

Spiel- & Übungssammlung für Ringtennis in der Schule

Inhalt

1. Aufwärmspiele	02
1.1 Steh-Bock-Lauf-Bock mit Ringen	02
1.2 Zwei-Phasen-Spiel mit Musik	02
1.3 Haltet den Kasten voll!	02
1.4 Ultimate (Frisbee)	03
1.5 Staffelspiele	03
2. Übungen	04
2.1 Warmlaufen am Netz	04
2.2 Achterlauf	05
2.3 Elfmeterschießen	06
2.4 Strichlistenturnier	07

1. Aufwärmspiele

Generell ist hier anzumerken, dass allseits bekannte (Aufwärm-)Spiele wie Völkerball, Zombieball oder Brennball auch mit Ring gespielt werden können. Weitere Aufwärmspiele werden im Folgenden vorgestellt.

1.1 Steh-Bock-Lauf-Bock mit Ringen

Drei Fänger versuchen, alle anderen Mitspieler zum Stehen zu bringen. Wer abgeschlagen ist, stellt sich breitbeinig hin und kann dadurch befreit werden, dass ihm ein Ring durch die Beine gespielt und von einem Mitspieler aufgefangen wird.

1.2 Zwei-Phasen-Spiel mit Musik

Phase 1 findet mit und Phase 2 ohne Musikuntermalung statt. In Phase 1 laufen die Schüler frei in einem Spielfeld umher und spielen sich einige Ringe gegenseitig zu. Wird die Musik unterbrochen, beginnt Phase 2 des Spieles: Alle diejenigen, die zum Zeitpunkt der Musikunterbrechung einen Ring in der Hand haben, sind Fänger. Ein Fänger wird seinen Ring los, wenn er jemanden abschlägt, der dann zum Fänger wird und als Kennzeichnung den Ring in die Hand nehmen muss. Setzt die Musik wieder ein, beginnt wieder Phase 1 (die ruhigere Phase des Spieles). Es sollte ein mehrmaliger Wechsel der Phasen stattfinden. Der Lehrer kann hier die Intensität durch die Phasenlängen steuern.

1.3 Haltet den Kasten voll!

Ein Schüler versucht, einen umgedrehten mit ca. 20 Ringen gefüllten Kasten zu entleeren (rauswerfen). Alle anderen versuchen dies zu verhindern, indem sie die Ringe so schnell wie möglich in den Kasten zurückbefördern. Um dem Werfer eine gewisse Freiheit beim Werfen zu ermöglichen, kann der Kasten z.B. in den Mittelkreis gestellt werden, der nicht blockiert werden darf. Es darf immer nur ein Ring pro Hand geworfen werden!

1.4 Ultimate (Frisbee)

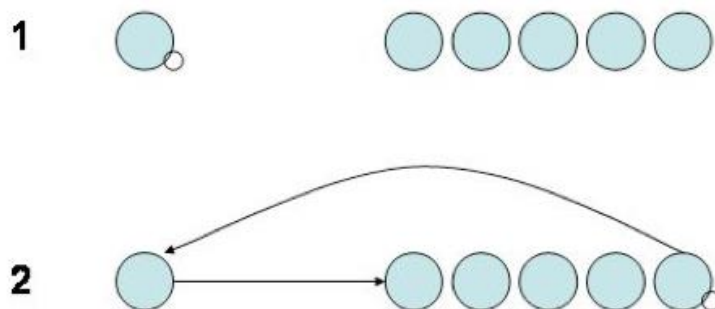
Eine weitere Spielform, die mit dem Ring ohne viel Aufwand betrieben werden kann, ist Ultimate (Frisbee). Zwei Mannschaften spielen gegeneinander und haben die Aufgabe, den Ring auf die jeweils gegenüberliegende Seite zu bringen und in der gegnerischen Endzone zu fangen. So können die Schüler spielerisch ihre Fang- und Wurfertigkeiten einbringen und nebenbei noch hervorragend die Spielübersicht und das Freilaufen und Anbieten für die großen Spiele üben.

1.5 Staffelspiele

Es treten immer mehrere Staffeln gegeneinander an. Im Spiel 1 ist diejenige Staffel Sieger, die als erstes die Aufgaben erfüllt hat, im Spiel 2 diejenige mit den meisten Punkten.

Spiel 1

Ein Spieler (der „Anspieler“) steht mit einem Ring in der Hand einige Meter vor der Staffel mit Blick zur Staffel (1). Er wirft den Ring dem ersten Staffelmittglied (derjenige, der ihm am nächsten steht) zu und bekommt ihn wieder zurückgeworfen. Der erste setzt sich schnell hin, so dass der zweite direkt angespielt werden kann, der auch wieder zurückwirft, sich dann hinsetzt usw. Wenn der letzte den Ring bekommt, läuft er auf die Position des Anspielers, der Anspieler läuft auf die Position des ersten Spielers, so dass jeder eine Position nach hinten rückt (2). Jetzt wird wieder nacheinander der erste bis zum letzten Spieler angespielt. Wenn diejenige Person, die als erster Anspieler war, ganz hinten den Ring fängt, setzen sich alle schnell hin und die Gruppe ist fertig.



Spiel 2

Zwei Staffeln stehen sich gegenüber, ein Ring liegt genau in der Mitte zwischen den Staffeln (Bild). Auf ein Startsignal hin laufen die ersten jeder Staffel zum Ring und versuchen ihn, zur eigenen Staffel zu bringen und damit der Staffel einen Punkt zu sichern. Sie bekommen den Ring aber nur, wenn sie mit dem Ring in der Hand nicht vom Gegenspieler berührt werden, sonst darf der Gegenspieler den Ring mitnehmen (einmal langsam vormachen lassen). Dann sind die zweiten dran usw.

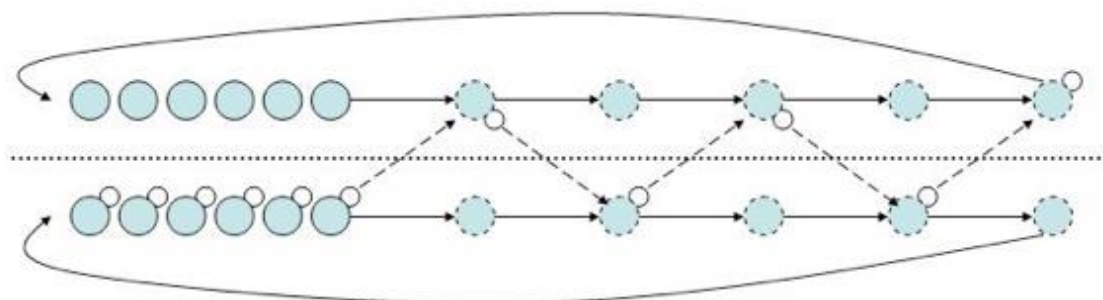
Bei diesem Spiel sind taktische Überlegungen gefragt. Unerfahrene Spieler greifen schnell nach dem Ring und werden leicht vom Gegenspieler berührt. Erst nach mehrmaligen Versuchen wird deutlich, dass man den richtigen Zeitpunkt erwischen muss, um dem anderen zu entkommen.

Ich empfehle, hier keine taktischen Ratschläge zu geben, sondern den Schülern die Gelegenheit zu geben, selbst die beste Strategie zu entdecken, auch wenn es etwas länger dauert. Die „Aha-Effekte“ dabei sind enorm und es macht dann sehr viel Spaß.

2. Übungen

2.1 Warmlaufen am Netz

Die Spieler stehen sich paarweise am Netz gegenüber, ca. einen Meter vom Netz entfernt, jedes Paar hat einen Ring. Sie laufen mit ihrem Partner am Netz entlang und spielen sich die Ringe dabei gegenseitig zu. Am Ende des Netzaufbaus angekommen laufen sie außen zurück und stellen sich wieder an.

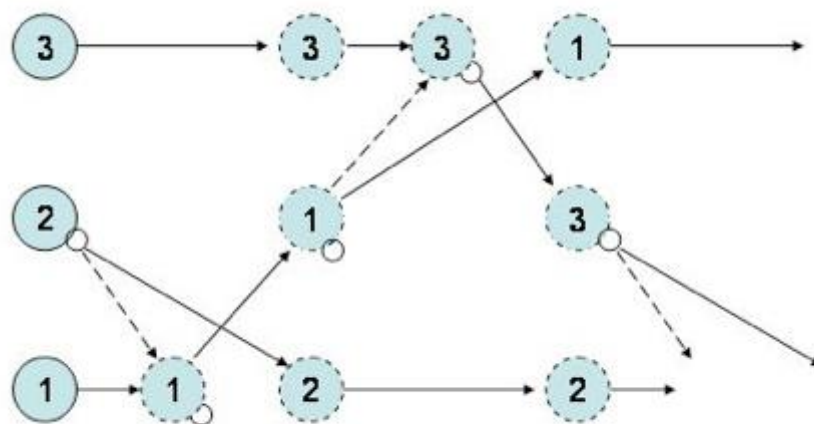


Variationen

- Jedesmal, wenn man sich neu anstellt, werden die Netzseiten gewechselt
- Es wird seitlich gelaufen
- Der Abstand zum Netz wird erhöht
- Es wird nur mit der linken (der rechten) Hand geworfen (nur für leistungsstarke Gruppen)
- Es wird schnell(er) gelaufen
- Dasjenige Paar, welches den Ring nicht fallenlässt, darf auf dem Rückweg die Ringe hoch über die anderen zuwerfen

2.2 Achterlauf

Drei Spieler stehen nebeneinander im Abstand von ca. 3 Metern. Alle haben dieselbe Blickrichtung, der mittlere Spieler hat einen Ring in der Hand (linkes Bild). Alle drei laufen jetzt langsam in Richtung nach vorne, z.B. zur gegenüberliegenden Hallenwand. Der mittlere wirft den Ring einem der beiden äußeren Spieler zu (z.B. nach rechts) und nimmt dann seine Position ein, dieser läuft mit dem Ring in die Mitte und wirft den Ring zum Linksaußen, nimmt danach dessen Position ein. Der Linksaußen wiederum läuft mit dem Ring in die Mitte, wirft ihn nach rechts usw. (rechtes Bild). Bei allen Würfungen und Positionswechseln muss grob die ursprüngliche Laufrichtung (z.B. zur gegenüberliegenden Hallenwand) beibehalten werden. Hilfe für die Schüler: „1. Ring in die Mitte 2. Nach außen werfen 3. Nach außen laufen“



2.3 Elfmeterschießen

Dieses Spiel isoliert die grundlegende Spielsituation „Werfen – Fangen“. Dabei hat der Werfer viel mehr Zeit als im Spiel, auf Lücken im gegnerischen Spielfeld zu zielen.

Auf der einen Netzseite steht nur ein Spieler, der „Torwart“, der zu Beginn 1 Punkt erhält. Auf der anderen Seite stehen die „Schützen“, die keinen Punkt erhalten. Die Schützen dürfen jede beliebige Wurfposition in ihrer Spielfeldhälfte einnehmen. Kann der Schütze den Ring beim Torwart versenken, so bekommt der Schütze einen Punkt und stellt sich hinten an. Kann der Torwart den Ring fangen, wird er auch zum Schützen, stellt sich hinten an und der Schütze, der keinen Punkt erzielen konnte, wird Torwart. Wer eine gewisse Anzahl von Punkten erzielt hat (z.B. 3) ist Sieger. Ist ein Sieger ermittelt, kann das Spiel wieder von vorne beginnen.

Hintergrundüberlegungen

Die grundlegendste Spielsituation im Ringtennis (eine sogenannte Spielgrundsituation im Sinne von DIETRICH u.a.) ist es, einen Punkt zu erzielen (Offensive) bzw. genau das zu verhindern (Defensive). Die Spielform "Elfmeterschießen" (in Anlehnung an die entsprechende Spielgrundsituation im Fußball und weil es im Ringtennis als ein "Elfmeter" gilt, wenn man vorne am Netz beste Wurfmöglichkeiten hat) isoliert diese Grundsituation. Dabei hat der "Schütze" (der Werfer) viel mehr Zeit als im Spiel, auf Lücken im gegnerischen Spielfeld zu zielen. Ebenso hat er die Freiheit, sich seine Wurfposition auszusuchen, die natürlich vorne am Netz vorteilhaft ist, was interessanterweise gar nicht so leicht erkannt wird. Ein Ziel dieser Spielform ist es also, Zuordnungen zwischen sowohl eigenen Wurfpositionen wie auch unterschiedlichen Zielbereichen im gegnerischen Spielfeld und den Erfolgsaussichten deswurfes herzustellen. Weiterhin soll das zielgerichtete Werfen auf die Zielbereiche mit den größten Erfolgsaussichten (die Spielfeldecken, das hintere Spielfeld Drittel) geschult werden. In der Defensive werden die Antizipation der Ringflugbahn, das Erkennen der günstigsten Ausgangsposition, einer geeigneten Ausgangsstellung sowie das Fangen im Ausfallschritt geschult. Erfahrungsgemäß brauchen die Schüler viel Zeit, um die Ziele dieser auf den ersten Blick sehr einfachen Spielform zu erreichen, so dass man sie ruhig häufiger durchführen kann - sie ist normalerweise sowieso sehr beliebt bei den Schülern.

2.4 Strichlistenturnier

Bei einem Strichlistenturnier werden die Spiele von den Schülern selbst organisiert. Sobald das Prinzip verstanden ist, läuft der Unterricht wie von selbst. Die Anfangspaarungen werden ausgelost, alle weiteren Spielpaarungen ergeben sich nach folgendem System: Wer verliert bleibt auf dem Spielfeld und behält seine erreichte Punktzahl (wenn beispielsweise 5:3 verloren wurde, führt der Verlierer im nächsten Spiel mit 3:0). Der Sieger geht vom Feld und schickt den ersten der auf einer Bank sitzenden Schlange auf das Feld, von dem er kommt. Auf einer ausgelegten Liste macht der Sieger einen Strich hinter seinem Namen und setzt sich ans Ende der Schlange. Wer nach einem bestimmten Zeitraum am meisten Striche (= Siege) gesammelt hat, gewinnt das Turnier.