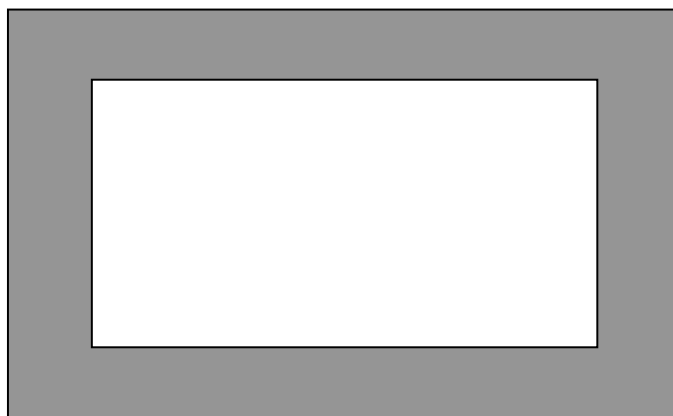


Stundenentwurf 9

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).

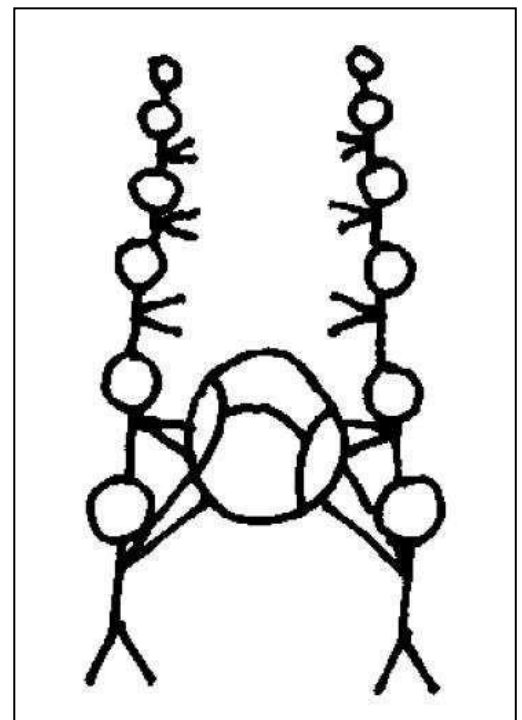
ERINNERUNG: Modifizierte Spiele sollten nicht über eine gesamte Spielperiode gespielt werden, sondern bei einer Stunde Training ca. 10 Minuten.

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.