

Stundenentwurf 12

Thema der Woche: Besser schlagen Teil 6

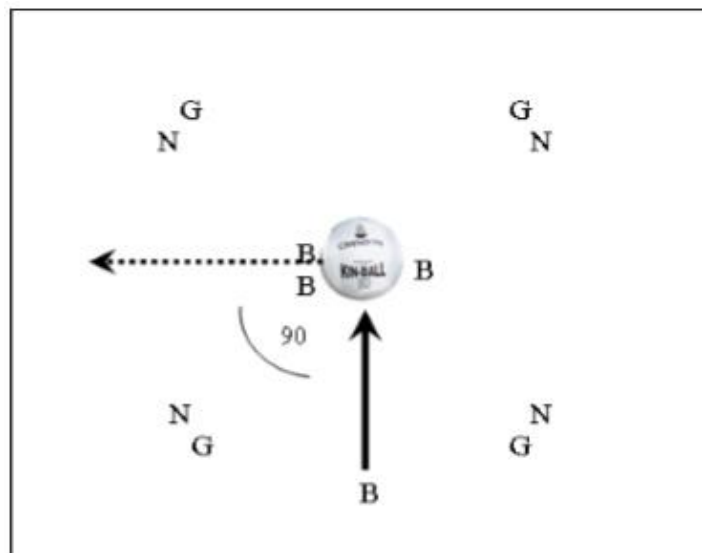
Der 90°-Schlag

Das Thema dieser Woche ist eine Technik, die benutzt wird, um die Fähigkeit deiner Spieler zu verbessern, den Ball auf die ‚richtige‘ Stelle des Spielfeldes zu schlagen. Ein 90°-Schlag ermöglicht es den Spielern in Zonen zu schlagen, die nicht von Verteidigungsspielern gedeckt sind und zwar auf das Kin-Ball-Kreuz, so wie es im Stundenentwurf 11 beschrieben ist.

Um einen 90°-Schlag auszuführen muss sich der Spieler frontal dem Ball nähern, den Schlag in eine Richtung antäuschen, einen Schritt nach rechts oder links machen (abhängig von der Richtung in die er schlagen will) und den Ball so schlagen, dass der Ball im Winkel von 90° von der Anlaufrichtung des Spielers wegfliegt.

Die detaillierte Beschreibung dieser Technik findest du in der ‚Kin-Ball Unterrichts-Anleitung‘ auf Seite 21.

Diese Technik kann auch als 90°-Push ausgeführt werden. In diesem Fall ist der Ablauf der gleiche. Jedoch platziert der Spieler eine Hand seitlich im unteren Drittel des Balls und stößt den Ball mit einer kurzen schnellen Bewegung weg. Auch diese Technik findest du in der ‚Kin-Ball Unterrichts-Anleitung‘ auf Seite 19.



Jüngere Spieler können statt der oben beschriebenen Technik 90° um den Ball herumlaufen und von dort den beidhändigen Push ausführen.

Modifizierte Spiele

Damit deine Spieler den 90°-Schlag auch während des Spiels anwenden, kannst du die folgenden zwei modifizierten Spiele im Training einsetzen.

Beim **ersten** bekommt die Mannschaft einen Bonuspunkt dessen Spieler einen 90°-Schlag anwendet. Die Motivation, den 90°-Schlag einzusetzen kannst du dadurch erhöhen, indem du einen zweiten Bonuspunkt vergibst, wenn der 90°-Schlag erfolgreich war und dadurch ein Punkt erzielt wurde.

Wenn du auf diese Weise fortfährst, wird die Mannschaft, die diese Technik am öftesten ausführt, mehr Punkte bekommen und mehr Spielanteile haben.

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 eignet sich besonders für jüngere Spieler (Unterstufe)

Beim zweiten modifizierten Spiel ist die Ausführung des 90°-Schlages Pflicht. Wird eine andere Schlagtechnik verwendet, ahndet dies der Schiedsrichter mit einem 'unerlaubten Angriff'. Auch für dieses modifizierte Spiel gilt, dass die Teams ausgeglichen sein sollen.

Diese Spielform eignet sich eher für fortgeschrittenere Spieler (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

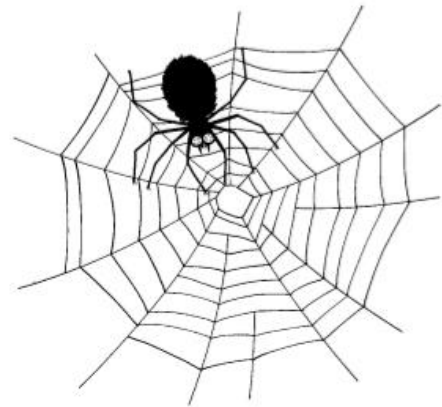
Das Spinnennetz

Teile die Spieler in drei Teams ein und kennzeichne sie mit farbigen Westen. Ein Team sind die Spinnen, die Spieler der anderen beiden Teams die Fliegen. Auf ein Zeichen beginnt das Spiel. Die Spinnen müssen Fliegen fangen und sie ins Spinnennetz bringen. Berührt eine Spinne eine Fliege ist sie gelähmt, lässt sich am Flügel (Hand) nehmen und zum Spinnennetz (Bank, Kasten, Medizinball usw. bringen. Dort sitzt die Fliege solange fest, bis eine freie Fliege kommt, die gelähmte Fliege an der Hand nimmt und mit ihr ein paar Meter davonfliegt. Dann trennen sich die Fliegen wieder. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Fliegen im Spinnennetz gefangen sind. Es kann auch auf Zeit gespielt werden: Jedes Spinnen-Team hat 90 Sekunden Zeit. Danach werden die Fliegen gezählt, die noch im Netz gefangen sind. Sieger ist das Team, das die meisten Fliegen gefangen hat.

Dieses Spiel fördert den Teamgeist.

Tipp zur Sicherheit:

Lege seitliche Begrenzungslinien fest, damit die Spieler nicht gegen die Wand prallen.



Stundenentwurf 12