

Protokoll zu Modul 4 des RTB-Lehrgangs

Trainer C

Fachgebiet Indiaca

Veranstalter: Rheinischer Turnerbund e.V.
Lehrgangsleitung: Holger Sehrt & Sabine Raphael
Datum: 24.-26.01.2003 & 07.-09.02.2003

Protokollführer: Christoph Spiller
Version 0.5

Protokoll zum Modul 4 des RTB-Lehrgangs Trainer-C Fachgebiet Indiacca

A - Spiele und Warm-up	4
I. SPIELE MIT DER INDIACA.....	4
1) „Fangen“ mit der Indiacca	4
2) Brennball-Abwandlung	4
3) Zehnerball.....	4
4) Abwandlungen von Reise nach Jerusalem	4
5) Mannschaftsspiele.....	5
6) Dreifelderball.....	5
7) Hase und Jäger mit Schutz	5
II. AUFWÄRM- UND KONDITIONSÜBUNGEN.....	5
1) „Fangen“.....	5
2) Schwerpunktvertiefung	5
3) 3-Linien-Lauf.....	6
4) Linienlaufen.....	6
5) Schattenlaufen.....	6
6) stupide, aber effektive Runden	6
B - Technik.....	7
I. OBERES UND UNTERES ZUSPIEL.....	7
1) unteres Zuspiel gegen eine Wand	7
2) oberes Zuspiel: selbst zuspieren.....	7
3) Zuspiel über eine hohe Schnur	7
4) Zuspiel aus der Bewegung	8
5) Zuspiel aus der Bewegung mit Richtungsänderung.....	8
6) Kastenspiel	8
7) Zuspiel über Kopf.....	8
II. ANGRIFF	9
1) Angriffsschläge aus dem Stand gegen eine Wand.....	9
2) Angriffe am Netz mit ruhendem Ball	9
3) Sprunggewandtheit	9
III. BLOCK.....	9
1) Block-Übung	10
IV. ABWEHR.....	10
1) Abwehr-Übung	10
V. FALLTECHNIK	10
1) Methoden zur Bodengewöhnung	10
VI. STELLSPIEL.....	11
1) Vorübung.....	11
2) oberes Zuspiel mit Selbststellschlag	11
C - Taktik	12
I. AUFSTELLUNGEN	12
Grundstellung Angriff:.....	12
Grundstellung Abwehr:	12
1) Umschalten zwischen Angriff und Abwehr	12
II. STELLSPIEL	12
1) Stellerwechsel.....	13
2) Läufersystem	13
III. ANGRIFF	13
1) Außenangriff.....	13
2) Mittlangriff.....	13
3) Stellen über Kopf.....	14
IV. BLOCK	14

Protokoll zum Modul 4 des RTB-Lehrgangs Trainer-C Fachgebiet Indiacca

1) Einzelblock:	14
2) Doppelblock:	14
3) Dreifachblock:	14
V. COACHING	14
D - Vertiefende Übungen	15
I. ALLGEMEINES BALLGEFÜHL	15
1) Eigenzuspiel.....	15
2) Zuspiele im Kreis.....	15
3) Zuspiel aus der Bewegung	15
4) Rundlauf	15
II. GENAUES ZUSPIEL.....	16
1) genaues Zuspiel	16
2) Kreis mit einem Spieler in der Mitte.....	16
3) Steller auf dem Kasten	16
4) variierende Entfernung.....	17
III. KOMBINIERTER ÜBUNGEN	17
1) Kombinierte Übung.....	17
2) Kombi-Übung.....	17
IV. ANTIZIPATION, REAKTION, KONZENTRATION	17
1) Blicksprünge.....	17
2) Schnick, Schnack, Schnuck (Zwerge, Elfen, Riesen)	17
3) Reaktion, Raumwahrnehmung	18
4) Wahrnehmung.....	18
5) Wahrnehmung 2.....	18
6) Netzbälle.....	18
7) Dreieck	18
8) Nebelspiel	19
9) „König des Feldes“	19
V. SPIELE MITEINANDER	19
1) Flüssigkeitsübung	19
2) Indiacca mit Handicap	19
3) Rundlauf Advanced.....	20
VI. SANKTIONIERUNG	20
E - Training mit Kindern und Jugendlichen.....	21
1) Altersgruppe 6-10 Jahre (Lernphase).....	21
2) Altersgruppe 10-16 Jahre (Trainingsphase)	21
3) Eltern.....	22

A - Spiele und Warm-up

I. SPIELE MIT DER INDIACA

Diese Spiele können dazu dienen, ein Gefühl für das Sportgerät zu entwickeln, ohne in das Schema der Wettkampfbregeln gepresst zu sein.

1) „Fangen“ mit der Indiacas

Die Spieler laufen durch die Halle. Der Fänger erhält eine Indiacas und versucht jemanden abzuwerfen. Wer getroffen wird, nimmt die Indiacas auf und ist der neue Fänger

Variationen:

- a) Mehrere Spielgeräte erfordern erhöhte Aufmerksamkeit
- b) Der Fänger muss die Gejagten mit der Indiacas in der Hand abschlagen
- c) nur geeignet bei leistungshomogenen Gruppen: Wenn der Fänger erfolgreich war, setzt er sich hin. So muss jeder zumindest einmal jagen
- d) „Zombie-Ball“: Wer abgeworfen wurde, muss sich hinsetzen und sich merken, von wem er getroffen wurde. Sobald dieser selbst abgeworfen wird, ist man wieder im Spiel.

2) Brennball-Abwandlung

Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Je nach räumlichen Gegebenheiten und Gruppengröße wird ein geeignetes Feld markiert. Dieses muss von der einen Gruppe umlaufen werden. Einige Kästen oder andere Geräte dienen als sichere Male. Am Startpunkt steht ein umgedrehter Kasten. Ein Spieler aus Gruppe A schlägt eine Indiacas mit einer Angabe möglichst weit ins Feld und läuft dann um das Feld herum. Die andere Gruppe ist im Feld verteilt und muss die Indiacas per Zuspiel bis zum Kasten transportieren und darin versenken. In dem Moment, in dem sie dies geschafft hat, sind alle auf der Bahn befindlichen Spieler verbrannt und stellen sich wieder an ihrer Gruppe an. Die Spieler, die Kontakt zu einem Mal haben, sind sicher und können weiterlaufen, wenn der nächste Spieler geschlagen hat. Jeder Spieler, der das Ziel erreicht, erhält einen Punkt für seine Mannschaft. Nach 2 Durchgängen wird gewechselt. Die Mannschaft, die die meisten Punkte erreicht, gewinnt.

3) Zehnerball

Ein Team wirft sich untereinander die Indiacas zu. Nach 10 Kontakten erhält sie einen Punkt. Eine zweite Mannschaft versucht, dies zu verhindern, indem sie die Würfe abfängt.

Variationen:

- a) Indiacas fangen und zuspielen oder direkt spielen statt zu werfen
- b) Man darf nicht zum gleichen Spieler zurückspielen

4) Abwandlungen von Reise nach Jerusalem

Auf dem Hallenboden werden Indiacas verteilt - genau eine weniger als die Anzahl der Teilnehmer. Die Teilnehmer laufen quer durch die Halle und greifen beim Pfiff des ÜL nach einem Spielgerät. Derjenige, der keine Indiacas bekommt, erhält einen Minuspunkt.

Variationen:

- a) Die Spieler spielen sich innerhalb des Spielfeldes eine Indiacas zu. Sie müssen reagieren, wenn diese aus dem Feld fliegt oder auf den Boden fällt.

- b) Statt einfach nach dem Spielgerät zu greifen, muss man sich daneben legen oder setzen oder eine vorgegebene Übung ausführen
- c) Der letzte muss eine Strafübung ausüben.

5) Mannschaftsspiele

Zwei Mannschaften versuchen, die Indiacca durch Bewegung im Raum und Abspiel zu den Mannschaftskameraden vor dem gegnerischen Tor in Position zu bringen und mit einem Punkt abzuschließen. Dabei gibt eine ganze Reihe von Variationsmöglichkeiten. Um ein sauberes und flüssiges Spiel zu erreichen, sollte jeglicher Körperkontakt abgepfiffen werden und die Zeit zum Abspielen auf drei Sekunden beschränkt werden.

Variationen:

- a) Art des Zieles: umgedrehter kleiner Kasten, Weichbodenmatte, Brett des Basketballkorbes oder der Korb selbst, etc.
- b) Art des Abspiels: werfen mit einer/beiden Händen, unter dem eigenen Bein durchwerfen, unteres Zuspiel, etc.
- c) Art der Fortbewegung: laufend, sitzend, krabbelnd, mit einem Reifen um die Beine, ausschließlich innerhalb einer bestimmten Markierung, etc.
- d) Punkt ist, wenn die Indiacca: nach Wurf das Ziel berührt, das Ziel berührt und anschließend auf den Boden fällt, aus einer bestimmten Entfernung das Ziel trifft, etc.

6) Dreifelderball

Zwischen den Angriffslinien des Volleyballfeldes steht eine Mannschaft, die andere verteilt sich auf die äußeren beiden Felder. Die äußere Mannschaft spielt die Indiacca über das mittlere Feld hin und her und versucht, mit einem Angriffsschlag einen Spieler der mittleren Mannschaft zu treffen. Gelingt dies, gibt es einen Punkt. Wird die Indiacca im mittleren Feld gefangen oder berührt sie den Boden ohne vorher einen Körper getroffen zu haben, wechseln die Mannschaften die Felder.

7) Hase und Jäger mit Schutz

Ein Spieler ist der Jäger und versucht einen der Hasen (alle anderen Spieler) mit einem Softball abzuwerfen, damit dieser zum Jäger wird. Alle Hasen legen die Hände hinter den Rücken, etwa 30% der Gruppe hält eine Indiacca in der Hand. Trifft der Jäger einen Hasen, der eine Indiacca trägt, erhält er einen Minuspunkt. Die Hasen geben den Schutz versteckt weiter, so dass immer unklar bleibt, wer nicht abgeworfen werden darf.

II. AUFWÄRM- UND KONDITIONSÜBUNGEN

1) „Fangen“

Ein Fänger jagt einen TN durch die Halle. Alle anderen TN sitzen paarweise in der Halle verteilt auf dem Boden. Wenn der Gejagte sich auf einer Seite neben ein Pärchen setzt, steht der TN auf der anderen Seite auf und jagt nun den vorherigen Fänger.

Variation:

- a) per Hechtbagger auf den Boden legen

2) Schwerpunktvertiefung

Die TN laufen kreuz und quer durch die Halle. Auf Pfiff führen sie einen Stemmschritt aus.

Variationen:

- a) Je nach Stundenschwerpunkt Sprünge durch Hechtbagger, Japan-Rolle, Blocksprung, etc. ersetzen
- b) auf verschiedene Signale (Doppelpfiff, Klatschen, etc) muss unterschiedlich reagiert werden

3) 3-Linien-Lauf

Die TN teilen sich in Gruppen auf. Die Gruppenersten starten mit 3 Indiacas in der Hand und laufen 3 unterschiedlich weit entfernte Linien an, um dort je eine Indiacas abzustellen. Zwischenzeitlich kehren sie jeweils zur Ausgangslinie zurück. Der nächste sammelt die Indiacas wieder ein.

Variation:

- a) Die TN laufen zur ersten Linie, dann zwei Meter rückwärts (Blickrichtung beibehalten), weiter zur zweiten Linie und wieder zwei Meter rückwärts, usw. Bei jedem Richtungswechsel mit den Händen auf den Boden tippen.

4) Linienlaufen

Die Spieler laufen durch die Halle und dürfen sich dabei nur auf den aufgezeichneten Linien bewegen.

Variationen:

- a) Die Blickrichtung bleibt immer gleich, die Spieler laufen also abwechselnd vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- b) Zwei oder mehr Spieler führen jeweils eine Gruppe. Die Gruppen dürfen sich nicht gegenseitig behindern (je nach Gruppengröße Fläche begrenzen).

5) Schattenlaufen

Zwei Spieler laufen hintereinander durch die Halle. Der hintere ahmt alle Bewegungen nach, die der vordere vormacht. Nach zwei Minuten werden die Rollen getauscht.

Variationen:

- a) Kombination mit Linienlaufen: Die Spieler dürfen sich nur auf den Linien auf dem Hallenboden bewegen
- b) Der Vorturner macht seine Bewegungen für eine ganze Gruppe vor

6) *stupid, aber effektive Runden*

Die Spieler bilden eine Schlange und laufen große Runden durch die Halle

Variationen:

- a) der letzte überholt alle vor ihm laufenden
- b) der letzte läuft im Slalom bis nach vorne
- c) der erste umrundet das Feld mit Tempo und schließt sich hinten wieder an

B - Technik

Ein hervorragendes Hilfsmittel beim Erlernen der Bewegungsabläufe ist eine Video-Kamera. Mit Hilfe von Zeitlupe und Standbildern werden auch kleinere Fehler deutlich. Meist steigert sich das Verständnis für den Trainer, wenn der Spieler sich selbst beobachten und analysieren kann.

I. OBERES UND UNTERES ZUSPIEL

Für beide gilt:

- Trefferfläche sind die ganz wenig gespreizten Finger, die auch zur Beeinflussung der Flugrichtung eingesetzt werden können
- Die Indiacca wird in die Richtung abprallen, in die die Handfläche zeigt, also darf diese nicht verdreht sein, sondern muss gerade auf das Ziel gerichtet sein.
- Voraussetzung für einen sauberen Schlag ist ein sicherer Stand in Richtung Ziel: eine leichte Schrittstellung (Bein auf der Schlaghandseite zurücknehmen), Körper unter Spannung

oberes Zuspiel:

- Rücken nach hinten beugen, Handfläche der Schlaghand ist über den Kopf erhoben und zeigt zur Hallendecke
- Der Gegenarm ist gestreckt und wird zum Visieren benutzen
- Der Schlag ist ähnlich der Stoßbewegung z.B. beim Kugelstoßen
- meist ist Fingerspitzengefühl wichtiger als große Kraft

unteres Zuspiel:

- Schwerpunkt tiefer lagern und vornüberbeugen
- Beim Schlag den Arm lang durchschwingen
- Je später die Indiacca getroffen wird, desto höher aber weniger kraftvoll wird sie fliegen.

1) unteres Zuspiel gegen eine Wand

Der Spieler trainiert den Bewegungsablauf durch Wiederholung

Variationen:

- a) auf Ziel (Markierung an der Wand) spielen

2) oberes Zuspiel: selbst zuspielen

Der Spieler beugt sich leicht zurück und hält die Indiacca durch wiederholtes senkrechtes oberes Zuspiel über seinem Kopf in der Luft

Variationen:

- a) Paarweise zuwerfen und gegenseitig kontrollieren

3) Zuspiel über eine hohe Schnur

In einer Höhe, die deutlich die des Netzes übertrifft (z.B. Bretter der Basketballkörbe) wird eine Schnur gespannt. Paarweise spielen die Spieler die Indiacca darüber hin und her.

Variationen:

- a) Konzentration auf bestimmte Technik, z.B. oberes / unteres Zuspiel
- b) Der Spieler geht mit einem Knie auf den Boden, bevor er schlägt

- c) Partnerwechsel: eine Seite rückt um eine Position weiter
- e) fehlerfreie Serie spielen und mitzählen
- f) Die Spieler müssen einen Fuß ständig auf einer bestimmten Linie halten. Dadurch ist die Beweglichkeit eingeschränkt und ein sauberes Zuspiel erforderlich

4) Zuspiel aus der Bewegung

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, Jeder hat eine Fahnenstange oder Keule als Markierung vor sich. Nach dem Abspiel wird die Markierung einmal umrundet. Wichtig: hohes genaues Zuspiel, um dem Partner Zeit zu geben, sich auf den nächsten Schlag einzustellen.

Variationen:

- a) Konzentration auf bestimmte Technik, z.B. oberes / unteres Zuspiel
- b) Der Spieler geht nach dem Schlag in den Liegestütz / legt sich auf den Rücken
- c) Der Spieler macht eine Kniebeuge / 360°-Drehung, etc
- d) Der Spieler macht zunächst ein Selbstzuspiel bevor er zurückspielt. Währenddessen hat der Partner mehr Zeit für die Übung.

5) Zuspiel aus der Bewegung mit Richtungsänderung

Einige Matten werden in zwei Bahnen auf Lücke ausgelegt. Zwei Spieler spielen sich die Indiacca zu und laufen nach jedem Schlag eine Matte weiter.

Variationen:

- a) ein Spieler steht unbeweglich an einem festen Ort (z.B. auf einem Kasten). Ein anderer spielt ihm die Indiacca zu, bekommt sie einige Meter weiter zurück und spielt dann aus dem Lauf auf ein Ziel
- b) mehrere Spieler stehen je an einem festen Ort. Ein Spieler läuft an ihnen vorbei und spielt jeden per „Doppelpass“ an.

6) Kastenspiel

Die Spieler spielen die Indiacca durch unteres Zuspiel in einen umgedrehten Kasten und zählen ihre Treffer. Zwei Mannschaften können im Wettkampf gegeneinander antreten

Variationen:

- a) Abstände der Spieler zum Kasten variieren
- b) Kasten muss getroffen werden, während er von einem Spieler bewegt wird

7) Zuspiel über Kopf

Drei Spieler stehen in einer Reihe. Der mittlere bekommt die Indiacca zugespielt und muss sie über den Kopf nach hinten weiterleiten, entweder mit oberem oder unterem Zuspiel

II. ANGRIFF

Schlagtechnik

Die Schlaghand wird so hinter den Kopf geführt, dass der Oberarm senkrecht nach oben ragt, die Schulter ist zurückgenommen. Beginnend mit dem Vorführen der Schulter und weiter mit dem Strecken des Unterarmes schwingt man den ganzen Arm lang durch.

Sprungtechnik

Aus dem Anlauf heraus erfolgt der Stemmschritt:

Wir verlagern den Schwerpunkt tief nach unten und machen einen langen Schritt nach vorn (Rechtshänder benutzen normalerweise das rechte Bein). Zu beachten ist, dass der Schritt tatsächlich gesetzt wird und nicht hineingesprungen wird. Das Knie bleibt dabei hinter der Ferse, maximal senkrecht darüber, ansonsten springt man automatisch nach vorn. Die Arme werden nach hinten geführt. Dann wird das andere Bein einfach neben das erste gesetzt. Beim Hochdrücken mit beiden Beinen werden die Arme mitgenommen und nach oben geschwungen. Der Sprung erfolgt senkrecht nach oben. Die Landung erfolgt locker auf beiden Vorderfüßen gleichzeitig. Um den Schwung abzufangen, federn die Oberschenkel nach.

1) Angriffsschläge aus dem Stand gegen eine Wand

Der Spieler stellt sich 3-4m von einer freien Wand entfernt auf und schlägt mit der Schlaghand den mit der anderen Hand hochgehaltenen Volleyball so, dass dieser über den Boden und die Wand zurückprallt und wieder aufgefangen werden kann. Dabei achtet er auf korrekte Ausführung der Schlagbewegung

Variationen:

- a) Zwei Spieler führen die Bewegung abwechselnd durch und korrigieren sich gegenseitig.
- b) Ohne zwischenzeitlich zu fangen, spielen die Spieler abwechselnd gegen die Wand.

2) Angriffe am Netz mit ruhendem Ball

Ein Spieler steht auf erhöhter Position am Netz und hält einen Volleyball oder eine Indiacca hoch. Die Höhe ist je nach Größe und Sprungkraft der anderen Spieler zu variieren. Die übrigen Spieler laufen auf den Ball zu, führen einen sauberen Stemmschritt aus und schlagen den Ball aus der Hand. Die Konzentration liegt dabei auf dem Sprung und nicht auf dem Schlag. Diese Übung eignet sich gut für eine Videoanalyse.

3) Sprunggewandtheit

Verschiedene Sprünge (einbeinig, zweibeinig, Streck sprung, Stemmschritt) sollen ausgeführt werden

Variationen:

- a) mit einer Viertel-Drehung

III. BLOCK

In der Grundstellung steht der Spieler sprunghbereit mit leicht gebeugten Knien in Position. Die Hände hält er bei angewinkelten Armen knapp über Kopfhöhe, die Handflächen zeigen zum Netz. Um sich in Position zu bringen, gilt es, sich am Boden seitlich zu verschieben um dann gerade hochzuspringen. Ein Sprung, nach dem man am Netz entlang fliegt, führt zu Orientierungsproblemen und Verletzungsgefahr bei den Mitspielern.

Beim Block sollten die Hände nebeneinander direkt an der Netzkante liegen, aber nicht übergreifen. Die Finger sind gespreizt und starr angespannt. Die Hände klappen nicht ab.

1) Block-Übung

Zwei Spieler stehen sich gegenüber, zwischen sich das Netz. Einer hält eine Indiacca mit beiden Händen, springt hoch und übergibt die Indiacca an den Partner, der ebenfalls hochgesprungen ist

Variationen:

- a) nur einer springt hoch, der andere wirft die Indiacca knapp über das Netz
- b) der Spieler steht seitlich zum Netz, dreht sich zunächst und springt dann zum Block
- c) erst einige Schritte zur Seite laufen, dann gerade hochspringen

IV. ABWEHR

Der Spieler steht mit gebeugten Beinen und nach vorn ausgestreckten Armen in leichter Schrittstellung. Die Fersen sind vom Boden abgehoben, das Gewicht auf die Vorderfüße verlagert. Damit ist der Spieler schnell beweglich in alle Richtungen. Wesentlich ist, dass die Hand zum Ball geht; der Körper folgt ihr nach.

1) Abwehr-Übung

Ein Spieler begibt sich in Abwehrhaltung und muss eine zugeworfene Indiacca zurückspielen

Variationen:

- a) Würfe seitlich variieren
- b) Würfe in der Länge variieren
- c) mit hoher Geschwindigkeit werfen
- d) mit hoher Frequenz werfen, z.B. mehrere Werfer

V. FALLTECHNIK

Japan-Rolle

Gleichzeitig mit einem seitlichen Ausfallschritt wird der Schwerpunkt tief nach unten verlagert. Die Hand geht zum Ball, der Körper folgt nach. Auf die Hüfte fallen und über die Schulter abrollen.

Hechtbagger

Männervariante: mit der Brust Richtung Boden springen. Mit den Armen abfangen und auf der Brust landen

Frauenvariante: Landung seitlich auf Becken und Schulter

1) Methoden zur Bodengewöhnung

Oft haben Spieler Hemmungen, sich auf den Boden fallen zu lassen. Mit diesen Übungen kann man sowohl Kinder und Jugendliche als auch Erwachsene daran gewöhnen.

Variationen:

- a) Die Spieler ziehen sich gegenseitig über den Boden

- b) Die Spieler sitzen auf dem Boden und spielen sich die Indiacca zu ohne dass diese auf den Boden fällt. Häufig ist das Strecken nach dem Spielgerät erforderlich (TIPP: z.B. geeignet als Beschäftigung für Kinder in Turnierpausen)
- c) Bodenkontakt in verschiedene Spiele einbauen (z.B. Hase und Jäger: Abgeworfene können erlöst werden, wenn jemand durch die Beine krabbelt, etc)
- d) Schubkarrenrennen (Achtung: Rücken!)
- e) rollen über den Boden, eine schiefe Ebene, etc.
- f) Rolle vorwärts / rückwärts lernen
- g) aufstehen nach z.B. Dehnübungen am Boden erfolgt mit einer Rolle über die Schulter

VI. STELLSPIEL

Zum Stellen wird meist die Technik des oberen Zuspiels angewandt. Der Steller steht parallel am Netz mit Blick in Richtung des Zielpunkts. Zum Zwecke der höheren Beweglichkeit belastet er nur die Vorderfüße. In der Ausgangsposition befindet sich der Stellspieler auf der Position 2 auf dem Feld, also rechts vorn am Netz. Der Abstand zum Netz und zur Außenlinie beträgt je etwa eine Armlänge. Das Ziel ist, dem Angreifer so zuzuspielen, dass er einen Schmetterschlag ausführen kann. Also etwa 0,5m vor und über dem Netz. Der Steller hat einen schnelleren Antritt, wenn er während des Spiels nur auf dem Vorderfuß läuft. Zudem ist es hilfreich, wenn der Steller das Einspielen vor dem Training oder Spiel direkt am Netz durchführt, um ein Gefühl für das gerade Schlagen zu bekommen.

1) Vorübung

Der Spieler steht außerhalb des Spielfeldes am Netz mit Blick auf die andere Feldseite. Er wirft die Indiacca hoch in die Luft, läuft unter dem Netz durch und fängt das Spielgerät dort wieder auf. Auf diese Art überquert er das Feld.

2) oberes Zuspiel mit Selbststellschlag

Zwei Spieler schlagen die Indiacca in hohem Bogen hin und her. Dabei hat jeder zwei Kontakte hintereinander, stellt sich also selbst, bevor er zurück spielt.

Variationen:

- a) beide Kontakte mit der gleichen Hand, links wie rechts
- b) beide Kontakte mit unterschiedlichen Händen
- c) zwischen den Kontakten Kniebeuge, 360°-Drehung, etc. ausführen
- d) während der Partner spielt 1m zurücklaufen und kurz den Boden antippen, etc.

C - Taktik

Taktik lernen heißt die Sprache des Spiels zu lernen. Die Taktik soll dazu dienen durch flexibles, variationsreiches und überraschendes Spiel die Schwächen des Gegners (personen- und aufstellungsbezogen) aufzudecken und für den eigenen Vorteil auszunutzen. Die Voraussetzung dafür ist die Beherrschung der Techniken des einfachen Spiels und ein diszipliniertes Auftreten der Mannschaft. Eine Mannschaftstaktik richtet sich nach den individuellen Fähigkeiten der Spieler und erfordert vom Trainer eine gewisse Kreativität, um Lösungsmöglichkeiten für problematische Spielsituationen zu finden. Dabei ist eine spielverlaufsbezogene Anpassung der Taktik während des Wettkampfes erlaubt und oft sogar notwendig, um sich auf Veränderungen einzustellen.

I. AUFSTELLUNGEN

Grundaufstellung

Grundsätzlich muss laut Reglement deutlich erkennbar sein, dass drei Spieler vorn und zwei hinten stehen. Außerdem müssen die Spieler vorne und hinten jeweils deutlich nebeneinander stehen. Jeder Spieler muss also eindeutig einer bestimmten der fünf Positionen zugewiesen werden können. Bei eigener Angabe richtet man sich auf die Verteidigung ein und steht bereits nah am Netz. Hat der Gegner Angabe, rücken die Angreifer bis zur Angriffslinie zurück. Der Steller bringt sich bereits in Position rechts am Netz.

Grundstellung Angriff:

Der Steller steht nah am Netz am rechten Spielfeldrand. Die beiden Angreifer lauern an der 3m-Linie. Die Verteidiger sind nicht direkt beteiligt, rücken aber nach, um abzusichern.

Grundstellung Abwehr:

Der Spieler auf Position 3 steht am Netz, die Hände zum Block bereit. Die Spieler 2 und 4 stehen seitlich dahinter in Abwehrhaltung. Die Hinterfeldspieler decken ihren Bereich ab. Die gesamte Raumdeckung richtet sich nach dem Blockspieler und verschiebt sich so, dass alle Lücken abgedeckt sind und niemand im Blockschatten verschwindet.

1) Umschalten zwischen Angriff und Abwehr

Auf die Stichworte „Angriff“ und „Abwehr“ müssen die Spieler auf dem Feld ihre Positionen einnehmen, die durch Klebeband markiert sind.

Variation:

a) Zwei Mannschaften spielen miteinander. Ziel ist, die Indiacca möglichst lange in der Luft zu halten und nicht, den Gegner zu Punkten zu zwingen. Dabei liegt die Konzentration auf dem Umschalten zwischen Angriff und Abwehr

II. STELLSPIEL

Der Steller ist der wichtigste Spieler im Aufbau eines Angriffs. Er muss blitzschnell auf das Anspiel reagieren, eine Entscheidung für einen bestimmten Stellschlag treffen und dann

möglichst präzise diese Entscheidung umsetzen. Er ist deshalb auch erster Ansprechpartner für den Coach. Die meisten Steller nutzen das obere Zuspiel, weil es ein besseres Zielen und gefühlvolleres Spielen zulässt.

1) Stellerwechsel

Ein rechtshändiger Angreifer hat die Flugkurve am Besten im Blick, wenn er von rechts angespielt wird. Deshalb gilt Position 2 als Stellerposition. Da es Spieler gibt, die z.B. zu klein für einen effektiven Angriff sind, macht es manchmal Sinn, diese grundsätzlich als Steller einzusetzen und von anderen Positionen auf die 2 zu verschieben. Relativ unproblematisch ist es, wenn der Steller auf 3 oder 4 steht. Dann tritt er nah ans Netz mit Blickrichtung auf Position 2 und läuft los, sobald die Angabe erfolgt ist. Er dreht sich den Ball im Blick haltend rechtsherum und ist möglichst schnell anspielbereit. Die Mitspieler können es dem Steller durch ein genaues und hohes Zuspiel leichter machen, Anspielbereitschaft herzustellen.

2) Läufersystem

Steht nur ein Steller mit vier starken Angreifern auf dem Feld, kann dieser auch von den hinteren Positionen vorn eingesetzt werden. Von Position 1 kommend, läuft er außen an der 2 vorbei, erwartet das Zuspiel und hat dann mit Außenangriff, Mittelangriff und Über-Kopf-Ball drei Möglichkeiten zum Aufbau. Direkt nach dem Angriff kehrt er auf seine Ursprungsposition zurück. Für den zweiten Angriff wird improvisiert. Der Wechsel von der 5 auf die 2 ist der anspruchsvollste, weil der Spieler quer durch das Spielfeld laufen muss und eventuell die Annahme stört. Nach dem Angriff wechselt er auf die 1.

III. ANGRIFF

Nach einem guten Anspiel aus der Annahme spielt der Steller einfach parallel am Netz entlang, so dass die Indiacca im Zielpunkt ca. 30 cm Abstand vom Netz hat. Dann ist es dem Angreifer möglich, sowohl einen kraftvollen Schlag Richtung Boden auszuführen als auch den gegnerischen Block zu umspielen. Dabei sind grundsätzlich Zuspiele des Stellers auf drei verschiedene Positionen möglich, die je nach den Fähigkeiten der Angreifer und den Schwächen des Gegners eingesetzt und variiert werden. Insbesondere die schnellen Variationen erfordern eine Absprache zwischen Steller und Angreifer, z.B. per Handzeichen.

1) Außenangriff

- a) Zuspiel im hohen Bogen: Dies gibt dem Angreifer Zeit, die Flugkurve einzuschätzen und auf ein schwaches Stellspiel zu reagieren. Allerdings hat auch die generische Abwehr viel Zeit sich auf den Angriff einzustellen
- b) halbhohes Zuspiel: verringert die Nachteile von a), muss aber sehr genau ausgeführt werden, da der Angreifer nicht viel am Anlauf korrigieren kann.
- c) Der Schuss als schnelles horizontales Zuspiel knapp über der Netzkante ist einerseits anspruchsvoll für den Steller und schwierig zu nehmen für den Angreifer, birgt aber andererseits das Überraschungsmoment, was eine Abwehr quasi unmöglich macht.

2) Mittelangriff

- a) Meterball: Der Steller peilt den Punkt einen Meter vor sich, einen Meter über dem Netz an.

b) kurzer Ball: wie Meterball, aber nur knapp über das Netz gestellt. Der Angreifer muss also schon im Moment des Stellschlages abspringen

c) Aufsteiger: Der Angreifer springt bereits vor dem Stellschlag ab und bekommt die Indiacca in die Schlaghand gespielt.

3) Stellen über Kopf

Der Steller spielt gegen die Blickrichtung, was nur auf kurze Entfernung sinnvoll ist, da es sonst meist zu ungenau wird. Diese Variante beinhaltet auch ein Überraschungsmoment, wenn der Gegner mit einem normalen Vorwärts-Pass rechnet. Der Angreifer muss sich rechtzeitig hinter den Steller bewegen.

IV. BLOCK

1) Einzelblock:

Der Blockspieler verschiebt sich, sobald er erkennt über welche Position der gegnerische Angriff erfolgen wird. Die gesamte Raumdeckung verschiebt sich mit dem Block. Wenn der Angreifer abspringt, springt auch der Blockspieler hoch und hält die Hände gerade an die Netzkante.

2) Doppelblock:

Der äußere Spieler führt den Block. Der Spieler in der Mitte verschiebt sich je nach der gegnerischen Angriffsrichtung nach rechts oder links. Die beiden beteiligten Spieler sollten nicht Schulter an Schulter hochspringen, sondern einen verletzungspräventiven Abstand halten und lediglich im höchsten Punkt die Hände zusammenführen. Die übrigen drei Spieler müssen die Lücken im Raum abdecken.

3) Dreifachblock:

Alle drei Angriffsspieler verschieben sich zur gegnerischen Angriffsposition und springen gleichzeitig hoch.

V. COACHING

Der Coach betreut die Mannschaft im Wettkampf (meist die gleiche Person wie der Trainer, der im Training die Fähigkeiten schult). Er nutzt die technischen und taktischen Fähigkeiten seiner Spieler, um den Gegner zu bezwingen.

Dazu muss er einerseits die Stammspieler auswählen und auf die Positionen besetzen.

Andererseits versucht er Schwächen beim Gegner zu erkennen und durch taktische Vorgaben zu den verschiedenen Spielsituationen auszunutzen.

Zudem muss er gewisse Fähigkeiten in der Menschenführung besitzen, um die einzelnen Spieler zu motivieren wirklich ihre Fähigkeiten für das Mannschaftsziel einzusetzen und zu verhindern, dass sich bei den Ersatzspielern Frust entwickelt. Das bedeutet, dass er auch schwächere Spieler regelmäßig zum Einsatz kommen lässt und auf Beschimpfungen und Schuldzuweisungen an einzelne Spieler völlig verzichtet. Auswechselungen kann man als taktische Umstellung begründen.

Der Coach sollte vermeiden hektisch am Spielfeldrand hin- und herzulaufen und in der Auszeit sachlich seine Hinweise vortragen, wobei er sich auf wenige Punkte beschränkt. Der Coach sollte erkennen können, wann der richtige Moment ist eine Auszeit zu nehmen.

D - Vertiefende Übungen

I. ALLGEMEINES BALLGEFÜHL

1) Eigenzuspiel

Jeder Spieler erhält eine Indiacas, wirft diese in die Luft und fängt sie wieder auf.

Variation:

- a) hinter dem Rücken auffangen
- b) von hinter dem Rücken werfen
- c) werfen, den Boden antippen, fangen
- d) wie c), aber auf den Boden legen, Rolle / Salto ausführen, fangen
- e) nach vorn werfen, hinterherlaufen, fangen
- f) wie e), aber Hechtbagger / Japan-Rolle machen, fangen
- g) im Sprung fangen
- h) an einer Linie entlanglaufen (Sowohl Hallenboden als auch Flugbahn im Blick behalten, genau werfen).

2) Zuspiele im Kreis

Die Spieler bilden einen Kreis und spielen sich die Indiacas zu

Variationen:

- a) fangen und aus der Hand spielen
- b) direkt weiterspielen
- c) einer spielt reihum zu den anderen, erhält dann die Indiacas zurück. Jeder nennt beim Schlag seinen Namen.
- d) Der erste spielt den gegenüber stehenden Spieler an, jeder folgende schlägt zum linken Nachbarn seines Vorgängers
- e) Reihenfolge beliebig. Wer gespielt hat, setzt sich hin. In der nächsten Runde nach dem Zuspiel wieder aufstehen.
- f) Nach dem Zuspiel läuft der Spieler der Indiacas hinterher und nimmt den Platz des angespielten Spielers ein.
- g) ein Spieler steht in der Mitte des Kreises, bekommt die Indiacas von außen zugespielt und spielt immer eine Station weiter
- h) die Anzahl der Indiacas wird erhöht

3) Zuspiel aus der Bewegung

Die TN bekommen Nummern und müssen die Indiacas in der Reihenfolge der Nummerierung zuspielen. Dabei bewegen sie sich frei in einem begrenzten Feld.

Variationen:

- a) Wer gespielt hat, läuft zu einer bestimmten Begrenzungslinie und ist dann wieder bereit für ein erneutes Anspiel.
- b) Jeder ruft beim Abspiel seine Nummer, damit der Nachfolger reagieren kann
- c) Der TN, der das Zuspiel erhalten soll, macht durch Ruf auf sich aufmerksam

4) Rundlauf

Zwei Spieler stehen sich mit einem Abstand von ca. 5m gegenüber. Alle anderen Spieler verteilen sich gleichmäßig dahinter. Nun wandert die Indiacas zwischen den Gruppen hin und

her. Jeder TN läuft nach seinem Schlag auf die andere Seite und stellt sich hinter der anderen Gruppe wieder an. Das Ziel ist, eine möglichst lange Serie ohne Bodenkontakt der Indiacca zu spielen.

Variationen:

- a) Beschränkung auf bestimmte Technik (oberes/unteres Zuspiel, linke/rechte Hand)
- b) Der erste Spieler spielt einen Stellschlag, der zweite einen Angriff, der dritte die Abwehr, dann wieder von vorn. Ziel soll immer noch die lange Serie sein.
- c) Mit Hochsprungstangen und Antennen werden seitliche Begrenzungen festgelegt, zwischen denen die Indiacca durchgespielt werden muss. Die Höhe wird von einem Springseil gekennzeichnet. Je nach Leistungsstand wird die Breite variiert.
- d) Wer einen Fehler macht, scheidet aus / wird sanktioniert. Die letzten beiden spielen den König aus. Es gewinnt, wer zuerst drei Punkte erreicht.
- e) Weitere Einschränkungen können vorgenommen werden, z.B. Seiten- und Grundlinienaus, eine Verbotzone vor dem Netz, so dass nur weite Zuspiele erlaubt sind.

II. GENAUES ZUSPIEL

1) *genaues Zuspiel*

Ein Spieler befindet sich auf der Stellerposition am Netz und wirft eine Indiacca in Richtung auf das hintere Feld. Dort stehen zwei Spieler in der Grundaufstellung und müssen die Indiacca sauber auf den Steller zurückspielen. Dabei sollten auch ‚schwierige Bälle‘ zwischen die beiden geworfen werden, was eine Abstimmung untereinander erfordert. Nach jedem Zuspiel rücken zwei weitere von hinten nach.

Variation:

- a) Um Schnelligkeit zu trainieren, liegen / sitzen die Spieler zunächst auf dem Boden.

2) *Kreis mit einem Spieler in der Mitte*

Die Spieler bilden einen Kreis. Ein Spieler in der Mitte spielt der Reihe nach alle Spieler an und bekommt die Indiacca genau zurückgespielt.

Variationen:

- a) verschiedene Techniken wie oberes / unteres Zuspiel, rechte / linke Hand
- b) weiterspielen über Kopf

3) *Steller auf dem Kasten*

An die Stellerposition wird ein kleiner Kasten gestellt. Der darauf stehende Steller ist dadurch in seinem Bewegungsradius deutlich eingeschränkt, was sehr genaue Zuspiele erfordert. Der Rest der Mannschaft steht auf den bekannten Annahmeposition auf dem Feld und spielt die von der anderen Seite geschlagenen Angaben genau auf den Steller. Dieser fängt einfach nur.

Variationen:

- a) Nur ein Spieler ist im Feld, läuft über vier Positionen (5, 4, 2 (direkt vor dem Steller) 1) und muss jeweils eine vom Steller zugeworfene Indiacca zurückspielen. Dabei sind unterschiedliche Anforderungen gestellt: Position 5 erfordert ein langes hohes Zuspiel, Position 4 ein seitliches Zuspiel, evtl. mit Spieler-Bodenkontakt, Position 2 erhält einen frontalen abzuwehrenden Ball, von Position 1 muss im Rückwärtslaufen gespielt werden.
- b) Ein Spieler läuft über das Feld und zwar beginnend vor dem Steller über Position 1 und 5 nach 4. Auf jede Position bekommt er die Indiacca zugespielt und muss genau zurückspielen, so dass der Steller direkt ohne zu fangen auf die nächste Position spielen kann.

4) variierende Entfernung

Zwei Spieler stehen sich mit etwa 8m Abstand gegenüber. Einer spielt dem anderen zu, läuft dann in die Mitte und bekommt ein genaues Zuspiel auf diese Position, welches er seinerseits zurückspielt. Dann läuft er zurück und der andere übernimmt den Part des Laufenden.

Variation:

a) Die Spieler haben das Netz zwischen sich und müssen nach jedem Schlag unter dem Netz herlaufen, um sich quasi auf die Stellerposition zu begeben.

III. KOMBINIERTER ÜBUNGEN

1) Kombinierte Übung

Fremdzuspiel / Stellen / Angriff mit besonderer Beachtung des sauberen Stellspiels

Variationen:

- a) Steller läuft von der 3m-Linie los
- b) Steller liegt auf dem Boden, steht im Moment des Zuspiels auf und stellt
- c) Steller läuft um ein Hindernis herum
- d) hohe Intensität: bei a), b), c) Frequenz erhöhen
- e) Standpunkt des Zuspielers variieren
- f) Der Angreifer springt zum Block. Im gleichen Moment erfolgt das Fremdzuspiel auf den Steller, so dass der Angreifer schnell umschalten muss

2) Kombi-Übung

Vier Spieler verteilen sich auf die Positionen „Annahme“, „Steller“ und „Angreifer“ in der einen Spielfeldhälfte und „Angabe“ auf der anderen Seite. Weitere Spieler bilden hinter der letztgenannten Position eine Warteschlange. Gefordert ist ein gutes und genaues Zuspiel zum Steller, nachdem die Angabe ins Feld gespielt worden ist, so dass der Angriff erfolgreich abgeschlossen werden kann. Jeder Spieler läuft nach dem Ausführen seiner Aktion auf die Position, zu der er gespielt hat. An der Angabe rückt der erste Spieler aus der Warteschlange nach.

Variation:

a) Der annehmende Spieler steht im Moment der Angabe vom Boden auf und muss sich schnell auf den anfliegenden Ball einstellen

IV. ANTIZIPATION, REAKTION, KONZENTRATION

1) Blicksprünge

Die Spieler laufen kreuz und quer durch die Halle. Sie fixieren mit dem Blick einen markanten Punkt an der Wand, Decke, Boden. In schneller Folge werden die Fixpunkte gewechselt.

2) Schnick, Schnack, Schnuck (Zwerge, Elfen, Riesen)

Zwei Gruppen stehen sich in der Mitte der Halle mit zwei Meter Abstand gegenüber. Auf das Kommando „Schnick, Schnack, Schnuck“ spielen alle Mitglieder die innerhalb der Gruppe vereinbarte Figur. Die Verlierer müssen blitzschnell reagieren und versuchen, eine bestimmte Linie zu erreichen, um sich in Sicherheit zu bringen. Jeder Spieler, der gefangen wurde, wechselt die Gruppe.

Dabei gilt, dass Riesen (dargestellt durch in die Luft gestreckte Arme und Zehenspitzenstand) die Elfen jagen, Elfen (mit den Händen neben den Ohren flattern) gewinnen gegen die Zwerge und Zwerge (in die Hocke gehen) beißen den Riesen in die Waden. Nach jeder Runde oder nach einem Unentschieden beraten beide Gruppen neu über die nächste Figur.

Variationen:

- a) Statt Elfen, Zwerge, Riesen werden Schere, Stein, Papier mit den Händen dargestellt. Diese kann man auch noch ergänzen (Brunnen, Feuer, etc).
- b) den Abstand variieren
- c) Der Abstand ist größer, dafür hat jeder Spieler eine Indiacas vor sich stehen, die er zum Abwerfen benutzen kann.

3) Reaktion, Raumwahrnehmung

Ein Spieler wirft über das Netz in schneller Folge Indiacas ins Feld. Die übrigen Spieler stehen im Feld, fangen die geworfenen Bälle und bringen sie zum Werfer zurück. Eine Indiacas im Feld ist ein Punkt für den Werfer. Eine gefangene und zurückgebrachte Indiacas ist ein Punkt für die Mannschaft.

4) Wahrnehmung

Zwei Spieler stehen sich paarweise gegenüber und spielen die Indiacas hin und her. Der Abstand zum Nachbarpaar beträgt etwa 1m

Variationen:

- a) Wenn ein Spieler beginnt, die Indiacas für sich selbst hochzuspielen, muss der Partner eine Runde um seinen rechten Nachbarn laufen (Der letzte in der Reihe umkreist eine Indiacas auf dem Boden). Sobald der Partner wieder spielbereit ist, wird normal weitergespielt. Dabei ist zu beachten, dass nicht gleichzeitig zwei nebeneinander stehende Paare diese Aktion starten dürfen. Man muss also immer das Spiel mit dem Partner und das Spiel der Nachbarn im Blick haben.
- b) Die Spieler spielen bei jedem Schlag einmal selbst zu. Während ein Spieler das Selbstzuspiel ausführt, zeigt der Partner mit den Fingern eine Zahl. Beim Abspiel muss die Zahl angesagt werden. Der Spieler muss sowohl die Indiacas als auch die Hand des Mitspielers im Blick haben.

5) Wahrnehmung 2

Zwei Partner stehen mit 5-6m Abstand hintereinander. Der hintere wirft zum vorderen, ruft dabei ein vereinbartes Signalwort zu, woraufhin dieser sich umdrehen und sauber zurück spielen muss. Die Flugbahn muss sehr schnell eingeschätzt werden.

- a) Die Indiacas wird hoch zugeworfen. Das Rückspiel erfolgt durch eine hohes Zuspiel.
- b) Wurf auf die Füße. Nach dem Umdrehen muss der Spieler sofort den Schwerpunkt senken und die Abwehrhaltung einnehmen.
- b) Die Indiacas wird so geworfen, dass ein Hechtbagger oder eine Japan-Rolle nötig sind.

6) Netzbälle

Die Indiacas wird ins Netz geworfen und muss gestellt werden, bevor sie den Boden berührt.

7) Dreieck

Drei Spieler stehen mit etwa gleichem Abstand und spielen sich die Indiacas zu. (Wichtig: Blick in Richtung Anspielziel)

Variationen:

- a) verschiedene Techniken: oberes/unteres Zuspiel, linke/rechte Hand
- b) wenn einer ein Eigenzuspiel macht, wechseln die anderen die Plätze
- c) zwei Indiacas laufen: eine wird gespielt, eine nur geworfen
- d) beide Indiacas werden gespielt
- e) wie b), zum Werfen wird aber ein Ball verwendet
- f) Indiacas spielen, Ball rollen

8) Nebelspiel

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander während das Netz durch Weichbodenmatten oder Bettlaken undurchsichtig gemacht wurde.

9) „König des Feldes“

Eine Spielfeldhälfte ist die Verteidiger-, die andere die Angreiferseite. Es gibt drei oder mehr Mannschaften, von denen zwei zu Beginn auf dem Feld stehen. Die Indiacas werden per Angabe des Trainers ins Feld der angreifenden Mannschaft geschlagen. Die Mannschaft, die die erste Regelverletzung begeht, geht vom Feld und ein wartendes Team rückt auf der Angriffsseite nach. Gewinnt die verteidigende Mannschaft, bekommt sie einen Punkt. Gewinnt die angreifende Mannschaft, wechselt sie auf die Verteidigerseite und kann nun im folgenden Spielzug punkten. Wer zuerst 10 Punkte erreicht, gewinnt. Je schneller die Indiacas ins Spiel gebracht werden, desto anstrengender wird das Spiel und desto mehr Aufmerksamkeit ist von den Spielern gefordert.

V. SPIELE MITEINANDER

1) Flüssigkeitsübung

Auf jeder Spielfeldseite besetzt je ein Spieler die Positionen „Steller“, „Angreifer“ und „Annahme“. Die übrigen Spieler verteilen sich hinter die beiden Annehmenden. Nun wird abwechselnd auf jeder Seite der Angriff über die drei Positionen aufgebaut, der Angreifer führt aber keinen Angriffsschlag aus, sondern spielt so, dass die gegenüberliegende Annahme direkt weiter spielen kann. Ein Spiel miteinander ist also gefordert.

Jeder Spieler läuft nach seinem Schlag auf die Position, die er angespielt hat. Der Angreifer wechselt die Seite und stellt sich auf der anderen Seite an die Reihe an. Nur mit Konzentration aller Spieler auf die Schläge und die Laufwege wird es gelingen, eine lange Serie zu spielen.

2) Indiacas mit Handicap

Zwei Mannschaften spielen regelkonform über das Netz, aber nicht mit dem Ziel, den Gegner zu Fehlern zu zwingen, sondern miteinander eine lange Serie zu erreichen. Gefordert ist Konzentration und Aufmerksamkeit. Fehler können sanktioniert werden.

Variationen:

- a) Jede Mannschaft muss während des Spiels eine Indiacas in den eigenen Reihen zuwerfen, wobei sie vom gleichen Spieler maximal 3 Sekunden gehalten werden darf. Kein Spielgerät darf auf den Boden fallen.
- b) ein normales Spiel wird mit zwei Bällen ausgeführt
- c) Die Mannschaften rotieren nicht erst nach jedem Aufschlagrechtgewinn, sondern jedes Mal, wenn sie die Indiacas ins gegnerische Feld zurückgespielt haben. Drei Kontakte pro Seite sind Pflicht, alles andere gilt als Fehler.

3) Rundlauf Advanced

Als Spielfeld gelten nur die ersten fünf Meter des Indiacca-Feld auf jeder Seite vom Netz. Diese werden per Markierung zusätzlich senkrecht zum Netz geteilt, so dass vier Felder entstehen. Jedes Feld wird von einer 2köpfigen Gruppe besetzt. Weitere Gruppen stehen neben dem Spielfeld auf einer Warteposition. Nun wird die Indiacca auf jeder Spielfeldhälfte (Gruppen, die nebeneinander stehen, gehören zur gleichen Mannschaft) dreimal gespielt und über das Netz befördert. Während die andere Seite ihre drei Kontakte ausspielt, rücken die beiden beteiligten Gruppen ein Feld weiter, also die linke Gruppe auf die Warteposition für die andere Seite, die rechte Gruppe auf das linke Feld und die wartende Gruppe auf das rechte Feld. Die Indiacca soll dabei lange in der Luft gehalten werden.

VI. SANKTIONIERUNG

Wenn die Gruppe unkonzentriert ist können Anreize geschaffen werden, indem einzelne Spieler oder die ganze Mannschaft bei einem Fehler eine Zusatzaufgabe bekommt, z.B:

- a) mit den Fingern auf den Boden tippen (in die Hocke gehen)
- b) auf den Bauch legen
- c) auf den Rücken legen, (zum Aufstehen über Schulter abrollen)
- d) ein, zwei, mehrere Liegestütz ausführen
- e) zu einem Punkt oder einer Linie laufen
- f) Bewegungsablauf ausführen (Hechtbagger, Rolle, Salto,...)
- g) Kuchen backen
- h) Trikots waschen

E - Training mit Kindern und Jugendlichen

Als grobe Richtlinie sollte gelten, dass man drei Entwicklungsstufen unterscheidet:
Im Alter von 6-10 Jahren werden die Grundvoraussetzungen erlernt. Wichtig sind hier allgemeine Bewegungserfahrungen und entwicklungsstützende Kräftigungen.
In der Altersklasse 10-16 Jahren werden die fachspezifischen Fähigkeiten sowohl im technischen als auch im taktischen Bereich gelegt.
Aufgrund der fortgeschrittenen körperlichen Entwicklung sollten 17-18jährige in einer eigenen Gruppe trainiert werden, eventuell sogar bei den Erwachsenen mitmachen, wenn die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind.

1) Altersgruppe 6-10 Jahre (Lernphase)

Hier werden die grundlegenden Bewegungserfahrungen gesammelt. Entsprechend sollte auch das Trainingsprogramm keine konkreten fachspezifischen Bewegungsabläufe vermitteln sondern spielerisch die Möglichkeit geben den eigenen Körper kennen zu lernen und gleichzeitig Schwächen abzubauen und Stärken zu fördern.

Besondere Beachtung haben hierbei vor allem die Bereiche Dauerleistung, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktion, aber auch abstraktere Punkte wie Disziplin und Teamgeist.

Allerdings sollten die Kinder auch mit der Indiacca als Spielgerät bereits bekannt gemacht werden. Das heißt, dass sie bei vielen Spielen den runden Ball ersetzt aber nicht ausschließlich benutzt wird. Auch andere Sportgeräte, wie z.B. Reifen, Keulen, Kletterwände, etc. eignen sich hervorragend, um spielerisch Bewegungserfahrung zu sammeln.

Diese Altersgruppe erfordert vom Trainer oder Übungsleiter besondere Sorgfalt beim Umgang mit den Kindern. Ein autoritäres Auftreten ist fehl am Platze, stattdessen muss auf die Kinder eingegangen werden, ein Vertrauensverhältnis entwickelt werden. Die Sicherheitsregeln müssen streng beachtet werden, jedoch können die Kinder durchaus ihrer körperlichen Entwicklung entsprechend beim Geräteaufbau einbezogen werden.

2) Altersgruppe 10-16 Jahre (Trainingsphase)

Nachdem die Grundvoraussetzungen geschaffen wurden, folgt nun das Erlernen der spezifischen Bewegungsabläufe. Das geschieht am besten im Block, indem man sich 6-8 Wochen einem bestimmten Thema widmet. Grundsatz ist immer: Häppchenweise vom Leichten zum Schwierigen.

Die schwierigste Aufgabe für den Trainer ist dabei sicherlich, den Ausgleich zu finden zwischen stärkeren und schwächeren Teilnehmern. Hält man sich zu lange mit einem Thema auf, sind die starken schnell gelangweilt. Geht man zu schnell weiter, läuft man Gefahr, dass die schwächeren zurückbleiben.

Neben den speziellen Bewegungen dürfen die allgemeinen Fähigkeiten nicht vernachlässigt werden. Muskelaufbau / Kräftigung (Sprungkraft, Armmuskulatur, ...), Schnellkraft, Ausdauer, Reaktion, Antizipation sind Punkte, die in den Übungen immer wieder geschult werden müssen.

Um die Gruppe zusammenzuhalten muss der Trainer folgende Faktoren berücksichtigen:

- Wettkampf / Konkurrenzkampf, sowohl intern als auch gegen externe Gegner und wenn es nur Freundschaftsspiele sind
- Vertrauensverhältnis der Spieler zum Trainer, indem er (auch seelische) Probleme löst, Streit schlichtet, etc.

- Gemeinsame Aktionen / Gruppenerfahrung, wie Ausflüge, Beachen, etc.

Männliche Übungsleiter einer weiblichen Gruppe sollten sorgfältig darauf achten, dass alles vermieden wird, was zu unangenehmen Gerüchten führt. Am besten hat man eine Helferin, die in heiklen Situationen einspringen kann.

3) Eltern

Die Eltern müssen beim Training mit Minderjährigen unbedingt mit einbezogen werden. Da der Übungsleiter die Verantwortung für die Zeit der Sportstunde trägt, sollte er mit den Eltern absprechen – evtl. sogar schriftlich – ob die Kinder alleine nach Hause laufen dürfen oder abgeholt werden. Zudem sollten die Eltern regelmäßig darüber informiert werden, was in der Sportstunde gemacht wird und welche Ziele angestrebt werden. Dies kann durch einen regelmäßigen Elternbrief oder durch Elternabende / Feiern geschehen. So kann man auch die Eltern immer wieder um Mithilfe bitten, auf die man für Veranstaltungen, Spieltage, Ausflüge angewiesen ist