
INDIACA VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

Aufwärmen

15'

Organisation

2 Runden um das Spielfeld joggen.

Ausführung

- 2 Runden um das Spielfeld joggen.
- Partnerübung: Mit Side-Steps sich bewegen, Angesicht zu Angesicht gegeneinander laufen, hochspringen, über dem Kopf klatschen.
- Einspielen: 2 und 2 zusammen die Indiacas hin und her spielen inklusive leichtem Smash. (Ein Spieler smasht der andere Spieler nimmt die Indiacas an, probiert sie gleich wieder schön hoch zu spielen, so dass der Andere erneut smashen kann. Und immer so weiter).

Varianten

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

Material

1 Indiacas pro Gruppe

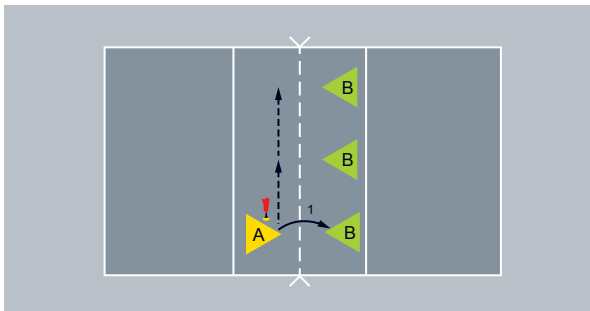
INDIACA VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

Technik

40'

ÜBUNG 01 BLOCK AM NETZ



Organisation

Einzelübung am Netz. Auf beiden Seiten des Netzes können jeweils Personen platziert werden. 5 Serien.

Ausführung

3 Blocksprünge links, mitte, rechts, jeweils senkrecht hochspringen, max. 20 cm vom Netz entfernt, (kein Übergriff über das Netz). Ziel wäre, den Angriffsschlag des Gegners abzublocken.

Varianten

- Sprünge jeweils aus dem Stand ausführen. (-)
- Geschwindigkeit der Übung erhöhen. (+)

Material

Netz

ÜBUNG 02 BLOCKSPRUNG MIT ANLAUF

Organisation

Einzelübung am Netz. Auf beiden Seiten des Netzes können jeweils Personen platziert werden. 5 Serien.

Ausführung

Links, mitte, rechts. Der Spieler läuft jeweils nach dem Blocksprung auf die 3 Meterlinie zurück und läuft neu für den Block an.

Varianten

- Nur seitwärts verschieben ohne auf 3 Meterlinie zurück zu gehen. (-)
- Geschwindigkeit der Übung erhöhen. (+)

Material

Netz

INDIACA VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

Technik

ÜBUNG 03 BLOCK AUF ANGRIF DES GEGNERS

Organisation

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

Ausführung

Indiaca wird durch Wurf auf die gegnerische Seite ins Spiel gebracht. Aufbau und Angriff des gegnerischen Teams. Block an Position mitte und aussen. (Zielsetzung: Timing finden um den Smash des Gegners zu blocken.) Nach 3 Angriffsschlägen in der Verteidigung rotieren.

Umsetzen mit 5er Teams: Gleiche Übung, jedoch wenn der Smash nicht geblockt wird, probieren abzunehmen um einen neuen Aufbau auf 3 zu gestalten. Zielsetzung: Die Indiaca in der Verteidigung mit einem Aufbau auf 3 (wenn möglich) über das Netz zu schlagen.

Varianten

- Indiaca für den Angriff direkt vom Passeur auf den Angreifer per Wurf. (-)
- Spieleröffnung mit dem Aufschlag über das Netz. Aufschlag, Annahme zum Passeur, Pass zu Angreifer, Smash. Gezielt Angriff auf Position: Angriff Mitte, Angriff Aussen. (+)

Material

1 Indiaca pro Person / Netz / Feldmarkierungen

INDIACA VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

Spiel

20'

Organisation

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

Ausführung

Umsetzen des gelernten mit Smash Abschluss und Block des verteidigenden Teams. Ist der Block nicht erfolgreich, wird das Spiel mit einem sauberen Aufbau mit 3 Berührungen fortgesetzt. 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 VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

Ausklang

5'

Organisation

Partnerübung auf der Matte.

Ausführung

Cool down: Mit dem Tennisball dem Partner über die Bein- und Oberarmmuskulatur rollen und massieren. Sanft und nach Wunsch des Partners den Druck erhöhen um die Muskulatur bestmöglich zu lösen.

Varianten

– Alternativ können Blackrolls oder andere Gegenstände benutzt werden.


















Material

Tennisbälle

INDIACA VERTEIDIGUNG UND BLOCK

Lektion 4

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