

Stundenentwurf 11

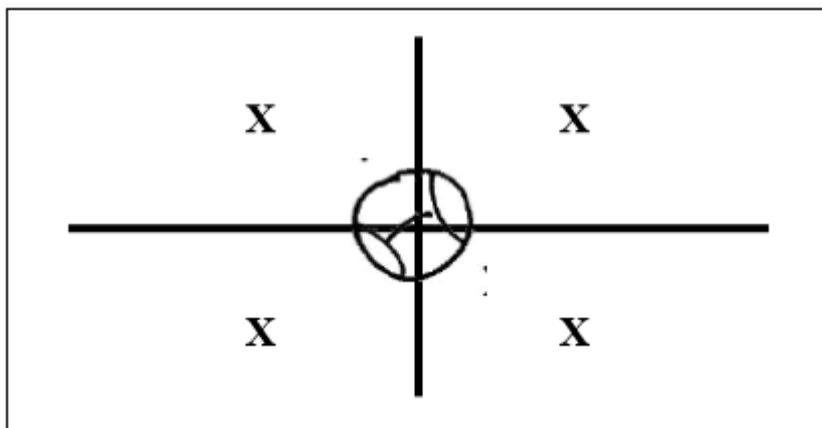
Thema der Woche: Besser schlagen Teil 5

Das Thema dieser Woche ist eine Technik, die benutzt wird, um die Schlagfähigkeit deiner Teilnehmer zu verbessern, indem sie den Ball auf die ‚richtigen‘ Stellen des Spielfeldes schlagen.

Um zu erreichen, dass die aufgerufene Mannschaft nicht fähig ist, den Ball zu fangen, ist es wichtig, dass der Ball in Bereiche des Spielfelds geschlagen wird, in denen sich die verteidigende Mannschaft nicht befindet. Natürlich werden sich die Spieler ihre Verteidigungsposition selbst suchen und sich auf den Ball zubewegen, aber es gibt Bereiche auf dem Spielfeld, die in der Regel weniger abgedeckt sind.

Das Kin-Ball-Kreuz

Da sich die Verteidiger, wie auf dem Bild zu sehen ist, normalerweise in einem Quadrat um den Ball herum aufstellen, sind für gewöhnlich die Lücken zwischen ihnen die Ziele der schlagenden Spieler. Das wird das Kin-Ball-Kreuz genannt.



Körpertäuschungen (Finten)

Wie bereits im Stundenentwurf 10 beschrieben, sind seitliche Körpertäuschungen ein gutes Mittel, um Löcher in die Verteidigung zu reißen. Gute Spieler werden oft eine oder zwei Finten benutzen, um das Defensiv-Quadrat zu bewegen, wodurch sich normalerweise offene Bereiche im Kin-Ball-Kreuz ergeben.

Wir empfehlen, dass du diese beiden Aspekte deinen Teilnehmern erklärst und sie während des vereinfachten Spiels dazu motivierst, einige Täuschungen anzuwenden.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zur Anwendung dieser Taktik zu veranlassen, findest du hier zwei modifizierte Spiele, die du einsetzen kannst.

Das **erste** wäre, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn der Aufschläger den Ball auf das Kin-Ball-Kreuz oder auf eine freie Stelle schlägt. Dafür haben die Mannschaften die Wahl, den Ball entweder in die Mitte zu transportieren, nachdem sie ihn unter Kontrolle gebracht haben, und dann zu versuchen, entlang dem Kreuz zu schlagen oder aber eine freie Fläche anzuvisieren, nachdem sie Geschwindigkeit unter Verwendung des ‚verlängerten Schlages‘ einsetzen (Stundenentwurf 7). Um zu beurteilen, ob der Ball auf eine freie Stelle geschlagen wird, beobachtest du, ob der Ball einfach von einem einzelnen Spieler gefangen wird, der sich nicht bewegt hat. In diesem Fall wurde nicht auf eine freie Stelle gespielt.

Es ist nicht vorgeschrieben, den Ball auf das Kreuz oder in den freien Raum zu schlagen, aber wenn eine Mannschaft das tut, bekommt sie einen Extrapunkt.

Wenn man auf diese Weise fortfährt, wird die Mannschaft, die diese Fähigkeit am öftesten ausführt, mehr Punkte bekommen und mehr ins Spiel eingebunden sein. Du wirst außerdem bemerken, dass die Spieler in der Verteidigung ihre Positionen anpassen werden, um mehr Bälle zu fangen. An diesem Punkt wäre es interessant, den Aufschläger zu erinnern, Körpertäuschungen zu benutzen.

Wenn du dieses Spiel benutzt, solltest du sicherstellen, dass die Teams ausgeglichen sind und du kannst die Punkte alle zwei Minuten zurückstellen, um zu vermeiden, dass die ganze Zeit dieselbe Mannschaft angreift.

Dieses modifizierte Spiel ist besonders für jüngere Teilnehmer geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** abgeänderte Spiel besteht darin, den Spielern mitzuteilen, dass sie auf das Kin-Ball-Kreuz oder in den freien Raum schlagen oder eine Körpertäuschung machen müssen, bevor sie schlagen. Wenn sie das nicht machen, bekommt die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘.

Um die Fähigkeit zu entwickeln, freie Stellen zu finden und den Ball dorthin zu schlagen, kannst du auch versuchen, mit drei anstatt vier Spielern zu spielen. Wenn du das machst, wirst du bemerken, dass die Spieler in der Verteidigung Schwierigkeiten haben werden, sich zu positionieren, was größere freie Flächen öffnen wird, wohin der Ball geschlagen werden kann. Wenn man mit drei Spielern spielt, ist es außerdem einfacher für die Mannschaften Geschwindigkeit und verlängerte Schläge ins Spiel zu bringen.

Dieses vereinfachte Spiel ist besonders für erfahrenere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Du solltest modifizierte Spiele nicht über die gesamte Spielzeit nutzen. Du solltest diese modifizierten Regeln für maximal zehn Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Haie und Füchse

Dieses Spiel wurde entwickelt, um mannschaftsdienlich zu arbeiten. Es benötigt Leibchen.

Teile zunächst die Gruppe in drei Mannschaften auf und gib jedem Spieler ein Leibchen. In jeder Mannschaft wird ein Spieler sein, der zum Hai ernannt ist und das Leibchen normal trägt. Alle anderen Spieler werden Füchse sein und müssen das Leibchen wie einen Schwanz tragen. Dann verteilen sich die Spieler in der Halle und wenn das Spiel beginnt, wird der Hai versuchen, den Füchsen der anderen Mannschaften die Leibchen wegzunehmen. Wenn ein Fuchs seinen Schwanz verloren hat, wird auch er zum Hai, zieht das Leibchen an, um identifiziert zu werden und beginnt, die Füchse der anderen Mannschaften zu jagen.

Das Team, das den letzten lebenden Fuchs hat, gewinnt das Spiel.

Tipp zur Sicherheit:

Benutze eine Linie auf dem Boden als Begrenzung des Spielfelds, um zu vermeiden, dass die Spieler gegen die Wand laufen.