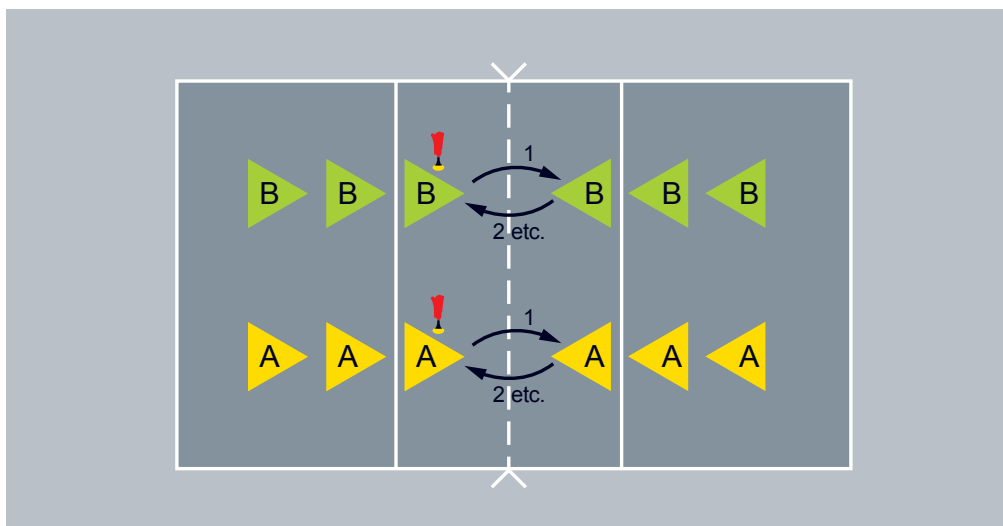


INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Aufwärmen

15'



Organisation

Kolonnenübung – mehrere Teams gegeneinander. Jeweils die Hälfte eines Teams befindet sich auf der anderen Seite des Netzes.

Ausführung

Die einzelnen Teams teilen sich und stellen sich in Einerkolonnen auf beiden Seiten des Netzes gegenüber auf (mindestens 12 Spieler). Ziel ist es die Indiaca 100 Mal über das Netz zu spielen. Fällt die Indiaca zu Boden, werden 10 Schläge abgezogen und weitergespielt. Welches Team hat zuerst 100 Pässe? Wer gespielt hat, stellt sich hinten in seiner Kolonne wieder an. Das Verliererteam macht 10 Liegestütze und 10 Squats. Es werden 2 Runden gespielt.

Varianten

Anzahl der Personen pro Team variieren.

Material

1 Indiaca pro Gruppe

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Technik

40'

ÜBUNG 01 SPIELFORM ALLGEMEIN

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld. 3 Personen am Netz, 2 Personen im Rückraum.

Ausführung

Die Indiacas muss immer möglichst schön und nach oben gespielt werden (bei allen 3 Berührungen), sodass ein Spielfluss entstehen kann. Annahme, Pass, über Netz spielen. Der Punkt kann durch geschicktes Platzieren gewonnen werden.

Varianten

- Kein Angriffe per Smash erlauben. (–)
- Überraschungsmomente einbauen, direkt über das Netz. (+)

Material

1 Indiacas / Netz / Feldmarkierungen

ÜBUNG 02 SPIELAUFBAU

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld. 3 Personen am Netz, 2 Personen im Rückraum.

Ausführung

Das gleiche Team schlägt immer auf, bis 15 Punkte. Die angreifende Mannschaft muss das Match bis 15 Punkte gewinnen, wenn nicht, muss sie 10 Hocksprünge machen, und erneut versuchen. Rotation jeweils wenn das Team den Punkt gewonnen hat.

Varianten

- Indiacas mittels Wurf und nicht mittels Schlag ins Spiel bringen. (–)
- Kein Angriffe per Smash erlauben (beim Team welches nicht aufschlägt). (+)

Material

1 Indiacas pro Person / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Technik

ÜBUNG 01 VERTEIDIGUNG

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld. 3 Personen am Netz, 2 Personen im Rückraum.

Ausführung

Die Verteidigende Mannschaft hat Aufschlag und muss versuchen den Punkt zu gewinnen. Gelingt es dem Verteidigungsteam den Punkt zu gewinnen, wird der Punkt + geschrieben und dem angreifenden Team ein Punkt abgezogen. Das Ziel ist, die Serie bis 15 Punkte zu gewinnen.

Varianten

- Kein Angriffe per Smash erlauben (beim Team welches nicht aufschlägt). (-)
- Überraschungsmomente dürfen eingebaut werden und den Spielfluss mit 3 Berührungen unterbrochen werden. (+)

Material

1 Indiacas pro Person / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Spiel

25'

Organisation

2 Teams zu 5 Spieler auf beiden Seiten des Netzes aufstellen. Korrekt
Aufstellung und Organisation (3 vorne, 2 hinten).

Ausführung

Match nach offiziellen Regeln bis 15 Punkte pro Satz. Präzision, Engagement,
Spiel auf 2 Berührungen sowie mutige Spielweise fordern.

Varianten

- Ein Team startet mit Handicap. (–)
- Ein Team darf nicht per Smash angreifen. (+)

Material

1 Indiacap pro Spielfeld/Netz/Feldmarkierungen

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Ausklang

5'

Organisation

Ganze Gruppe gemeinsam. Während dem Ausdehnen gibt es eine gemeinsame Diskussion mit folgenden Fragen:

Fragen für Trainer an Teilnehmer:

- 1 Wie fühlt ihr Euch bei den Grundschlagarten?
- 2 Wer macht welche Position am liebsten, Zuspiel, Annahme, Angriff?
- 3 Wie findet Ihr die Intensität der Lektionen?
- 4 Wie findet Ihr Indiacas als Teamsport? usw.

Ausführung

Folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

ÜBUNG 01 BECKENSCHIEBEN IM AUSFALLSCHRITT



Übungsbeschreibung

Einen grossen Ausfallschritt mit dem vorderen Fuss auf eine Erhöhung. Das vordere Bein beugen, das hintere strecken. Die Hüfte nach vorne unten ziehen und in der Dehnung bleiben.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil.

ÜBUNG 02 KNIE ZUR BRUST IN RÜCKENLAGE



Übungsbeschreibung

In der gestreckten Rückenlage mit beiden Händen ein Knie in Richtung Brust ziehen. Die Position halten.

Durchführungshinweise

Der Rücken und der Kopf bleiben auf dem Boden.

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

Ausklang

ÜBUNG 03 GESÄSSDEHNUNG



Übungsbeschreibung

In der Rückenlage beide Beine in der Luft anwinkeln. Den einen Fuss auf den Oberschenkel des anderen Beines legen. Zwischen den Beinen hindurch greifen und das Bein zum Oberkörper ziehen.

Durchführungshinweise

Das angewinkelte Knie kann mit einem Ellbogen leicht nach unten gedrückt werden, um die Dehnung zu intensivieren. Der Oberkörper bleibt am Boden.

ÜBUNG 04 GRÄTSCHSTAND MIT AUSDREHEN



Übungsbeschreibung

Im Grätschstand mit der gegenüberliegenden Hand zum Fuss und mit dem freien Arm nach hinten oben ziehen. Den Oberkörper ausdrehen und die Position halten.


















Durchführungshinweise

Die Arme und Beine sind möglichst gestreckt und der freie Arm zieht nach hinten oben. Ein Verdrehen des Oberkörpers ist spürbar. Der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule.

INDIACA SPIELFORMEN

Lektion 6

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