
INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN

Lektion 1

Aufwärmen

15'

Organisation

Spielfeld dient als Markierung für die einzelnen Übungen. Je zwei Spieler gemeinsam.

Ausführung

- 2 Runden um das Spielfeld joggen und gleichzeitig die Indiacas in die Luft werfen (mind. 4–5 m hoch) und wieder fangen.
- Innerhalb der beiden Seitenlinien aufstellen und die Indiacas dem gegenüberstehenden Partner zuwerfen, mit einer Kniebeuge (Squat) fangen und oben mit einer Wurfbewegung zurückwerfen.
- 2 Runden um das Spielfeld joggen und sich gegenseitig die Indiacas mit einem Schlag (ca. 4–5 m) hochspielen.
- Innerhalb der beiden Seitenlinien aufstellen und die Indiacas dem gegenüberstehenden Partner zuspielen (schlagen).

Varianten

Bei ungerader Anzahl Personen eine Dreiergruppe bilden.

Material

1 Indiacas pro Gruppe

INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN *Lektion 1*

Technik

30'

ÜBUNG 01 GERÄTE- ANGEWÖHNUNG

Organisation

Partnerübung mit 15 Wiederholungen.

Ausführung

Spieler A wirft die Indiacas hoch zu Spieler B. Spieler B schlägt die Indiacas mit Annahme unten zu Spieler A zurück. (Rechtshänder linker Fuss vorne, Linkshänder rechter Fuss vorne) Aufgaben Wechsel
Üben zusammen die Indiacas mit Annahme unten, hin und her zu spielen.

Je gleichviele Spieler stellen sich auf beiden Seiten des Netzes auf. Die Indiacas werden per Annahme unten, über das Netz geschlagen. Der Spieler, der geschlagen hat, stellt sich im eigenen Team in der Eierschlange hinten an. Insgesamt 100 Netzüberquerungen.

Varianten

- Bei schlechter Abgabe, die Indiacas fangen und wieder neu beginnen. Bei 12 und mehr Spielern kann die Übung mit 2 Gruppen und 2 Indiacas gespielt werden. (–)
- Laufwege vergrössern. Sich nach der Abgabe des Indiacas in der Eierschlange auf der anderen Netzseite hinten anstellen. Wenn die Indiacas auf den Boden fällt, beginnen wir bei 0 mit zählen. 10, 20, 30 etc. ohne Fehler. (+)

Material

1 Indiacas pro Gruppe

ÜBUNG 02 FLUGBAHN ERKENNEN

Organisation

Partnerübung mit 15 Wiederholungen.

Ausführung

– Spieler A wirft die Indiacas hoch zu Spieler B. Spieler B spielt die Indiacas mit Zuspiel oben (Pass) zu Spieler A zurück. (Rechtshänder linker Fuss vorne, Linkshänder rechter Fuss vorne) Aufgaben Wechsel
– Üben zusammen die Indiacas mit Zuspiel oben, hin und her zu spielen.

– Je gleichviele Spieler stellen sich auf beiden Seiten des Netzes auf. Die Indiacas werden per Zuspiel oben (Pass), über das Netz geschlagen. Der Spieler, der geschlagen hat, stellt sich im eigenen Team in der Eierschlange hinten an. Insgesamt 100 Netzüberquerungen

Varianten

- Bei schlechter Abgabe, die Indiacas fangen und wieder neu beginnen. Bei 12 und mehr Spielern kann die Übung mit 2 Gruppen und 2 Indiacas gespielt werden. (–)
- Laufwege vergrössern. Sich nach der Abgabe des Indiacas in der Eierschlange auf der anderen Netzseite hinten anstellen. Wenn die Indiacas auf den Boden fällt, beginnen wir bei 0 mit zählen. 10, 20, 30 etc. ohne Fehler. (+)

Material

1 Indiacas pro Gruppe/Netz

INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN *Lektion 1*

Spiel *15'*

Organisation

Grundaufstellung 5 gegen 5. 3 Spieler vorne am Netz, 2 Spieler hinten in der Verteidigung.

Ausführung

Probieren nach 3 Berührungen in den eigenen Reihen die Indiacas über das Netz zum Gegner zu spielen.

Varianten

- Wenn zu schwierig, die Indiacas fangen und so weiter spielen. (–)
- Annahme nur unten oder Zuspiel (Pass) oben. (+)

Material

1 Indiacas pro Spielfeld / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN *Lektion 1*

Ausklang

5'

Organisation

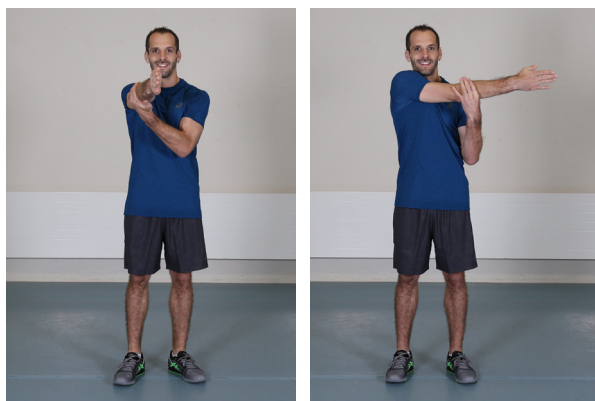
Ganze Gruppe gemeinsam.

Ausführung

3 Runden locker um das Spielfeld joggen. Dehnen der Arm und Schultermuskulatur, ebenso der Beinmuskulatur.

Anschliessend folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

ÜBUNG 01 ARM VOR KÖRPER



Übungsbeschreibung

Einen Arm vor dem Körper auf Schulterhöhe ausstrecken. Den Ellbogen des gestreckten Armes in Richtung Körpermitte ziehen, ohne den Körper auszdrehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil.

ÜBUNG 02 SEITNEIGUNG IM KREUZSCHRITT



Übungsbeschreibung

Die Beine im aufrechten Stand überkreuzen. Den Arm der Seite des vorderen Beines nach oben stretchen und auf die Gegenseite ziehen.

Durchführungshinweise

Im Gleichgewicht bleiben und das Standbein leicht gebeugt halten.

INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN *Lektion 1*

Ausklang

ÜBUNG 03 **OBERSCHENKEL** **IM STAND**



Übungsbeschreibung

Im Einbeinstand den freien Fuss zum Gesäss heranziehen. Das Knie bleibt neben dem Knie des Standbeins. Das Becken aufrichten, um die Dehnung zu erreichen.
















Durchführungshinweise

Um das Gleichgewicht besser halten zu können, kann man sich an etwas festhalten.

INDIACA GRUNDSCHLAGARTEN

FÜR ANNAHME UNTEN UND ZUSPIEL OBEN Lektion 1

Legende

(+)	Leichte Erschwerung der Übung
(++)	Stärkere Erschwerung der Übung
(-)	Leichte Vereinfachung der Übung
(--)	Stärkere Vereinfachung der Übung
	Spieler mit Ball
	Spieler ohne Ball
	Spieler mit Bündel markiert
	Spieler der gleichen Gruppe mit Ball
	Spieler der gleichen Gruppe ohne Ball
	Ballweg (schnell gespielter Ball)
	Ballweg (normal gespielter Ball)
	Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)
	Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)
1, 2, 3	Reihenfolge der Lauf- bzw. Ballwege
	Ballbehälter
	Minitrampolin
	Schwedenkasten
	Matte
	Reif
	Langbank
⊕	Malstab
⊙	Hütchen