

---

## **INDIACA PASS UND SMASH**

## **Lektion 3**

---

### **Aufwärmen**

**15'**

---

#### **Organisation**

In Zweiergruppen frei in der Halle.

#### **Ausführung**

- 2 Runden einlaufen mit Armkreisen.
- Partnerübung mit dem Medizinball: Medizinball über dem Kopf hin und her werfen. Wichtig: Medizinballannahme über dem Kopf. Abgabe ebenfalls über dem Kopf.
- Einspielen: zu zweit, hin und her spielen mit Annahme und Pass mit Indiacas. Hoch einspielen. Beim hin- und her spielen bei hohem Zuspiel mit einem leichten Smash, mit sinkender Flugbahn zum Partner spielen. Zuspiel, Pass, Smash, abfangen, im Dreier-Rhythmus, usw.

#### **Varianten**

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

#### **Material**

1 Medizinball pro Gruppe, 1 Indiacas pro Gruppe

## INDIACA PASS UND SMASH

## Lektion 3

Technik

40'

### ÜBUNG 01 «SMASH»

#### Organisation

Einzelübung mit Langbank

#### Ausführung

Sprungbein festlegen, vor einer Langbank mit dem Schwungbein stehend, mit dem Sprungbein voran einen Galoppsprung senkrecht hoch springen. 15 Wiederholungen.

#### Varianten

- Höhe des Hindernisses verringern (Schwedenkastendeckel, Step). (–)
- Höhe des Hindernisses vergrössern (Schwedenkastendeckel + 1 Teil). (+)

#### Material

Langbänke / Schwedenkästen

### ÜBUNG 02 3 SCHRITT ANLAUF FÜR SMASH

#### Organisation

- Einzelübung zur Verankerung der Bewegungsabfolge.
- Einzelübung mit Hilfestellung durch Leiterperson.

#### Ausführung

- Start bei der 3-Meterlinie vor dem Netz. Schrittkombination, Sprungbein, Schwungbein, Galoppsprung (wie vorher beschrieben) senkrecht hochspringen. Smash Bewegung senkrecht über Kopf, trocken üben. 15 Wiederholungen.
- Coach steht auf dem Schwedenkasten. Er hält die Indiacas in der Hand über dem Netz. Spieler üben die Schrittkombination (den Anlauf) und schlagen dem Trainer die Indiacas aus der Hand übers Netz. Jeder Spieler 10 Wiederholungen.

#### Varianten

- Langbank, Schwedenkastendeckel zur Absprunghilfe. (–)
- Coach wirft die Indiacas und hält sie nicht konstant fest. (+)

#### Material

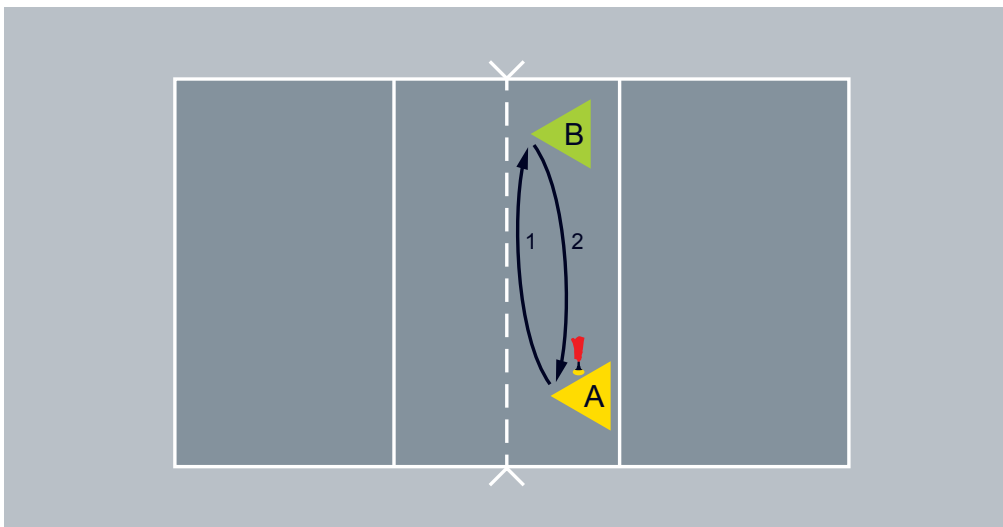
1 Indiacas pro Person / Netz /  
Langbank / Schwedenkastendeckel

## INDIACA PASS UND SMASH

## Lektion 3

### Technik

#### ÜBUNG 03 «ZUSPIEL»



#### Organisation

Gruppenübung im Spielaufbau zur Umsetzung und Festigung des Bewegungsablaufes.

#### Ausführung

Spieler A spielt zum Passeur vorne rechts, Passeur stellt die Indica zum Angreifer. Angreifer führt die Schrittkombination aus und smasht die Indica über das Netz.

Abwechselnd im Kolonnentraining bis jeder Passeur 15 Pässe gespielt hat.

#### Varianten

- Indica wird vom Passeur geworfen und nicht geschlagen. (–)
- Höhe und Distanz des Zuspieles variieren. (+)

#### Material

1 Indica pro Gruppe / Netz

---

## **INDIACA PASS UND SMASH**

## **Lektion 3**

---

**Spiel**

**10'**

---

### **Organisation**

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

### **Ausführung**

Umsetzen des gelernten «Smash Abschluss» bei der dritten Berührung des Indiacas auf einer Seite. Spielaufbau mit 3 Berührungen beachten und Präzision von den Spielern in ihren Schlägen fordern.

### **Varianten**

- Indiacas per Wurf und nicht per Schlag ins Spiel bringen. (–)
- Punkt nur durch Smash möglich (+)

### **Material**

1 Indiacas pro Spielfeld/Netz/Feldmarkierungen

## INDIACA PASS UND SMASH

## Lektion 3

Ausklang

5'

### Organisation

Ganze Gruppe gemeinsam.

### Ausführung

2 Runden zügig um das Spielfeld gehen und Beinmuskulatur am Schluss lockern.

Anschliessend folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

### ÜBUNG 01 HERZÖFFNER



#### Übungsbeschreibung

Aus der Rückenlage eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse machen. Das obere Bein auf dem Boden angewinkelt auflegen. Den Oberkörper zurückdrehen und mit dem Kopf der Bewegung folgen. Eine Hand kann auf dem gegenüberliegenden Knie platziert werden.

#### Durchführungshinweise

Ruhig in die Dehnung hinein atmen.

### ÜBUNG 02 SCHULTERSTRETCH AN SPROSSENWAND



#### Übungsbeschreibung

Im Grätschstand vor einer Sprossenwand stehen, den Oberkörper absenken und mit gestreckten Armen die Sprossen schulterbreit greifen. Mit den Schultern gegen den Boden ziehen.

#### Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil. Die Beine können gestreckt oder gebeugt sein.

## INDIACA PASS UND SMASH

## Lektion 3

### Ausklang

#### ÜBUNG 03 KOPF ZUR SEITE NEIGEN



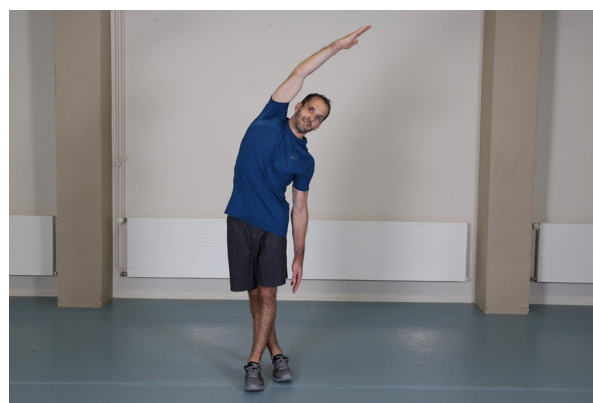
##### Übungsbeschreibung

Im stabilen Stand mit angespanntem Rumpf den Kopf auf eine Seite neigen. Der Gegenarm zieht dabei leicht nach unten und intensiviert die Dehnung.

##### Durchführungshinweise

Den Körper lang machen und mit dem oberen Ohr in Richtung Decke ziehen.

#### ÜBUNG 04 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 PASS UND SMASH

## Lektion 3

### 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