



Spikeball

Die actionreiche Ballsportart

Vorbemerkungen/Ziele

Spikeball ist ein volleyballähnlicher Sport, der mit einem kleinen Gummiball (9 cm Durchmesser) und einem trampolinartigen Netz (das auf dem Boden steht) gespielt wird. Zwei Teams, bestehend aus je zwei Spieler*innen müssen den Ball so auf das Spikeball-Netz spielen, dass das gegnerische Team den Ball nicht erreichen kann. Dabei können beide Teams die gesamte Fläche von 360 Grad um das Spikeball-Netz nutzen.

Die Grundregeln des Spiels:

- Das Spiel wird mit 4 Spieler*innen gespielt, die sich um das Netz herum aufstellen.
- Regeltechnisch wird Spikeball wie Volleyball gespielt (Aufschlag, Annahme, Rückspiel, Punkten). Alle Arten der Ballberührung sind erlaubt.
- Pro Angriff hat jedes Team maximal 3 Ballkontakte.
- Nach dem Angriff muss der Ball vom Netz herunterspringen.
- Gespielt wird bis 15 oder 21 Punkte.
- Um das Spikeball-Netz gibt es eine No Hit Zone, die beim Schlag bzw. nach dem Schlag auf das Netz nicht betreten werden darf.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind jeweils die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten! Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW finden Sie unter: <https://www.vibss.de/vereinsmanagement/corona-informationen>

Stundenverlauf und Inhalte

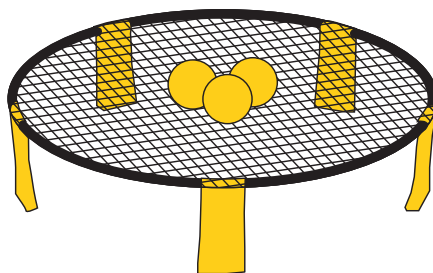
EINSTIMMUNG (15 Minuten)

- **Begrüßung und Information**
- Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in Blockaufstellung vor der Übungsleitung (ÜL).

Die ÜL begrüßt die TN und fragt sie nach ihrer Befindlichkeit.

Einstieg in das Stundenthema:
„Heute spielen wir Spikeball, ein actionreiches Ballspiel, das den gesamten Körper beansprucht und Spaß garantiert.“

Im Anschluss werden die Grundregeln des Spiels erklärt.



● Schulter- und Armkreise

- Die TN stehen im physiologischen Stand in Blockaufstellung vor der ÜL.

Den rechten Arm in der U-Halte auf Schulterhöhe anheben, dabei wird der Unterarm etwas noch oben ausgerichtet; dann den Arm in gebeugter Haltung nach hinten kreisen und wieder in die Ausgangsposition führen – der Blick folgt der Armbewegung.

Nach 8 Wiederholungen erfolgt ein Richtungswechsel. Seitenwechsel

Rahmenbedingungen

Zeit:

90 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene

Material:

Aufwärmtraining: 2 Bälle / 1 Spikeball je TN

Für das Spiel: Spikeball-Netze (4 TN = 1 Netz), Spikeballs (4 TN = 1 Ball), Blatt Papier und Stift je Team, Zollstock/Maßband und Kreppband für die Markierung der No Hit Zone

Ort:

Sport- oder Gymnastikhalle, draußen (Wiese, Strand), im flachen Wasser

Weitere Informationen:

<https://www.roundnet-deutschland.de/spikeball/regeln>

Absichten und Hinweise

- ◎ Einleitung der Stunde und Informationsweitergabe an die TN
- ✔ In der ersten Spikeball-Stunde sollte mit einer einfachen Regelstruktur begonnen werden, um diese dann von Woche zu Woche zu erweitern.
- ✔ Die ÜL achtet darauf, dass die TN Uhren und Schmuck ablegen.

- ◎ Allgemeine Erwärmung, Aktivierung und Mobilisation des Schultergürtels, Aktivierung des Herzkreislaufsystems

- ✔ Bei der Durchführung der Übungen auf ausreichende Platzverhältnisse achten.

Trends/
Spieletrends
09.2022

www.lsb.nrw

Stundenverlauf und Inhalte

Mit beiden Armen zeitgleich Kreise nach vorne ausführen, dabei auf die Zehenspitzen kommen, wenn die Arme am Körper vorbeiswingen – anschließend die Füße wieder abrollen.

Richtungswechsel, 8 Wiederholungen je Richtung

● Werfen und Fangen

- Die Bälle/Spikebälle werden an die TN ausgegeben und die TN bewegen sich frei durch den Raum.

Die TN werfen den Ball abwechselnd mit der rechten und linken Hand hoch und fangen ihn mit beiden Händen wieder auf – dabei soll die Wurfhöhe des Balls variieren.

Die TN können auch eigene Wurfvariationen (z.B. den Ball unter einem angehobenen Bein hochwerfen) durchführen.

Die Übung ca. 2 Minuten durchführen.

● Doppelprellen

- Jede*r TN sucht sich mit zwei Bällen einen freien Platz.

Die TN prellen gleichzeitig mit beiden Händen einen Ball.

Variante: einen Ball prellen und den anderen Ball hochwerfen und fangen.

● Spielen oder Fangen

- Die TN bilden 3er-Gruppen (TN 1, TN 2 und TN 3). Jede Gruppe sucht sich einen freien Platz.

TN 2 und TN 3 stellen sich mit dem Rücken gegenüber von TN 1 auf.

TN 1 wirft den Ball in Richtung von TN 2 oder TN 3. Auf ein vorher vereinbartes Signal drehen sich TN 2 und TN 3 um und ein TN fängt den Ball. Wer den Ball nicht gefangen hat, versucht, so schnell wie möglich TN 1 zu berühren, bevor der bzw. die andere TN den Ball zu TN 1 zurückgespielt hat.

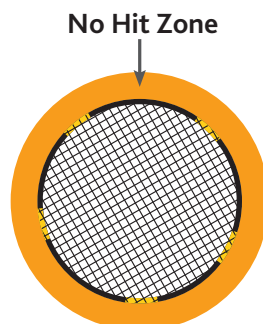
SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Einteilung der Gruppen und Aufbau der Spikeball-Netze

- Die TN bilden 4er-Gruppen. Jede Gruppe besteht aus zwei 2er-Teams.

Jede Gruppe nimmt sich einen Gummiball/Spikeball und baut das Spikeball-Netz an einer Stelle auf, die genügend Bewegungsfreiheit und Abstand zu den anderen Gruppen bietet.

Die No Hit Zone wird durch die ÜL markiert.



Absichten und Hinweise

✔ Physiologischer Stand:

- Ein unsichtbarer Faden zieht den Kopf Richtung Decke und der Blick ist geradeaus gerichtet.
- Die Schultern werden Richtung Hosentaschen gezogen.
- Die Beine sind leicht gebeugt.
- Die Füße stehen hüftbreit.

⊙ Vertraut machen mit dem Medium

Ball/Spikeball, Förderung der Koordination, Aktivierung der Schulter-, Arm- und Handmuskulatur

- ✔ Jede*r TN sollte während der Erwärmung, das Medium Gummiball/Spikeball kennen lernen, da dies für das eigentliche Spiel wichtig ist.

⊙ Vertraut machen mit dem Medium Ball,

Förderung der Koordination, Aktivierung Schulter-, Arm- und Handmuskulatur

- ✔ Die Übung ca. 2 Minuten durchführen.

⊙ Vertraut machen mit dem Medium Ball,

Förderung der Auge-Hand-Koordination, Förderung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Am Ende der Aufwärm-/Spielübungen sammelt die ÜL wieder alle Bälle ein.

⊙ Einteilung der TN in Teams, Aufbau der

Spikeball-Netze, Vergabe der Bälle

- ✔ Jede Gruppe benötigt ca. 5 m Platz vom Netz ausgehend in jede Richtung.

- ✔ No Hit Zone: Der Abstand zum Netzrand beträgt 0,4572 m (= 1,5 feet) und zur Netzmitte 0,9144 m (= 3 feet).



Stundenverlauf und Inhalte

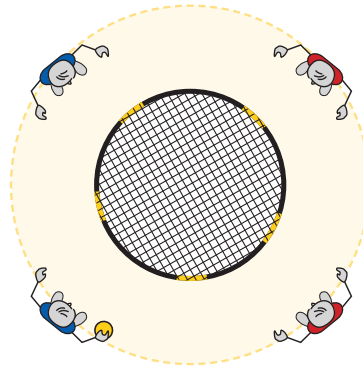
● Gummiballpreller

- ⦿ Die TN stellen sich innerhalb ihrer 2er-Teams (Team A und Team B) um das Netz herum auf.

TN 1 des Teams A spielt den Ball auf das Netz. TN 1 des Teams B nimmt den Ball an und spielt den Ball direkt wieder auf das Netz. TN 2 des Teams A nimmt den Ball wiederum an und spielt ihn auf das Netz, damit TN 2 des Teams B den Ball erneut annehmen und auf das Netz bringen kann.

● Spikeball

- ⦿ Die 4 Spieler*innen von Team A und Team B stehen je 90 Grad vom Mittelpunkt des Netzes ausgehend um das Netz herum. Dabei stehen die Teammitglieder nebeneinander.



Die ÜL erläutert nochmals kurz die Grundregeln des Spiels.

Die Aufschlagreihenfolge wird vor dem Spiel von der ÜL festgelegt.

Die Spielgruppen starten ihr erstes Spikeball-Spiel auf Ansage der ÜL und jede Spielgruppe zählt die Punkte selbstständig.

Wenn das Spiel gut verläuft, besteht die Möglichkeit, dass Teams die Spielgruppe wechseln, so dass es zum Wechsel von Gegner*innen-Teams kommt. Nach dem Spiel werden die erzielten Punkte der Teams bekanntgegeben.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

● „Aus-Gehen“

- ⦿ Die TN bewegen sich frei um die Spikeball-Netze herum.

In ihren letzten Spielgruppen werfen sich die Spieler*innen gehend den Ball locker zu.

Anschließend geht jede*r TN im eigenen Tempo kreuz und quer umher und schwingt dabei locker die Arme mit. Die Arme und Beine während des Gehens locker ausschütteln und/oder auch mit den Handflächen sanft ausklopfen.

AUSKLANG (10 Minuten)

● Wohlfühl-Dehnen

- ⦿ Die TN stehen mit ausreichend Abstand im Innenstirnkreis.

Die ÜL demonstriert Dehnungs- oder Mobilisationsübungen für die Bein-, Arm-/Unterarm- sowie Schulter- und Nackenmuskulatur, die gemeinsam ausgeführt werden.

Die Dehnungsposition wird 12–15 Sekunden gehalten. Dann je nach Muskelgruppe einen Seitenwechsel durchführen. Jede Seite 2 Mal dehnen.

Dehnungs- und Mobilisationsübungen findet man in der SportOnlineKartei des LSB NRW unter: <https://www.lsb-spok.de/index.php?poolID=43>

● Gemeinsamer Stundenabschluss

- ⦿ Die TN und die ÜL treffen sich im Innenstirnkreis.

Gemeinsam werden als „Blitzlicht“ die Erfahrungen der TN der ersten Spikeball-Einheit zusammengetragen.

Abschließend verabschiedet die ÜL die TN und gibt einen Ausblick auf die nächste Spikeball-Trainingseinheit.

Absichten und Hinweise

- ⦿ Vertraut machen mit dem Medium Gummiball, Kennenlernen des Netzes und dem Umgang damit, Förderung Auge-Hand-Koordination, Förderung der Kooperation

- ⦿ Der Ablauf wird ca. 5 Minuten am laufenden Band durchgespielt.

- ⦿ Verinnerlichen der Grundregeln des Spiels, erste Spielerfahrung sammeln durch „learning by doing“, Förderung der Kooperation, Förderung der Reaktionsschnelligkeit, Förderung der Auge-Hand-Koordination

- ⦿ Während des Spiels sollte die ÜL Tipps und Hilfestellungen geben und falls notwendig, nochmals auf die Regeln hinweisen.

- ⦿ Die ÜL gibt die Länge der aktiven Spielphasen vor und gibt vor Spielende einen kurzen Hinweis auf die „letzten 5 Minuten des Spiels“.

- ⦿ Herunterfahren der Belastungsintensität, Übergang des belastungsintensiven Schwerpunkts zum ruhigen Stundenteil

- ⦿ Nach dem „Aus-Gehen“ räumen die TN die Netze wieder an Ort und Stelle und die Bälle werden bei der ÜL abgegeben.

- ⦿ Sanftes Durchbewegen der beanspruchten Muskelgruppen, Förderung des Wohlbefindens

⦿ Hinweise:

- Die ÜL achtet darauf, dass die Übungen langsam und bewusst durchgeführt werden.
- Die ÜL achtet auf die Bewegungsausführungen und korrigiert bei Bedarf.

- ⦿ Gemeinsamer Abschluss der Stunde, Reflexion der Stunde, Ausblick auf die nächste Spieleinheit sowie Interesse und Motivation bei den TN wecken