

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.

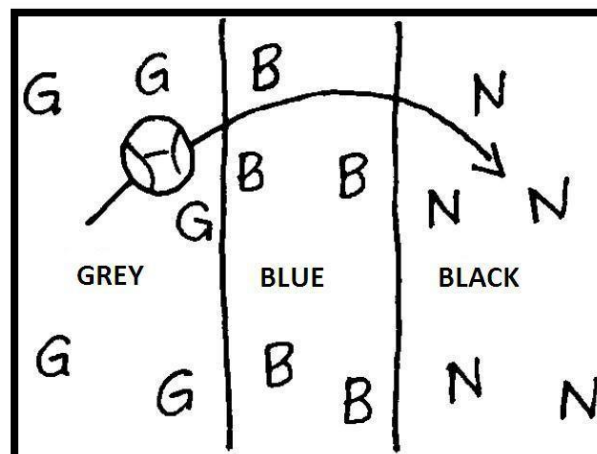
Um diese Übung effektiv zu gestalten, sollten die Teams ausgeglichen sein. Dieses veränderte Spiel ist vor allem für ältere Spieler geeignet.

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.