

# 38. Tag des Schulsports am Mittwoch, 13. September 2023

- Fortbildung für Sportlehrkräfte an Schulen –



## Workshop 12 / 21: Indiacca – eine neue alte Variante zum Volleyball

### Indiacca?!

Indiacca ist eine **dynamische Mannschaftssportart** aus dem Bereich der **Rückschlagspiele**. Im Unterschied zu den meisten Ballsportarten kommt in der Sportart Indiacca nicht ein klassischer Ball, sondern ein großer mit der flachen Hand spielbarer Federball zum Einsatz, welcher „die Indiacca“ genannt wird. Der Spielgedanke ähnelt dem des Volleyballs. So versuchen zwei durch ein Netz getrennte Mannschaften den Indiacca-Ball so in das gegnerische Feld zu spielen, dass dieser den Boden berührt oder die gegnerische Mannschaft diesen nicht mehr regelgerecht zurückspielen kann. Die Mannschaften bestehen dabei aus jeweils fünf Spielern und dürfen die Indiacca maximal drei Mal in Folge spielen. Unter den Rückschlagspielen zeichnet sich die Sportart Indiacca durch ihre **leichte Erlernbarkeit**, gute **Differenzierungsmöglichkeit** sowie ihre variable sportliche Gestaltung und Zielsetzung aus. Damit eignet sich Indiacca ideal für den Einsatz im Sportunterricht und Gruppen mit großer Heterogenität:

- Förderung sportmotorischer Fähigkeiten wie Koordination, Reaktionsvermögen, Konzentrationsvermögen und Sprungkraft
- Schnelle progressive Entwicklung der Leistungsstärke einer Gruppe, auf Grund leichter Erlernbarkeit und einer geringen Hemmschwelle
- Sehr gut geeignet für gemischte und heterogene Gruppen (Koedukation)
- Geringe Verletzungsgefahr, da kontaktloser Sport
- Förderung des sportlich fairen Verhaltens im Team

### Grundtechniken

Im Workshop haben wir die **Angabe**, das **untere Zuspiel** und das **obere Zuspiel** gelernt. Damit sind die Grundlagen gelegt, um das eigene Ballgefühl und die Ballkontrolle zu erweitern, sich im eigenen Team die Indiacca zuzuspielen und erste Spielformen durchzuführen. Die genauen Techniken kann man in der **Indiacca-Broschüre** inklusive Bildserien nachlesen und anschauen (S. 11-17): [https://www.cvim.de/resources/ecics\\_326.pdf](https://www.cvim.de/resources/ecics_326.pdf)



Um die **Langlebigkeit** der Bälle zu verlängern, muss vor dem ersten Ausprobieren die Regel aufgestellt werden, die Indiacas **nicht** an den Federn zu fassen und **nur** mit den Händen zu spielen!

## Unterrichtsideen

- Verschiedene Aufwärmspiele mit Indiacas (s. Broschüre, S. 18+19)
- Einfaches Ball hochhalten zum Kennenlernen/Ausprobieren (EA → PA → GA)
- Verschiedene Übungen zum Ballgefühl mit und ohne Netz/Hindernis (Broschüre, S. 20-24)
- Verschiedene Spielformen: Canadian-Style, Kaiserball, Rundlauf (s. Broschüre, S. 25)
- Differenzierungsmöglichkeiten:
  - Heranführung mit Luftballons
  - Anzahl der Personen und Ballkontakte
  - Mit Fangen und Werfen (zwischen durch)
  - Verschiedene Positionen und Aufgaben
- Reflexionsmöglichkeiten:
  - Miteinander oder gegeneinander? (Übungen und Spielformen)
  - Unterschied der Spielformen (Vor- und Nachteile)
  - Taktik und Strategie bei unterschiedlichen Spielformen

## Links

Indiacas wird in **zwei Verbänden** auch auf Wettkämpfen/Turnieren bis hin zu Deutschen Meisterschaften gespielt:

**Deutscher Turner Bund (DTB):** <https://www.dtb.de/indiacas/>

**Christlicher Verein Junger Menschen (CVJM):** <https://www.cvjm.de/website/de/cv/themenbereiche/sport/sportarten/indiacas/>

Die **Indiacas-Broschüre** kann man **kostenlos** downloaden oder als Print bestellen. Zudem kann man sich gegen Kautions **kostenlos** einen **Indiacas-Koffer** ausleihen und muss somit als Schule nicht erst Indiacas kaufen: <https://www.cvjm.de/website/de/cv/themenbereiche/sport/sportarten/indiacas/indiacas-in-der-schule>

Wer **Indiacas-Bälle kaufen** möchte, die möglichst gut fliegen und lange halten, findet hier welche: <https://indiacas-shop.com/>

Fabian Pfitzner



DAS NETZWERK FÜR INDIACA  
IM CVJM DEUTSCHLAND