

## Stundenentwurf 28

### Thema der Woche: Aufschläge mit horizontalem Kurven-Spin (Side Spin)

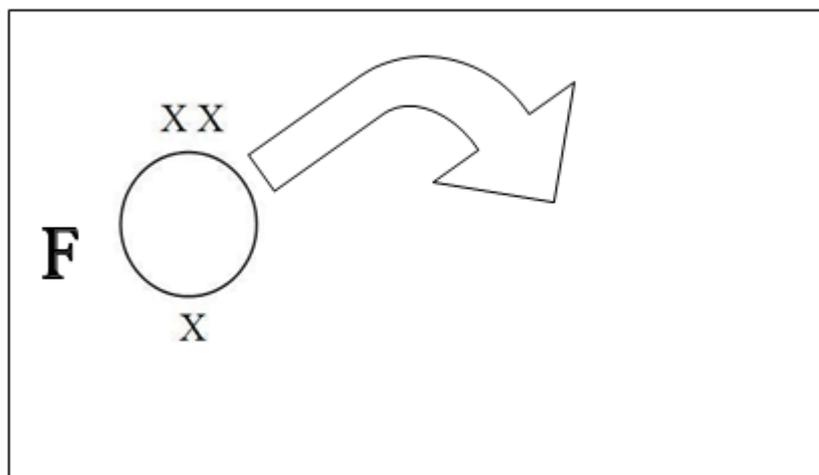
Das Ziel dieses Newsletters ist es, den Schülern beizubringen, wie sie Aufschläge mit einem Side Spin (horizontalem Effet) spielen können. Auf diese Art und Weise werden die Spieler der gegnerischen Mannschaft auf eine spektakuläre Art überrascht. Aufschläge mit Effet sind nicht einfach zu meistern und es erfordert viel Zeit und Übung, bevor die Spieler in der Lage sind, diese auch einzusetzen.

Du kennst bereits einen Aufschlag, den ‚Drop‘ bei dem der Ball einen Vorwärts-Spin bekommt und dadurch plötzlich steil zu Boden fällt. Dieser Aufschlag war Inhalt des Stundenentwurfs 26 (‚Der Drop‘). Thema dieses Stundenentwurfs ist, wie wir einen horizontalen Spin (Side-Spin) erzeugen.

#### **Der horizontale Spin (Side Spin)**

Dieser Spin ist relativ einfach zu erzeugen, aber schwer zielführend zu steuern. Er kann in zahlreichen Situationen eingesetzt werden, ist aber am wirkungsvollsten nahe einer Auslinie oder zwischen zwei Verteidigungsspielern.

In der Nähe einer Seitenauslinie: Wenn der Side Spin eingesetzt wird, denkt die attackierte Mannschaft, dass der Ball ins Aus geht, aber auf Grund des Side-Spins dreht der Aufschlag ins Spielfeld zurück, was die Mannschaft in der Verteidigung überrumpelt (siehe untenstehendes Bild).



Zwischen zwei Verteidigungsspielern: Wenn der horizontale Effet zwischen zwei Spielern der gegnerischen Mannschaft eingesetzt wird, dann fliegt der Ball nahe am ersten Spieler vorbei und in dem Moment, in dem der Kurven-Effet erkennbar wird, entfernt sich der Ball vom zweiten Spieler, so dass er es nicht mehr schafft, den Ball im Spiel zu halten (siehe untenstehende Fotos).



Hier der Link zum Video, von dem diese Bilder stammen. Du findest diese Sequenz bei 1:35 min.

Name des Videos: Coupe du monde de KIN-BALL® 2009 Masculin

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3sp-bxYtZlw>

## **Technische Schlüsselpunkte**

### **Vor dem Ballkontakt**

Die Arme des Aufschlägers sind gestreckt und die Hände auf Schulterhöhe. Die Bewegung der Arme muss parallel zum Boden verlaufen und im Moment, in dem der Ball berührt wird, müssen die Hände des Schlägers genau vor ihm sein.

### **Im Moment des Ballkontakts**

Die Bewegung der Arme muss auf einer horizontalen Kreisbahn verlaufen und der Ball wird in der Mitte getroffen.

### **Nach dem Ballkontakt**

Die Arme müssen die Kreisbewegung fortsetzen, nachdem der Ball getroffen wurde. Sie müssen sich weiterhin parallel zum Boden bewegen.

### **Das Ergebnis**

Die Flugbahn des Balles ist parallel zum Boden und folgt einer Kurve. Der Ball fliegt in jene Richtung, in die die Arme beim Ballkontakt zeigen.

Damit deine Spieler diese Bewegung gut verinnerlichen können, schlagen wir vor, dass sie diese zuerst ohne Ball üben und dann sehr viel mit dem Ball experimentieren.

## **Modifizierte Spiele**

Damit deine Spieler ermutigt werden diese Technik in einem Spiel einzusetzen, schlagen wir das folgende modifizierte Spiel vor, egal wie alt deine Spieler sind.

Bevor du von deinen Spielern diese Aufschläge mit Side-Spin in einem Spiel erwartest, ist es sinnvoll, dass du ihnen im Detail die verschiedenen Schlüsselpunkte erklärst und ihnen genug Zeit gibst, um mit dem Ball zu experimentieren. Du kannst ihnen auch kleine Ausschnitte von Videos zeigen, um eine Vorstellung zu bekommen, wie das Resultat aussehen kann.

In diesem modifizierten Spiel schlagen wir vor, jedes Mal der Mannschaft einen Bonuspunkt zu geben, deren Spieler versucht, den Aufschlag mit horizontalem Effet auszuführen, egal ob er einen Punkt macht oder nicht. In dieser Phase könnten die Spieler noch Schwierigkeiten haben, den Ball mit der richtigen Flugbahn zu schlagen. Denn es ist nicht einfach, diese Bewegung zielgerecht auszuführen, da es ziemlich schwierig ist, die Armbewegung so zu steuern, dass der entsprechende Kurveneffet des Balles erzeugt wird.

Durch diesen Aufschlag werden anfangs viel mehr ‚Ball im Aus-Fehler‘ passieren, als sonst.

Nachdem einige Minuten gespielt wurden, kannst du den Fokus auf die Schlüsselpunkte der Technik legen, wie

- die Flugbahn des Aufschlags,
- den Endpunkt der Armbewegung,
- sowie auch die Situation während des Spiels, in der dem Ball der Spin gegeben werden soll.

Durch diese Vorgehensweise wird die Mannschaft, die diese Technik am besten beherrscht, einen Punktevorteil haben und mehr am Spiel beteiligt sein als die anderen beiden. In diesem modifizierten Spiel solltest du also vermeiden, dass immer die gleiche Mannschaft angegriffen wird. Deshalb musst du deine Mannschaften gleich stark zusammensetzen und

## **Stundenentwurf 28**

alle zwei Minuten die Punkte auf null setzen.

Wir empfehlen dieses modifizierte Spiel für Spieler jeden Alters, auch wenn nicht alle Spieler die Kraft und das technische Vermögen haben, diese Übungsform erfolgreich umzusetzen.

*ERINNERUNG: Die Verwendung dieses modifizierten Spiels darf nicht die komplette Zeit in Anspruch nehmen, die für das Spielen vorgesehen ist. Du solltest dieses Spiel nur für max. 10 min einsetzen, falls das Training z.B. eine Stunde dauert.*

## **Spiel der Woche**

### **Der Monstertruck**

Zuerst musst du deine Teilnehmer in einen Kreis um dich aufstellen und sie bitten, sich auf den Rücken zu legen. Danach lässt du den Ball einfach einzeln über die Teilnehmer rollen. Wenn du dann bei einem bestimmten Schüler bist, kannst du mit mehr oder weniger Kraft auf den Ball schlagen. Wenn du den Ball schlägst, achte bitte darauf, dass er sich über dem Bauch und nicht über dem Gesicht befindet.



Bei ausgewählten Schülern kannst du aus dem Sprung auf den Ball schlagen, wie du es auf dem zweiten Foto siehst.

Um die Kraft deines Schlages einschätzen zu können, schlagen wir vor, einen deiner Kollegen zu fragen, dies bei dir zu machen, damit du eine Vorstellung davon bekommst, wie viel Kraft du in deine Schläge stecken kannst.

