

Stundenentwurf 25

Thema der Woche: Der Switch oder die überraschende Veränderung der Zellen-Achse

Das Ziel dieser Unterrichtsstunde ist die Anwendung einer offensiven Taktik, um die Mannschaften in der Defensive zu überraschen. Um den ‚Switch‘ (die Änderung der Zellen-Achse) gut auszuführen, schlagen wir vor, nochmals die Stundenentwürfe 3 und 17 zur Hand zu nehmen.

Du hast vielleicht schon bemerkt, dass, seitdem deine Spieler den Angriffs-Korridor anstatt das Angriffs-Dreieck während des Spiels verwenden, die Schlagrichtung bereits durch die Achse der Zelle vorgegeben ist. Dadurch können die Mannschaften in der Defensive entsprechend leicht darauf reagieren und sich gut positionieren.

Um diese Mannschaften zu überraschen und dem Aufschläger die größtmögliche Chance zu geben, einen Treffer zu erzielen, besteht das Unterrichtsthema darin, die Achse der Zelle erst im letzten Moment mit der Schlagausführung zu ändern.

Technische Schlüsselpunkte

Das Timing

Um die anderen Mannschaften zu überraschen, ist das Timing sehr wichtig. Wenn die Änderung der Achse zu früh ausgeführt wird, werden die anderen Teams genug Zeit haben, sich defensiv neu zu positionieren. Aus diesem Grund empfehlen wir die Einhaltung folgender „Regel“: Die Achsänderung erfolgt nach dem Aufruf und maximal 2 Sekunden vor dem Aufschlag!

Die Ausführung

Um die Achsänderung effektiv einzusetzen und Verletzungen zu vermeiden, muss vorab geklärt werden, wie diese Änderung erfolgt. Um eine Wirkung zu erzielen, müssen sich beide Spieler natürlich gleichzeitig in die gleiche Richtung drehen, die richtige Technik bei der Kontrolle des Balles verwenden und sicherstellen, dass sie ihre Hände und ihren Kopf neu korrekt unter dem Ball positionieren.

Die Finte

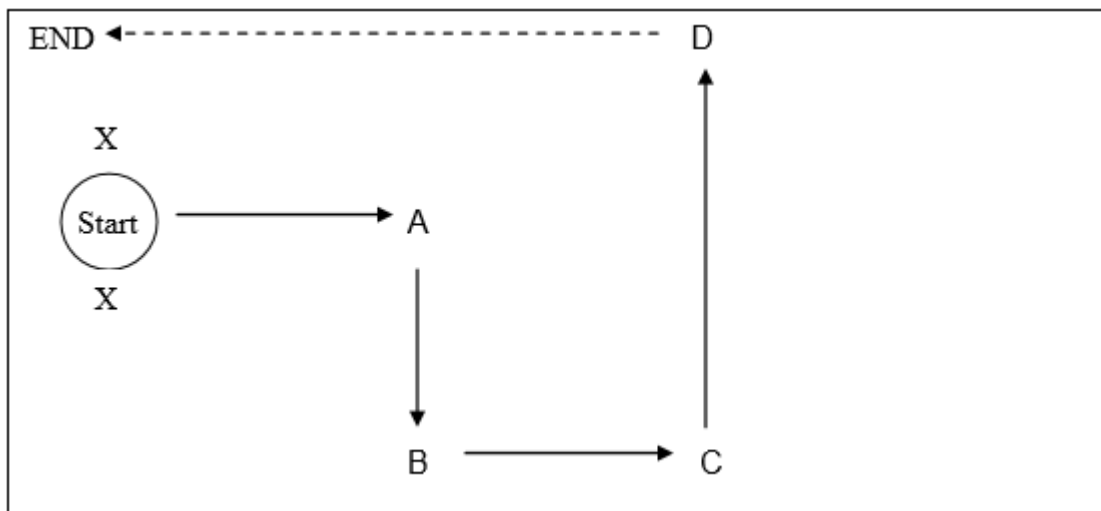
Der Switch ist besonders effektiv in Kombination mit zwei Angreifern, die zum Schlagen ansetzen (vor allem bei der 90°-Version, wo beide Spieler im Winkel von 90° zueinander zum Ball laufen, so wie dies im Stundenentwurf 23 beschrieben wird). Auf diese Weise ergibt sich von selbst, wer von beiden schlagen wird, da sich einer besser in die Zelle bewegen kann, sobald deren Achsenänderung ausgeführt wurde.

Achtung

In Anbetracht der Tatsache, dass die Änderung der Achse anzeigen kann, dass der Ball Richtung Zentrum geschlagen wird, müssen die Spieler im Hinterkopf behalten, dass sie dann Opfer eines verlängerten Aufschlages werden können. Das bedeutet, dass sie nach dem Schlag so schnell wie möglich die Ecken ihres Verteidigungsquadrats einnehmen müssen. Vorzugsweise wird der Switch in der Mitte des Feldes ausgeführt. Deshalb schlagen wir in der Folge auch ein modifiziertes Spiel vor, bei dem die Spieler den Ball für den Aufschlag immer in die Mitte des Feldes bringen sollen.

Übungsform

Damit sich die Spieler bei der Achsenveränderung verbessern, empfehlen wir, den folgenden Parcours durchzuführen:



Am Anfang des Parcours kontrollieren 2 Spieler den Ball und laufen zum Punkt A (Hütchen/Kegel für Ortsmarkierung sinnvoll).

Im Moment, wo sie den Punkt A erreichen, sollen sie die folgenden Aufgaben ausführen:

1. Ein Knie auf den Boden absetzen und die individuelle Technik anwenden, um den Ball zu halten.
2. Wieder aufstehen und die Hände in eine adäquate Lage bringen, um eine Kontrolle des Balles durch 2 Spielern zu erreichen.
3. Sich 90° nach rechts drehen (auch nach links möglich, Hauptsache beide drehen sich in die gleiche Richtung).
4. Siehe Schritt 1.
5. Siehe Schritt 2.
6. Zur Seite bis B laufen.
7. Die Etappen 1-6 bei jedem Buchstaben (C und D) wiederholen

Bemerkung: Diese Übung kann sehr gut als Aufwärmtraining benutzt werden, weil sie für eine Vielzahl motorischer Fähigkeiten und auch für die Koordination und Kooperation zwischen den Partnern geeignet ist.

Modifizierte Spiele:

Um die Teilnehmer zu ermutigen, die erlernte Strategie im Spiel zu verwenden, kannst du die zwei modifizierten Spiele einsetzen, welche unten beschrieben sind.

Das **erste** modifizierte Spiel besteht darin, der Mannschaft einen Bonuspunkt zu geben, wenn zwei Spieler den Ball zu zweit kontrollieren, ihn in die Mitte des Spielfeldes transportieren und einen Switch ausführen. Das ist zwar nicht verpflichtend, aber wenn die Aktion ausgeführt wird, erhält die jeweilige Mannschaft einen Bonuspunkt. Wenn deine Schüler sich deutlich verbessert haben, kannst du den Schwerpunkt auf das Timing legen, indem du sie aufforderst, den Switch nach dem Aufruf und 2 Sekunden vor dem Schlag auszuführen.

Wenn du daran arbeitest, wird die Mannschaft, die die oben genannte Fähigkeit besitzt, mehr Punkte erhalten und somit einen stärkeren Spielanteil haben als die anderen Teams. Daher empfiehlt es sich, die Mannschaften gerecht einzuteilen und die Punkteanzeige alle 2 Minuten wieder auf null zu stellen.

Dieses modifizierte Spiel ist eher für jüngere Spieler geeignet (Unterstufe).

Das **zweite** modifizierte Spiel besteht darin, die Spieler zu verpflichten, den Ball zu zweit unter Kontrolle zu bringen und den Switch auszuführen. Wenn sie es nicht machen, erhält die Mannschaft einen Fehler für einen ‚unerlaubten Angriff‘.

Wenn sich deine Schüler deutlich verbessern, kannst du den Schwerpunkt auf das Timing legen, indem du forderst, den Switch nach dem Aufruf und frühestens 2 Sekunden vor dem Schlag auszuführen. Wenn deine Spieler sicher in der Ausführung des Switch sind, kannst du die Annäherung der Angreifer im 90°-Winkel hinzunehmen.

Sorge dafür, dass deine Teams eine ausgeglichene Spielstärke haben. Das erhöht die Effektivität des Trainings.

Dieses modifizierte Spiel ist für erfahrene Spieler geeignet (Mittel- und Oberstufe).

ERINNERUNG: Die Benutzung eines modifizierten Spiels sollte nicht das tatsächliche Spiel ersetzen. Du sollst dieses Spiel nur max. für 10 Minuten praktizieren, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Katzenspiel (Fangspiel mit dem Ball in Zweierteams)

Die Spieler befinden sich zu zweit nebeneinander und greifen die Hand bzw. haken sich am Arm des Partners ein. Eine Mannschaft ist das „Katzenteam“. Sie müssen ein anderes Paar mit dem Ball berühren. Der Ball bleibt dabei immer am Boden. Wenn ein Paar berührt wird, wird es das „Katzenteam“. Dieses Paar soll nun ein anderes Paar berühren und so weiter. Die anderen Spieler müssen als Paar immer zusammenbleiben und versuchen, der „Katze“ zu entkommen. Das „Katzenteam“ erhält vom Trainer gegebenenfalls die Erlaubnis, sich zu trennen, um mehr Chancen zu haben, ein anderes Paar zu berühren. Bei Erfolg müssen die beiden aber wieder zurückkehren und zusammenbleiben.

