

---

# **INDIACA ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN**

**Lektion 7**

---

**Aufwärmen**

**15'**

---

## **Organisation**

- Gruppenaktivität innerhalb des Halbfeldes (allenfalls 2 Gruppen)
- Gruppen à 2 Personen im Halbfeld oder vor Netz.

## **Ausführung**

- Mehrere Runden um das Spielfeld joggen.
- Sitzball durch werfen der Indiacas. Bei Treffer, werden folgende Übungen ausgeführt:
  - 1er Treffer – 20× Rumpfbeugen
  - 2er Treffer – 15× Squat
  - 3er Treffer – 10× HocksprungBeim nächsten Treffer wieder von vorne beginnen.
- Einspielen zu zweit: Hin und her spielen mit Annahme und Pass. 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-Rythmus usw. Einsmashen, Zuspiel, Pass, Smash, jeder 10×.

## **Varianten**

Geschwindigkeit und Härte der Schläge variieren.

## **Material**

1 Indiacas pro Gruppe

# INDIACA ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN

## Lektion 7

Technik

40'

### ÜBUNG 01 ANGRIFFSVARIANTEN

#### Organisation

Für das Üben der Angriffsvarianten wird dem Passeur aus dem eigenen Feld zugespielt. 2 Teams à 5 Personen im Vollfeld.

#### Ausführung

- Variante 1: Angriff aussen
- Variante 2: Angriff Mitte
- Variante 3: Kurzer Überraschungsangriff auf den Angreifer in der Mitte. Die Indiacca wird nur ca. einen Meter hoch übers Netz dem Angreifer zugespielt. Der Angreifer muss das Timing finden beim Smash. (schwierig).
- Variante 4: Passeur in der Mitte, er spielt den Pass rückwärts auf die normale Passeurposition vorne rechts. Der Angreifer aus der Mitte greift vorne rechts an

#### Varianten

- Zuspiel auf Angreifer höher als nur 1 Meter übers Netz spielen. (–)
- Passeur in der Mitte, er spielt den Pass rückwärts auf die normale Passeurposition vorne rechts. Der Angreifer aus der Mitte greift vorne rechts an. (+)

#### Material

1 Indiacca / Netz / Feldmarkierungen

### ÜBUNG 02 SPIELAUFBAU

#### Organisation

Für das Üben der Angriffsvarianten wird dem Passeur aus dem eigenen Feld zugespielt. 2 Teams à 5 Personen im Vollfeld.

#### Ausführung

Die Blockvarianten können direkt in die Spielzüge der Angriffsvarianten eingebaut werden. 3 Spieler stellen sich jeweils am Netz auf. Vorne rechts, vorne Mitte, vorne links. Erfolgt die Variante 1, blockt der Spieler vorne rechts / links (Passeur). Erfolgt die Variante 2, blockt der Spieler in der Mitte. Erfolgt Variante 3, blockt jeweils der Spieler auf der Aussenposition rechts oder links. **Wichtig:** Diejenigen Spieler die nicht blocken müssen sich vom Netz lösen und in die Verteidigung gehen um das Feld abzudecken.

#### Varianten

- Angreifendes Team muss den Ort des Angriffs ansagen. (–)
- Variante 1: Der Spieler vorne rechts / links und der Spieler in der Mitte blocken gemeinsam. (+)
- Variante 2: Der Spieler in der Mitte und der Spieler vorne links blocken gemeinsam. (+)
- Variante 3: Der Aussenspieler blockt jeweils mit dem Spieler in der Mitte. (+)

#### Material

1 Indiacca pro Person / Netz /  
Feldmarkierungen

---

# **INDIACA ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN**

*Lektion 7*

---

*Spiel*

*30'*

---

## **Organisation**

Teams zu 5 Spieler auf beiden Seiten des Netzes aufstellen. Korrekt Aufstellung und Organisation (3 vorne, 2 hinten). Gewinnsätze auf 15 Punkte.

## **Ausführung**

Umsetzen der Angriffsvarianten in Punktespielen. Der Passeur zeigt jeweils die Angriffsvariante hinter seinem Rücken mit den Fingern an. Ist es eine 3 (vorne Mitte) oder eine 4 (vorne links) gewinnt das Team 2 Punkte.

## **Varianten**

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

## **Material**

1 Indiacas pro Spielfeld / Netz / Feldmarkierungen

# INDIACA ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN

## Lektion 7

*Ausklang*

5'

### Organisation

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

Fragen für Trainer an Teilnehmer:

- 1 Wie gefällt Euch der Indiacasport?
- 2 Könntet Ihr Euch vorstellen Indiacasport im Training einzubauen?
- 3 Könntet Ihr Euch vorstellen, Indiacasport als Meisterschaft zu betreiben?
- 4 Wie fühlt Ihr Euch beim Indiacasportspielen?
- 5 Macht Indiacasport Spaß?

### Ausführung

Folgende Dehnübungen jeweils beidseitig ausführen:

#### ÜBUNG 01 SPREIZSTAND AN SPROSSENWAND



##### Übungsbeschreibung

Ein Bein waagrecht an die Sprossenwand stellen. Frontale Ausrichtung zur Sprossenwand, Hüfte gerade. Mit geradem Oberkörper das Brustbein in Richtung Fuss zur Sprossenwand ziehen.

##### Durchführungshinweise

Die Armhaltung ist frei. Das Standbein ist nicht ganz durchgestreckt.

#### ÜBUNG 02 OBERSCHENKEL- STRETCH 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 ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN

## Lektion 7

### Ausklang

#### ÜBUNG 03 WADENSTRETCH IM AUSFALLSCHRITT



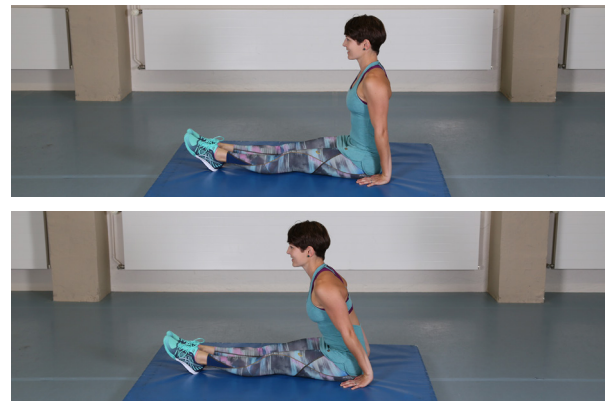
##### Übungsbeschreibung

Im Ausfallschritt an einer Wand aufstützen. Das hintere Bein strecken und beugen, ohne dass die Ferse den Boden verlässt.

##### Durchführungshinweise

Der Rumpf bleibt stabil und das vordere Bein leicht gebeugt.

#### ÜBUNG 04 LANGSITZ



##### Übungsbeschreibung

Aufrecht sitzen und die Beine nach vorne strecken. Den geraden Oberkörper leicht in Richtung Zehen nach vorne ziehen.


















##### Durchführungshinweise

Die Beine bleiben am Boden.

# INDIACA ANGRIFFS- UND BLOCKVARIANTEN

## Lektion 7

### 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 Bändel 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