

ROTATION: Die Spieler können entweder nach jeder Aktion die Positionen durchwechseln oder jeweils nach einer oder zwei Minuten, in denen sie die gleiche Spielposition besetzen.

Diese Übungsform bietet sich für alle Spielerniveaus an.

Modifizierte Spiele:

Um deine Spieler für ein höheres Spieltempo zu befähigen, kannst du folgende modifizierte Spiele einsetzen.

Das **erste** modifizierte Spiel ist dem im Stundenentwurf 5 vorgestellten ähnlich. Schafft es eine Mannschaft nicht, innerhalb von 5 Sekunden anzugreifen, wird dies als ‚Zeitfehler‘ geahndet. In Abhängigkeit von der Schnelligkeit der Gruppe kannst du auch nur vier oder drei Sekunden vorgeben, innerhalb der der Ball nach dem ersten Kontakt geschlagen werden muss. Bei diesem modifizierten Spiel wirst du eine deutliche Zunahme der Spielgeschwindigkeit feststellen. Setze dieses modifizierte Spiel nicht länger als 5 Minuten ein, da bei richtigem Einsatz deine Spieler sehr schnell ‚außer Puste‘ kommen.

Das **zweite** modifizierte Spiel betont den schnellen Übergang vom Angriff in die Verteidigung. Nimmt ein Spieler nach dem Angriff seiner Mannschaft nicht schnell genug seine Verteidigungsposition ein, so erhält er (seine Mannschaft) einen ‚Zeitfehler‘ zugeschrieben.

Dieses modifizierte Spiel bietet sich eher für fortgeschrittene Spieler an.

Spiel der Woche

Stoßen oder Kicken (Push or Kick)

Stelle vor Beginn alle Spieler kreisförmig um dich auf. In der Folge testest du das Gehör und die Reaktion der Spieler. Du wirfst den Ball einem Spieler nach dem anderen zu. Bevor du wirfst, rufst du PUSH oder KICK. Der Spieler muss nun genau umgekehrt reagieren. Wenn du „push“ rufst, muss ihn der Spieler zurückkicken, rufst du „kick“, so muss er ihn mit den Händen zurückstoßen. Bei einem Fehler muss sich der betreffende Spieler hinsetzen und auf den nächsten Durchgang warten oder eine vorgegebene Übung absolvieren. Ein Durchgang ist zu Ende, wenn nur noch ein Spieler stehend übrigbleibt.

Wirf den Spielern den Ball hüfthoch zu. Das Zuspiel sollte nicht zu hart, sondern angemessen sein. Um dieses Spiel anspruchsvoller zu gestalten, kannst du die Anweisung zunehmend später rufen (zunächst vor dem Zuspiel, dann im Moment des Zuspiels, schließlich kurz nach dem Zuspiel).