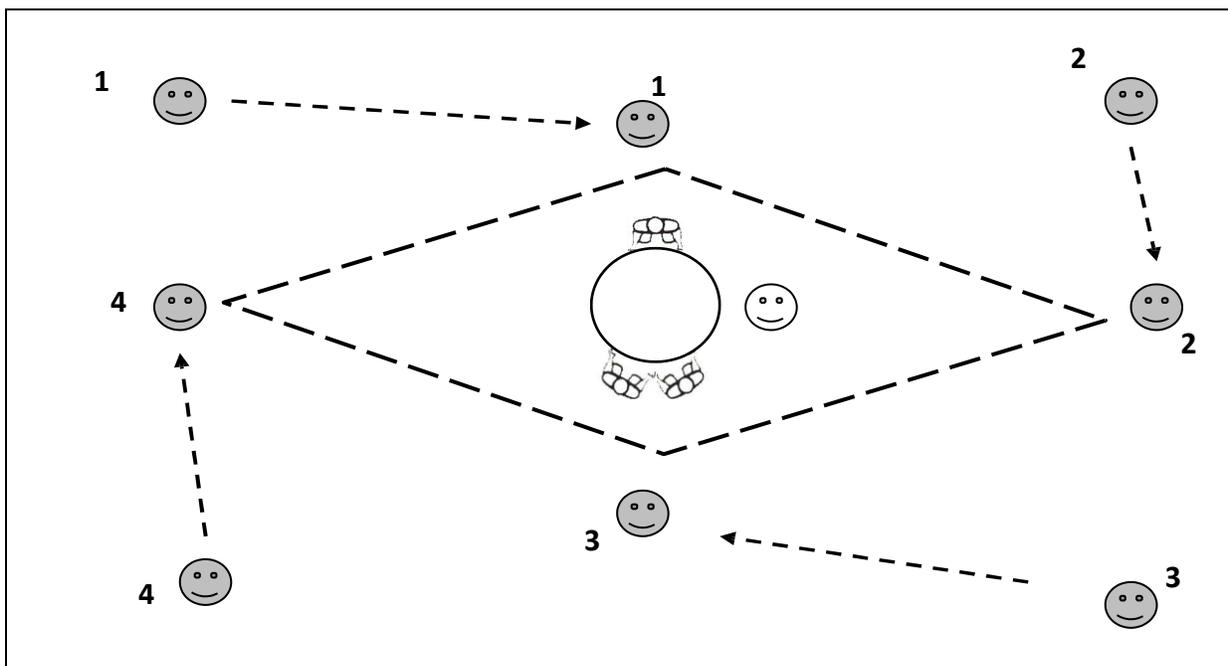


Stundenentwurf 19

Thema der Woche: Der Diamant (eine fortgeschrittene Verteidigungsaufstellung)

Thema dieser Woche ist eine fortgeschrittene Verteidigungsaufstellung, welche genauso effektiv wie das Viereck ist, welche aber älteren Schülern auf höherem Spielniveau die Möglichkeit eröffnet, einen ‚Block‘ (close defense) zu stellen.

Da die Spieler mit fortschreitender Entwicklung automatisierte Aufschlagmuster bei bestimmten Verteidigungsaufstellungen entwickeln (Stundenentwurf 11), ergibt sich für die Teams, welche von der Viereckaufstellung schnell auf die Diamantaufstellung umschalten können, ein Vorteil. Die Verteidigung kann damit nämlich schnell Räume abdecken, von denen die Angreifer glauben, dass sie ungedeckt seien.



Wie man auf dem Bild erkennen kann, kommen die Spieler 1 und 3 näher zum Ball und verkleinern damit den Aufschlagwinkel für den Schläger. Jüngere Spieler, die aufgrund ihres Alters und den Bestimmungen ihres nationalen Verbandes noch keinen ‚Block‘ stellen dürfen, müssen dabei einen Abstand von wenigstens 1,80 Meter zum Ball einhalten. Wenn sie im Moment des Schlages näher am Ball stehen, wird ein Fehler aufgrund ‚unerlaubter Verteidigung‘ gepfiffen‘.

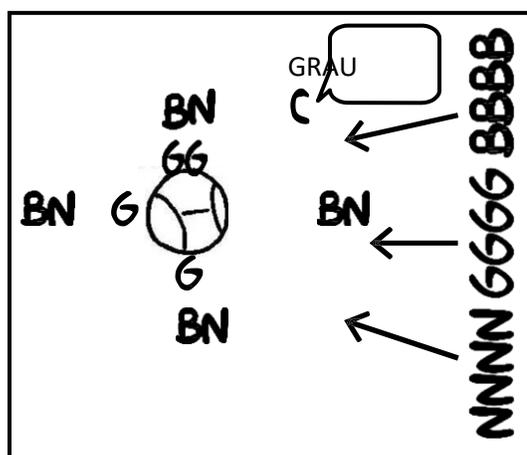
Ab einem festgelegten Alter, können diese zwei Spieler so nahe zum Ball gehen wie sie wollen. Stelle aber sicher, dass sie ihre Hände bei der Abwehr des Balles nicht vor das Gesicht halten. Der Grund dafür ist simpel, denn wenn der Ball mit großer Kraft geschlagen wird und die Hände vor dem Gesicht trifft, schlagen die Spieler sich dabei selbst ins Gesicht. Lehre sie deshalb, die Hände seitlich und vor der Stirnebene zu halten.

Übungsformen

Um deinen Spielern diese neue Taktik beizubringen, schlagen wir vor, eine Übungsform anzuwenden, die gleichzeitig ein Spiel darstellt, welches schon im Stundenentwurf 14 beschrieben wurde: **Das magische Viereck**. Für den Zweck dieses Wochenthemas bezeichnen wir es als **Magischer Diamant**.

Der Magische Diamant

Alle Teilnehmer werden in 4er-Teams (Du kannst mehr als 3 Farben verwenden) aufgeteilt und in der Nähe der Wand nebeneinander aufgestellt, wobei das Gesicht zur Wand zeigt. Der Trainer steht hinter ihnen in der Mitte der Halle. Wenn der Trainer ein Team aufruft, müssen die Spieler des aufgerufenen Teams unter den Ball, um ihn zu halten, während die Spieler der anderen Teams sich um den Ball in der gemeinsamen Diamant-Position aufstellen. Das Team, das als erstes die korrekte Position eingenommen hat, erhält einen Extrapunkt.



Wir empfehlen diese Übung für fortgeschrittene Spieler.

Spiel der Woche

Der Cowboy:

Zuerst müssen sich die Teilnehmer in einem Kreis um dich aufstellen und die Cowboyposition einnehmen (siehe Bild rechts). Dann wird der Trainer die Cowboyreflexe von einem nach dem anderen testen. Dafür musst du (der Trainer) den Ball zunächst in Brusthöhe halten. Dafür greifst du mit einer Hand unter die Manschette, die den Eingang des Blasenventils umgibt. So kannst du den Ball ruhig vor die halten. Dann kannst du zwei verschiedene Handlungen ausführen. Die erste ist, den Ball auf die Spieler zu werfen. In diesem Fall, müssen sie ihre Hände vor sich halten und den Ball abblocken. Aber wenn der Ball ihre Nase, Kinn oder Bauch berührt, waren sie nicht schnell genug, so dass sie nun eliminiert sind und sich hinsetzen müssen. Achte darauf, den Ball nicht zu hart zu werfen. Die zweite Handlung besteht darin, den Wurf lediglich anzutäuschen. Wenn du so vorgehst, dürfen die Spieler ihre Hände nicht bewegen, nicht einmal einen einzigen Zentimeter. Wenn sie sie dennoch bewegen, sind sie eliminiert und müssen sich hinsetzen. Diejenigen, die erfolgreich waren, spielen weiter und du kannst fortfahren, bis ein Champion feststeht.

