

## INDIACA TECHNIK

### Allgemein

Obwohl auch ein Aufschlag von oben regelkonform ist, erfolgt beim Indiacca die Angabe typischerweise von unten. Die Indiacca darf nicht geworfen oder von der haltenden Hand losgelassen werden, bevor die andere Hand den Ball schlägt.

### 1 Ausholbewegung

Die Beine sind in der Schrittstellung, Knie leicht gebeugt. Der Oberkörper wird leicht eingedreht, sodass der Weg für den ausholenden Arm frei wird. Die Indiacca wird mit einer Hand am Verbindungsstück (Stelle, an der die Federn mit dem Ball verbunden ist) so gehalten, dass sie sich unterhalb der Hüfte befindet und schlägt die Indiacca mit der anderen Hand.



## ANGABE/AUFSCHLAG

### 2 Schlag

Für den Winkel der Flugbahn ist entscheidend, an welchem Punkt des Schwunges die Indiacca getroffen wird – desto steiler die Handfläche die Indiacca trifft, desto flacher die Flugbahn und desto weiter der Flug. Das Körpergewicht wird während des Bewegungsablaufs vom hinteren auf den vorderen Fuss verlagert.



### 3 Nachlauf

Der Schlagarm wird in einer fließenden Bewegung am Körper vorbeigeführt, und trifft die Indiacca mit der durchgestreckten, offenen Handfläche kurz nach dem tiefsten Punkt. Die Indiacca fliegt mit einem aufsteigenden Flugbahnverlauf in den Spielbereich der gegnerischen Mannschaft.



---

## **INDIACA TECHNIK**

---

### **Allgemein**

Der Bewegungsablauf des unteren Zuspiels ist in vielen Punkten mit dem der Angabe identisch. Von besonderer Bedeutung für das untere Zuspiel ist ein fester Stand: man sollte sich immer zuerst richtig zum Ball positionieren, und dann spielen. Erst dadurch wird es möglich, die Indiacca präzise zu spielen. Das Spiel der Indiacca aus dem Lauf oder gar Sprung ist lediglich zur «Rettung» schwieriger Bälle zu nutzen, ein sicheres Zuspiel kann so nicht erreicht werden.

---

### **1 Position zum Indiacca**

Es ist auf eine leichte Schrittstellung zu achten. Da es aber gerade beim unteren Zuspiel durchaus möglich und sogar nötig ist, die Indiacca mal mit der rechten und mal mit der linken Hand zu spielen, ist die Fussstellung hierbei variabel: Beim unteren Zuspiel mit der rechten Hand ist der linke Fuss vorne, beim Zuspiel mit der linken Hand, der rechte Fuss. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper ist nach vorne geneigt.



---

## **ANNAHME / UNTERES ZUSPIEL**

---

### **2 Berührung**

In dem Moment, in dem die Schlaghand die Indiacca trifft, erfolgt eine Körperstreckung, welche zusätzliche Energie liefert.



---

### **3 Impulsbewegung**

Die Flugbahn der Indiacca ist davon abhängig, in welchem Winkel die offene Handfläche die Indiacca trifft. Da beim Zuspiel der Indiacca in der Regel eine hohe Flugbahn in Bogenform angestrebt wird, ist ein flacher Winkel, bei dem die Hand die Indiacca nahezu von unten trifft, empfehlenswert.



## **INDIACA TECHNIK**

---

### **Allgemein**

Das obere Zuspiel ist mit Abstand die Spielvariante, welche den höchsten Grad an Präzision erlaubt. Deshalb wird es oft dazu verwendet, einen Ball so zu stellen, dass danach ein Angriffsschlag erfolgen kann - es kann aber auch benutzt werden, um eine kontrollierte Annahme und damit ein Zuspiel zum Steller zu erreichen.

### **1 Berührung**

Es ist auf eine leichte Schrittstellung, einen sicheren Stand und die korrekte Ausrichtung des Körpers zum Ziel hin zu achten. Die Knie sind leicht gebeugt, und die Schlaghand holt neben dem Kopf Schwung, wobei die Handfläche steil nach hinten abgeklappt wird. Die andere Hand wird ebenfalls auf Kopfhöhe gehalten.



## **ANNAHME/OBERES ZUSPIEL**

---

### **2 Impulsbewegung**

Sobald die Indiaca die Handfläche passiert hat, erfolgt eine Ganzkörperstreckung, und die Schlaghand wird nach oben geführt, und trifft die Indiaca von unten. Hierdurch wird die Kraft aus Arm- und Körperstreckung übertragen.



## INDIACA TECHNIK

### Allgemein

Beim Block springen ein, zwei oder sogar drei Spieler der abwehrenden Mannschaft am Netz nach oben, um dem angreifenden Spieler der Gegnermannschaft seinen Schmetterschlag zu erschweren oder ihn sogar direkt abzuwehren, also zu blocken.

### 1 Vorbereitung

Der Spieler steht mit leicht angewinkelten Knien locker am Netz, wobei darauf zu achten ist, dass die Füsse etwa schulterbreit und parallel zum Netz platziert werden. Die Hände werden etwa auf Schulterhöhe mit offenen Handflächen gehalten. In dieser Haltung verschiebt sich der Abwehrspieler parallel zum Netz, immer in Relation zum Angreifer.



## BLOCK

### 2 Sprung und Berührung

Der Absprung erfolgt dann aus dem Stand kraftvoll mit beiden Beinen, der Körper streckt sich. Es ist darauf zu achten, dass keinerlei Bewegung nach vorne erfolgt. Die Hände suchen an der Netzkante den Abschluss, berühren sie jedoch nicht. Die Hände sollten sich gerade so noch berühren, um eine möglichst grosse Fläche abzudecken. Die Landung erfolgt federnd auf beiden Beinen, sodass der Spieler sofort wieder spielbereit ist.



---

## INDIACA TECHNIK

---

### Allgemein

Der Angriff oder Smash ist die effektivste Art, den Gegner zu einem Fehler zu zwingen und damit einen Punkt zu erzielen. Durch das hohe Tempo und den steilen Winkel, mit dem die am Netz entlang gestellte Indiacca nach unten über das Netz in die gegnerische Spielfeldhälfte geschlagen wird, ist die Abwehr eines guten Angriffsschlags sehr schwer.

---

### 1 Vorbereitung

Der Spieler macht mit dem schwächeren Bein einen Orientierungsschritt, als Vorbereitung für den Absprung.



---

## ANGRIFF / SMASH

---

### 2 Ausholbewegung

Nach dem Orientierungsschritt, leitet das andere stärkere Bein einen langgezogene Stemmschritt ein, bei dem der Körperschwerpunkt weit abgesenkt wird. Daraus erfolgt ein kräftiger, beidbeiniger Absprung, welcher der Spieler aus gebeugten Knien mit einer weit von hinten her ausholenden Armbewegung verstärkt.



---

### 3 Schlag

Der Armeinsatz nach oben verstärkt den Absprung nach oben, wobei die Schlaghand am Ohr vorbei mit angewinkeltem Arm nach hinten geführt wird. Dabei öffnet sich die Schulter des Schlagarms. Mit einem annähernd gestreckten Arm und gestreckter Schlaghand wird die Indiacca vor dem Körper getroffen. Die Landung erfolgt beidbeinig und elastisch.

