

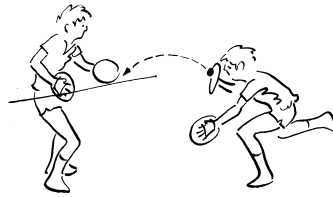
8.2 Vom GOBA zum Mini-Tennis

So wird GOBA (= GO and BACK des Spielobjekts) gespielt: Mit verschiedenen Bällen (Schaumstoff-, Tennis-, Tischtennisball ...); in kleinen Feldern (ca. 2–3 m breit und 8–12 m lang); über ein Netz oder eine Leine von mindestens 1 m Höhe. Alle Formen sind auch mit Tennisschlägern möglich.

Beim GOBA spielen wir mit beiden Händen.

Wir spielen GOBA: 2 S spielen sich den Ball über eine Leine von ca. 1 m Höhe zu und halten den Ball möglichst lange im Spiel.

- Die S vereinbaren gemeinsam ein Feld (Hallenlinien verwenden oder Linien zeichnen) und spielen miteinander und gegeneinander.

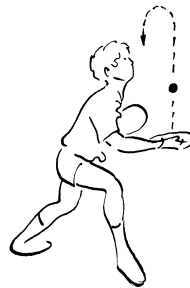


➔ Die Regeln durch die S bestimmen lassen oder vom Volleyball od. Tischtennis übernehmen.

- Wenn möglich im Freien; Bodenlinien mit Kreide zeichnen.

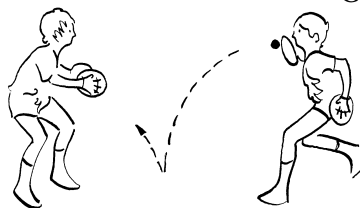
Ballgefühl: Den Ball mit dem Schläger hochspielen, auf den Boden fallen lassen und mit dem anderen Schläger erneut hochspielen.

- Ohne Bodenkontakt jonglieren.
- Den Ball sitzend, liegend... jonglieren.
- Den Ball aufspielen, eine Linie berühren und den Ball wiederum aufspielen, bevor er ein zweites Mal zu Boden fällt.
- Wer kann den Ball hochspielen, eine ganze Drehung ausführen und ihn ohne Bodenkontakt weiter jonglieren?
- Den Ball aus kurzer Distanz an die Wand spielen und ihn nach einmaligem Bodenkontakt mit der anderen Hand erneut an die Wand spielen.
- Den zurückprallenden Ball direkt aus der Luft an die Wand spielen.



Zu zweit sicher und kontrolliert spielen: Aus kurzer Distanz einander den Ball zuspielen.

- Wie geht es besser: Den Ball direkt aus der Luft annehmen oder zuerst auf den Boden fallen lassen?
- Erleichterung: Sich den ankommenden Ball mit einem Kontrollschlag hochspielen, zu Boden fallen lassen und erst dann zurückspielen.
- Wie oft kann der Ball in 2 Minuten zugespielt werden?



➔ Vom Miteinander zum Gegeneinander

GOBA – aber wie! 2 S spielen sich aus mittlerer Distanz den Softball über eine Leine zu.

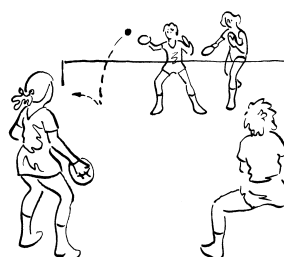
- Einander zusätzlich einen Fussball zupassen.
- Vor jedem S liegt ein Reifen. Wer trifft den Reifen des Mitspielers zuerst?
- Welches Paar schafft es, 10-mal mit 2 Bällen gleichzeitig hin und her zu spielen?



➔ Zusatzaufgaben erhöhen die Intensität und verbessern die koordinativen Fähigkeiten.

Wir spielen Doppel: 2 Partner spielen jeweils gegen 2 andere Spieler. Die Regeln werden von den S festgelegt. Mögliche Spielentwicklung:

- Die Schlagfolge der Partner ist freigestellt.
- Die Partner müssen den Ball abwechselnd zurückspielen.
- Der Aufschlag erfolgt von der Grundlinie.
- Zuspiele zum Partner sind erlaubt etc.



➔ Spiele gestalten: Vgl. Bro 5/4, S. 8