

Stundenentwurf 21

Thema der Woche: Der Slide

Das Thema dieser Woche ist der Slide, eine individuelle Technik, die von allen hochklassigen Spielern genutzt wird. Die besten Szenen eines Spiels beinhalten meist den Einsatz der Slides. Auf folgendem Youtube-Video findest du zwischen 2:00 und 4:00 Minuten eine Zusammenstellung von Slide-Aktionen.

Die Bezeichnung des Videos ist: kin-ball senior AAA 2010-2011.m4v

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=BEJVYx1S-eA>

Diese Technik wird von den Spielern genutzt, um Bälle zu erreichen, die zu tief für das Kicken des Balls mit den Füßen oder Spielen des Balls mit den Händen sind.

Hier ist die Bewegungsbeschreibung für die Spieler.

Der Slide wird in vier Phasen unterteilt:

1- Verändern des Körperschwerpunktes

Der Spieler verändert seinen Körperschwerpunkt, indem er die Knie beugt.



2- Hand auf dem Boden

Der Spieler verlangsamt seinen Fall zu Boden, indem er die Hand auf den Boden stützt. Mit dieser Hand wird die Fall- zur Slide-Energie umgewandelt und der Spieler kann weiterrutschen.



3- Rutschen auf dem Gesäß

Die Kontaktfläche zum Boden sollte entweder die Außenseite des Oberschenkels oder das Gesäß sein. Beim ersten Versuch werden die Teilnehmer wahrscheinlich auf der Außenseite ihres Knies oder auf dem vorderen Teil ihres Unterschenkels und Fußes rutschen. Darum empfehlen wir Knieschützer.



4- Kicken und Kontrolle des Balls mit dem Fuß

Der Spieler ist in Kontakt mit dem Ball. Ziel ist es den Ball mit dem Fuß (mit der bereits erlernten Technik im Stundenentwurf 2) in der Luft zu halten. Der Fuß wird dazu genutzt um den Ball zu kicken und ihn im Feld zu halten oder um den Ball zu fangen und ihn unter Kontrolle zu bringen.



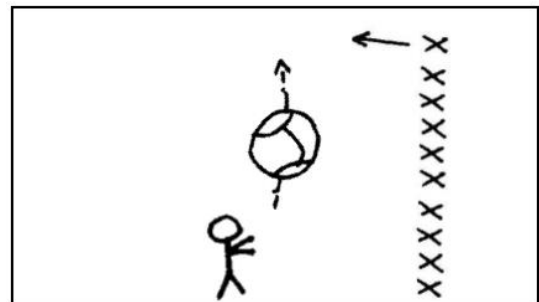
Damit die Teilnehmer die Technik richtig erlernen, sollten sie die vier Schritte zuerst ohne Ball trainieren, um sich daran zu gewöhnen. Danach bietet sich die folgende Trainingsübung an.

Trainingsübung

Alle Spieler sind wie auf dem Bild platziert.

Der Trainer wirft den Ball zum ersten Spieler in der Reihe. Dieser Spieler soll einen Slide ausführen, um den Ball zu kicken und ihn im Spiel zu halten. Wenn der Spieler den Ball zurück zum Trainer gebracht hat, stellt er sich wieder hinten in der Reihe an.

Wiederhole die Übung so oft wie nötig.



Modifizierte Spiele

Damit die Teilnehmer die neue Technik auch anwenden, empfehlen wir das folgende modifizierte Spiel.

Jedes Mal wenn ein verteidigendes Team den Slide benutzt, bekommt das Team einen Extrapunkt. Wir raten den Extrapunkt zu geben, egal ob der Ball gefangen wird oder nicht. Auf diese Weise werden die Teilnehmer dazu animiert den Slide zu verwenden und sie lernen, wann es sich lohnt, ihn einzusetzen.

Wenn ein Spieler einen Slide während des Ballfangens ausführt, bekommt er ebenfalls einen Extrapunkt.

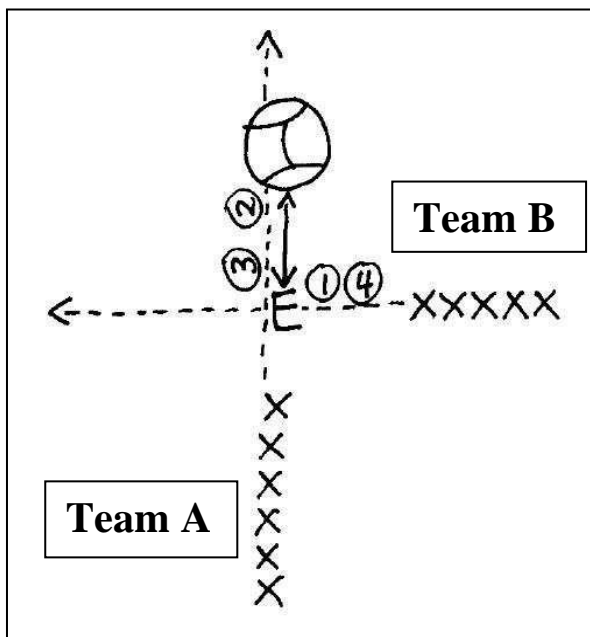
Auf diese Weise wird das Team, welches den Slide am öftesten ausführt, mehr in das Spiel involviert sein.

Um bei diesem Spiel zu verhindern, dass ein Team andauernd attackiert wird, sollten die Teams ausgeglichen sein und der Punktstand sollte alle zwei Minuten auf null gesetzt werden.

Spiel der Woche

Meteoritenschauer

Der Trainer steht in der Mitte der Turnhalle. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die sich wie auf dem Bild aufstellen. Der Ball ist ein Meteorit, der auf die Erde zufliegt und aufprallen wird. Um dies zu verhindern müssen die Spieler unter dem Ball hindurchrutschen, sodass sie den Ball nicht berühren. Der Trainer wirft den Ball so hoch er kann und nach dem ersten Aufprall startet der erste Spieler von Team A und bringt sich auf der anderen Seite in Sicherheit. Nach dem zweiten Aufprall muss ein Spieler von Team B das Gleiche tun. Beim dritten Aufprall ist wieder ein Spieler von Team A an der Reihe. Das Spiel läuft so lange, bis der Ball so tief fliegt, dass ein Spieler keine andere Wahl mehr hat als den Ball zu fangen. Bei jedem Neustart des Spiels sollte die Reihenfolge der Teams und der Spieler geändert werden.



Tipp zur Sicherheit:

Um Unfälle zu vermeiden sollte darauf geachtet werden, deutlich zu erwähnen, welches Team startet und welches als zweites an der Reihe ist.