

Stundenentwurf 29

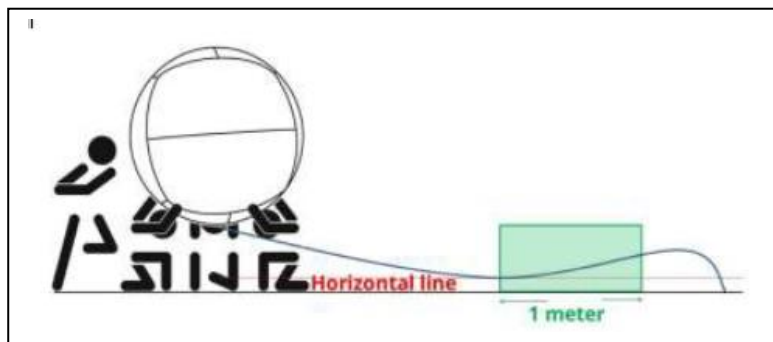
Thema der Woche: Aufschlag mit Effet: Die ‚Parabel‘

Ziel dieses Stundenentwurfs ist, den Spielern einen weiteren wirkungsvollen Aufschlag beizubringen, um die Spieler der gegnerischen Mannschaft auf spektakuläre Weise zu überlisten. Diese Aufschläge sind nicht leicht zu beherrschen und es wird Zeit von deinen Spielern in Anspruch nehmen, bevor sie in der Lage sind, sie im Spiel zielführend zu verwenden.

Du kennst bereits die Ausführung von Aufschlägen mit Effet, wie zum Beispiel den ‚Drop‘ (Stundenentwurf 26) und den ‚Side-Spin‘ (Stundenentwurf 28). In diesem Stundenentwurf wirst du sehen, wie man den aufsehenerregendsten aller Aufschläge mit Effet ausführt: Die ‚Parabel‘.

Die Parabel

Dieser Schlag mit Spin ist bei weitem der am schwersten zu kontrollierende Schlag. Er ist auch der spektakulärste, aber nicht unbedingt der nützlichste. Wenn er gut ausgeführt wird, werden die verteidigenden Mannschaften denken, dass der Ball in einer fallenden Neigung geschlagen und deshalb vom Schiedsrichter als ‚abwärts gerichteter Schlag‘ und damit als Fehler geahndet wird. Tatsächlich wirst du, wenn du im ‚Offiziellen Regelwerk Kin-Ball‘ den Punkt 6.5 nachschlägst, dort das folgende Bild (Abb. 6) finden, das die Flugbahn der Parabel aufzeigt.



Warum ist die Parabel kein abwärts gerichteter Schlag?

Wenn du im ‚Offiziellen Regelwerk Kin-Ball‘ unter 6.5 die Definition eines abwärts gerichteten Schlages aufschlägst, kannst du dort Folgendes lesen:

„Ein parabolischer Schlag ist nur gültig, wenn ein Teil der Flugbahn des Balles horizontal ist oder einen nach oben gerichteten Winkel besitzt, bevor er den Boden berührt.“

Wie du siehst, ist nicht genau angegeben, ob dieser Teil der Flugbahn sich am Anfang oder am Ende befinden muss, was bedeutet, dass die Parabel erlaubt ist, wenn der Ball wenigstens einen Teil der Strecke (mindestens einen Meter) horizontal fliegt.

Stundenentwurf 29

Technische Schlüsselpunkte:

Vor dem Ballkontakt

Die Arme sind gestreckt und die Hände befinden sich kopfhoch seitlich weg vom Ball.

Im Moment des Ballkontakts

Der Kontakt mit dem Ball erfolgt etwas über dem Zentrum (Äquator) des Balls.

Nach dem Ballkontakt

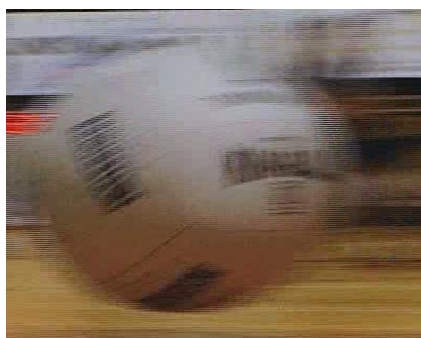
Die Armbewegung ist abwärts von hinten oben und nach vorne unten gerichtet.

Das Ergebnis

Der Ball nimmt eine fallende Flugbahn an und steigt in seinem untersten Punkt wieder leicht an.

Um deinen Spielern zu ermöglichen, diese Bewegung zu verinnerlichen, schlagen wir vor, dass du diese Bewegung zunächst ‚trocken‘ (ohne Ball) üben lässt, bevor sie anschließend sehr oft mit dem Ball experimentieren.

Auf der Bildfolge unten kannst du erkennen, wie der Spin die Flugbahn des Balles von einem abwärts gerichteten Winkel in einen aufwärts gerichteten oder in eine horizontale Flugbahn lenkt.



Modifizierte Spiele:

Um die Spieler zu befähigen, diese Technik in einer Spielsituation zu benutzen, empfehlen wir dir, dass du folgendes modifizierte Spiel verwendest, egal welchen Alters die Spieler sind.

Bevor du deine Spieler aufforderst, die ‚Parabel‘ in einem Spiel auszuführen, raten wir dir natürlich, ihnen genau die verschiedenen Bewegungen zu erklären und etwas Zeit zu lassen, den Schlag am Ball auszuprobieren. Du kannst ihnen ebenfalls kleine Videosequenzen zeigen, damit sie wissen, wie das Ergebnis aussehen sollte.

In diesem modifizierten Spiel schlagen wir dir vor, einer Mannschaft jedes Mal einen Bonuspunkt zu geben, wenn ein Spieler einen Aufschlag ausführt, der der Parabel ähnelt, egal ob dieser damit einen Punkt erzielt oder nicht. In diesem Stadium werden die Spieler Schwierigkeiten haben, dem Ball genau den Spin zu verleihen, der ihn in die regelgerechte Flugbahn lenkt. Es wird hier sicherlich mehr Fehler wegen eines ‚abwärts gerichteten Schlages‘ geben, als es normalerweise der Fall ist.

Nachdem einige Minuten gespielt wurden, kannst du das Augenmerk auf die verschiedenen technischen Kernpunkte legen, wie zum Beispiel

- auf die Flugbahn des Aufschlages,
- der Stelle, an der sich die Hände am Ende der Bewegung befinden und
- dem passenden Moment im Spiel, in dem der Aufschlag ausgeführt wird.

Falls man so vorgeht, wird die Mannschaft, die am besten die Parabel schlägt, die zusätzlichen Punkte erhalten und sich umso mehr in das Spiel einbringen als die anderen zwei Mannschaften. Wenn du dieses modifizierte Spiel verwendest, raten wir dir, deine Mannschaften gut auszugleichen und alle zwei Minuten die Punkte wieder auf null zu setzen, damit verhindert wird, dass immer dieselbe Mannschaft angegriffen wird und zum Angriff kommt.

Wir empfehlen dieses modifizierte Spiel für Spieler aller Altersstufen. Jedoch werden nicht alle Spieler die Fähigkeit besitzen, diese Technik umzusetzen.

ERINNERUNG: Der Gebrauch eines modifizierten Spiels sollte nicht für die gesamte vorgesehene Spielzeit erfolgen. Du solltest dieses Spiel nur über einen Zeitraum von maximal 10 Minuten verwenden, wenn dein Training eine Stunde dauert.

Spiel der Woche

Die vier Ecken

Zuerst musst du die Gruppe in vier gleiche Mannschaften einteilen und das Feld vierteln (siehe Abbildung). Platziere jede Mannschaft in eines der Viertel, welches die Spieler nicht verlassen dürfen.

Der Ball muss von einem Feld zum nächsten geschlagen werden und die Spieler einer Mannschaft müssen alle unter dem Ball Kontakt mit ihm haben, bevor der Aufschläger ihn in ein anderes Viertel schlägt. Der Schlag muss eine aufwärts gerichtete Flugbahn besitzen und die Spieler müssen den Ball unter Kontrolle bringen, bevor er den Boden berührt. Es ist möglich, mit 2 Bällen zu spielen.

Das Spiel kann mit oder ohne Bepunktung gespielt werden:

1 – Falls der Ball fällt, wird er aufgenommen und das Spiel fortgesetzt.

2 – Die Mannschaft, die den Ball schlug, erhält einen Punkt, wenn der Ball den Boden einer der drei gegnerischen Viertel berührt.

Du kannst einen Kapitän pro Mannschaft bestimmen, der die Reihenfolge der Schläger in seinem Team festlegt.

Tipp zur Sicherheit:

Um Verletzungen zu vermeiden, solltest du deine Spieler darauf hinweisen, den Ball nicht direkt auf einen gegnerischen Spieler zu schlagen.

