



Jutta Fertig

**Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung
im Quattro-Volleyball**

Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse

Regine Haug

Indiaca, das unbekannte Flugobjekt

Unterrichtsversuch in Klasse 8

Unterrichtsbeispiele für den Schulsport

Heft 85

Herausgeber: DSLV Baden-Württemberg e.V.
Geschäftsstelle
Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen

Bearbeitung
und
Druckvorlage: Ute Kern

Druck: DRUCK & KOPIE • Hanel • Mannheim

© DSLV Baden-Württemberg 2011

Vorwort des Herausgebers

Der Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Sportlehrerverbandes (DSLVB) gibt nun schon im zwölften Jahr seine Schriftenreihe „*Unterrichtsbeispiele für den Schulsport*“ heraus, in der alljährlich die besten schriftlichen Prüfungsarbeiten im Fach Sport aus den Staatlichen Seminaren für Didaktik und Lehrerbildung veröffentlicht werden.

Hier soll – im Unterschied zu manch anderen didaktisch-methodischen Veröffentlichungen – tatsächlich *erprobter* und *reflektierter Unterricht* vorgestellt werden.

Für die Herausgabe dieser Reihe waren folgende Gesichtspunkte maßgebend:

Die durchweg mit hoher fachlicher Kompetenz und erheblichem Zeitaufwand unternommenen Unterrichtsversuche sollen allen interessierten Lehrkräften zugänglich gemacht werden.

Das große persönliche Engagement der Referendarinnen und Referendare soll gewürdigt werden.

Die vielfältigen Möglichkeiten, die das Fach Sport bietet, sollen gezeigt werden.

Die von den Seminaren gewährleistete hohe Qualität der Lehrerbildung soll herausgestellt werden, und ein Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen soll geleistet werden.

Der gleichzeitig verliehene *DSLVB-Förderpreis* und die Herausgabe der *Schriftenreihe* werden freundlichst unterstützt vom Verlag Hofmann Schorndorf, vom Landessportverband (LSV) Baden-Württemberg und vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg.

DSLVB Baden-Württemberg

Vorbemerkung zur Reihe „Unterrichtsbeispiele für den Schulsport“

Die Schriftliche Prüfungsarbeit im Rahmen der Zweiten Staatsprüfung für das Lehramt muss bestimmten Vorgaben folgen. Die Referendare und Referendarinnen sollen darin dokumentieren, dass sie Unterricht überlegt *planen* und *vorbereiten*, sachgerecht und angemessen *durchführen* und problembewusst *reflektieren* können. Daraus ergibt sich fast zwangsläufig eine Dreigliederung der Arbeit in „Vorüberlegungen“, „Durchführung“, „Auswertung“.

In den Vorüberlegungen wird der theoretische Hintergrund der Unterrichtseinheit mit der notwendigen Ausführlichkeit dargelegt. Daraus ergeben sich die Lernziele und Lerninhalte, die Möglichkeiten der Ergebnissicherung und die Entscheidungen für methodische Verfahren und Maßnahmen.

Der Teil Durchführung bietet die eigentliche Praxis und die dazugehörigen Ergebnisse, die im Schlussteil kritisch diskutiert werden.

Es würde den Rahmen dieser Reihe sprengen, wollte man die Arbeiten in voller Länge veröffentlichen. Wir möchten den Lesern zwar theoretisch fundierte, aber letztlich doch konkrete und übersichtliche Unterrichtsbeispiele vorstellen, die – in entsprechend modifizierter Form – zum Nachvollziehen anregen können.

Daher haben wir – mit dem Einverständnis der Verfasser – das Hauptgewicht bei der Veröffentlichung auf die *Praxisteile* gelegt, und zwar auf diejenigen, die sich auf das Thema der Arbeit im engeren Sinn beziehen. Eine knappe Information über die Lerngruppe und die Rahmenbedingungen soll die jeweilig gegebene Situation verdeutlichen. Die ebenso knappe Zusammenfassung der Vorüberlegungen und der Ergebnisse kann zu einem allgemeinen Erkenntnisgewinn beitragen.

Wir hoffen, dass wir so unserem eigenen Anspruch und den Erwartungen der Leser am ehesten nachkommen.

Es sei darauf hingewiesen, dass im Folgenden aus Gründen der Lesbarkeit die Schreibweise „Lehrer“/„Schüler“ im Sinne einer Berufs- oder Funktionsbezeichnung gesehen wird und damit stets auch die weibliche Form angesprochen ist. Wir bitten Lehrer und Lehrerinnen bzw. Schüler und Schülerinnen um Verständnis.

Jutta Fertig:

Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball

Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse

Einleitung

Quattro-Volleyball, das Spiel 4 : 4, hat gegenüber dem „großen“ Spiel einerseits den Vorteil, durch die Verringerung der Spielerzahl und die Verkleinerung des Spielfeldes für die Schüler übersichtlicher und „leichter spielbar“ zu sein, erlaubt andererseits aber die Einführung in die Grundstrukturen der Volleyballtaktik. Es stellt somit das ideale Bindeglied zwischen den Kleinfeldspielen (2 : 2, 3 : 3) und dem „Zielspiel“ dar, was auch durch die Berücksichtigung im Sportabitur zum Ausdruck kommt. Voraussetzung ist allerdings eine angemessene Beherrschung der Volleyball-Grundtechniken. Damit dürfte dieses Spiel vor allem für die Oberstufe geeignet sein.

In der hier vorgelegten Unterrichtseinheit sollten drei taktische Grundsituationen erarbeitet werden:

- die Annahme im Dreierriegel,
- der Spielaufbau mit Angriff und Angriffssicherung,
- die Verteidigung mit Block und Feldabwehr.

Die entsprechenden taktischen Verhaltensweisen sollten nicht nur praktisch erprobt, sondern auch kognitiv verarbeitet werden. Hierfür diene unter anderem die fortlaufende Spielbeobachtung durch die jeweils nicht spielende Mannschaft. Dies wurde in einer abschließenden schriftlichen Befragung der Schülerinnen überprüft.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 27 Mädchen zweier 11. Klassen eines Gymnasiums. Die Schülerinnen hatten bereits in der 10. Klasse gemeinsam Sportunterricht; es gab keine Kooperations- oder Kommunikationsprobleme. Leistungsbereitschaft und Engagement der Gruppe waren recht unterschiedlich, so dass einige Mädchen zusätzliche Anstöße zum Üben brauchten. Die Grundtechniken oberes und unteres Zuspiel im Volleyball (im Folgenden „Pritschen“ und „Baggern“) wurden in einfachen Spielsituationen weitgehend beherrscht.

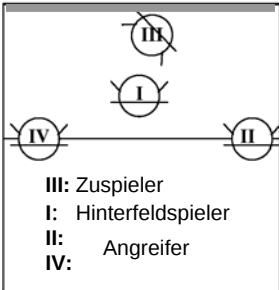
Für den zweistündigen Sportunterricht konnten zwei Drittel einer Dreifachhalle genutzt werden. Neben Volleyballnetzen wurde auch Baustellenbänder verwendet. Volleybälle waren in genügender Anzahl vorhanden.

Die gesamte Unterrichtseinheit umfasste einschließlich Lernkontrolle fünf Doppelstunden.

Durchführung des Unterrichts

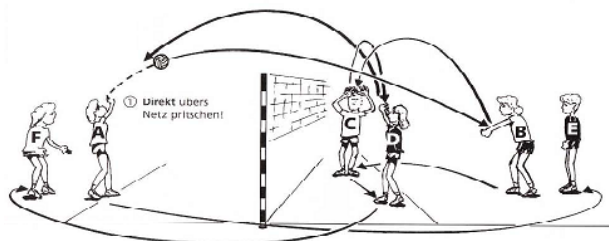
1. Doppelstunde: Wiederholung der Volleyball-Grundtechniken; Spielaufbau mit drei Ballkontakten

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> – Umkehrstaffel (Dreiergruppen): Quattro-Volleyball-Regeln sind an der gegenüberliegenden Wand befestigt. Hinweg: Sidesteps; Rückweg: Schlusssprünge. – Kurze Besprechung der Regeln.	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems. Kennenlernen der Regeln. Regeln s. S. 6.

Hauptteil 1 – Pritschen und Baggern mit Nachlaufen (Dreiergruppen): Skizze s. nächste Stunde, S. 7. – Pritschen und Baggern im Dreieck (Dreiergruppen). – Dreierspiel (Stationsbetrieb; Dreiergruppen).	Wiederholen und Festigen bekannter Techniken. Spiel mit drei Ballkontakten (s. u.).
Hauptteil 2 – Die Positionen beim Quattro-Volleyball:	 III: Zuspieler I: Hinterfeldspieler II: Angreifer IV:
– Spiel 3 mit 3. – Spiel 4 gegen 4: Erfolgreiche Aktion mit drei Ballkontakten: 2 Punkte, sonst 1 Punkt.	Das Spiel mit drei Ballkontakten vertiefen.

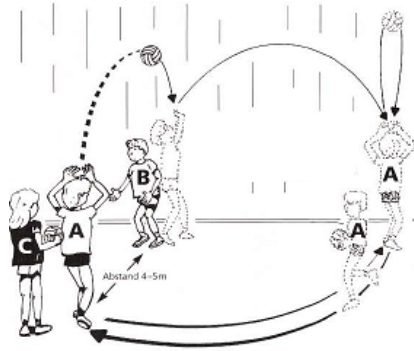
Quattro-Volleyball-Regeln

Stationen zum Dreierzuspiel (Zeichnungen aus: Fischer, U. u.a., 2008)



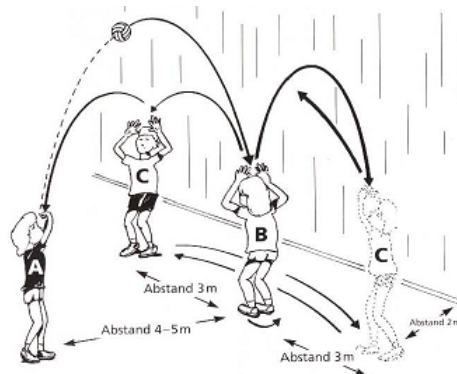
Jeder läuft hinter dem Ball her auf die Positon, die er angespielt hat.
Regeln: 1. Direkt über das Netz pritschen. 2. Dreierspiel.

Station 2:



1. A und C pritschen abwechselnd zu B.
2. B dreht sich deutlich in Pritsrichtung und pritscht den Ball dahin.
3. A bzw. C erlaufen den Ball, pritschen ihn sich selbst hoch, fangen ihn und laufen zurück zur Ausgangsposition.
4. Rollenwechsel nach 8 Spielzügen.

Station 3:

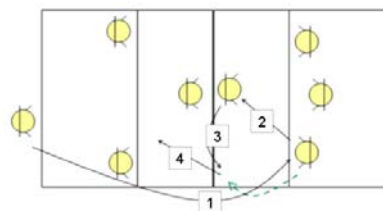


A baggert oder pritscht immer zu B; B pritscht immer zu C;
C pritscht immer zurück zu A und läuft nach jedem Rückschlag auf die andere Seite.
Rollenwechsel nach 8 Spielzügen.

2. Doppelstunde: Ballannahme im Dreierriegel

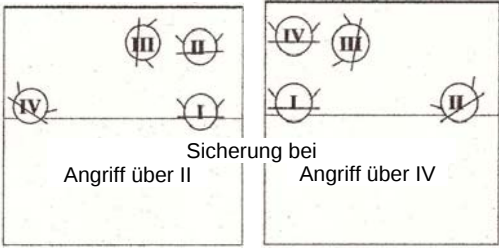
Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung „Einspielen“ (Vierergruppen): – Pritschen und Baggern mit Nachlaufen, – im Dreieck mit Nachlaufen.	
Hauptteil – Übung zur Annahme (Vierergruppen): A und B stehen nebeneinander; C steht gegenüber und spielt den Ball zu; die annehmende Spielerin ruft „ich“ und spielt den Ball zurück; D umrundet das Feld, wechselt ein; alle rücken eine Position weiter. – Kurze Theoriephase: Zweckmäßige Aufstellungsformen für die Ballannahme. – Komplexübung zur Ballannahme (s.u., Skizze): Es ist freigestellt, den Ball direkt weiterzuspielen oder neu anzuspielen. – Quattro-Volleyball mit erleichterten Regeln.	Aufstellung für die Ballannahme Beobachtungsschwerpunkte: Bereitschaftsstellung, Position im Feld, Vorbereitung des Angriffs. Ball darf vorm Weiterspielen gefangen werden

Komplexübung zur Ballannahme

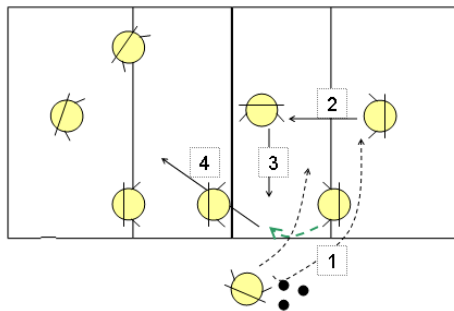


Legende:	Spielerin	Pass	Laufweg	Wurf	Ball
----------	-----------	------	---------	------	------

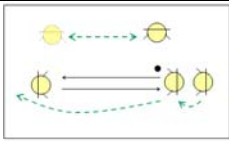
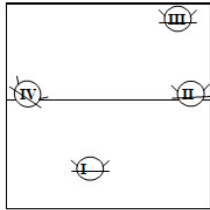
3. Doppelstunde: Angriffssicherung

Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung „Einspielen“ (Vierergruppen): – Zuspield im Dreieck. – Blocken: Zwei Schülerinnen spielen sich den Ball über ein Baustellenband zu, zwei üben drei Sprünge zum Block, dann Wechsel.	Wiederholung und Festigung der Grundtechniken.
Hauptteil – Kurzer Theorieteil: Angriffssicherung.  Sicherung bei Angriff über II Sicherung bei Angriff über IV – Komplexübung zur Angriffssicherung. – Quattro-Volleyball (nicht spielende Mannschaften: Kräftigungsprogramm, s. S. 10).	Beobachtungsschwerpunkte: Tiefe Bereitschaftsstellung, richtige Position, erfolgreiche Sicherung. Skizze s. u. Punktgewinn nach Zuspield oder erfolgreicher Angriffssicherung.

Komplexübung zur Angriffssicherung:

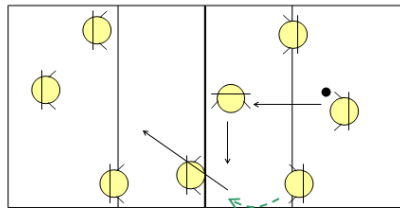


4. Doppelstunde: Abwehr eines Angriffs

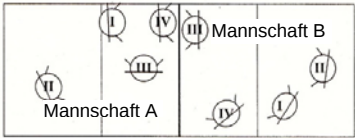
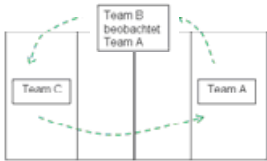
Inhalt/Organisation	Hinweise
Einstimmung „Einspielen“ (Vierergruppen): – Pritschen und Baggern mit Nachlaufen. – Im Dreieck mit Nachlaufen.	Wie vorige Stunden.
Hauptteil – Sicherung und Abwehr kurz gespielter Bälle (Dreiergruppen): A und B spielen sich einen Ball mit Nachlaufen zu; C läuft auf Ballhöhe mit. A und B spielen einen Ball kurz, C versucht, diesen Ball abzufangen. – Kurzer Theorieteil: Abwehr eines Angriffs (Austellung s. Skizze).	  Beobachtungsschwerpunkte: Angriff wird erlaufen, richtige Abwehrposition.

– Komplexübung: Verbindung von Angriffssicherung und Abwehr. – Quattro-Volleyball:	Skizze s. u. Punktgewinn: Abwehr für den Zuspieler erreichbar oder Angriff nach Zuspiel möglich: 1 Punkt.
---	--

Komplexübung:



5. Doppelstunde: Turnier; Spielbeobachtung

Inhalt/Organisation	Hinweise																									
Theorie: Überprüfung der Theoriekenntnisse: 1. Zeichne die Aufstellung der aufschlagenden und der annehmenden Mannschaft in die Skizze ein: 2. Welche Spielsituation erkennst du? Warum ist diese Aufstellung günstig? 3. Es wird über die IV angegriffen. Welche Spielerin der Mannschaft B steht richtig? Begründung.	 																									
Einstimmung – „Einspielen“: Wie vorige Stunde.																										
Hauptteil Turnier mit Spielbeobachtung: Zwei Mannschaften spielen, die dritte beobachtet nach folgendem Modus: Jede Beobachterin ist für eine bestimmte Spielerin zuständig. Wechsel nach der kompletten Rotation der beobachteten Mannschaft.																										
Bewertungskriterien: <table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>Annahme</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Position</td><td>+ Position im bogenförmigen Dreier-Riegel zu erkennen</td></tr> <tr> <td>– Position im bogenförmigen Dreier-Riegel nicht zu erkennen</td></tr> <tr> <td rowspan="3">Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion</td><td>+ Annahme in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers</td></tr> <tr> <td>o ungenaue Annahme - schwer vom Zuspieler zu verwerten</td></tr> <tr> <td>– keine Annahme von Aufschlägen im eigenen Zuständigkeitsbereich</td></tr> <tr> <td></td><td>Angriffssicherung</td></tr> <tr> <td rowspan="3">Position</td><td>+ Nabsicherung in tiefer Bereitschaftsstellung</td></tr> <tr> <td>o Nabsicherung ohne Einnahme einer tiefen Bereitschaftsstellung</td></tr> <tr> <td>– keine Nabsicherung</td></tr> <tr> <td></td><td>Abwehr</td></tr> <tr> <td rowspan="3">Position</td><td>+ Einnahme der richtigen Abwehrposition auf allen Spielerpositionen</td></tr> <tr> <td>o Einnahme der richtigen Abwehrposition - nicht auf allen Positionen</td></tr> <tr> <td>– falsche Abwehrposition</td></tr> <tr> <td rowspan="3">Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion</td><td>+ Feldabwehr in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers</td></tr> <tr> <td>o ungenaue Abwehr - schwer vom Zuspieler zu verwerten</td></tr> <tr> <td>– keine Abwehr von Angriffen im eigenen Zuständigkeitsbereich</td></tr> </tbody> </table>		Annahme	Position	+ Position im bogenförmigen Dreier-Riegel zu erkennen	– Position im bogenförmigen Dreier-Riegel nicht zu erkennen	Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion	+ Annahme in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers	o ungenaue Annahme - schwer vom Zuspieler zu verwerten	– keine Annahme von Aufschlägen im eigenen Zuständigkeitsbereich		Angriffssicherung	Position	+ Nabsicherung in tiefer Bereitschaftsstellung	o Nabsicherung ohne Einnahme einer tiefen Bereitschaftsstellung	– keine Nabsicherung		Abwehr	Position	+ Einnahme der richtigen Abwehrposition auf allen Spielerpositionen	o Einnahme der richtigen Abwehrposition - nicht auf allen Positionen	– falsche Abwehrposition	Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion	+ Feldabwehr in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers	o ungenaue Abwehr - schwer vom Zuspieler zu verwerten	– keine Abwehr von Angriffen im eigenen Zuständigkeitsbereich	
	Annahme																									
Position	+ Position im bogenförmigen Dreier-Riegel zu erkennen																									
	– Position im bogenförmigen Dreier-Riegel nicht zu erkennen																									
Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion	+ Annahme in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers																									
	o ungenaue Annahme - schwer vom Zuspieler zu verwerten																									
	– keine Annahme von Aufschlägen im eigenen Zuständigkeitsbereich																									
	Angriffssicherung																									
Position	+ Nabsicherung in tiefer Bereitschaftsstellung																									
	o Nabsicherung ohne Einnahme einer tiefen Bereitschaftsstellung																									
	– keine Nabsicherung																									
	Abwehr																									
Position	+ Einnahme der richtigen Abwehrposition auf allen Spielerpositionen																									
	o Einnahme der richtigen Abwehrposition - nicht auf allen Positionen																									
	– falsche Abwehrposition																									
Zuständigkeit/ Qualität der Spiel- aktion	+ Feldabwehr in Richtung des am Netz positionierten Zuspielers																									
	o ungenaue Abwehr - schwer vom Zuspieler zu verwerten																									
	– keine Abwehr von Angriffen im eigenen Zuständigkeitsbereich																									

Ergebnisse

Die Ergebnissicherung erfolgte durch die Spielbeobachtung (s. S. 9) und eine schriftliche Befragung der Schülerinnen. Daraus ergab sich Folgendes:

Alle Schülerinnen hatten sich in den Grundtechniken erkennbar verbessert. Sie begründeten dies damit, dass sie Zeit zum Üben mit vielen Ballkontakten in kleinen Mannschaften hatten.

Die taktischen Elemente wurden zwar in den Komplexübungen beherrscht, im freien Quattro-Spiel aber nur von wenigen eingesetzt. Dies war den Schülerinnen aber kaum bewusst, wenn sie angaben, sich auch im Spiel verbessert zu haben, da sie die Komplexübungen mit dem freien Spiel gleichsetzten.

Wie die Theorieabfrage ergab, hatte das Taktikverständnis bei allen Mädchen inzwischen deutlich zugenommen, was sie auch selbst bestätigten („man weiß jetzt endlich, was zu tun ist“).

Das Anspruchsniveau wurde durchweg als „angemessen“ eingeschätzt, die Spielbeobachtung als eine zweckmäßige Lernhilfe gesehen.

Literaturhinweise

ANRICH, C./KRAKE, C./ZACHARIAS, U. (2008). Supertrainer Volleyball. Reinbek: Rowohlt.

EGGENSPERGER, M./GERLACH, J./LICHTENAUER, S. u. a. (2001). Quattro-Volleyball. Das Spiel 4 gegen 4 ab Klasse 7. Handreichungen für den Sportunterricht. Stuttgart: MKJS.

Fischer, U./Zoglowek, H./Eisenberger, K. (2008). *Sportiv Volleyball. Kopiervorlagen für den Sportunterricht*. Leipzig: Klett.

KRÖGER, C./ROTH, K. (1999). Ballschule. Ein ABC für Spielanfänger. Schorndorf: Hofmann.

Anhang

3. Doppelstunde: Kräftigungsübungen



Unterarmliegestütz: 20 Sekunden halten



Sit-Ups: 20 Wiederholungen



Einbeinige Kniebeugen: jedes Bein 20



Seitstütz: 20 Sekunden halten

Aus: <http://www.dierueckenschule.de/quiz/test-derkraftausdauer/>

Regine Haug

Indiaca, das unbekannte Flugobjekt

Unterrichtsversuch in Klasse 8

Einleitung

Das Indiacaspiel stammt aus Südamerika und wurde in den 30er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts für Europa entdeckt. Es ist ein Mannschaftsrückschlagspiel, das zunächst in den Freizeitsport Eingang fand und nach dem 2. Weltkrieg nach standardisiertem Regelwerk auf nationalen und internationalen Turnieren gespielt wird.

Im Schulsport kann es die Koordination von Auge, Hand und Spielgerät verbessern, die Beidhändigkeit schulen und einen Beitrag zur Entwicklung und Verbesserung der Spielfähigkeit leisten, was sich wiederum auf das Erlernen des Volleyballspiels positiv auswirken kann.

Im vorliegenden Unterrichtsversuch sollten den Jungen und Mädchen einer koedukativ geführten 8. Klasse die Grundtechniken des Schlagens der Indiaca vermittelt werden; zugleich sollten sie die Flugeigenschaften des Geräts situationsgerecht einschätzen lernen.

Zur Vertiefung und auch zur Förderung der Motivation erhielt jeder Schüler ein eigenes „Indiacaheft“ mit Ausführungen u.a. zur Herkunft des Spiels, zum Umgang mit dem Spielgerät, zu den Techniken und den Spielregeln.

Lerngruppe und Rahmenbedingungen

Die Lerngruppe bestand aus 11 Jungen und 10 Mädchen der 8. Klasse des gymnasialen Zweigs einer Gesamtschule. Die Gruppe war zu Beginn des Schuljahres neu zusammengestellt worden; es war zwar großes Engagement im Sportunterricht vorhanden, aber kaum Zusammengehörigkeitsgefühl und Kooperationsbereitschaft. Dies musste bei der Aufgabenstellung immer wieder berücksichtigt werden.

Der Sportunterricht der Klasse wurde wöchentlich in einer Doppelstunde erteilt und fand in einem Drittel einer Dreifachhalle statt. Spielgeräte standen in ausreichender Anzahl zur Verfügung; an Stelle von Indiacanetzen wurden Volleyballnetze verwendet.

Die gesamte Einheit erstreckte sich über fünf Doppelstunden.

Durchführung des Unterrichts

1. Doppelstunde: Grundtechniken

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einführung:</i> – Umgang mit dem Spielgerät: Schlag mit der Handinnenfläche, Finger leicht auseinander und nach innen gebogen; Trefferfläche: Mittelhand bzw. Fingerknochen. – Der Daumen und der Zeigefinger der anderen Hand umfassen den schwarzen Federträger der Indiaca; nicht an den Federn anfassen.	
<i>Einstimmung</i> „Zombie-Indiaca“: Alle laufen durcheinander. Das Spielgerät wird eingeworfen; wer es fängt, versucht die andern abzuwerfen. Ein Getroffener wartet, bis sein Abwerfer abgeworfen wird.	Erste Erfahrungen mit dem Spielgerät.

Hauptteil 1

Probiere nacheinander jede Übung aus und zähle wie oft Du die Aufgabe hintereinander geschafft hast, ohne dass die Indiacas auf den Boden gefallen ist (Paare):

- Indiacas nach oben spielen und wieder fangen.
- Indiacas nach oben spielen und erneut nach oben spielen.
- Indiacas nach oben spielen, während der Flugphase eine 1/2 Drehung mit dem Körper durchführen, Indiacas erneut nach oben spielen.
- Indiacas nach oben spielen, während der Flugphase eine ganze Drehung mit dem Körper durchführen, Indiacas erneut nach oben spielen.
- Indiacas nach oben spielen, während der Flugphase hinsetzen, Indiacas im Sitzen nach oben spielen.
- Indiacas nach oben spielen, während der Flugphase hinsetzen und wieder aufstehen, Indiacas erneut nach oben spielen.
- Indiacas nach oben spielen, während der Flugphase hinlegen, Indiacas im Liegen nach oben spielen, wieder aufstehen, Indiacas weiter nach oben spielen.
- Dem Partner die Indiacas zuspielen (dieser steht in einem Reifen, ca. 10 Schritte entfernt) und versucht die Indiacas zu fangen. Abstand verändern.

Theorie: Erklärung der Basistechniken: Aufschlag, unteres und oberes Zuspiel:

Aufschlag

Indiacas in der linken Hand, unterhalb der Hüfte, halten. Federn zeigen in Flugrichtung.

Leichte Schrittstellung mit dem Gewicht auf dem vorderen linken Fuß, Knie gebeugt, Oberkörper leicht nach vorne geneigt.

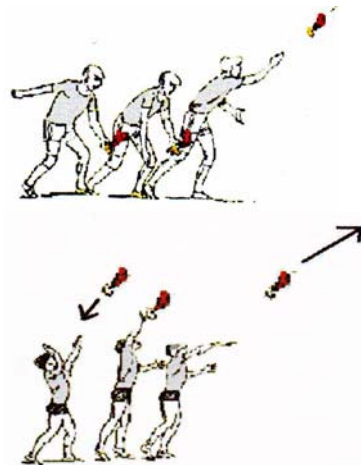
Rechten Schlagarm zum Ausholen nach hinten führen, wieder nach vorne schwingen und die Indiacas treffen.

Unteres Zuspiel

Wie Aufschlag, aber aus dem Spiel heraus. Rechts und links spielen.

Oberes Zuspiel

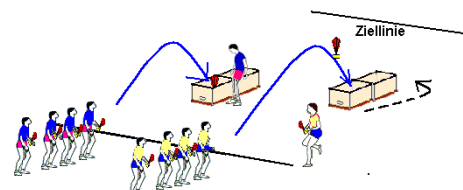
Leichte Schrittstellung (links vorne), Körpergewicht ein wenig auf das hintere Bein verlagert, Arme angehoben (Gegenarm zum Anvisieren); der Schlagarm (anfänglich gebeugt) und der gesamte Körper gehen der Indiacas entgegen. Treffpunkt: leicht oberhalb des Kopfes, Streckung des Schlagarmes.



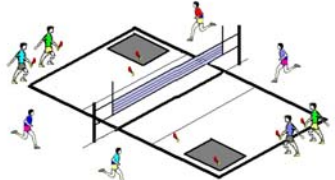
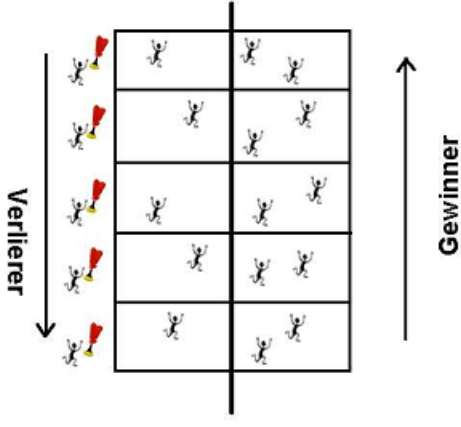
Hauptteil 2

- Unteres Zuspiel (paarweise; Netzhöhe ca. 1 m, Abstand ca. 1,5 m).
- Oberes Zuspiel (paarweise; Netzhöhe ca. 2 m, Abstand ca. 4 m).
- Spiel „Rangierbahnhof“ (zwei Gruppen): Zwei kleine Kästen stehen hintereinander mit der Öffnung nach oben. Die Spieler versuchen nacheinander von der Aufschlaglinie aus, die Indiacas in den vorderen der beiden Kästen zu spielen. Gelingt dies, darf der Spieler diesen Kasten in Zielrichtung rangieren. Jeder holt seine Indiacas zurück und stellt sich wieder an das Ende seiner Gruppe. Wer hat zuerst beide Kästen über die Ziellinie transportiert?

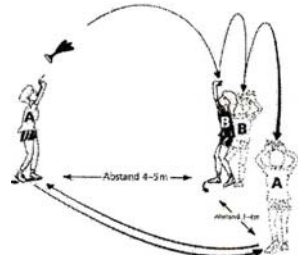
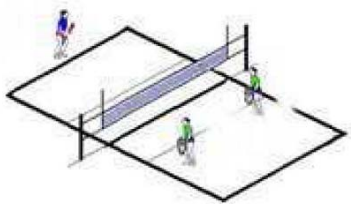
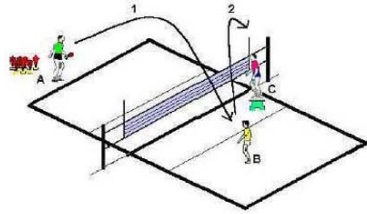
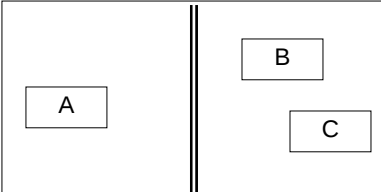
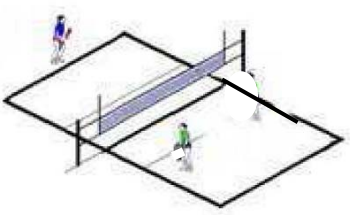
Je nach Situation rechts oder links spielen.



2. Doppelstunde: Regeln des Indiacaspiels; Spiel 2 : 2

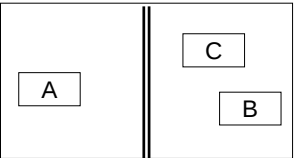
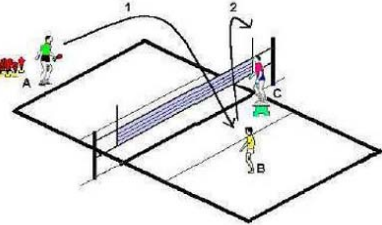
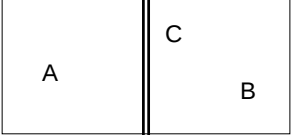
Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Theorie:</i> Die offiziellen Indiacaspiels-Regeln * – Das Original-Spielfeld ist ein Rechteck von 16 x 6,10 m. Das Feld ist in der Mitte durch ein Netz geteilt (Netzhöhe, je nach Altersklasse, zwischen 200 cm und 235 cm). – Ziel jeder Mannschaft ist es, die Indiacaspiels mit einer Hand so über das Netz zu spielen, dass sie den Boden innerhalb des gegnerischen Feldes berührt, und zu verhindern, dass die Indiacaspiels im eigenen Feld den Boden berührt. – Die erfolgreiche Mannschaft erhält einen Punkt und das Aufschlagrecht. Wechselt das Aufschlagrecht, dann rotieren die Spieler um eine Position im Uhrzeigersinn. – Sieger ist die Mannschaft, die als erste 2 Sätze mit je 25 Punkten mit einem Zwei-Punkte-Vorsprung gewonnen hat. – Jeder Spielzug beginnt mit einem Aufschlag von unten. Der rechte Rückraumspieler steht hinter der Grundlinie und schlägt die Indiacaspiels über das Netz zum Gegner. – Jedes Team darf die Indiacaspiels dreimal spielen (jedoch kein Spieler zweimal hintereinander!). – Fehler: Die Indiacaspiels wird ins Aus geschlagen. Die Indiacaspiels wird gehalten oder gefangen. Die Indiacaspiels berührt den Körper eines Spielers. Ein Spieler berührt das Netz oder greift über.	
<i>Einstimmung</i> – Merkmale der Grundtechniken. – „Mattentreffer“ (drei Mannschaften, jeweils die Hälfte auf einer Spielfeldseite; in jedem Feld eine Matte): Mit Aufschlägen von der Grundlinie eine Matte treffen (1 Punkt). Nach jedem Aufschlag auf die andere Seite laufen. Welche Mannschaft erzielt in 5 Minuten die meisten Punkte?	Theorie und Demonstration. 
<i>Hauptteil</i> – Üben an Stationen in Dreiergruppen (s. S. 14). – Kaiserspiel (2 : 2): Freie Partnerwahl. Nach einer Spielrunde (5 Minuten) wechseln die Gewinner nach rechts, die Verlierer nach links (s. Skizze). Abschließend spielen die beiden Spieler im Kaiserfeld das Endspiel. – Taktikbesprechung nach der ersten Spielrunde: „Wohin versucht man die Indiacaspiels zu spielen?“ ⇒ Lücke erkennen, Zuständigkeiten klären. „Wer nimmt die Indiacaspiels an, wenn sie zwischen euch fällt?“ ⇒ Rechtshänder. „Wie könnte man das Zusammenspiel verbessern?“ ⇒ Ich-Rufen und sich gegenseitig unterstützen. „Wo stehe ich im Feld bei der Abwehr und wie sieht die Abwehrposition aus?“	Schwerpunkt: Zielgenaues Zuspiel.  Vgl. 4. Stunde, „Laufwege“, S. 16).

*) In diesem Unterrichtsversuch kamen nicht alle Regeln zur Anwendung, da nur 2 : 2 gespielt wurde.

Station 1: Winkelspiel A spielt die Indiacas in hohem Bogen zu B und läuft sofort seitlich neben B. B spielt die Indiacas in hohem Bogen zu A. A nimmt die Indiacas an und läuft sofort wieder auf seine Ausgangsposition zurück. Hinweis für Spieler B: Schultern zeigen immer in Richtung des Indiacas. C wechselt nach 5 Versuchen mit A, dann mit B.	
Station 2: Beutelfangen A stellt sich mit der Indiacas hinter die Grundlinie. B und C stellen sich auf die gegenüberliegende Seite auch hinter der Grundlinie mit den Beuteln in der Hand auf. A spielt die Indiacas mit einem Aufschlag über das Netz ins Feld. Sobald die Indiacas die Hand von A verlassen hat, laufen B und C ins Feld und versuchen, die Indiacas mit dem Beutel zu fangen. Wechsel im Uhrzeigersinn.	
Station 3: Zuspiel auf einen Kasten A steht hinter der Grundlinie einer Seite mit der Indiacas und macht einen Aufschlag. B steht im gegnerischen Feld, versucht den Aufschlag anzunehmen und die Indiacas in hohem Bogen zu C zu spielen, der auf einem kleinen Kasten steht und die Indiacas zu fangen versucht. C wechselt anschließend auf die Position von A, A auf die Position von B und B auf die Position von C.	
Station 4: Mattenzuspiel A steht auf der einen Matte, B und C stehen hintereinander auf den Matten der gegenüberliegenden Seite. A schlägt die Indiacas zu B, B schlägt zu A und tauscht mit C den Platz, A spielt zu C; C spielt zurück zu A usw.. Versuchen, die Indiacas so oft wie möglich hin und her zu spielen, ohne die Matten verlassen zu müssen.	
Station 5: Spiel 1 : 1 Zwei Schüler spielen gegeneinander, der Dritte ist Schiedsrichter. Wer zuerst 3 Punkte erreicht hat, hat gewonnen. Danach Wechsel. Regeln: Jeder Spielzug beginnt mit einem Aufschlag hinter der Linie. Derjenige, der den Punkt macht, hat den nächsten Aufschlag. Fehler: Indiacas wird ins Netz gespielt, Indiacas berührt den Boden im eigenen Spielfeld, Indiacas wird ins Aus gespielt.	

Alle Zeichnungen aus: NÜBLING (1990): Indiacas – Skript: <http://www.indiacas-dtb.de>

3. Doppelstunde: Der „Normalspielzug“; Spiel 2 : 2

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> – „Rundlauf“ (drei Gruppen; s. Skizze):  – Zuspiel im Dreieck.	Wiederholen und Festigen der Grundschnitte. Hohes und genaues Zuspiel.
<i>Theorie:</i> Der Normalspielzug: Die Indica wird vom Gegner über das Netz gespielt. Der Verteidiger nimmt die Indica an und spielt sie möglichst hoch und genau zum Steller. Dieser versucht die Indica in hohem Bogen dem Angreifer zuzuspielen. Der Angreifer schließt den Spielzug mit einem oberen Zuspiel oder einem Angriffsschlag ab.	
<i>Hauptteil</i> – Üben an Stationen in Dreiergruppen (s.u.). – Kaiserturnier.	
Station 1: Aufschlag und Annahme mit Nachlaufen A schlägt auf, läuft unter dem Netz durch auf Position B. B nimmt an, spielt die Indica zu C und läuft auf Position C. C fängt die Indica und läuft unter dem Netz durch zum Aufschlag.	
Station 2: Spiel in den Korbballkorb A spielt zu B, B spielt zu C, C versucht die Indica möglichst hoch in den Korb zu spielen.	
Station 3: Zuspiel auf den Kasten A spielt zu B, B spielt die Indica zu C, der auf dem Kasten steht (s.a. Station 3, 2. Stunde).	
Station 4: Spiel 1 : 2 Vor dem Rückspielen dreimaliges Zuspiel von C und B. Positionswechsel, wenn eine Mannschaft drei Punkte erreicht hat. Regeln wie vorige Stunde.	

4. Doppelstunde: Festigung des Erlernten

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i> – „Schattenlaufen“ nach Lehrervorgabe: Linienlauf; Sidesteps; Absprung am Netz. – Einspielen (paarweise): Ein Partner steht am Netz; der andere läuft zwischen der 3-Meter- und der Mittellinie hin und her, erhält die Indiacaspielscheibe und spielt sie zurück. Wechsel.	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems mit indiacatypischen Übungen. Zuspiel unter Zeitdruck.
<i>Hauptteil</i> – Laufwege beim Normalspielzug: Grundaufstellung: beide in der Mitte des Feldes in Abwehrposition; einer nimmt die Indiacaspielscheibe an; der andere läuft auf Stellposition am Netz, erhält das Spielgerät und spielt es dem Partner so zu, dass ein Angriff möglich ist. – Üben in zwei Gruppen: Leistungstärkere Schüler: Normalspielzug im Spiel 2 : 2. Leistungsschwächere Schüler: Grundtechniken in Übungsformen aus der 1. und 2. Stunde. – Rotationsregel: Eine Rotation wird durchgeführt, wenn das Aufschlagrecht wechselt, d.h. wenn die Mannschaft, die einen Punkt erzielt hat, nicht schon Aufschlag hatte. Beim Spiel 2:2 erfolgt Tausch der Positionen. – Kaiserturnier: Spiel 2 : 2.	

5. Doppelstunde: Kaiserturnier; Spielbeobachtung

Inhalt/Organisation	Hinweise
<i>Einstimmung</i>	Wie vorige Stunde.
<i>Hauptteil</i> – Kaiserturnier: Spiel 2 : 2. – Schriftliche Schülerbefragung.	Beobachtungskriterien: – Situationsgemäße Anwendung der Technik. – Einhaltung der Regeln. – Zahl der Ballkontakte; Normalspielzug.

Ergebnisse

- Zu „Technik“: Die leistungstärkeren Schüler konnten das Spielgerät dank guter Antizipationsfähigkeit situationsgerecht spielen. Die Schwächeren hatten oft noch Schwierigkeiten – auch wegen weniger entwickelter Auge-Hand-Koordination.
- Zu „Regeln“: Alle Schüler hielten die Regeln ein und akzeptierten auch klaglos die Schiedsrichterentscheidungen.
- Zu „Normalspielzug“: Auch hier zeigten die stärkeren Schüler gute und sehr gute Ansätze, während es bei den schwächeren meist bei einem „Hin-und-Her-Spielen“ („Pingpong-Effekt“) blieb.
- Insgesamt wurde das Indiacaspiel von der Klasse positiv aufgenommen. Alle waren sehr interessiert und engagiert am Unterricht beteiligt.

Literaturhinweise

SCHMITZ, F. (2006): Der Reiz des Neuen. Indiacaspielscheibe im Sportunterricht. In: Sportpraxis Jg. 44, Heft Nr. 3. Wiesbaden: Limpert.

STENGLEIN, H.-J. (1975): Indiacaspielscheibe: Freizeitvergnügen und Leistungssport. In: GÜNZEL, W. (1975): Taschenbuch des Sportunterrichts. Baltmannsweiler: Schneider.

DSL V Reihe Unterrichtsbeispiele für den Schulsport – Jahrgang 2010

Heft 82

Marianne Braun: Antiker Pentathlon als Vorlage für kindgemäße Leichtathletikformen in einer 5. Mädchenklasse.

Christian Mahnke: Kooperation, Kommunikation, Wagnis.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 6. Klasse.

Heft 83

Annika Schneider: Turnbewegungen korrekt ausführen, beobachten und beurteilen.
Unterrichtsversuch in einer 6. Mädchenklasse.

Katja Hasfeld: Ropeskipping trifft Jumpstyle.
Unterrichtsversuch in einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 84

Christine Kreutzer: Schulung der Kraftausdauer im Schwimmen: Delfin.
Unterrichtsversuch in der Kursstufe.

Benjamin Muncke: Die Sporthalle als Fitness-Studio:
Krafttraining in einer 11. Jungenklasse.

Heft 85

Jutta Fertig: Mannschaftstaktik und Spielbeobachtung im Quattro-Volleyball.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Regine Haug: Indiaka, das unbekannte Flugobjekt.
Unterrichtsversuch in Klasse 8.

Heft 86

Fabian Krapf: „SmiLe“. Interaktives Lernen im Sportunterricht:
Akrobatik in einer 7. Jungenklasse.

Matthias Schröder: Klettern, Balancieren und mehr.
Förderung von Kondition und Kooperation in einer 5. Jungenklasse.

Heft 87

Christoph Lorenz: Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining im Sportunterricht einer 11. Jungenklasse.

Christian Schonhardt: Individualisiertes Ausdauertraining in der 11. Klasse eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 88

Julia Staebe: Frauenbilder im Tanz.
Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.

Julia Zenker: „Bollywood-Dance“ – ein Modetanz in der Eingangsklasse
eines Wirtschaftsgymnasiums.

Heft 89

Nina Vanek: Schülerinnen entwickeln Frisbee-Spiele.
Unterrichtsversuch in einer 9. Klasse.

Anke Wittkamp: „Spielen lernen“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Spielfähigkeit in
einer 5. Mädchenklasse.

Christian Reith: „Spiele entwickeln“. Unterrichtsversuch zur Förderung der Kreativität in
einer koedukativen 5. Klasse.

Heft 90

Britta Linda Eppler: Fitness und Ernährung. Unterrichtsversuch in einer 11. Mädchenklasse.
Katharina Franke: Gesundheitsorientierte Fitnesstrends im Sportunterricht einer 11. Mäd-
chenklasse.



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg



START · DSLV-BW · BEZIRKE · VERANSTALTUNGEN · PRESSE & NEWS · INFOTHEK · FORUM · FÖRDERVEREIN · SITEMAP · MEIN DSLV-BW



Deutscher Sportlehrerverband e.V.
Landesverband Baden-Württemberg

DSLVBW
Baden-Württemberg

FORUM LOGIN
für registrierte Nutzer
Benutzername
Passwort
Login →
Passwort vergessen?
Neu hier? Jetzt registrieren

Landesverband Baden-Württemberg

Herzlich Willkommen auf der Internet-Plattform für schulsportinteressierte Leserinnen und Leser.

Der DSLVBW bietet Ihnen auf den folgenden Internet-Seiten eine Fülle von aktuellen Neuigkeiten, detaillierte Informationen rund um den Schulsport und Hinweise zu den neuesten Fortbildungsveranstaltungen in den jeweiligen Bezirken.

Sollten Sie für diese Internet-Plattform Anregungen, Wünsche oder Kritik haben, so schreiben Sie uns an marketing@dslvbw.de eine kurze Mail.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim „Stöbern“!

Hinweis zur LFB-Ausdauertraining:
Die Materialien stehen als Download unter der Rubrik
» Infothek - Materialien zu Verfügung.

Letzte Aktualisierung am 24. Januar 2006

© DSLVBW Baden-Württemberg e.V. 2005 · Impressum · Kontakt · Seite drucken

NEU
DSLVBW
NEWSLETTER
» jetzt abonnieren

DSLVBW Baden-Württemberg · Ringelbachstr. 96/1
72762 Reutlingen

email: info@dslvbw.de

Partner des Schulsports

www.dslvbw.de