

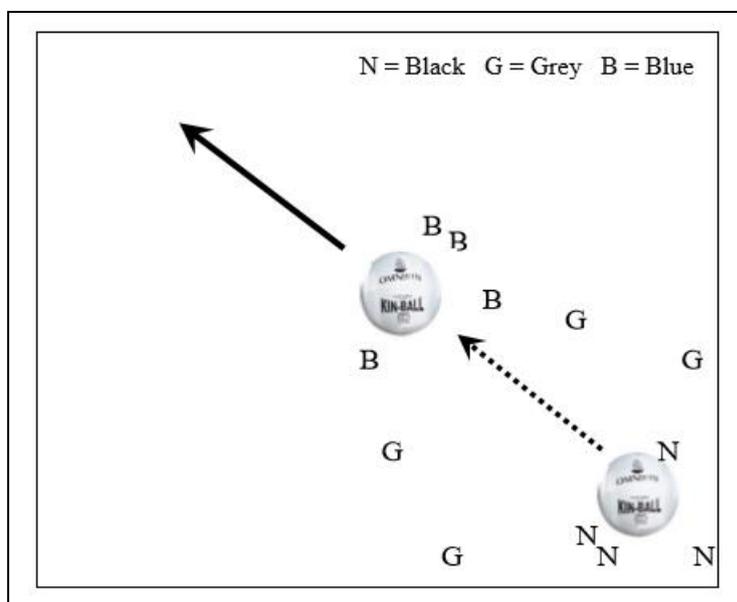
Stundenentwurf 7

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)

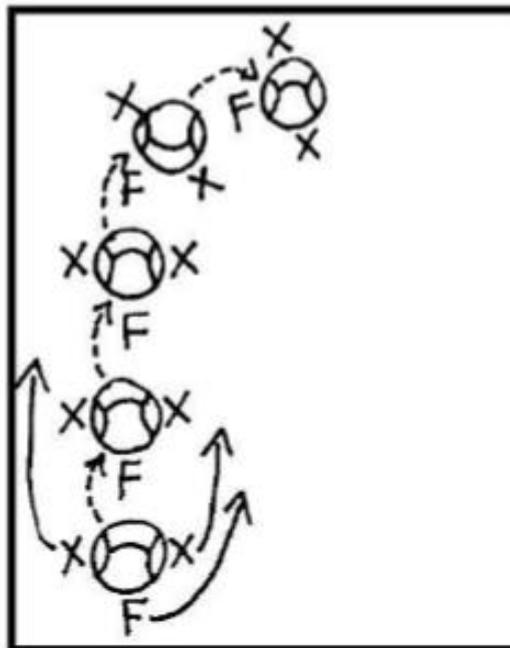
Jedes Team besteht aus drei Spielern (einem Aufschläger und zwei, die den Ball halten). Ein Team ist in Ballbesitz und die anderen stellen sich vor diesem Team auf. Das Team in Ballbesitz macht den Aufruf und schlägt den Ball kontrolliert zum nächsten Team.

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.

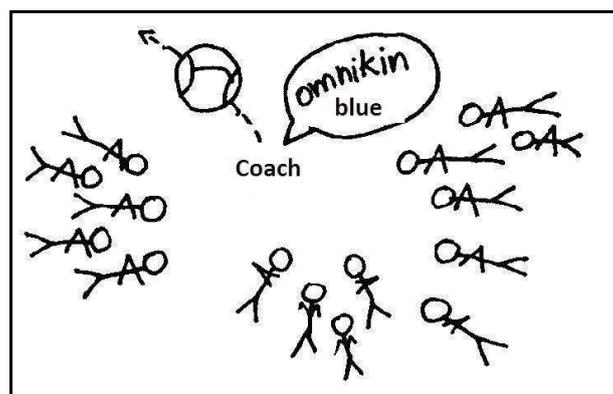
Um zu vermeiden, dass die ganze Zeit die gleiche Mannschaft attackiert wird, solltest du dafür sorgen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und die Punkte alle 2 Minuten zurückgesetzt werden.

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.