

Stundenentwurf 13

Thema der Woche:

Individuelle Ballkontrolle und individueller Balltransport

Das Thema dieser Woche ist das Erlernen einer Technik, mit der die Fähigkeiten der individuellen Ballkontrolle deiner Teilnehmer verbessert werden.

Auch wenn es oft besser ist, die Ballkontrolle mit zwei Personen (wie im Stundenentwurf 3 behandelt) zu benutzen, um den Ball zu kontrollieren, ist es manchmal schneller und taktisch effektiver, wenn ein Spieler den Ball alleine transportiert, während sich die Mitspieler im Spielfeld positionieren. Diese Technik ist ebenso sehr interessant, wenn du an gemeinschaftlichen offensiven Strategien arbeitest.

Individuelle Ballkontrolle

Zuerst müssen die Spieler in der Lage sein, den Ball alleine im Stand zu halten. Die technischen Schlüsselpunkte hierfür sind:

- Der Spieler hält beide Arme gestreckt vor dem Körper, die Hände sind knapp über Kopfhöhe.
- Die Arme sind geöffnet und bilden einen Winkel von 45 Grad.
- Dabei formen die beiden Hände mit dem Kopf des Spielers ein Dreieck, das stabil genug ist, um den Ball zu halten und ihn dort zu stabilisieren.

Wir schlagen vor, dass du diese Position deinen Teilnehmern zeigst und sie diese mehrfach einnehmen lässt. Anschließend kannst du die Übung aus dem Stundenentwurf 2 wiederholen, indem du den Ball flach deinen Spielern zuwirfst, sodass sie ihn erst über Kopfhöhe kicken müssen. Dann kontrollieren sie den Ball für 3 Sekunden, bevor er, wie im Stundenentwurf 14 beschrieben, zurückgespielt wird.

Individuelle Ballplatzierung

Irgendwann sind deine Spieler gut genug und können die individuelle Ballkontrolle korrekt ausführen. Dann wirst du ihnen zeigen, wie sie den Ball am besten transportieren können. Dafür sind folgende Schlüsseltechniken nötig:

- Der Spieler hält einen Arm über seinem Kopf; dieser Arm sorgt dafür, dass der Ball vor dem Spieler bleibt.
- Der andere Arm wird vor dem Spieler gehalten, die Hand in Schulterhöhe; dieser Arm hat die Aufgabe, den Ball zu tragen.
- Wenn der Spieler läuft oder geht, wird der tragende Arm benutzt, um den Ball in der Balance zu halten, während der andere Arm gegen den Ball drückt, um zu verhindern, dass er über den Kopf nach hinten rollt.

Stundenentwurf 13

Wir schlagen vor, dass du diese Position deinen Teilnehmern zeigst und sie diese in mehreren Wiederholungen probieren lässt. Dafür kannst du ein kleines Rennen veranstalten, bei dem jeder Spieler den Ball von einer Seite der Turnhalle auf die andere transportiert. Wenn du deine Spieler anspornen willst, kannst du sie bewerten, indem du aufschreibst wie viel Zeit sie benötigen, um eine Strecke zu beenden und wie oft ihnen dabei der Ball zu Boden fällt.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu ermutigen, ihre neuen Fähigkeiten während des Spiels einzusetzen, schlagen wir vor, dass du mit einer der folgenden abgeänderten Spielweisen fortfährst.

Die **erste** ist, dass du einem Team einen Bonuspunkt gibst, immer wenn ein Spieler dieses Teams den Ball mit der erlernten Technik kontrolliert und zwei Sekunden stabil steht (die individuelle Ballkontrolle benutzt), bevor er den Ball mit der richtigen Transporttechnik in die Mitte des Spielfelds zurückbringt. Zu Beginn dieser Übungsform kannst du den Spielern erlauben, dass zunächst mehr als ein Spieler den Ball unter Kontrolle bringt, bevor er von einem Spieler transportiert wird. Für die ersten Male schlagen wir auch vor, dass du den 10-Sekunden-Countdown verlängerst, um den Teilnehmern eine korrekte technische Ausführung zu ermöglichen.

Es ist nicht Pflicht, die individuelle Ballkontroll- und Balltransporttechnik auszuführen, aber wenn es ein Team tut, bekommt es einen Bonuspunkt.

Auf diese Weise bekommt das Team, das diese Fähigkeiten am meisten benutzt, mehr Punkte und wird mehr in das Spiel eingebunden als die anderen Teams. Wenn du diese Spielweise einsetzt, musst du sicher sein, dass die Teams ausgeglichen sind und den Spielstand alle zwei Minuten löschen, um zu vermeiden, dass immer dasselbe Team angegriffen wird.

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

Die **zweite** abgeänderte Spielweise besteht darin, dass die Spieler den Ball jedes Mal in die Mitte des Spielfelds bringen müssen, wenn sie ihn fangen und dabei die individuelle Ballkontrolle für 3 Sekunden anwenden, sowie die individuelle Balltransporttechnik. Bevor ein Spieler versucht, die individuelle Ballkontrolle und die individuelle Balltransporttechnik zu zeigen, kannst du erlauben, dass mehr als ein Spieler den Ball berührt, um ihn voll und ganz unter Kontrolle zu bringen.

Wenn die anderen Spieler diese Regel nicht einhalten, kannst du ihnen einen Fehler oder einen unerlaubten Angriff anrechnen. Versichere dich nochmals, dass die Teams ausgeglichen sind, damit diese abgeänderte Spielweise besser funktioniert.

Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Art der Ballbewegung auf Grund der Regeln nur erfolgen kann, nachdem der Ball unter Kontrolle gebracht (gefangen) wurde. Beim Neustart des Spiels nach einem Fehler gemäß den Regeln darf man den Ball nur über eine Strecke von zweimal dem Balldurchmesser bewegen, was nicht bedeutet, dass man das jedes Mal durchführen muss.

Diese abgewandelte Spielform ist für ältere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

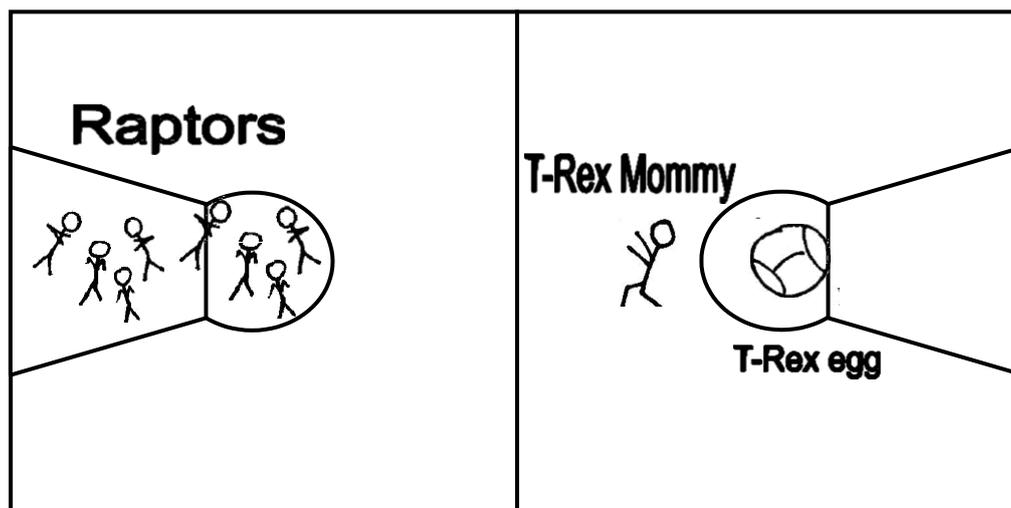
Stundenentwurf 13

ERINNERUNG: Du solltest diese abgewandelte Spielform nicht die ganze Spielzeit benutzen. Wenn dein Training eine Stunde dauert, solltest du sie maximal 10 min. verwenden

Spiel der Woche

Die T-Rex-Mami

Zuerst musst du einen Spieler bestimmen, der die T-Rex-Mami sein wird und damit Beschützer des T-Rex Eis (Ball). Seine Aufgabe ist es, das Ei vor den Raptoren zu verteidigen, die versuchen, es zu stehlen und zu ihrem Nest zu bringen. Die anderen Spieler sind die Raptoren. Um die kurzen Arme dieser kleinen fleischfressenden Dinosaurierart nachzubilden, müssen sie ihre Hände auf ihren Schulter haben (die rechte Hand auf der rechten Schulter, die linke auf der linken Schulter). Wenn die Raptoren in ihrem Nest sind, kann die T-Rex-Mami sie nicht fressen (berühren). Die Raptoren versuchen, nur mit Einsatz ihrer Ellbogen (stoßen ist verboten) das Ei (Ball) zu stehlen und müssen dabei verhindern, dass sie von der T-Rex-Mami gefressen werden. Um einen Raptoren zu fressen, muss die T-Rex-Mami ihn nur berühren. Die letzte Regel ist, dass die T-Rex-Mami das Ei nicht berühren darf. Das Spiel ist vorbei, wenn die Raptoren das Ei (den Ball) in ihr Nest bringen oder alle Raptoren gefressen worden sind.



Tipp zur Sicherheit:

Benutze eine Linie auf dem Boden als Grenze um das Spielfeld herum, um vorzubeugen, dass die Spieler gegen die Wand laufen.