

## Stundenentwurf 20

### Themen der Woche:

- **Bessere Positionierung für die Verteidigung des Aufschlags**  
**(Unterstufe)**
- **Die turnierkonforme Schrittregel (Mittel- und Oberstufe)**

Erstmals gibt es hier in einem Stundenentwurf zwei Themen der Woche. Das zweite Thema bezieht sich auf fortgeschrittene Spieler, die an nationalen und internationalen Turnieren teilnehmen. Hier wird nämlich streng nach dem internationalen Regelwerk gepfiffen, das eine relativ schwierige ‚Schrittregel‘ sowohl für die Spieler wie auch den Schiedsrichter beinhaltet.

### **1) Bessere Positionierung für die Verteidigung des Aufschlags** **(Unterstufe)**

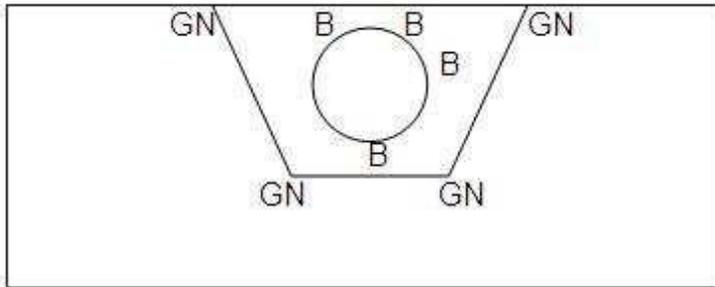
Um die Verteidigung zu verbessern, soll das Thema dieser Woche die Entfernung der Spieler zum Ball bei der Verteidigung optimieren. Mit der Zeit neigen Spieler dazu, eine Position einzunehmen, die zu weit weg vom Ball ist. Wenn du deine Spieler während des Spiels beobachtest, wirst du wahrscheinlich bemerken, dass sich diese, anstelle der empfohlenen 3 - 4 Meter, 4 bis 5 Meter vom Ball entfernt positionieren. So wollen sie vermeiden, von einem hohen Aufschlag überspielt zu werden. Auch wenn das Spielen mit einem größeren Verteidigungsquadrat gut gegen weite Aufschläge ist, schafft es dennoch größere Löcher zwischen den Spielern. Dies ermöglicht es dem Aufschlagenden, direkt in diese Löcher zu schlagen.

Das Thema dieser Woche ist deshalb mehr eine Auffrischung der Grundlagen als eine neue Taktik, aber mit dem großen Unterschied, dass deine jetzt Spieler einerseits im Stande sein sollten, Körper- und Schlagfinten zu verwenden und andererseits wissen, wo man hinschaut, um ein Loch in der Verteidigung einer anderen Mannschaft zu entdecken.

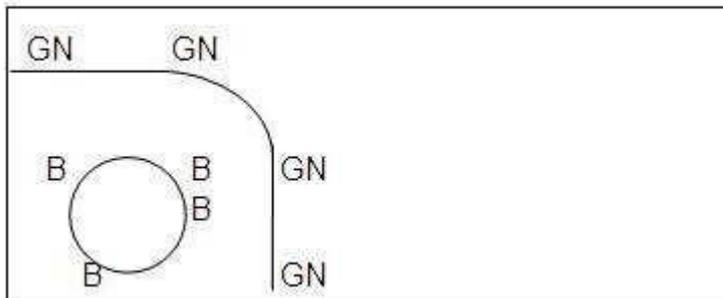
#### **Übungsform**

Um dieses Ziel zu erreichen, schlagen wir vor, zuerst den „Truck Driver“ durchzuführen. Diese Übung ist in der Einleitung zu finden. Als Unterstützung kannst du vorgeben, dass der Ball der Truck ist. Du bist der Fahrer und die Spieler in der Verteidigung sind die Räder. Vergewissere dich gleichzeitig, dass deine Spieler in einem Quadrat von 3 – 4 Meter um den Truck (Ball) positioniert werden. Bewege dann den Truck in viele verschiedene Richtungen und überzeuge dich, dass die Spieler zuverlässig folgen und dabei das Quadrat mit konstantem Abstand beibehalten. In dieser Zeit kannst du ihnen auch zeigen, wie man sich positioniert, wenn die angreifende Mannschaft in der Nähe einer Linie oder an einer Ecke ist, wie in den unten dargestellten Bildern:

In der Nähe einer Seitenlinie wird die kollektive Verteidigungsposition „das Trapez“ genannt:



In der Nähe einer Ecke wird die kollektive Verteidigungsposition „der Halbmond“ genannt:



Sobald die Spieler verstanden haben, wie man sich positioniert, kannst du folgendes Spiel einbauen:

Die Übenden sollen sich in einem Quadrat aufstellen, während der Ball in der Mitte der Turnhalle ist. Dann forderst du sie auf, die Augen zu schließen und ein Lied zu singen, damit sie nicht hören, wenn du dich bewegst. Während sie das Lied singen bringst du den Ball zu einem anderen Platz in der Turnhalle. Wenn du pfeifst, hören die Spieler auf zu singen, öffnen ihre Augen und die erste Mannschaft, in der alle Spieler richtig positioniert sind, erhält einen Punkt. Wiederhole dies solange bis jeder es kann.

## **2) Die turnierkonforme Schritt-Regel (Mittel- und Oberstufe)**

Dieses Thema hat eine komplizierte Regel im Visier, die nicht nur den Spieler fordert, sondern auch den Schiedsrichter. Im Regelwerk findest du unter Punkt 6.9 alle Information bezüglich der „Schritt-Regel“.

Kurz gefasst lautet die Regel:

"Nachdem drei verschiedene Spieler Kontakt mit dem Ball haben, darf sich nur der Spieler, der als Dritter den Ball berührt, mit dem Sternschritt bewegen. Wenn die zweiten und dritten Kontakte gleichzeitig erfolgen, dürfen sich beide Spieler mit dem Sternschritt bewegen."

## **Modifizierte Spiele**

Um deine Spieler zu einem regelgerechten Verhalten zu bringen, schlagen wir das folgende modifizierte Spiel vor:

Die Spieler der aufgerufenen Mannschaft rufen laut, welchen Kontakt sie bzw. er ausführt. Zum Beispiel wird der erste Spieler der aufgerufenen Mannschaft, der den Ball berührt, "EINS", der zweite "ZWEI" und der dritte "DREI" rufen. Dies wird den Spielern helfen, zu erkennen, ob sie einen Pivot-Schritt ausführen dürfen oder nicht. Es wird auch dem Schiedsrichter helfen, den dritten Spieler zu erkennen, der den Pivot-Schritt ausführen darf.

Wenn die Spieler der aufgerufenen Mannschaft nicht laut zählen, erhalten sie einen ‚Aufruffehler‘. Natürlich kannst du die Härte dieser modifizierten Regel mildern und deinen Spielern zwei oder drei Sekunden gewähren, nachdem diese den Ball berührt haben, um ihre Nummer abzugeben, vor allem, wenn sie einen „Slide“ ausgeführt haben.

Die Mannschaft, die dies am besten kann, wird mehr am Spiel beteiligt sein als die anderen Teams. Um zu vermeiden, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird, musst du dafür sorgen, dass die Mannschaften ausgeglichen sind und eventuell den Punktestand alle zwei Minuten auf null zurücksetzen.

## **Spiel der Woche**

### **Der „Pac-Man“**

Alle Spieler sind „Pac-Men“. Es ist ihnen nur erlaubt, sich auf den Linien zu bewegen, die sich auf dem Fußboden der Turnhalle befinden. Den „Pac-Men“ ist es außerdem erlaubt, von einer Linie zu einer anderen zu wechseln, aber sie dürfen dabei nicht springen. Sie müssen Linien benutzen, die sich kreuzen. Der Lehrer oder ein benannter Schüler werden der Geist sein, der hinter den „Pac-Men“ herläuft. Der Geist benutzt den Ball, um die „Pac-Men“ zu ‚stempeln‘ (berühren). Er muss sich nicht auf den Linien der Turnhalle bewegen, er kann überall laufen.

Wenn ein „Pac-Man“ berührt wird, wird er zum Felsen und blockiert die Linie, auf der er sich befand, als er berührt wurde. Das bedeutet, dass diese Linie für andere „Pac-Men“ blockiert ist. Sie können diese an der Stelle des Felsen nicht passieren. Das Spiel endet, wenn alle „Pac-Men“ zu Felsen geworden sind.

*Tipp zur Sicherheit:*

*Um Unfälle zu vermeiden, müssen die „Pac-Men“, die zu Fels geworden sind, stehen bleiben.*