

## Stundenentwurf 27

### Thema der Woche: Der ‚Lob‘

Das Thema der Woche ist eine Aufschlagtechnik, die Spieler jeden Niveaus ausführen können und die man den ‚Lob‘ (aufwärts geschlagener Ball mit vorwärts gerichtetem Effet) nennt. Du hast vermutlich schon beobachtet, dass es den Spielern, die versuchen, den Ball hoch und über die Köpfe der Verteidigungsspieler hinweg zu schlagen, nicht gelingt zu punkten, da ihre Schläge langsam in der Luft treiben oder gar außerhalb des Feldes landen.

Trotzdem ist es möglich, den Ball so zu schlagen, dass er aufsteigt und direkt hinter den Spielern der Defensive steil zu Boden fällt. Der Spin, den man dem Ball gibt, ist ähnlich wie der beim ‚Drop‘ (Stundenentwurf 26). Im Gegensatz zu diesem möchte man hier aber nicht, dass der Ball einer horizontalen Flugbahn folgt.

Der ‚Lob‘ kann nützlich sein, wenn du bemerkst, dass die Verteidigungsspieler nahe am Ball stehen. Je näher sie stehen, desto kleiner sind die Freiräume zwischen ihnen. Mit dem ‚Lob‘ kann der Schläger freie Räume hinter dem Verteidigungsquadrat anspielen.

#### Technische Schlüsselpunkte

##### Vor dem Ballkontakt

Die Arme sind gestreckt und die Hände befinden sich auf Hüfthöhe seitlich des Aufschlägers.

##### Im Moment des Ballkontakts

Die Bewegung der Arme ist von hinten unten nach vorne oben gerichtet und endet hoch in der Front des Spielers. Der Kontakt mit dem Ball muss im **unteren Drittel** erfolgen.



Wie dargestellt müssen die Hände von Punkt A ausgehend, einer gerade aufsteigenden Linie folgen und am Punkt B mit dem Ball in Kontakt kommen (im unteren Drittel des Balls). Wenn man die Richtung betrachtet, die die Hände zum Ball nehmen, entsteht der Kontakt trotzdem in der ‚Mitte des Balls‘.



In diesem Fall findet der Kontakt im unteren Drittel des Balls statt. Im Gegensatz zu oben erfolgt hier die Bewegung der Hände parallel zum Boden. Der Aufschläger kann dem Ball nicht die gewünschte Flugbahn geben und verliert die Kontrolle über den Schlag. Folglich trudelt der Ball durch die Luft und die Gegner haben die Möglichkeit ihn leicht unter Kontrolle zu bringen.

### **Nach dem Schlag**

Die Arme führen ihre Bewegung nach oben über den Kopf hinweg aus. Wie beim ‚fallenden Aufschlag‘ muss die Endphase des Schlages der eines Tennisspielers ähneln.

### **Das Ergebnis**

Wenn der ‚Lob‘ richtig durchgeführt wurde, kannst du zunächst ein Hochsteigen des Balls bemerken. Der Ball fliegt über die Gegner hinweg und stürzt hinter ihnen schnell nach unten.

### **Modifizierte Spiele:**

Um die Spieler zu motivieren, diese Technik in Spielsituationen anzuwenden, kannst du eines dieser zwei modifizierten Spiele einsetzen, die hier beschrieben werden.

Das **erste** modifizierte Spiel basiert darauf, jeder Mannschaft jedes Mal, wenn ein Spieler einen ‚Lob‘ durchführt, egal ob er dabei einen Punkt erzielt oder nicht, einen Bonuspunkt zu geben. Anfangs werden die Spieler Probleme haben, einen Schlag erfolgreich auszuführen, da die Bewegungsänderung beim Aufschlag eine Weile braucht, um gefestigt und automatisiert zu werden.

Nachdem einige Minuten gespielt sind, kann man sich auf verschiedene technische Schlüsselpunkte konzentrieren,

- wie die glockenförmige Flugbahn,
- den Punkt, an dem die Hände in Ballkontakt treten,
- den Ort, an dem die Hände sich am Ende der Bewegung befinden müssen
- oder auf den Spin, der dem Ball mitgegeben wurde.

Jenes Team, das die Schlüsselpunkte der Technik am besten beherrscht, wird die meisten Punkte machen und mehr Spielanteile haben als die beiden anderen Mannschaften. Wenn du deshalb verhindern möchtest, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird, solltest du die Mannschaften gleich stark zusammenstellen und alle zwei Minuten den Spielstand auf null stellen.

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

Für das **zweite** modifizierte Spiel verlangst du von deinen Spielern, dass sie den ‚Lob‘ bei jedem Schlag ausführen. Du kannst verlangen, dass sie den Ball in die Spielmitte bringen, um den notwendigen Platz für den ‚Lob‘ zu haben. Du kannst die Schlagsicherheit der Spieler auch dadurch fördern, indem du ihnen zunächst erlaubst, dass der Ball lang und langsam in der Luft segelt. Dadurch werden sie auch die Vorzüge eines erfolgreichen ‚Lobs‘ erkennen.

Um sicherzustellen, dass das modifizierte Spiel erfolgreich ist, empfehlen wir erneut, dass du dafür sorgst, dass die Mannschaften gleich stark sind.

Dieses modifizierte Spiel ist effektiver, wenn die Teilnehmer fortgeschrittener sind (Mittel-/Oberstufe).

*ERINNERUNG: Man sollte das modifizierte Spiel nicht ein ganzes Spiel lang durchführen, sondern nur zehn Minuten, wenn das Training eine Stunde dauert.*

## **Spiel der Woche**

### **Querung des Flusses OMNIKIN**

Deine Spieler lieben das Spiel „Bubble Gum Bulldog“? Hier die Version 2.0 von diesem Spiel! Auf der einen Seite der Halle finden wir das Ufer KIN, auf der anderen Seite das Ufer BALL. Die zwei Ufer sind getrennt durch den Fluss OMNIKIN. Die Spieler (durch farbige Westen in drei Gruppen geteilt) stehen am Ufer KIN und schwimmen (laufen) auf das Kommando des Trainers zum Ufer BALL, ohne vom Ball berührt zu werden. Falls jemand berührt wird, muss der Spieler mit gegrätschten Beinen, an dem Ort, an dem er berührt wurde, stehen bleiben. Um ihn zu befreien muss ein Spieler derselben Mannschaft bei der nächsten Flussüberquerung zwischen den Beinen des berührten Spielers durchkrabbeln. Um die Schwierigkeit zu erhöhen, kann der Trainer bis zu einer festgelegten Zahl zählen. In dieser Zeit müssen alle Spieler vorbeigelaufen sein. Wenn ein Spieler das benannte Ufer nicht vor dem Ende des Zählens erreicht, muss auch dieser mit gegrätschten Beinen stehen bleiben.

*Tipp zur Sicherheit: Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du dafür sorgen, dass die Spieler genug Abstand zur Wand halten. Um dies zu erreichen, empfehlen wir, eine Linie zur Begrenzung des Spielfelds zu nutzen.*