

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.

