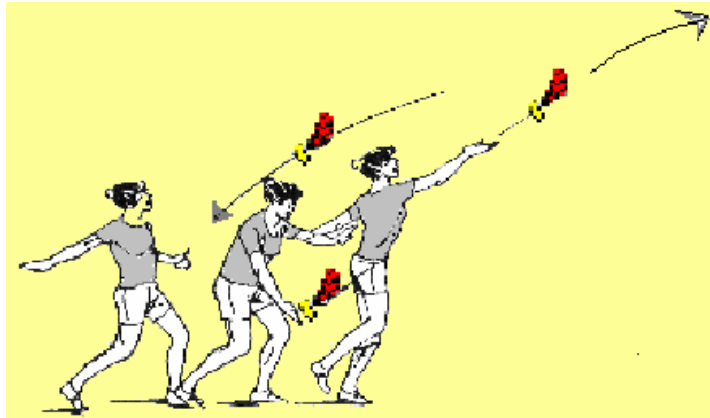


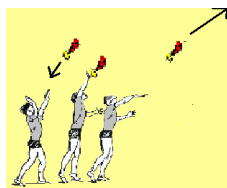
Einführung von Indiacca in den Schulsport

1. Die Grundtechniken

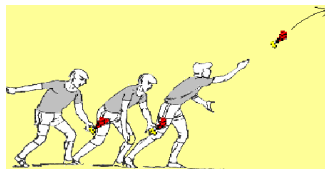
1.1 unteres Zuspiel:



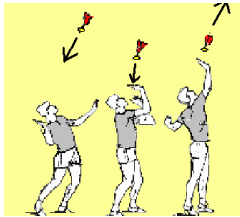
1.2 oberes Zuspiel:



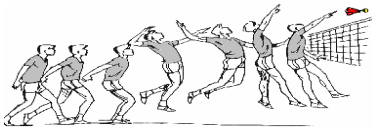
1.3 Aufschlag:



1.4 Stellspiel:



1.5 Angriff:



1.6 Abwehr (ohne Abbildung):

- Grundhaltung:**
- offene Schrittstellung (schulterbreit gegrätscht)
 - Knie u. Hüfte leicht gebeugt
 - Körpergewicht auf dem Fußballen
 - Unterarme leicht angehoben
 - Handflächen zeigen nach vorne
- Techniken:**
- Hechtbagger (vgl. mit Volleyball)
 - seitlicher Grundschlag („Notschlag“ der auf den o. a. Grundtechniken basiert)

2. Aufbau einer Unterrichtseinheit

- 2.1 Aufwärmen in Form von Einlaufen in Verbindung mit Stretching und / oder kleinen Spielen unter Einbeziehung des Spielgerätes
- 2.2 Technikübungen (ohne Feld und Netz) unter Berücksichtigung der Spielstärke / Entwicklungsstand einer Gruppe
- 2.3 Technik- bzw. Spielübungen auf dem Spielfeld (mit Netz)
- 2.4 Spiel (in normaler oder abgeänderter Form)
- (2.5 Auslaufen)

zu 2.1: Zu Beginn einer Unterrichtseinheit sollte die Muskulatur aufgewärmt werden, um das Risiko einer Verletzung zu minimieren. Besonders zu beachten sind hierbei die Schulter-, Brust- und Beinmuskulatur.

Die o. g kleinen Spiele können z. B. Jägerball, Schweinchenärgern oder „Ball über die Schnur“ sein, wobei die Indiacas anstelle eines Balles benutzt wird.

zu 2.2: Am Anfang sollte man die Übungen, welche unter dem Punkt „Einführung der Schlagtechniken“ vorgestellt werden nutzen. Später kann man dann auch schwerere Übungen durchführen.

Beispiele:

1. Spiel aus der Bewegung (Partnerübung):

2 Spieler stehen sich in einem Abstand von ca. 3m gegenüber. Während der der eine Spieler nun die Pässe abwechselnd nach links und rechts spielt, muss der andere Spieler immer wieder genau auf die Position des ersten Spielers zurückspielen.

2. Dreierübung Angriff - Abwehr -Stellspiel (drei Spieler):

3 Spieler stehen in einer Dreiecksformation, die Indiacas wird mit dem Uhrzeigersinn gespielt. Der erste Spieler bringt nun mit einem hohen Zuspiel den Ball zum zweiten Spieler. Dieser simuliert einen Angriffsschlag auf den dritten Spieler, der wiederum mit einem Abwehrschlag die Indiacas zum ersten Spieler schlägt (danach von vorne)

3. Spiel mit Nachlaufen (vier Spieler):

Spieler stehen sich im Dreieck gegenüber, wobei eine Position doppelt besetzt ist. Gestartet wird auf der Position, auf der sich zwei Spieler befinden. Die Spieler laufen bei dieser Übung nach jedem gemachten Pass auf die Position, die sie zuvor angespielt haben, so dass ein ständiger Positionswechsel untereinander stattfindet (gespielt wird mit dem Uhrzeigersinn)

zu 2.3: Hierzu zählen Übungen, welche konkrete Spielsituationen simulieren sollen. Dies können z. B. sein:

- Übungen der Abwehrreihe gegen den Angriff
- Blockübungen gegen den Angriff
- Annahme von Aufschlägen

zu 2.4: Die geübten Techniken / Spielsituationen sollen nun in einer geeigneten Spielform geübt werden. Unterschiede in den Spielformen können die verschiedene Anzahl an Spielern, die Zielsetzung der Spielform (z. B.: 2 Mannschaften gegeneinander oder mit dem Ziel die Indiacas möglichst lange im Spiel zu halten), besondere Anweisungen (z. B.: es darf nur mit links geschlagen werden) oder Änderungen des Spielfeldes (z. B.: Netzhöhe, Feldgröße) sein.
Es empfiehlt sich zu Beginn mit weniger Spielern und ohne spezielle Aufgaben das Spiel möglichst einfach zu gestalten.

3. Einführung der Schlagtechniken

1. Phase: Oberes und unteres Zuspiel
2. Phase: Aufschlag
3. Phase: Stellspiel
4. Phase: Angriff
5. Phase: Abwehr
6. Phase: Block

zur 1. Phase: Zu Beginn sollte das obere und untere Zuspiel erlernt werden, da diese Techniken als Grundlage für alle weiteren Schritte dienen.

Übungsformen:

1. Technik ohne Bewegung (aus dem Stand), wobei die Indiacas zugeworfen wird
2. Technik aus der Bewegung, wobei die Indiacas weiterhin zugeworfen wird
3. Zuspiel zwischen zwei (oder mehr) Spielern mit den Zielsetzungen, möglichst genau auf den Mitspieler zu passen, bzw. die Indiacas möglichst häufig hin und her zu spielen
4. Unregelmäßige Zuspiele zwischen zwei (oder mehr) Spielern, wobei hier verschiedene Punkte angespielt werden und einer bzw. beide Spieler die jeweilige Schlagtechnik aus der Bewegung ausführen
5. Kombination der bis dahin erlernten Schlagtechniken

zur 2. Phase: Direkt nach der Einführung der unter Phase 1 gelernten Schlagtechniken sollte nun die Einführung der Aufschlagtechnik folgen.

Übungsformen:

1. Aufschlagübungen gegen die Wand
2. Aufschlagübungen gegen die Wand, wobei nun der Abstand zw. Spieler und

Wand vergrößert wird und zudem eine Markierung „überspielt“ werden muss

3. Aufschlagübungen auf dem Spielfeld (unter Variation des Abstandes zum Netz) mit der Zielsetzung: Aufschlag hinter der Grundlinie

(4. zu einem späteren Zeitpunkt übt man durch Zielpunkte auf der gegnerischen Seite zudem noch die Genauigkeit der Aufschläge)

Nach Beendigung dieser beiden Phasen können nun die ersten Spielformen durchgeführt werden. Hierzu bietet sich das Indiacca-Beach Spiel (2 gegen 2) an.

zur 3. Phase: Nach der Einführung der wichtigsten Grundtechniken beginnt man nun mit der Einführung des Angriffsspieles, wobei man zunächst mit dem Stellspiel anfängt.

Übungsformen:

1. Schlagtechnik durch einen Reifen oder einen BB-Korb (ohne Bewegung) üben

2. Technik aus der Bewegung

zur 4. Phase: Nun wird der Angriffs- (Schmetter-) Schlag eingeführt.

Übungsformen:

1. Angriffstechnik aus dem Stand (ohne Sprung und Anlauf)

2. aus dem Sprung (ansonsten siehe 1.)

3. mit Anlauf (ansonsten siehe 2.)

4. Angriffstechnik am Netz (Indiacca wird von einer anderen Person, welche auf einem Kasten steht, gehalten)

5. Angriffstechnik am Netz, wobei die Indiacca angeworfen wird

Nach Abschluss der Phase 3 und 4 werden die beiden Techniken nun miteinander verbunden. Die geeignete Übungsform ist hierfür das „Einschlagen“ (Übung bei der die Indiacca dem Stellspieler zugeworfen / zugespielt wird und dann ein Angriff geübt wird).

zur 5. Phase: Nach Einführung des Angriffs werden nun natürlich auch die notwendigen Abwehrtechniken eingeführt.

Übungsformen:

1. Trockenübungen der Abwehrtechniken
2. Techniken in Verbindung mit geworfenen Pässen
3. Techniken in Verbindung mit Angriffsschlägen

zur 6. Phase: Zum Abschluss wird nun der Block als zusätzliches Mittel gegen den Angriff eingeübt.

Übungsformen:

1. Trockenübung (am Netz)
2. Technik gegen zugeworfene Bälle (am Netz)
3. Technik in einer Übungsform gegen den Angriff
4. Übungen mit dem Doppelblock (bzw. Dreierblock)

4. Einführung des Spiels

1. zu Beginn sollte eine kurze Einweisung der Gruppe in die Regeln des Spiels erfolgen
2. nach Einführung der Grundtechniken (s. o.) beginnt man mit Spielformen, bei denen die Anzahl der Spieler verkleinert wird (je mehr Spieler, desto mehr muss auf die Aufstellung / Aufgaben der Spieler geachtet werden)
3. nachdem die ersten Spielformen erfolgreich gespielt wurden, kann nun mit dem Spiel mit 5 Spielern begonnen werden