

■ Indiaca

Spiel- und Übungsformen zum Indiaca

Indiaca kann nicht nur als Freizeitsport auf dem Schulhausplatz, im Strandbad oder zu Hause im Garten gespielt werden; es eignet sich auch ausgezeichnet als Mannschaftsspiel mit interessanten und spannenden Wettkämpfen. Indiaca macht Spass und begeistert Jung und Alt. Indiaca ist familienfreundlich und kann Generationen-übergreifend gespielt werden. Indiaca nimmt den Jugendlichen oft auch die Schwellenangst, wenn es heisst, von der Jugendriege in die Aktivriege überzuwechseln.

Indiaca ähnelt dem Volleyball und ist ein durch und durch sportliches Spiel. Es verlangt Wendigkeit, Sprungkraft, Antrittsschnelligkeit und eine gute Kondition. Der Spieler wird auch immer wieder herausgefordert, die schwächere Hand einzusetzen.

Während Indiaca in Europa noch nicht so stark verbreitet ist, gibt es in Japan eine Million aktive Indiaca-Spielerinnen und -Spieler.

Spielgedanke

«Die Indiaca muss mit der Hand so über das Netz in das Feld des Gegners geschlagen werden, dass die Indiaca dort den Boden berührt, bevor sie von der Gegenseite aufgefangen und zurückgeschlagen wird.»

Spielregeln

(Auszug)

Spielfeld

Rechteck von 16 x 6,10m

Anzahl Spieler

Pro Team 5, mind. 4 Spieler.
Bei Mixed-Teams mindestens 2 Spieler von jedem Geschlecht.

Aufstellung

Siehe Skizze. Mit jedem Neugewinn des Aufschlags erfolgt eine Rotation im Uhrzeigersinn.

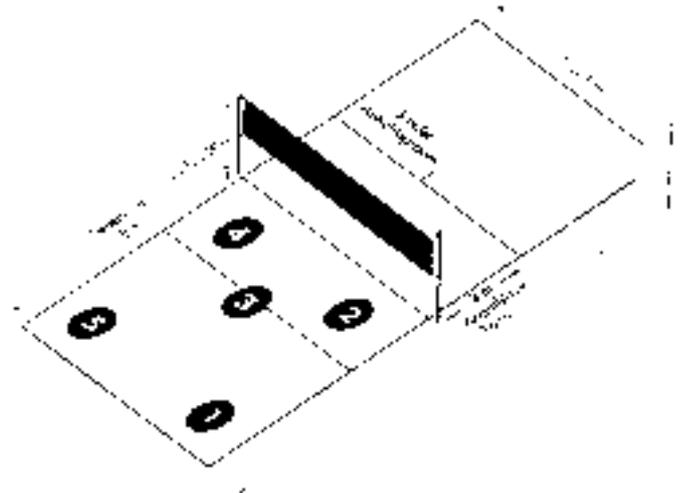
Aufschlag

Der Aufschlag wird immer vom Spieler auf der Position 1 ausgeführt. Aufschlagsraum ist die ganze Breite hinter der Grundlinie. Der Aufschlag erfolgt grundsätzlich von unten nach oben. Das Indiaca-Pad muss so lange unterhalb der Hüfte gehalten werden, bis die Schlaghand auf den Boden des Pads trifft. Die Federn zeigen beim Aufschlag in die Flugrichtung.

Zählweise

Ein Spiel ist gewonnen, wenn eine Mannschaft zwei Sätze für sich entschieden hat. Um einen Satz zu gewinnen, muss eine Mannschaft 25 Treffer erzielen, bei einem Mindestabstand von zwei Punkten.

Jeder Fehler einer Mannschaft wird als Gutpunkt für das gegnerische Team gewertet.



Spielvorgang

Jeder Mannschaft ist es erlaubt, bis zu dreimal die Indiaca im eigenen Feld zu spielen, bevor sie das Netz überquert. Eine Blockabwehr zählt nicht als Schlag.

Ein Spieler darf die Indiaca nicht zweimal hintereinander berühren.

- das Netz beim Aufschlag berührt,
- mehr als dreimal in Folge innerhalb der Mannschaft gespielt wird,
- gefangen, geworfen oder gehalten wird,
- einen anderen Körperteil ausser Hand und Unterarm berührt.

Fehler

Fehler, die zum Punktgewinn für die gegnerische Mannschaft führen, sind: Wenn die Indiaca

- den Boden im eigenen Feld berührt,
- die Mittellinie unter dem Netz überquert,
- ins Aus gespielt wird,

Das Reglement ist erhältlich beim Sekretariat STV, Bahnhofstrasse 38, Postfach, 5001 Aarau



Foto: Markus Grunder

Spiel- und Übungsformen

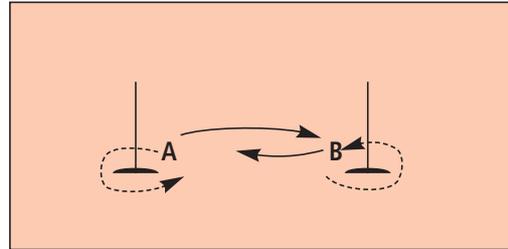
Passen mit Präzision

A und B stehen sich auf der gleichen Langbank gegenüber und spielen sich die Indiacas zu. Wie viele Zuspiele können ohne Fehler ausgeführt werden?

Fehler: Indiacas fällt zu Boden, ein Mitspieler verlässt die Bank.

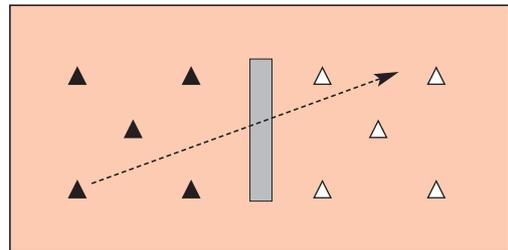
Integriertes Konditionstraining

A und B spielen sich die Indiacas zu. Nach dem Abspiel sofort um den Malstab laufen.



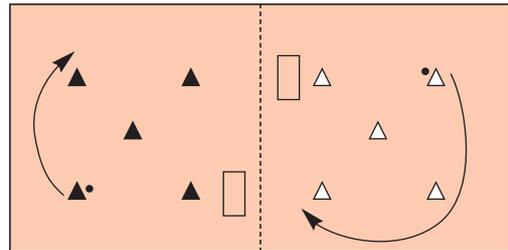
Reaktion

«Nebelspiel»: Zwischen beiden Mannschaften steht eine Weichmatte. Ein Team spielt an; das andere Team nimmt ab und spielt drei Pässe bevor es die Indiacas wieder über die Weichmatte zurückschlägt.



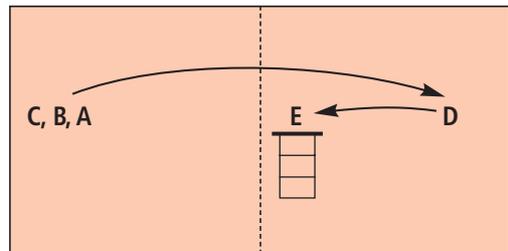
Aufschlag, Annahme

Von beiden Seiten wird gleichzeitig ein Aufschlag gespielt. Die annehmenden Spieler versuchen mit einer gezielten Abnahme, die Matte des Gegners zu treffen. Jeder Treffer gibt einen Punkt.



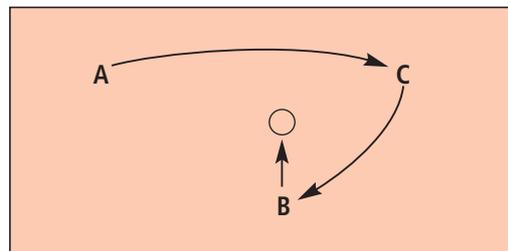
Aufschlag, Annahme, Präzision

A, B und C schlagen auf. D nimmt an und spielt auf E, der auf einem Kasten steht. E fängt die Indiacas. Wie viele Treffer (Fänge) können in 1 Minute erzielt werden? Nach jedem Aufschlag rotieren.



Aufstellen

A spielt auf C, C spielt zu B, B stellt die Indiacas auf, sodass sie in den Korb fällt.

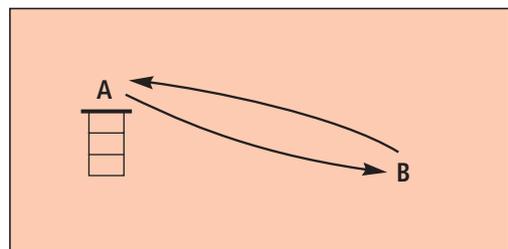


Gezielte Verteidigung

A wirft vom Kasten aus auf B, B spielt so zu A zurück, dass dieser die Indiacas fangen kann.

A spielt einen leichten Angriffsschlag und B nimmt ihn auf den Knien ab.

Uschi Studer



Achtung: Ein STV-Schiri-Kurs für alle Teams, die am ETF Baselland mitmachen, wird im Frühjahr 2002 angeboten.