

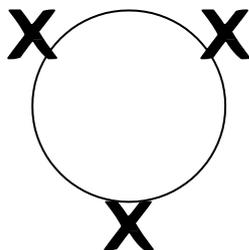
Stundenentwurf 16

Thema der Woche: Der Korridor

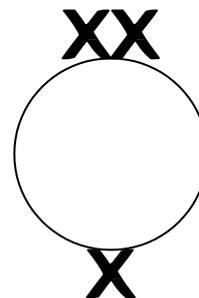
Das Thema dieser Woche ist sehr wichtig, da es die Erfolge und das Spielniveau der Teilnehmer verbessern wird. Der Korridor ist die beste Methode, die „Ball-Halter“ für den Aufschlag zu positionieren.

In den ersten Kapiteln präsentierten wir den „Dreifuß“. Damit ist die Art und Weise gemeint, wie sich die „Ball-Halter“ für den Aufschlag positionieren. Die Dreifuß-Stellung, welche einem großen Dreieck gleicht, ermöglicht eine wesentlich größere Ballstabilität, besonders wenn die Teilnehmer Anfänger sind. Wenn deine Spieler sicherer werden, kannst du diese Aufschlagstellung variieren, indem du ihnen den Korridor zeigst. Du kannst anhand der Graphiken sehen, wie er sich von der Dreifuß-Stellung unterscheidet:

Der Dreifuß



Der Korridor



Wenn die Spieler die Korridor-Stellung verwenden, kann es vorkommen, dass beim Halten des Balls ein wenig Stabilität verloren geht. Deshalb ist es wichtig, deine Schüler daran zu erinnern, die korrekte Stellung unter dem Ball einzunehmen. Der Spieler, der auf seiner Seite des Balles alleine ist, nimmt eine sehr wichtige Rolle ein und wird „Säule“ genannt. Um die Ballstabilität aufrechtzuerhalten, ist es sehr wichtig, dass er den Ball mit zwei Händen hält. Die zwei anderen Spieler müssen Seite an Seite, Schulter an Schulter sein, um die Stellung wirkungsvoll aufzubauen.

Der Korridor besitzt den Vorteil, dass der Aufschlagende sein Gewicht ganz in den Schlag hineinlegen kann, ohne einen Sturz auf einen der „Ball-Halter“ zu riskieren.

Um dieses Ziel zu erreichen, musst du - vor der Einführung des modifizierten Spiels - genügend Zeit dafür einplanen, die Position jedes einzelnen Spielers zu demonstrieren.

Modifizierte Spiele

Um deine Teilnehmer zu motivieren, diese neue Variante während des Spiels zu verwenden, kannst du zwei verschiedene abgeänderte Spielformen einsetzen.

Die **erste** besteht darin, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonus-Punkt zu geben, wenn sie die Korridor-Stellung verwendet. Für einen schnelleren Lernprozess kannst du die Spieler darauf hinweisen, dass, wenn zwei Spieler den Ball unter Kontrolle haben, diese sich angewöhnen, in den einbeinigen Kniestand zu gehen, um es dem Dritten zu erleichtern, sich richtig neben einem der beiden Spieler zu positionieren.

Jedes Mal, wenn eine Mannschaft erfolgreich die Korridor-Stellung einsetzt, erhält diese Mannschaft einen Bonus-Punkt.

Mit dieser Technik wird die Mannschaft, die diese Fertigkeit am häufigsten durchführt, mehr Punkte bekommen und wird so mehr ins Spiel einbezogen als die anderen Mannschaften. Wenn du dieses Variante verwendest, sollte vermieden werden, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird. Deshalb solltest du sicherstellen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und der Punktestand alle zwei Minuten auf null zurückgesetzt wird.

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

Fordere für das **zweite** modifizierte Spiel die Mannschaft in Ballbesitz dazu auf, die „Korridor-Stellung“ vor der Durchführung des Aufschlags zu benutzen. Um ihnen zu helfen, kannst du vorschlagen, dass sie die „Zwei-Spieler-Ball-Kontrolle“ und den anschließenden Balltransport (im Stundenentwurf 3 beschrieben) verwenden, um den Ball zur Mitte des Spielfeldes zu bringen. Dies wird das Spiel etwas verlangsamen und dem dritten Spieler genügend Zeit geben, die passende Stellung einzunehmen. Wenn die Spieler nicht die Korridorstellung einnehmen, dann pfeife wegen eines ‚unerlaubten Angriffs‘ einen Fehler.

Du wirst bemerken, dass es bei dieser Art des Spiels, mit dem Ziel der korrekten Angriffsausführung mit dem Korridor, zu einer Verzögerung des Spieles kommen wird. Aber der Vorteil daran ist, dass es weniger Aufschläge geben wird, bei denen der Aufschlagende beim Schlag seine Mitspieler trifft, was zu einem Fehler führen würde. Aber diese Art und Weise den Ball zu halten, wird das allgemeine Spielniveau erhöhen.

Um das Spiel effizienter zu machen, stelle sicher, dass die Mannschaften ausgeglichen sind.

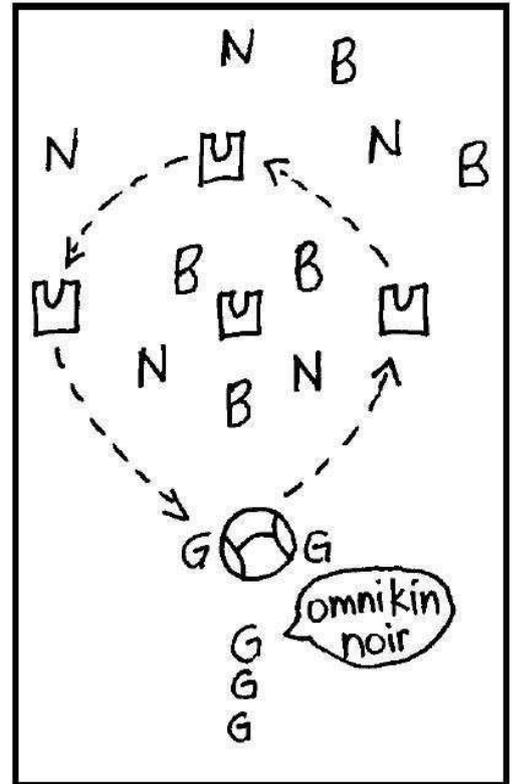
Dieses modifizierte Spiel ist für ältere Teilnehmer geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Du solltest abgeänderte Spiele nicht für die komplette Spielzeit verwenden, sondern sie maximal 10 Minuten eingesetzt werden, wenn das Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Der riesige Baseball

Dieses Spiel ist dem wirklichen Baseballspiel ähnlich. Positioniere vier Basen in Form eines Diamanten, etwas entfernt vom Zentrum des Spielfeldes und teile die Gruppe in drei Mannschaften ein. Eine Mannschaft spielt offensiv, und wird hinter dem „Home“ aufgestellt (G), während die beiden anderen auf dem Feld verteilt werden. Zwei Spieler der offensiven Mannschaft werden dann den Ball für den Aufschlagenden halten (die Korridor-Aufschlag-Stellung benutzend) und der Aufschlagende muss eine Mannschaft (z.B. Black) vor dem Schlagen aufrufen. Er wird dann zur ersten Basis laufen. Die Spieler der aufgerufenen verteidigenden Mannschaft müssen den Ball fangen, ihn kontrollieren und den Ball zum „pitcher`s mound“ (Mitte) zurückbringen, wobei sie die „zwei Spieler-Ball-Kontrolle“ anwenden und den Ball dort auf dem Boden ablegen. Wenn sich ein Spieler der aufschlagenden Mannschaft in dem Moment, in dem der Ball dort abgelegt wird, zwischen zwei Basen befindet, scheidet er aus. Natürlich kannst du die Zahl der Basen sowie die Entfernung zwischen ihnen variieren. Nach einer vorher festgelegten Anzahl von Schlägen (gewöhnlich drei) wird die angreifende Mannschaft durch eine der beiden anderen ausgetauscht.



Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, lege fest, dass die Spieler in der Verteidigung mindestens vier Meter vom Aufschlagenden entfernt bleiben.