

Roundnet: Reflexionsfragen – Taktik und Technik

Anregende Fragen und Inputs der Lehrperson fördern das Spielverständnis der Lernenden. Die Spielqualität steigt an und die Spieler/-innen erkennen, was es zu beachten oder noch zu üben gilt. Die Reflexionsfragen sind dabei unterteilt in die zwei Niveaus Basic und Fortgeschrittene sowie in technische Bereiche.



Taktik: Niveau Basic

B1 Was ist das Ziel des Spiels? Ziel des Spiels ist es, Punkte zu erzielen.

B2 Was ist das Ziel des angreifenden Teams? Den Ball fangen/annehmen; den Ball zuwerfen/zupassen; den Ball so auf das Netz schlagen, dass das gegnerische Team den Ball nicht erreicht.

B3 Mit welcher Strategie konntet ihr als angreifendes Team die meisten Punkte erzielen? Schnelles Zuwerfen/ Zupassen; Zuwerfen/Zupassen zum Netz erleichtert das Treffen des Netzes und öffnet Räume, da es die Handlungsoptionen der angreifenden Spieler/-in erweitert.

B4 Wozu dient das Zupassen innerhalb des Teams? Es kann eine Angriffsposition näher am Netz erreicht werden; Räume können durch einen Pass auf die Seite des gegnerischen Teams geöffnet werden, dadurch kann in jene Richtung angegriffen werden, in der das gegnerische Team nicht steht.

B5 Was ist das Ziel des verteidigenden Teams? Den Angriff des gegnerischen Teams zu erreichen und zu

fangen/im Spiel halten.

B6 Was muss das verteidigende Team tun, damit der Angriff gefangen werden kann? Verschieben, Angriffe antizipieren, schnell reagieren.

B7 Mit welcher Strategie konntet ihr als verteidigendes Team die meisten Bälle erreichen und fangen? Immer versuchen bezüglich des Balls auf der gegenüberliegenden Seite des Netzes zu stehen, schnell verschieben, 1:1 Deckung, Raumdeckung, Gegenspieler/-innen hinterlaufen, blocken.

Taktik: Niveau Fortgeschrittene

F1 Welchen Laufweg muss der/die Zupassende absolvieren, um in einen optimalen Pass ausführen zu können? Gegenüber positionieren, möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren.

F2 Welchen Laufweg muss die/der Angreifende absolvieren, um den Ball optimal auf das Netz schlagen zu können? Möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren, gegenüber von der/dem Zupielenden positionieren.

F3 Wie muss sich das angreifende Team positionieren, um möglichst erfolgreich einen Angriff lancieren zu können? Möglichst rasch und auf direktem Weg nahe am Netz positionieren, gegenüber von der/dem Zupielenden positionieren, möglichst lange warten, bevor der Ball auf das Netz geschlagen wird.

F4 Wie muss sich das verteidigende Team positionieren, um möglichst erfolgreich einen Angriff erreichen und im Spiel halten zu können? Durch das Zuspiel kann der Ball oftmals nicht mehr in alle Richtungen geschlagen werden (leicht auf einer Seite des Netzes). Daher immer ein/-e Spieler/-in auf der gegenüberliegenden Seite des Balls (nach dem Zuspiel) positionieren. Bei höherem Spielniveau: Auf beiden Hüftseiten der schlagenden Person (Hauptschlagrichtungen abdecken) 1:1 Deckung, Raumdeckung, Gegenspieler/-innen hinterlaufen, blocken.

F5 Welche Laufwege muss das verteidigende Team absolvieren, um eine möglichst gute Verteidigungsposition zu erreichen? Hinterlaufen der aufschlagenden Person oder hinterlaufen der anderen Person.

Technik: Zuspiel

ZU1 Mit welcher Zuwurftechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Zuwürfe erzielen? Zuwurf von unten (gibt Mitspieler/-in mehr Zeit).

ZU2 Mit welcher Passtechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Pässe erzielen? Angepasste Stärke und Flugkurve des Zuspiels (je nach Position des Gegners); Ball mit dem Handinnenfläche treffen und Hand nicht zu fest anspannen; Aktiv aus den Beinen abstossen.

Technik: Angriff

AN1 Mit welcher Wurftechnik konnte euer Team die meisten Punkte erzielen? Fest werfen/schlagen, schwach werfen/schlagen, Antäuschen.

AN2 Mit welcher Schlagtechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Angriffe erzielen? Seitlich schlagen (flacherer Ein- und Ausfallswinkel möglich; mehr Handlungsoptionen); Variation der Schlagstärke (stark/schwach); Antäuschen; Variation der Schlaghand.

Technik: Verteidigung

VE1 Mit welcher Annahmetechnik konnte euer Team die meisten erfolgreichen Annahmen erzielen? Leicht in die Knie gehen; Abwehrhaltung mit den Händen (Handinnenseite in Richtung Netz).

VE2 Mit welcher Technik konnte euer Team die meisten Angriffe im Spiel halten? Defence Block (Etwas Entfernung zum Netz und ähnliche Haltung wie bei der Annahme), Body Block (Nahe am Netz versuchen sich möglichst breit und gross zu machen).

Technik: Aufschlag

AU1 Mit welcher Aufschlagtechnik konnte euer Team am meisten Druck auf das gegnerische Team erzeugen beim Aufschlag? Tiefer Treffpunkt des Balles (flacher Ein- und Ausfallswinkel); Täuschung; Seitlicher Ausfallschritt (zwingt ein Verschieben der/des Annehmenden); Backhand/nicht-dominante Hand (zwingt die/den Annehmende/-n zu einer Annahme mit der nicht-dominanten Hand).

Quelle: Stefan Müller und Ramon Felix, Mitgründer und Trainer Roundnet Club Bern



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO