

JOKEIBA

Das Spiel mit dem Ei (2. Folge)

Nachdem in der 1. Folge („Wir im Sport, 10/95“) die Kinder und Jugendlichen Jokeiba kennengelernt und zum erstenmal gespielt haben, werden mit dieser 2. Folge die Hauptelemente „Passen und Fangen“ und der „Torversuch“ geübt.

Angaben zu Zeit, Teilnehmer/innen, Materialien und Ort siehe 1. Folge.

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

O = Organisation

● = Inhalte

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

Einstieg

- Vorstellung/Begründung des Stundenschwerpunkts (Passen-Fangen; Torversuch, Spiel)

O Halbkreis in der Platzmitte

Allgemeines Aufwärmen

(1. Übung) Alle Spieler/innen - jeweils zwei mit einem Ball - laufen im Kreis, die beiden Partner hintereinander, der Ballhaltende vorn. Er wirft den Ball während des Laufens so nach oben, daß sein Partner den Ball hinter ihm fangen kann und seinerseits anschließend „leicht !!! sprintend“ sich vor seinen Mitspieler begibt. Nun spielt er den Ball.

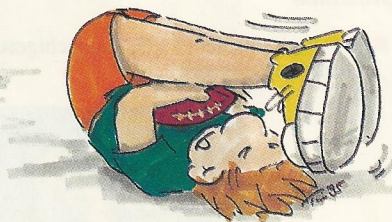
O (2. Übung) Die gleiche Grundübungsform wie oben, nur laufen die Spieler/innen auf etwa 5 m nebeneinander leicht vor und rückversetzt (etwa 2 m) und der hintere spielt den Ball „in den Lauf“ des vorderen, der bei Ballbesitz kurz abbremst, bis der Partner vor ihm läuft. Jetzt spielt er seinen Paß und „übersprintet leicht !!!“ seinen Partner.

- Spezielle Gymnastik mit Ball

O (1. u. 2. Übung) Die zwei Partner/innen mit einem Ball stehen Rücken zu Rücken etwa einen Meter entfernt und lassen den Ball in „Achterschlingen“ um die Hüften kreisen. Beide Richtungen ca. 20x. Gleiche Aufstellung bei gegrätschten Beinen: Der Ball kreist durch die Beine und über Kopf beider Partner. Beide Richtungen ca. 20x.

O (3. Übung) Beide Spieler/innen sitzen einander auf etwa 2 m Entfernung gegenüber. Sie versuchen, dem Partner den Ball so zuzuwerfen, daß er nicht den Boden berührt, je ca. 20x.

O (4. und 5. Übung) Beide Spieler sitzen - Füße zueinander - etwa 2m voneinander entfernt.. Der Spieler mit Ball macht eine Rollbewegung nach hinten, schwingt dabei die Füße hinter den Kopf in Richtung Boden und wieder nach vorn, wobei er sich aufrichtet und den Ball mit beiden Händen zum Partner wirft. Dieser fängt den Ball und agiert in der gleichen Weise - ca. 20x. Beide Spieler sitzen - Füße zueinander - etwa 5m voneinander entfernt. Der Spieler mit Ball macht eine „Rolle über eine Schulter“ nach hinten und steht auf. Aus dem Stand wirft er den Ball zum sitzenden Partner. Mit einer „Rolle vorwärts über eine Schulter“ („Judorolle“) begibt er sich wieder in die Sitz-Fangposition. Der Partner verfährt ebenso - je ca. 10x.



Schwerpunkt

- Übungsformen zum Passen und Fangen:
- Der/Die Übungsleiter/in erklärt die richtige Standard-Wurftechnik mit dem American Football, ebenso die wichtigsten Fangtechniken.

O Halbkreis in der Platzmitte

- Überblick für die TN

- *Herz Kreislauf - Aktivierung und Gewöhnung an den „Eierball“.*

- *Selbstverständlich nur langsames Lauf tempo zulassen, damit der Partner ohne Verletzungsrisiko überholen kann.*

- *Gezielte Vorbereitung auf den Übungsschwerpunkt.*

- *Nicht ins Hohlkreuz gehen! Den Ball über Kopf leicht zuwerfen, statt zu übergeben.*

- *Den Partner so fordern, daß er sich auf dem Boden links und rechts nach dem Ball strecken muß.*

- *Die Wurftechnik ist im wesentlichen mit der des Handballschlagwurfes aus dem Stand identisch (Stemmbewegung aus dem Stand, Armzug, Oberkörperbeschleunigung). Aller-*

Jokeiba

11/95

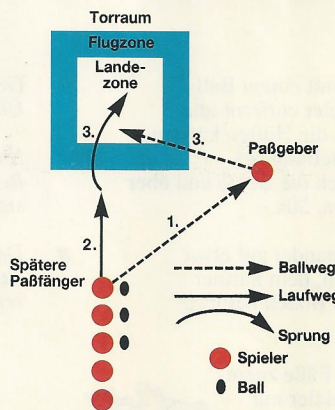


PRAKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

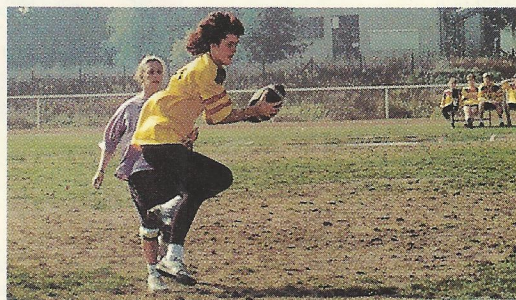


- Üben beider Techniken
- Zwei (in Linien gegenüber) oder drei (verschiedene Dreiecke auf dem Platz) Spieler/innen werfen sich einen Ball zu und bemühen sich um technisch korrekte Ausführung. Der/Die Übungsleiter/in geht herum und gibt Einzelkorrekturen, bei Bedarf auch weitere Hilfen für die erneut zu versammelnde Gruppe.
- Üben des einfachen Torversuchs an den vorhandenen Torräumen: Dazu stellt sich ein „guter Werfer“ in Torraumnähe auf, dem die Bälle von den (in einer etwa 5-10m vor dem Torraum stehenden Reihe aus) späteren Ballfängern (jetzt in Ballbesitz) zugeworfen werden. Nach ihrem Paß laufen diese Spieler auf den Torraum zu und springen hinein. Ihnen wird nun während des Sprunges ihr Ball so zugeworfen, daß sie problemlos einen erfolgreichen Torversuch landen können. Anschließend geben sie den Ball in die Reihe der wartenden „Fänger“ zurück und schließen sich erneut an.
- Üben an zwei Torraumzonen (s. Skizze); nach einiger Zeit Wechsel der Paßgeber



Abschluß

- Abschlußspiel (5 x 5; gemischtgeschlechtlich; mit Einwechslungen)



- Nach Spielende kurzes Resümee und Ausblick auf weitere, besondere taktisch ausgerichtete Übungseinheiten mit diesem Spiel

Absichten/Gedanken

dings werden die Finger – nicht hinter, sondern -seitlich an den Ball gelegt, so daß Mittel-, Ring- und kleiner Finger die Ballnaht berühren, Zeigefinger und Daumen den Ball im hinteren Drittel umfassen. Beim Verlassen der Hand wird der Ball durch einen kurzen kräftigen Zug von Unterarm und Handgelenk nach „innen unten“, der über die 4 Finger auf den Ball übertragen wird, in eine Rotation um seine Längsachse gebracht. Durch diese Maßnahme bleibt die Balllage stabil. Die Flugrichtung bestimmt der Armzug. Auch das Ballfangen entspricht den gängigen Techniken (Handball, Basketball), wobei besonders schwer fangbare Bälle (Trudeln des „Eies“, sehr weite Bälle, kalte Finger) nach Art eines Fußballtorwartes gefangen werden sollten. Im Unterschied zu Fußball aber geschieht dies nicht direkt vor dem Körper, sondern so zur Wurfarmseite hin verlagert, daß der Ball in eine von Arm und Oberkörper gebildete „Tasche“ fällt und anschließend durch den anderen Arm gesichert werden kann.

➤ Grundprinzip des „erfolgreichen einfachen Torversuchs“ ist, daß entgegen herkömmlichen Denkens der „das Tor erzielende Spieler“ zunächst weiter vom Tor entfernt steht, während sich der „Paßgeber“ in Torraumnähe aufhält. Der Torversuch erfolgt dann, indem der spätere Fänger zum Torraum sprintet, in den er mit einem „Hoch-Weit-Sprung“ springt. Während seines Fluges wirft ihm sein Mitspieler den Torpaß in die Bewegung so zu, daß er mit sichere Ballkontrolle in der Landezone mit zwei Kontakten aufkommen kann.

- Umsetzung des Gelernten, Spaß am Spiel.

➤ Der/Die Übungsleiter/in weist darauf hin, die geübten Techniken und die Torversuchsgrundtaktik bei dem folgenden Abschlußspiel so gut wie möglich anzuwenden. Wichtig ist dabei darauf zu achten, daß bei wiederholtem Fehlverhalten in den vorher behandelten Elementen das Spiel unterbrochen und analysiert wird.

**Autor:
John Köhler**