
INDIACA ANGRIFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Aufwärmen

15'

Organisation

In Zweiergruppen frei in der Halle.

Ausführung

- 2 Runden um das Feld, einer spielt die Indiacas immer oben, der andere immer unten. Nach jeder Runde wechseln.
- Innerhalb des Spielfeldes mit seinem Partner hin und her spielen. Vor jedem Schlag mit beiden Händen den Boden berühren.
- Der eine spielt Pass, der Andere nur Annahme unten, bis 50–100 Berührungen gemacht werden. Nach 25–50 Berührungen, also in der Hälfte die Aufgaben wechseln.
- Anschliessend erneut zusammen hin und her spielen, jedoch inklusive Smash. Folgender Ablauf muss probiert werden: Zuspiel, Pass, Smash, Annahme, Pass, Smash usw.

Varianten

Distanzen und Geschwindigkeiten jeweils innerhalb der Gruppe variieren, sodass alle Teilnehmenden entsprechend gefordert werden.

Material

1 Indiacas pro Gruppe

INDIACA ANGRIFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Technik

40'

ÜBUNG 01 EINSMASHEN, KOLONNENTRAINING

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld.

Ausführung

Zuspiel zum Passeur, Pass auf den Angreifer, Smash. Der Angriffsspieler wird zum Verteidiger auf der andern Seite und macht einen Block auf den nächsten Angreifer.

Angriffssicherung: Bei einem Angriff, müssen die vier Mitspieler des Angreifers je $\frac{1}{4}$ des Spielfeldes verteidigen. (Mit Linien abgrenzen).

Varianten

- Wurf der Indiacca vom Passeur zum Angreifer. (-)
- 2 Spieler, die probieren den Angriff zu blocken (Doppelblock). Gleiche Übung, aber Spieleröffnung ist mit Aufschlag. Rotation nach Bedarf. (+)

Material

1 Indiacca / Netz / Feldmarkierungen

ÜBUNG 02 «ANGRIFSSICHERUNG»

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld.

Ausführung

Das gegnerische Team schlägt auf. Annahme zum Passeur, Pass zum Angreifer, Smash. Falls der Angriffsschlag durch den Block wieder ins eigene Feld zurückkommt, muss das Feld durch die vier Mitspieler des Angreifers verteidigt werden. Nach 3 gelungenen Angriffsschlägen eine Position im Uhrzeigersinn rotieren.

Varianten

- Die Indiacca im eigenen Feld zuspielen, Pass, angreifen. (ohne Aufschlag). (-)
- Den Aufbau schaffen, auf einen Smash des Gegners. (+)

Material

1 Indiacca pro Person / Netz /
Feldmarkierungen

INDIACA ANGRIFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Technik

ÜBUNG 01 BLOCKSICHERUNG

Organisation

2 Gruppen à 5 Spieler im Vollfeld.

Ausführung

- Spieler hinten rechts des Verteidigungsteams schlägt auf und lässt den Gegner den Spielaufbau ausführen. Team des Aufschlägers probiert das Feld hinter dem Block zu sichern. Punkt ausspielen. Nach 3 gelungen Angriffsschlägen eine Position im Uhrzeigersinn rotieren.

Varianten

- Das Gegnerische Team wirft die Indiacas in den Block. (–)
- Doppelblock, zwei Spieler blocken, 3 Spieler verteidigen je $\frac{1}{3}$ des Feldes (+)

Material

1 Indiacas pro Person / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA ANGRIFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Spiel

15'

Organisation

2 Teams zu 5 Spieler auf beiden Seiten des Netzes aufstellen.

Ausführung

- Technikteil umsetzen in Punktespiel nach den Indiacca-Regeln auf einen Satz zu 25 Punkten.
- Diejenige Mannschaft, welche den Punkt gewonnen hat erhält das Aufschlagrecht.
- Rotiert wird wenn man sich das Aufschlagrecht mit einem gewonnenen Punkt zurückholt.

Varianten

- Indiacca durch Wurf ins Spiel bringen. (–)
- Punkt nur nach sauberem Aufbau mit drei Berührungen möglich. (+)

Material

1 Indiacca pro Spielfeld / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA ANGRIFFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Ausklang

5'

Organisation

Ganze Gruppe gemeinsam. Jeder auf eigener Matte.

Ausführung

Folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

ÜBUNG 01 IN DIE SCHULTERN HÄNGEN



Übungsbeschreibung

Im Sitz mit angewinkelten Beinen die Hände weit hinter dem Gesäss abstellen. Die Fingerspitzen sind zu den Füßen gerichtet. Die Arme beugen und das Gewicht in die Schultern geben.

Durchführungshinweise

Allenfalls das Gesäss etwas weiter nach vorne schieben. Mit dem Gewicht in den Schultern kann etwas hin und her geschaukelt werden.

ÜBUNG 02 EMBRYO



Übungsbeschreibung

Im Kniesitz den Oberkörper auf die Oberschenkel legen. Die Arme sind entlang des Körpers abgelegt und der Kopf ist zu den Knien geneigt.

Durchführungshinweise

In dieser Position ruhig und entspannt atmen.

INDIACA ANGRIFFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

Ausklang

ÜBUNG 03 BEIN ÜBERKREUZEN UND OBERKÖRPER DREHEN



Übungsbeschreibung

Im Langsitz ein Bein über das andere und am Boden aufstellen. Mit dem Arm das Bein fixieren und sich gegenseitig ausdrehen.

Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und der Körper wird so lang wie möglich gemacht.

ÜBUNG 04 SCHULTERSTRETCH IN KNIESTAND



Übungsbeschreibung

Im Kniesitz die Arme vor dem Körper ausstrecken, am Boden auflegen und mit den Schultern in eine Dehnung gehen. Abwechslungsweise die rechte oder linke Schulter etwas tiefer ziehen.


















Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule.

INDIACA ANGRIFFSSICHERUNG, VERTEIDIGUNGSSICHERUNG

Lektion 5

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