Durchführungs-bestimmungen

Mannschaftsübungen der vier Stationen (nur eine Runde!)

Im Jahr 2019 finden an den Stationen folgende Übungen statt:

Tennis-Hockey
Torschuss
Schießstand
Low-T-Ball

Übung 1: Tennis-Hockey

Material (pro Übung):
2 Tennisschläger
2 druckreduzierte Bälle
2 Tennisringe
8 Hütchen
1 Maßband
Klebeband

Ausführung: Zwei bis drei Teams gleichzeitig.

Aufbau:
Der Slalomlauf erfolgt über eine 8 m lange Strecke. Der Zwischenabstand der 4 Hütchen beträgt 2 m. Die Markierungszone, in der die Ball- und Schlägerübergabe stattfindet, weist eine Größe von 2 x 2 m auf. An der hinteren Begrenzungslinie liegt der Ring, in den der druckreduzierte Ball am Ende der Übung abgelegt werden muss. Die Ringe sollten mit einem Klebeband fixiert werden. Am Boden aufgeklebte Pfeile geben die Laufrichtung vor.

Ablauf:
Jede Mannschaft hat nur einen Ball und einen Schläger. Beim Start liegt der Ball in einem am Boden befestigten Tennisring, wovor sich wiederum der Tennisschläger befindet. Der erste Schüler jedes Teams nimmt mit dem Startkommando den Ball aus dem Ring heraus, greift den Schläger und rollt den Ball mit dem ein- oder beidhändig gehaltenen Schläger im Slalom um die vier Hütchen herum, bevor der Rückweg auf gleichem Wege durch den Parcours erfolgt. Nachdem Schläger und Ball innerhalb der Markierungszone in die Hände des nächsten Läufers, der an der hinteren Begrenzungslinie wartet, übergeben wurden, setzt sich der Spieler ans Ende der aufgestellten Schülerreihe. Die Mannschaft, die zuerst mit allen Teilnehmern die Staffel einmal durchlaufen hat, gewinnt 2 Punkte.

Hinweis:
In der Markierungszone muss der Ball in die Hand genommen werden, bevor Schläger und Ball übergeben werden. Der nächste Spieler darf sich den angenommenen Ball innerhalb der Markierungszone anrollen, muss diesen aber innerhalb der Zone mit dem Schläger berühren, bevor er in den Slalomparcours startet. Falls der Ball beim Rollen verloren geht, wird er an der Stelle wieder aufgenommen, an der er weggerollt ist. Der letzte Schüler legt den Ball im Ring ab und setzt sich mit dem Schläger auf den Boden.

Übung 2: Torschuss

Material (pro Übung):
1 Eimer mit 60 druckreduzierten Bällen
2 Hütchen
1 Tore
1 Maßband
1 Stoppuhr
8 Tennisschläger

Ausführung: Ein Team spielt alleine, die Tore werden gezählt und mit den anderen Teams verglichen.

Aufbau:
Der „Anroller“ kniet 2 m vor dem Netz bzw. der Hallenwand neben dem Balleimer. Die beiden vorderen Hütchen werden in einer Distanz von ca. 5 - 6 m zu den Toren (1,80 m breit, 1,20 cm hoch) mit einem Abstand von 6 m zueinander aufgestellt. Zwischen den Hütchen wird mittig die 2 m lange Startlinie aufgeklebt. Am hinteren Ende steht eine weitere Pylone, die als Orientierungshilfe für den Rückweg dient.

Ablauf:
Die Spieler einer Mannschaft haben jeweils einen Schläger in der Hand und stellen sich an der Startlinie auf. Die Schüler versuchen nacheinander auf Kommando den vom „Anroller“ über den Boden gerollten Ball zu erlaufen und diesen mit einem Kontakt geradeaus auf das vor ihnen aufgebaute Hütchen-/Mattentor zu schlagen. Nach 90 Sekunden erfolgt ein „fliegender“ Seitenwechsel, damit sowohl die Vor- als auch die Rückhandschlagseite berücksichtigt werden.
Die Mannschaft, die innerhalb der 3 Minuten die meisten Tore erzielt, gewinnt 2 Punkte.

Hinweis:
Der „Anroller“ rollt den Ball jeweils außen eng an den Hütchen vorbei, sodass der Winkel für alle Spieler möglichst gleich bleibt.

Übung 3: Schießstand Klassenstufen 1-2

Material (pro Übung):
4 Tennisschläger
2 Eimer mit je 32 druckreduzierten Bällen
2 Langbänke
12 Bananenkartons
4 Gymnastikreifen
1 Maßband
Klebeband

Ausführung: Zwei Teams gleichzeitig.

Aufbau:
Auf einer 3 m-Langbank werden 6 Bananenkartons/Hütchen hochkant im gleichmäßigen Abstand von ca. 20 - 25 cm zueinander aufgestellt. In einer Distanz von 4 m liegen die beiden Gymnastikreifen, deren Außenkanten jeweils mit den Bankenden abschließen und einen Zwischenstand von 1,50 m aufweisen. Die Ringe sollten mit einem Klebeband fixiert werden.
Die Markierungslinie, an der die Schlägerübergabe stattfindet, befindet sich weitere 5 m von den Abschlagpositionen entfernt und gewährleistet, dass keine anstehenden Kinder von zurückschwingenden Schlägern verletzt werden. Der Balleimer ist mittig hinter den wartenden Spielern positioniert.

Ablauf:
Jedes Team hat 2 Abschlagpositionen (Gymnastikreifen), eine bei der die Schüler versuchen mit einem Überkopfschlag die Bananenkartons von der Bank zu „schießen“ und eine bei der sie versuchen diese herunterzuwerfen. Nach dem Schlag/Wurf laufen die Spieler sofort zur Markierungslinie zurück, um dort ihre Rackets (nur an der einen Startposition) an die beiden nächsten Kinder zu übergeben.
Die Mannschaft, die als erstes alle Kisten umgeschossen/heruntergeworfen hat oder die mehr Treffer mit den 32 vorhandenen Bällen erzielen konnte, gewinnt 2 Punkte.

Hinweis:
Bei der Schlägerübergabe muss der nächste Spieler mit beiden Füßen hinter der Markierungslinie stehen. Der Schlagversuch/Wurfversuch erfolgt innerhalb des Gymnastikreifens. Erst mit dem Ballkontakt darf der Ring in alle Richtungen verlassen werden.

Übung 3: Schießstand Klassenstufen 3-4

Material (pro Übung):
4 Tennisschläger
2 Eimer mit je 32 druckreduzierten Bällen
2 Langbänke
12 Bananenkartons
4 Gymnastikreifen
1 Maßband
Klebeband

Ausführung: Zwei Teams gleichzeitig.

Aufbau:
Auf einer 3 m-Langbank werden 6 Bananenkartons hochkant im gleichmäßigen Abstand von ca. 20 - 25 cm zueinander aufgestellt. In einer Distanz von 5 m liegen die beiden Gymnastikreifen, deren Außenkanten jeweils mit den Bankenden abschließen und einen Zwischenstand von 1,50 m aufweisen. Die Ringe sollten mit einem Klebeband fixiert werden.
Die Markierungslinie, an der die Schlägerübergabe stattfindet, befindet sich weitere 5 m von den Abschlagpositionen entfernt und gewährleistet, dass keine anstehenden Kinder von zurückschwingenden Schlägern verletzt werden. Der Balleimer ist mittig hinter den wartenden Spielern positioniert.

Ablauf:
Jedes Team hat 2 Abschlagpositionen (Gymnastikreifen), aus denen heraus die beiden startenden Schüler mit einem Überkopfschlag versuchen, die Bananenkartons/Hütchen von der Bank zu „schießen“. Nach dem Schlag laufen die Spieler sofort zur Markierungslinie zurück, um dort ihre Rackets an die beiden nächsten Kinder zu übergeben.
Die Mannschaft, die als erstes alle Kisten umgeschossen hat oder die mehr Treffer mit den 32 vorhandenen Bällen erzielen konnte, gewinnt 2 Punkte.

Hinweis:
Bei der Schlägerübergabe muss der nächste Spieler mit beiden Füßen hinter der Markierungslinie stehen. Der Schlagversuch erfolgt innerhalb des Gymnastikreifens. Erst mit dem Ballkontakt darf der Ring in alle Richtungen verlassen werden.

Übung 4: Low-T-Ball Klassenstufen 1-2

Material (pro Spielfeld, insgesamt 4 Felder):
4 Tennisschläger
1 Overball (Zeitlupenball)
1 Low-T-Ball-Anlage oder ersatzweise „Hütchentore“ mit Absperrband

Ausführung: Alle Teams gleichzeitig.

Aufbau:
Der Aufbau der Anlage ist dem Foto zu entnehmen.

Ablauf:
Auf den vier Spielfeldern werden vier Doppel/Mixed ausgetragen. Hierbei stehen sich vier Spieler aus einem Team einer Tiergruppe gegenüber, die mit einem Overball (Zeitlupenball) miteinander spielen. Die Aufgabe besteht darin, den Ball unter der Querverbindung/dem Absperrband hindurch auf die andere Spielfeldhälfte zu schlagen und diesen so lange wie möglich im Spiel zu halten (ohne den Ball zu verlieren).
Dabei darf der im Spiel befindliche Ball nur einmal mit dem Schläger berührt werden, d.h. „Doppelschläge“ sind nicht erlaubt. Das Spiel mit der Bande ist regelgerecht. Jeder Ballwechsel startet mit einem Anspiel, das in einem Abstand von ca. 3 m zur Querverbindung/dem Absperrband erfolgt. Hierzu wird der am Boden ruhende Ball aus dem Stand heraus wahlweise mit der Vor- oder Rückhand ins Spiel gebracht. Nach der Eröffnung des Ballwechsels dürfen sich alle Akteure im gesamten Spielfeld frei bewegen.

Hinweis:
Ziel ist es mit seinem Team den längsten Ballwechsel zu spielen, d.h. den Ball immer direkt zurückzuschlagen und ihn nicht zu verlieren. Die Spieler zählen bei jedem Ballkontakt laut mit.

Die Spielzeit beträgt 2,5 Minuten. Es werden zwei Runden gespielt, bei denen kein Spieler doppelt spielt.
Die Mannschaft, die nach 2,5 Minuten die längsten Ballwechsel geschafft hat gewinnt.

Übung 4: Low-T-Ball Klassenstufen 3-4

Material (pro Spielfeld, insgesamt 4 Felder):
4 Tennisschläger
1 Overball (Zeitlupenball)
1 Low-T-Ball-Anlage oder ersatzweise „Hütchentore“ mit Absperrband

Ausführung: Alle Teams gleichzeitig.

Aufbau:
Der Aufbau der Anlage ist dem Foto zu entnehmen.

Ablauf:
Auf den vier Spielfeldern werden vier Doppel/Mixed ausgetragen. Hierbei stehen sich zwei Teams einer Tiergruppe gegenüber, die mit einem Overball (Zeitlupenball) gegeneinander in Aktion treten. Die Aufgabe besteht darin, den Ball unter der Querverbindung/dem Absperrband hindurch auf die andere Spielfeldhälfte zu schlagen. Dabei darf der im Spiel befindliche Ball nur einmal mit dem Schläger berührt werden, d.h. „Doppelschläge“ sind nicht erlaubt. Das Spiel mit der Bande ist regelgerecht. Zudem ist es möglich, den Ball - auf der gegnerischen Seite - über die Seitenbegrenzung hinaus zu spielen. Jeder Ballwechsel startet mit einem Anspiel, das in einem Abstand von ca. 3 m zur Querverbindung/dem Absperrband erfolgt. Hierzu wird der am Boden ruhende Ball aus dem Stand heraus wahlweise mit der Vor- oder Rückhand ins Spiel gebracht. Nach der Eröffnung des Ballwechsels dürfen sich alle Akteure im gesamten Spielfeld frei bewegen.

Hinweis:
Eine Mannschaft erhält einen Punkt, wenn der Gegner
- den Ball über die Querverbindung/das Absperrband spielt
- den Ball gegen die Querverbindung/das Absperrband schlägt und der Ball ins eigene Spielfeld zurückspringt
- den Ball stoppt oder mehr als einmal mit dem Schläger kontaktiert
- den Ball mit einem Körperteil berührt
- den gespielten Ball nicht mehr zurückschlagen kann.

Die Spielzeit beträgt 2,5 Minuten. Es werden zwei Runden gespielt, bei denen kein Spieler doppelt spielt. Gezählt wird wie beim Tischtennis 1,2,3 usw.
Die Mannschaft, der/die nach 2,5 Minuten führt, gewinnt 2 Punkte.