

Stundenentwurf 26

Thema der Woche: Der Drop (fallender Schlag)

Beim Thema der Woche geht es um eine Aufschlagtechnik, die von den meisten Spielern aller Spielniveaus praktiziert wird: ‚Der Drop‘ (ein plötzlich fallender Schlag). Du hast wahrscheinlich gemerkt, dass es den Kräftigen unter euch nicht gelingt zu punkten, weil ihre Aufschläge lange dahinsegeln oder aufgrund mangelnder Kontrolle außerhalb des Spielfelds landen. In der Praxis ist es möglich, den Ball so zu schlagen, dass er einen Spin erhält. Den Spin, den wir diese Woche vorstellen, heißt ‚der Drop‘, weil der Ball zunächst eine horizontale Flugbahn einnimmt und unerwartet fallen wird.

Wenn du dir ein Tennisspiel anschaust, kannst du leicht erkennen, wie die Spieler ihre Bewegung so beenden, dass sie dem Ball einen Spin verleihen. Die Art und Weise wie man den Drop im Kin-Ball ausführt, ist ähnlich. Bevor wir näher auf die technischen Schlüsselpunkte eingehen, möchten wir dich bitten, den Stundenentwurf 4 (Horizontaler Schlag des Balls) sowie Stundenentwurf 11 (Aufschlag in den freien Raum) nochmals anzuschauen.

Technische Schlüsselpunkte

Die Bewegung beim Aufschlag

Um den fallenden Schlag gut auszuüben, ist die Haltung der Arme sehr wichtig. Selbst wenn es möglich ist, den Schlag sowohl mit beiden wie auch mit einem Arm durchzuführen, schlagen wir vor, zuerst den ‚Baseball-Aufschlag‘ zu verwenden.

Vor dem Treffen des Balls

Die Arme sind ausgestreckt und die Hände befinden sich auf Schulterhöhe des Aufschlägers. Die Bewegung der Arme ist horizontal gerichtet und im Moment des Ballkontakts sind die schlagenden Hände genau mittig vor der Schulter.



Während des Ballkontakts

Die Bewegung der Arme geht im Moment des Ballkontakts von der Horizontalen in die Vertikale über. Der Ball muss im Zentrum („Äquator“) getroffen werden.



Nach dem Ballkontakt

Die Arme müssen ihre aufwärts gerichtete Bewegung bis über den Kopf hinaus weiterführen. Wenn du dir die Bewegung eines Tennisspielers anschaust, so wirst du bemerken, dass die Bewegung des Tennisschlägers über dem Kopf des Spielers endet. Es ist die Art der Bewegung, die deine Spieler ausführen sollen.



Das Resultat:

Wenn der fallende Schlag gut durchgeführt wurde, wirst du die besondere Flugbahn des Balles leicht erkennen, die durch einen plötzlichen Richtungswechsel abwärts zum Boden gekennzeichnet ist. Damit die Spieler die Bewegung verinnerlichen, schlagen wir vor, die Bewegung zunächst ‚trocken‘ (ohne Ball) ausführen; zunächst langsam und dann immer schneller, bis die Bewegung eingeübt ist. Leg den Beobachtungsschwerpunkt darauf, dass der erste Teil die horizontale und der zweite die vertikale Bewegung ist, da Spieler oft dazu neigen, von einem Baseball-Schwung in einen Golf-Schwung überzugehen. Dies aber erzeugt nicht dasselbe Resultat.

Modifizierte Spiele

Um die Spieler zu ermutigen, diese Fähigkeit in den Spielen zu gebrauchen, kannst du eines der modifizierten Spiele anwenden, die unten beschrieben sind.

Das **erste** modifizierte Spiel besteht darin, dem jeweiligen Team einen Bonuspunkt zu geben, wenn einer ihrer Spieler einen Drop ausführt, egal ob er damit einen Treffer erzielt oder nicht. Denn es wird einige Trainingszeit in Anspruch nehmen, dem Ball eine flache Flugkurve zu verleihen, da es nicht so einfach ist, mit der Armbewegung einen Richtungswechsel des Balles zu bewirken.

Nachdem ein paar Minuten gespielt wurden, kannst du das Augenmerk der Spieler auf einen der folgenden technischen Schlüsselpunkte legen, wie

- die horizontale Schlagbewegung,
- den Ort, an dem sich die Hände am Ende der Bewegung wieder befinden müssen,
- oder dem Spin, der dem Ball mitgegeben wird.

Während des Spiels wird die Mannschaft, die die Kriterien am besten erfüllt, mehr Punkte erhalten und mehr Spielanteile haben als die anderen zwei Mannschaften. Deshalb ist zu empfehlen die Mannschaften gut auszubalancieren und die Punkte immer nach zwei Minuten auf null zurückzustellen.

Dieses modifizierte Spiel ist sehr wirkungsvoll für jüngere Spieler (Unterstufe).

Für das **zweite** modifizierte Spiel verlangst du von deinen Spielern, dass sie den Drop bei jedem Aufschlag ausführen. In Anbetracht der Tatsache, dass sie dem Ball eine flache Flugkurve verleihen sollen, wäre es hilfreich, einen Rückblick auf den Stundenentwurf 11 zu machen. Du kannst den Schwierigkeitsgrad der Übung auch an das Niveau deiner Spieler anpassen, indem du die Spieler den Ball zunächst leicht aufwärts schlagen lässt und sie allmählich wenigstens einen horizontalen Schlag ausführen können.

Um sicherzustellen, dass die modifizierten Spiele wirksam sind, empfehlen wir, die Mannschaften ausgeglichen zusammenzustellen.

Dieses modifizierte Spiel ist sehr wirksam, für fortgeschrittene Spieler (Mittel-, Oberstufe).

ERINNERUNG: Modifizierte Spiele sollten nicht die ganze Zeit ausgeführt werden, sondern etwa für 10 Minuten, falls euer Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Berührungs-Amputation

Das Spiel läuft mit drei Mannschaften ab, die durch farbige Trikots erkennbar sind.

Der Trainer oder ein Spieler ist das ‚Es‘ und läuft mit dem Ball, um die Spieler damit zu berühren. Wenn ein Spieler berührt wird, so hat der Spieler eine Gliedmaße verloren. Beim ersten Mal fehlt ihm der Arm, den er dann hinter dem Rücken halten muss. Beim zweiten Mal verliert er den anderen Arm, den er wieder hinter seinem Rücken verstecken muss. Beim dritten Mal verliert er ein Bein und muss sich hüpfend auf einem Bein fortbewegen. Wenn er viermal berührt wurde, so ist er eliminiert und muss sich setzen. Die Mannschaft mit dem letzten lebenden Spieler, hat das Spiel gewonnen.

Der Schwerpunkt dieses Spiels liegt auf der Förderung des Mannschaftsgeistes.