und Verletzungen zu vermeiden, muss vorab geklärt werden, wie diese Änderung erfolgt. Um eine Wirkung zu erzielen, müssen sich beide Spieler natürlich gleichzeitig in die gleiche Richtung drehen, die richtige Technik bei der Kontrolle des Balles verwenden und sicherstellen, dass sie ihre Hände und ihren Kopf neu korrekt unter dem Ball positionieren.

Die Finte

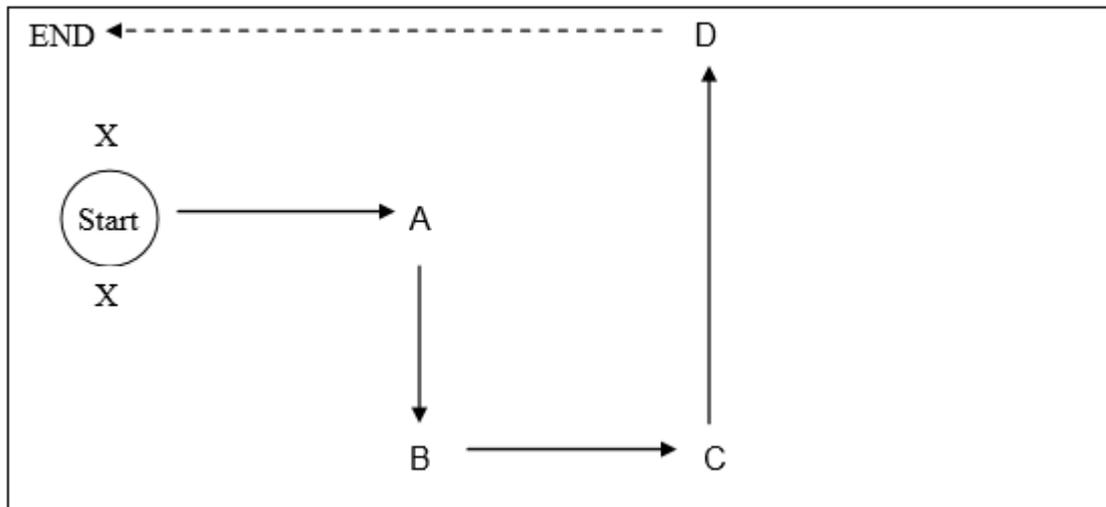
Der Switch ist besonders effektiv in Kombination mit zwei Angreifern, die zum Schlagen ansetzen (vor allem bei der 90°-Version, wo beide Spieler im Winkel von 90° zueinander zum Ball laufen, so wie dies im Stundenentwurf 23 beschrieben wird). Auf diese Weise ergibt sich von selbst, wer von beiden schlagen wird, da sich einer besser in die Zelle bewegen kann, sobald deren Achsenänderung ausgeführt wurde.

Achtung

In Anbetracht der Tatsache, dass die Änderung der Achse anzeigen kann, dass der Ball Richtung Zentrum geschlagen wird, müssen die Spieler im Hinterkopf behalten, dass sie dann Opfer eines verlängerten Aufschlages werden können. Das bedeutet, dass sie nach dem Schlag so schnell wie möglich die Ecken ihres Verteidigungsquadrats einnehmen müssen. Vorzugsweise wird der Switch in der Mitte des Feldes ausgeführt. Deshalb schlagen wir in der Folge auch ein modifiziertes Spiel vor, bei dem die Spieler den Ball für den Aufschlag immer in die Mitte des Feldes bringen sollen.

Übungsform

Damit sich die Spieler bei der Achsenveränderung verbessern, empfehlen wir, den folgenden Parcours durchzuführen:



Am Anfang des Parcours kontrollieren 2 Spieler den Ball und laufen zum Punkt A (Hütchen/Kegel für Ortsmarkierung sinnvoll).

Im Moment, wo sie den Punkt A erreichen, sollen sie die folgenden Aufgaben ausführen:

1. Ein Knie auf den Boden absetzen und die individuelle Technik anwenden, um den Ball zu halten.
2. Wieder aufstehen und die Hände in eine adäquate Lage bringen, um eine Kontrolle des Balles durch 2 Spielern zu erreichen.
3. Sich 90° nach rechts drehen (auch nach links möglich, Hauptsache beide drehen sich in die gleiche Richtung).
4. Siehe Schritt 1.
5. Siehe Schritt 2.
6. Zur Seite bis B laufen.
7. Die Etappen 1-6 bei jedem Buchstaben (C und D) wiederholen

Bemerkung: Diese Übung kann sehr gut als Aufwärmtraining benutzt werden, weil sie für eine Vielzahl motorischer Fähigkeiten und auch für die Koordination und Kooperation zwischen den Partnern geeignet ist.

Modifizierte Spiele:

Um die Teilnehmer zu ermutigen, die erlernte Strategie im Spiel zu verwenden, kannst du die zwei modifizierten Spiele einsetzen, welche unten beschrieben sind.

Das **erste** modifizierte Spiel besteht darin, der Mannschaft einen Bonuspunkt zu geben, wenn zwei Spieler den Ball zu zweit kontrollieren, ihn in die Mitte des Spielfeldes transportieren und einen Switch ausführen. Das ist zwar nicht verpflichtend, aber wenn die Aktion ausgeführt wird, erhält die jeweilige Mannschaft einen Bonuspunkt. Wenn deine Schüler sich deutlich verbessert haben, kannst du den Schwerpunkt auf das Timing legen, indem du sie aufforderst, den Switch nach dem Aufruf und 2 Sekunden vor dem Schlag auszuführen.

Wenn du daran arbeitest, wird die Mannschaft, die die oben genannte Fähigkeit besitzt, mehr Punkte erhalten und somit einen stärkeren Spielanteil haben als die anderen Teams. Daher empfiehlt es sich, die Mannschaften gerecht einzuteilen und die Punkteanzeige alle 2 Minuten wieder auf null zu stellen.

Dieses modifizierte Spiel ist eher für jüngere Spieler geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** modifizierte Spiel besteht darin, die Spieler zu verpflichten, den Ball zu zweit unter Kontrolle zu bringen und den Switch auszuführen. Wenn sie es nicht machen, erhält die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘.

Wenn sich deine Schüler deutlich verbessern, kannst du den Schwerpunkt auf das Timing legen, indem du forderst, den Switch nach dem Aufruf und frühestens 2 Sekunden vor dem Schlag auszuführen. Wenn deine Spieler sicher in der Ausführung des Switch sind, kannst du die Annäherung der Angreifer im 90°-Winkel hinzunehmen.

Sorge dafür, dass deine Teams eine ausgeglichene Spielstärke haben. Das erhöht die Effektivität des Trainings.

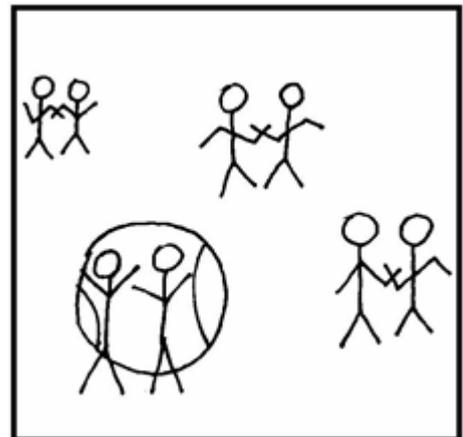
Dieses modifizierte Spiel ist für erfahrene Spieler geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Die Benutzung eines modifizierten Spiels sollte nicht das tatsächliche Spiel ersetzen. Du sollst dieses Spiel nur max. für 10 Minuten praktizieren, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Katzenspiel (Fangspiel mit dem Ball in Zweiertteams)

Die Spieler befinden sich zu zweit nebeneinander und greifen die Hand bzw. haken sich am Arm des Partners ein. Eine Mannschaft ist das „Katzenteam“. Sie müssen ein anderes Paar mit dem Ball berühren. Der Ball bleibt dabei immer am Boden. Wenn ein Paar berührt wird, wird es das „Katzenteam“. Dieses Paar soll nun ein anderes Paar berühren und so weiter. Die anderen Spieler müssen als Paar immer zusammenbleiben und versuchen, der „Katze“ zu entkommen. Das „Katzenteam“ erhält vom Trainer gegebenenfalls die Erlaubnis, sich zu trennen, um mehr Chancen zu haben, ein anderes Paar zu berühren. Bei Erfolg müssen die beiden aber wieder zurückkehren und zusammenbleiben.



Notizen:

Stundenentwurf 26

Thema der Woche: Der Drop (fallender Schlag)

Beim Thema der Woche geht es um eine Aufschlagtechnik, die von den meisten Spielern aller Spielniveaus praktiziert wird: ‚Der Drop‘ (ein plötzlich fallender Schlag). Du hast wahrscheinlich gemerkt, dass es den Kräftigen unter euch nicht gelingt zu punkten, weil ihre Aufschläge lange dahinsegeln oder aufgrund mangelnder Kontrolle außerhalb des Spielfelds landen. In der Praxis ist es möglich, den Ball so zu schlagen, dass er einen Spin erhält. Den Spin, den wir diese Woche vorstellen, heißt ‚der Drop‘, weil der Ball zunächst eine horizontale Flugbahn einnimmt und unerwartet fallen wird.

Wenn du dir ein Tennisspiel anschaust, kannst du leicht erkennen, wie die Spieler ihre Bewegung so beenden, dass sie dem Ball einen Spin verleihen. Die Art und Weise wie man den Drop im Kin-Ball ausführt, ist ähnlich. Bevor wir näher auf die technischen Schlüsselpunkte eingehen, möchten wir dich bitten, den Stundenentwurf 4 (Horizontaler Schlag des Balls) sowie Stundenentwurf 11 (Aufschlag in den freien Raum) nochmals anzuschauen.

Technische Schlüsselpunkte

Die Bewegung beim Aufschlag

Um den fallenden Schlag gut auszuüben, ist die Haltung der Arme sehr wichtig. Selbst wenn es möglich ist, den Schlag sowohl mit beiden wie auch mit einem Arm durchzuführen, schlagen wir vor, zuerst den ‚Baseball-Aufschlag‘ zu verwenden.

Vor dem Treffen des Balls

Die Arme sind ausgestreckt und die Hände befinden sich auf Schulterhöhe des Aufschlägers. Die Bewegung der Arme ist horizontal gerichtet und im Moment des Ballkontakts sind die schlagenden Hände genau mittig vor der Schulter.



Während des Ballkontakts

Die Bewegung der Arme geht im Moment des Ballkontakts von der Horizontalen in die Vertikale über. Der Ball muss im Zentrum („Äquator“) getroffen werden.



Nach dem Ballkontakt

Die Arme müssen ihre aufwärts gerichtete Bewegung bis über den Kopf hinaus weiterführen. Wenn du dir die Bewegung eines Tennisspielers anschaust, so wirst du bemerken, dass die Bewegung des Tennisschlägers über dem Kopf des Spielers endet. Es ist die Art der Bewegung, die deine Spieler ausführen sollen.



Das Resultat:

Wenn der fallende Schlag gut durchgeführt wurde, wirst du die besondere Flugbahn des Balles leicht erkennen, die durch einen plötzlichen Richtungswechsel abwärts zum Boden gekennzeichnet ist. Damit die Spieler die Bewegung verinnerlichen, schlagen wir vor, die Bewegung zunächst ‚trocken‘ (ohne Ball) ausführen; zunächst langsam und dann immer schneller, bis die Bewegung eingeübt ist. Leg den Beobachtungsschwerpunkt darauf, dass der erste Teil die horizontale und der zweite die vertikale Bewegung ist, da Spieler oft dazu neigen, von einem Baseball-Schwung in einen Golf-Schwung überzugehen. Dies aber erzeugt nicht dasselbe Resultat.

Modifizierte Spiele

Um die Spieler zu ermutigen, diese Fähigkeit in den Spielen zu gebrauchen, kannst du eines der modifizierten Spiele anwenden, die unten beschrieben sind.

Das **erste** modifizierte Spiel besteht darin, dem jeweiligen Team einen Bonuspunkt zu geben, wenn einer ihrer Spieler einen Drop ausführt, egal ob er damit einen Treffer erzielt oder nicht. Denn es wird einige Trainingszeit in Anspruch nehmen, dem Ball eine flache Flugkurve zu verleihen, da es nicht so einfach ist, mit der Armbewegung einen Richtungswechsel des Balles zu bewirken.

Nachdem ein paar Minuten gespielt wurden, kannst du das Augenmerk der Spieler auf einen der folgenden technischen Schlüsselpunkte legen, wie

- die horizontale Schlagbewegung,
- den Ort, an dem sich die Hände am Ende der Bewegung wieder befinden müssen,
- oder dem Spin, der dem Ball mitgegeben wird.

Während des Spiels wird die Mannschaft, die die Kriterien am besten erfüllt, mehr Punkte erhalten und mehr Spielanteile haben als die anderen zwei Mannschaften. Deshalb ist zu empfehlen die Mannschaften gut auszubalancieren und die Punkte immer nach zwei Minuten auf null zurückzustellen.

Dieses modifizierte Spiel ist sehr wirkungsvoll für jüngere Spieler (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel verlangst du von deinen Spielern, dass sie den Drop bei jedem Aufschlag ausführen. In Anbetracht der Tatsache, dass sie dem Ball eine flache Flugkurve verleihen sollen, wäre es hilfreich, einen Rückblick auf den Stundenentwurf 11 zu machen. Du kannst den Schwierigkeitsgrad der Übung auch an das Niveau deiner Spieler anpassen, indem du die Spieler den Ball zunächst leicht aufwärts schlagen lässt und sie allmählich wenigstens einen horizontalen Schlag ausführen können.

Um sicherzustellen, dass die modifizierten Spiele wirksam sind, empfehlen wir, die Mannschaften ausgeglichen zusammenzustellen.

Dieses modifizierte Spiel ist sehr wirksam, für fortgeschrittene Spieler (Mittel-, Oberstufe).

ERINNERUNG: Modifizierte Spiele sollten nicht die ganze Zeit ausgeführt werden, sondern etwa für 10 Minuten, falls euer Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Berührungs-Amputation

Das Spiel läuft mit drei Mannschaften ab, die durch farbige Trikots erkennbar sind.

Der Trainer oder ein Spieler ist das ‚Es‘ und läuft mit dem Ball, um die Spieler damit zu berühren. Wenn ein Spieler berührt wird, so hat der Spieler eine Gliedmaße verloren. Beim ersten Mal fehlt ihm der Arm, den er dann hinter dem Rücken halten muss. Beim zweiten Mal verliert er den anderen Arm, den er wieder hinter seinem Rücken verstecken muss. Beim dritten Mal verliert er ein Bein und muss sich hüpfend auf einem Bein fortbewegen. Wenn er viermal berührt wurde, so ist er eliminiert und muss sich setzen. Die Mannschaft mit dem letzten lebenden Spieler, hat das Spiel gewonnen.

Der Schwerpunkt dieses Spiels liegt auf der Förderung des Mannschaftsgeistes.

Notizen:

Stundenentwurf 27

Thema der Woche: Der ‚Lob‘

Das Thema der Woche ist eine Aufschlagtechnik, die Spieler jeden Niveaus ausführen können und die man den ‚Lob‘ (aufwärts geschlagener Ball mit vorwärts gerichtetem Effet) nennt. Du hast vermutlich schon beobachtet, dass es den Spielern, die versuchen, den Ball hoch und über die Köpfe der Verteidigungsspieler hinweg zu schlagen, nicht gelingt zu punkten, da ihre Schläge langsam in der Luft treiben oder gar außerhalb des Feldes landen.

Trotzdem ist es möglich, den Ball so zu schlagen, dass er aufsteigt und direkt hinter den Spielern der Defensive steil zu Boden fällt. Der Spin, den man dem Ball gibt, ist ähnlich wie der beim ‚Drop‘ (Stundenentwurf 26). Im Gegensatz zu diesem möchte man hier aber nicht, dass der Ball einer horizontalen Flugbahn folgt.

Der ‚Lob‘ kann nützlich sein, wenn du bemerkst, dass die Verteidigungsspieler nahe am Ball stehen. Je näher sie stehen, desto kleiner sind die Freiräume zwischen ihnen. Mit dem ‚Lob‘ kann der Schläger freie Räume hinter dem Verteidigungsquadrat anspielen.

Technische Schlüsselpunkte

Vor dem Ballkontakt

Die Arme sind gestreckt und die Hände befinden sich auf Hüfthöhe seitlich des Aufschlägers.

Im Moment des Ballkontakts

Die Bewegung der Arme ist von hinten unten nach vorne oben gerichtet und endet hoch in der Front des Spielers. Der Kontakt mit dem Ball muss im **unteren Drittel** erfolgen.



Wie dargestellt müssen die Hände von Punkt A ausgehend, einer gerade aufsteigenden Linie folgen und am Punkt B mit dem Ball in Kontakt kommen (im unteren Drittel des Balls). Wenn man die Richtung betrachtet, die die Hände zum Ball nehmen, entsteht der Kontakt trotzdem in der ‚Mitte des Balls‘.



In diesem Fall findet der Kontakt im unteren Drittel des Balls statt. Im Gegensatz zu oben erfolgt hier die Bewegung der Hände parallel zum Boden. Der Aufschläger kann dem Ball nicht die gewünschte Flugbahn geben und verliert die Kontrolle über den Schlag. Folglich trudelt der Ball durch die Luft und die Gegner haben die Möglichkeit ihn leicht unter Kontrolle zu bringen.

Nach dem Schlag

Die Arme führen ihre Bewegung nach oben über den Kopf hinweg aus. Wie beim ‚fallenden Aufschlag‘ muss die Endphase des Schlages der eines Tennisspielers ähneln.

Das Ergebnis

Wenn der ‚Lob‘ richtig durchgeführt wurde, kannst du zunächst ein Hochsteigen des Balls bemerken. Der Ball fliegt über die Gegner hinweg und stürzt hinter ihnen schnell nach unten.

Modifizierte Spiele:

Um die Spieler zu motivieren, diese Technik in Spielsituationen anzuwenden, kannst du eines dieser zwei modifizierten Spiele einsetzen, die hier beschrieben werden.

Das **erste** modifizierte Spiel basiert darauf, jeder Mannschaft jedes Mal, wenn ein Spieler einen ‚Lob‘ durchführt, egal ob er dabei einen Punkt erzielt oder nicht, einen Bonuspunkt zu geben. Anfangs werden die Spieler Probleme haben, einen Schlag erfolgreich auszuführen, da die Bewegungsänderung beim Aufschlag eine Weile braucht, um gefestigt und automatisiert zu werden.

Nachdem einige Minuten gespielt sind, kann man sich auf verschiedene technische Schlüsselpunkte konzentrieren,

- wie die glockenförmige Flugbahn,
- den Punkt, an dem die Hände in Ballkontakt treten,
- den Ort, an dem die Hände sich am Ende der Bewegung befinden müssen
- oder auf den Spin, der dem Ball mitgegeben wurde.

Jenes Team, das die Schlüsselpunkte der Technik am besten beherrscht, wird die meisten Punkte machen und mehr Spielanteile haben als die beiden anderen Mannschaften. Wenn du deshalb verhindern möchtest, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird, solltest du die Mannschaften gleich stark zusammenstellen und alle zwei Minuten den Spielstand auf null stellen.

Dieses modifizierte Spiel ist sehr effizient für jüngere Spieler (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel verlangst du von deinen Spielern, dass sie den ‚Lob‘ bei jedem Schlag ausführen. Du kannst verlangen, dass sie den Ball in die Spielmitte bringen, um den notwendigen Platz für den ‚Lob‘ zu haben. Du kannst die Schlagsicherheit der Spieler auch dadurch fördern, indem du ihnen zunächst erlaubst, dass der Ball lang und langsam in der Luft segelt. Dadurch werden sie auch die Vorzüge eines erfolgreichen ‚Lobs‘ erkennen.

Um sicherzustellen, dass das modifizierte Spiel erfolgreich ist, empfehlen wir erneut, dass du dafür sorgst, dass die Mannschaften gleich stark sind.

Dieses modifizierte Spiel ist effektiver, wenn die Teilnehmer fortgeschrittener sind (Mittel-/Oberstufe).

ERINNERUNG: Man sollte das modifizierte Spiel nicht ein ganzes Spiel lang durchführen, sondern nur zehn Minuten, wenn das Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Querung des Flusses OMNIKIN

Deine Spieler lieben das Spiel „Bubble Gum Bulldog“? Hier die Version 2.0 von diesem Spiel! Auf der einen Seite der Halle finden wir das Ufer KIN, auf der anderen Seite das Ufer BALL. Die zwei Ufer sind getrennt durch den Fluss OMNIKIN. Die Spieler (durch farbige Westen in drei Gruppen geteilt) stehen am Ufer KIN und schwimmen (laufen) auf das Kommando des Trainers zum Ufer BALL, ohne vom Ball berührt zu werden. Falls jemand berührt wird, muss der Spieler mit gegrätschten Beinen, an dem Ort, an dem er berührt wurde, stehen bleiben. Um ihn zu befreien muss ein Spieler derselben Mannschaft bei der nächsten Flussüberquerung zwischen den Beinen des berührten Spielers durchkrabbeln. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann der Trainer bis zu einer festgelegten Zahl zählen. In dieser Zeit müssen alle Spieler vorbeigelaufen sein. Wenn ein Spieler das benannte Ufer nicht vor dem Ende des Zählens erreicht, muss auch dieser mit gegrätschten Beinen stehen bleiben.

Tipp zur Sicherheit: Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du dafür sorgen, dass die Spieler genug Abstand zur Wand halten. Um dies zu erreichen, empfehlen wir, eine Linie zur Begrenzung des Spielfelds zu nutzen.

Notizen:

Stundenentwurf 28

Thema der Woche: Aufschläge mit horizontalem Kurven-Spin (Side Spin)

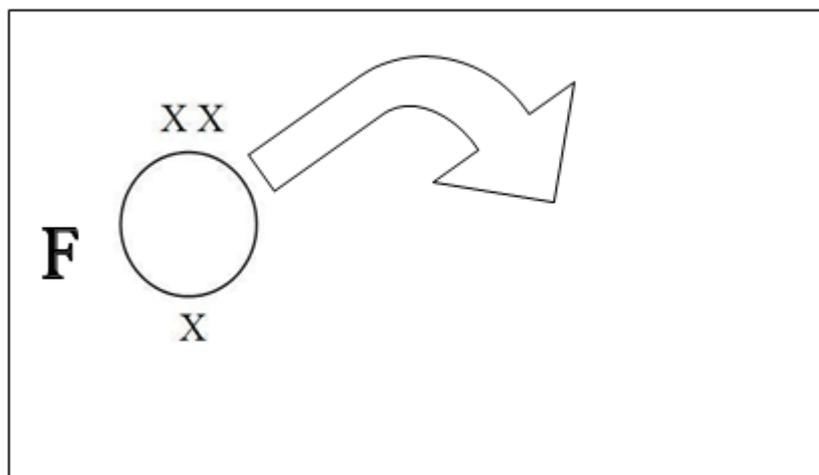
Das Ziel dieses Newsletters ist es, den Schülern beizubringen, wie sie Aufschläge mit einem Side Spin (horizontalem Effet) spielen können. Auf diese Art und Weise werden die Spieler der gegnerischen Mannschaft auf eine spektakuläre Art überrascht. Aufschläge mit Effet sind nicht einfach zu meistern und es erfordert viel Zeit und Übung, bevor die Spieler in der Lage sind, diese auch einzusetzen.

Du kennst bereits einen Aufschlag, den ‚Drop‘ bei dem der Ball einen Vorwärts-Spin bekommt und dadurch plötzlich steil zu Boden fällt. Dieser Aufschlag war Inhalt des Stundenentwurfs 26 (‚Der Drop‘). Thema dieses Stundenentwurfs ist, wie wir einen horizontalen Spin (Side-Spin) erzeugen.

Der horizontale Spin (Side Spin)

Dieser Spin ist relativ einfach zu erzeugen, aber schwer zielführend zu steuern. Er kann in zahlreichen Situationen eingesetzt werden, ist aber am wirkungsvollsten nahe einer Auslinie oder zwischen zwei Verteidigungsspielern.

In der Nähe einer Seitenauslinie: Wenn der Side Spin eingesetzt wird, denkt die attackierte Mannschaft, dass der Ball ins Aus geht, aber auf Grund des Side-Spins dreht der Aufschlag ins Spielfeld zurück, was die Mannschaft in der Verteidigung überrumpelt (siehe untenstehendes Bild).



Zwischen zwei Verteidigungsspielern: Wenn der horizontale Effet zwischen zwei Spielern der gegnerischen Mannschaft eingesetzt wird, dann fliegt der Ball nahe am ersten Spieler vorbei und in dem Moment, in dem der Kurven-Effet erkennbar wird, entfernt sich der Ball vom zweiten Spieler, so dass er es nicht mehr schafft, den Ball im Spiel zu halten (siehe untenstehende Fotos).



Hier der Link zum Video, von dem diese Bilder stammen. Du findest diese Sequenz bei 1:35 min.

Name des Videos: Coupe du monde de KIN-BALL® 2009 Masculin

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3sp-bxYtZlw>

Technische Schlüsselpunkte

Vor dem Ballkontakt

Die Arme des Aufschlägers sind gestreckt und die Hände auf Schulterhöhe. Die Bewegung der Arme muss parallel zum Boden verlaufen und im Moment, in dem der Ball berührt wird, müssen die Hände des Schlägers genau vor ihm sein.

Im Moment des Ballkontakts

Die Bewegung der Arme muss auf einer horizontalen Kreisbahn verlaufen und der Ball wird in der Mitte getroffen.

Nach dem Ballkontakt

Die Arme müssen die Kreisbewegung fortsetzen, nachdem der Ball getroffen wurde. Sie müssen sich weiterhin parallel zum Boden bewegen.

Das Ergebnis

Die Flugbahn des Balles ist parallel zum Boden und folgt einer Kurve. Der Ball fliegt in jene Richtung, in die die Arme beim Ballkontakt zeigen.

Damit deine Spieler diese Bewegung gut verinnerlichen können, schlagen wir vor, dass sie diese zuerst ohne Ball üben und dann sehr viel mit dem Ball experimentieren.

Modifizierte Spiele

Damit deine Spieler ermutigt werden diese Technik in einem Spiel einzusetzen, schlagen wir das folgende modifizierte Spiel vor, egal wie alt deine Spieler sind.

Bevor du von deinen Spielern diese Aufschläge mit Side-Spin in einem Spiel erwartest, ist es sinnvoll, dass du ihnen im Detail die verschiedenen Schlüsselpunkte erklärst und ihnen genug Zeit gibst, um mit dem Ball zu experimentieren. Du kannst ihnen auch kleine Ausschnitte von Videos zeigen, um eine Vorstellung zu bekommen, wie das Resultat aussehen kann.

In diesem modifizierten Spiel schlagen wir vor, jedes Mal der Mannschaft einen Bonuspunkt zu geben, deren Spieler versucht, den Aufschlag mit horizontalem Effet auszuführen, egal ob er einen Punkt macht oder nicht. In dieser Phase könnten die Spieler noch Schwierigkeiten haben, den Ball mit der richtigen Flugbahn zu schlagen. Denn es ist nicht einfach, diese Bewegung zielgerecht auszuführen, da es ziemlich schwierig ist, die Armbewegung so zu steuern, dass der entsprechende Kurveneffet des Balles erzeugt wird.

Durch diesen Aufschlag werden anfangs viel mehr ‚Ball im Aus-Fehler‘ passieren, als sonst.

Nachdem einige Minuten gespielt wurden, kannst du den Fokus auf die Schlüsselpunkte der Technik legen, wie

- die Flugbahn des Aufschlags,
- den Endpunkt der Armbewegung,
- sowie auch die Situation während des Spiels, in der dem Ball der Spin gegeben werden soll.

Durch diese Vorgehensweise wird die Mannschaft, die diese Technik am besten beherrscht, einen Punktevorteil haben und mehr am Spiel beteiligt sein als die anderen beiden. In diesem modifizierten Spiel solltest du also vermeiden, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird. Deshalb musst du deine Mannschaften gleich stark zusammensetzen und

alle zwei Minuten die Punkte auf null setzen.

Wir empfehlen dieses modifizierte Spiel für Spieler jeden Alters, auch wenn nicht alle Spieler die Kraft und das technische Vermögen haben, diese Übungsform erfolgreich umzusetzen.

ERINNERUNG: Die Verwendung dieses modifizierten Spiels darf nicht die komplette Zeit in Anspruch nehmen, die für das Spielen vorgesehen ist. Du solltest dieses Spiel nur für max. 10 min einsetzen, falls das Training z.B. eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Der Monstertruck

Zuerst musst du deine Teilnehmer in einen Kreis um dich aufstellen und sie bitten, sich auf den Rücken zu legen. Danach lässt du den Ball einfach einzeln über die Teilnehmer rollen. Wenn du dann bei einem bestimmten Schüler bist, kannst du mit mehr oder weniger Kraft auf den Ball schlagen. Wenn du den Ball schlägst, achte bitte darauf, dass er sich über dem Bauch und nicht über dem Gesicht befindet.



Bei ausgewählten Schülern kannst du aus dem Sprung auf den Ball schlagen, wie du es auf dem zweiten Foto siehst.

Um die Kraft deines Schlages einschätzen zu können, schlagen wir vor, einen deiner Kollegen zu fragen, dies bei dir zu machen, damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie viel Kraft du in deine Schläge stecken kannst.



Notizen:

Stundenentwurf 29

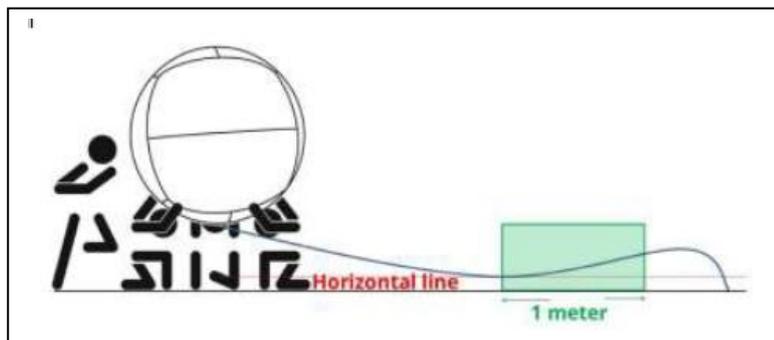
Thema der Woche: Aufschlag mit Effet: Die ‚Parabel‘

Ziel dieses Stundenentwurfs ist, den Spielern einen weiteren wirkungsvollen Aufschlag beizubringen, um die Spieler der gegnerischen Mannschaft auf spektakuläre Weise zu überlisten. Diese Aufschläge sind nicht leicht zu beherrschen und es wird Zeit von deinen Spielern in Anspruch nehmen, bevor sie in der Lage sind, sie im Spiel zielführend zu verwenden.

Du kennst bereits die Ausführung von Aufschlägen mit Effet, wie zum Beispiel den ‚Drop‘ (Stundenentwurf 26) und den ‚Side-Spin‘ (Stundenentwurf 28). In diesem Stundenentwurf wirst du sehen, wie man den aufsehenerregendsten aller Aufschläge mit Effet ausführt: Die ‚Parabel‘.

Die Parabel

Dieser Schlag mit Spin ist bei weitem der am schwersten zu kontrollierende Schlag. Er ist auch der spektakulärste, aber nicht unbedingt der nützlichste. Wenn er gut ausgeführt wird, werden die verteidigenden Mannschaften denken, dass der Ball in einer fallenden Neigung geschlagen und deshalb vom Schiedsrichter als ‚abwärts gerichteter Schlag‘ und damit als Fehler geahndet wird. Tatsächlich wirst du, wenn du im ‚Offiziellen Regelwerk Kin-Ball‘ den Punkt 6.5 nachschlägst, dort das folgende Bild (Abb. 6) finden, das die Flugbahn der Parabel aufzeigt.



Warum ist die Parabel kein abwärts gerichteter Schlag?

Wenn du im ‚Offiziellen Regelwerk Kin-Ball‘ unter 6.5 die Definition eines abwärts gerichteten Schlages aufschlägst, kannst du dort Folgendes lesen:

„Ein parabolischer Schlag ist nur gültig, wenn ein Teil der Flugbahn des Balles horizontal ist oder einen nach oben gerichteten Winkel besitzt, bevor er den Boden berührt.“

Wie du siehst, ist nicht genau angegeben, ob dieser Teil der Flugbahn sich am Anfang oder am Ende befinden muss, was bedeutet, dass die Parabel erlaubt ist, wenn der Ball wenigstens einen Teil der Strecke (mindestens einen Meter) horizontal fliegt.

Stundenentwurf 29

Technische Schlüsselpunkte:

Vor dem Ballkontakt

Die Arme sind gestreckt und die Hände befinden sich kopfhoch seitlich weg vom Ball.

Im Moment des Ballkontakts

Der Kontakt mit dem Ball erfolgt etwas über dem Zentrum (Äquator) des Balls.

Nach dem Ballkontakt

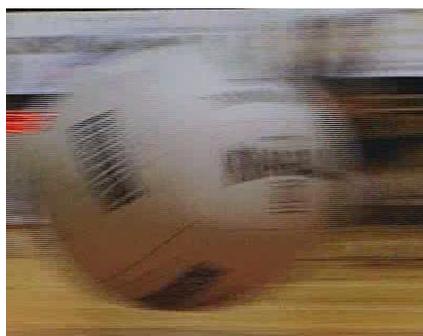
Die Armbewegung ist abwärts von hinten oben und nach vorne unten gerichtet.

Das Ergebnis

Der Ball nimmt eine fallende Flugbahn an und steigt in seinem untersten Punkt wieder leicht an.

Um deinen Spielern zu ermöglichen, diese Bewegung zu verinnerlichen, schlagen wir vor, dass du diese Bewegung zunächst ‚trocken‘ (ohne Ball) üben lässt, bevor sie anschließend sehr oft mit dem Ball experimentieren.

Auf der Bildfolge unten kannst du erkennen, wie der Spin die Flugbahn des Balles von einem abwärts gerichteten Winkel in einen aufwärts gerichteten oder in eine horizontale Flugbahn lenkt.



Modifizierte Spiele:

Um die Spieler zu befähigen, diese Technik in einer Spielsituation zu benutzen, empfehlen wir dir, dass du folgendes modifizierte Spiel verwendest, egal welchen Alters die Spieler sind.

Bevor du deine Spieler aufforderst, die ‚Parabel‘ in einem Spiel auszuführen, raten wir dir natürlich, ihnen genau die verschiedenen Bewegungen zu erklären und etwas Zeit zu lassen, den Schlag am Ball auszuprobieren. Du kannst ihnen ebenfalls kleine Videosequenzen zeigen, damit sie wissen, wie das Ergebnis aussehen sollte.

In diesem modifizierten Spiel schlagen wir dir vor, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn ein Spieler einen Aufschlag ausführt, der der Parabel ähnelt, egal ob dieser damit einen Punkt erzielt oder nicht. In diesem Stadium werden die Spieler Schwierigkeiten haben, dem Ball genau den Spin zu verleihen, der ihn in die regelgerechte Flugbahn lenkt. Es wird hier sicherlich mehr Fehler wegen eines ‚abwärts gerichteten Schlages‘ geben, als es normalerweise der Fall ist.

Nachdem einige Minuten gespielt wurden, kannst du das Augenmerk auf die verschiedenen technischen Kernpunkte legen, wie zum Beispiel

- auf die Flugbahn des Aufschlages,
- der Stelle, an der sich die Hände am Ende der Bewegung befinden und
- dem passenden Moment im Spiel, in dem der Aufschlag ausgeführt wird.

Falls man so vorgeht, wird die Mannschaft, die am besten die Parabel schlägt, die zusätzlichen Punkte erhalten und sich umso mehr in das Spiel einbringen als die anderen zwei Mannschaften. Wenn du dieses modifizierte Spiel verwendest, raten wir dir, deine Mannschaften gut auszugleichen und alle zwei Minuten die Punkte wieder auf null zu setzen, damit verhindert wird, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird und zum Angriff kommt.

Wir empfehlen dieses modifizierte Spiel für Spieler aller Altersstufen. Jedoch werden nicht alle Spieler die Fähigkeit besitzen, diese Technik umzusetzen.

ERINNERUNG: Der Gebrauch eines modifizierten Spiels sollte nicht für die gesamte vorgesehene Spielzeit erfolgen. Du solltest dieses Spiel nur über einen Zeitraum von maximal 10 Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Die vier Ecken

Zuerst musst du die Gruppe in vier gleiche Mannschaften einteilen und das Feld vierteln (siehe Abbildung). Platziere jede Mannschaft in eines der Viertel, welches die Spieler nicht verlassen dürfen.

Der Ball muss von einem Feld zum nächsten geschlagen werden und die Spieler einer Mannschaft müssen alle unter dem Ball Kontakt mit ihm haben, bevor der Aufschläger ihn in ein anderes Viertel schlägt. Der Schlag muss eine aufwärts gerichtete Flugbahn besitzen und die Spieler müssen den Ball unter Kontrolle bringen, bevor er den Boden berührt. Es ist möglich, mit 2 Bällen zu spielen.

Das Spiel kann mit oder ohne Bepunktung gespielt werden:

1 – Falls der Ball fällt, wird er aufgenommen und das Spiel fortgesetzt.

2 – Die Mannschaft, die den Ball schlug, erhält einen Punkt, wenn der Ball den Boden einer der drei gegnerischen Viertel berührt.

Du kannst einen Kapitän pro Mannschaft bestimmen, der die Reihenfolge der Schläger in seinem Team festlegt.

Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du deine Spieler darauf hinweisen, den Ball nicht direkt auf einen gegnerischen Spieler zu schlagen.



Notizen:

ROTATION: Die Spieler können entweder nach jeder Aktion die Positionen durchwechseln oder jeweils nach einer oder zwei Minuten, in denen sie die gleiche Spielposition besetzen.

Diese Übungsform bietet sich für alle Spielerniveaus an.

Modifizierte Spiele:

Um deine Spieler für ein höheres Spieltempo zu befähigen, kannst du folgende modifizierte Spiele einsetzen.

Das **erste** modifizierte Spiel ist dem im Stundenentwurf 5 vorgestellten ähnlich. Schafft es eine Mannschaft nicht, innerhalb von 5 Sekunden anzugreifen, wird dies als ‚Zeitfehler‘ geahndet. In Abhängigkeit von der Schnelligkeit der Gruppe kannst du auch nur vier oder drei Sekunden vorgeben, innerhalb der der Ball nach dem ersten Kontakt geschlagen werden muss. Bei diesem modifizierten Spiel wirst du eine deutliche Zunahme der Spielgeschwindigkeit feststellen. Setze dieses modifizierte Spiel nicht länger als 5 Minuten ein, da bei richtigem Einsatz deine Spieler sehr schnell ‚außer Puste‘ kommen.

Das **zweite** modifizierte Spiel betont den schnellen Übergang vom Angriff in die Verteidigung. Nimmt ein Spieler nach dem Angriff seiner Mannschaft nicht schnell genug seine Verteidigungsposition ein, so erhält er (seine Mannschaft) einen ‚Zeitfehler‘ zugeschrieben.

Dieses modifizierte Spiel bietet sich eher für fortgeschrittene Spieler an.

Spiel der Woche

Stoßen oder Kicken (Push or Kick)

Stelle vor Beginn alle Spieler kreisförmig um dich auf. In der Folge testest du das Gehör und die Reaktion der Spieler. Du wirfst den Ball einem Spieler nach dem anderen zu. Bevor du wirfst, rufst du PUSH oder KICK. Der Spieler muss nun genau umgekehrt reagieren. Wenn du „push“ rufst, muss ihn der Spieler zurückkicken, rufst du „kick“, so muss er ihn mit den Händen zurückstoßen. Bei einem Fehler muss sich der betreffende Spieler hinsetzen und auf den nächsten Durchgang warten oder eine vorgegebene Übung absolvieren. Ein Durchgang ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler stehend übrigbleibt.

Wirf den Spielern den Ball hüfthoch zu. Das Zuspiel sollte nicht zu hart, sondern angemessen sein. Um dieses Spiel anspruchsvoller zu gestalten, kannst du die Anweisung zunehmend später rufen (zunächst vor dem Zuspiel, dann im Moment des Zuspiels, schließlich kurz nach dem Zuspiel).

Notizen:

Die Mitglieder der Deutschen Nationalmannschaften der Männer und Frauen bei den Kin-Ball-Weltmeisterschaften in Frankreich.
Diese fanden vom 27.10. – 02.11. 2019 in Les Ponts-de-Cé bei Angers statt.



Von oben links nach unten rechts: Athletiktrainer Gernot Köcher (TB Weiden 1861), Benjamin Loseit (TC Sterkrade 1869), Dustin Urban TC Sterkrade 1869), Dennis Merscher (RC Mistral Neunkirchen), Tobias Hör (Münchner Elche), Björn Zenge (TC Sterkrade 1869), Trainer Sebastien Fraleux (Münchner Elche), Eda Celik (TC Sterkrade 1869), Lucile Pineau (Münchner Elche), Nina Kick (SV Sillenbuch), Kristina Sauer (TC Sterkrade 1869), Dana Bachmeier (TSV Bobingen), Sarah Quénéhervé (SV Sillenbuch), Tobias Wolf (TSV Bobingen),), Maximilien Luft (Münchner Elche), Simon Ordonneau (SV Sillenbuch), Janik Franz (RC Mistral Neunkirchen), Hannah Stolz (TC Sterkrade 1869), Aly O'Briant (Münchner Elche), Artur God (TC Sterkrade 1869),

