

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.

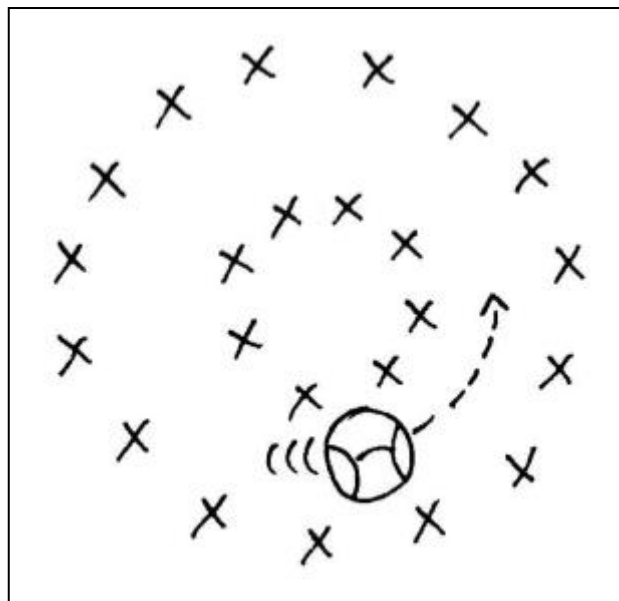
Dieses modifizierte Spiel ist besonders für ältere Teilnehmern geeignet (Mittel- und Oberstufe).

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.