

Baggern lernen und üben - ergänzende Hinweise und Übungen

Dieser Text sollte ausgedruckt werden!

Welche Informationen liefert der Text?

Gliederung:

1. Stellenwert des Baggers innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels

Hier erhalten Sie Informationen über die Integration des Baggers in ein mögliches Vermittlungsmodell und den Stellenwert des Baggers im Schulvolleyball.

2. Was gibt es bei der Vermittlung des Baggers zu beachten?

In diesem Abschnitt befinden sich nützliche Informationen und Tipps, worauf Sie bei der Vermittlung achten sollten. U. a. werden Vorschläge für metaphorische Bewegungsanweisungen gemacht.

3. Welche zusätzlichen Übungsformen können für die Vermittlung und das Üben des Baggers eingesetzt werden?

Auf den Videos können nur einige wenige Übungsbeispiele gezeigt werden. Der Text enthält daher ergänzende Anregungen für das Üben des Baggers innerhalb des Sportunterrichts.

4. Welche Probleme beim Erlernen des Baggers gibt es und wie können sie beseitigt werden?

Hinweise zu den wichtigsten Problemen beim Erlernen des Baggers und Vorschläge für Korrekturübungen schließen den Text ab.

1. Integration in die Vermittlung des Volleyballspiels

Fast alle Spielsituationen, in denen der übers Netz gespielte Ball noch gefangen werden darf, lassen sich durch die Anwendung des Pritschens lösen. Erst wenn das Fangen des Balles nicht mehr erlaubt ist, muss das Technik-Repertoire erweitert werden. Immer dann, wenn der Ball mit einer flachen Flugkurve über das Netz gespielt wird oder in einer relativ großen Entfernung zur Ausgangsposition des Annahmespielers zu Boden zu fallen droht, muss daher mit dem Baggern eine Handlungsalternative zur Verfügung stehen. Sie sollte allerdings nur gewählt werden, wenn Pritschen unmöglich ist, da Zielgenauigkeit und Sicherheit eines gepritschten Balles deutlich über der eines gebaggerten liegen.

Auch nach den letzten Regeländerungen („Doppelberührung in der Annahme erlaubt“) ist das Baggern noch immer die wichtigste Technik für die Annahme des Aufschlags. Allerdings gibt es auch in den Spielformen, in denen auf den Aufschlag verzichtet und der Ball eingepritscht oder von der Seite eingeworfen wird, viele Situationen, die nur durch Baggern zu lösen sind. Baggern sollte daher relativ schnell nach dem Pritschen eingeführt werden. Die Notwendigkeit dazu ergibt sich

spätestens bei Spielformen, in denen nur noch beim zweiten Ballkontakt Werfen und Fangen erlaubt ist oder aber in denen grundsätzlich kein Fangen des Balles mehr zugelassen wird.

Ähnlich wie bei der Einführung des Pritschens müssen zwei verschiedene Situationen beachtet werden:

Das Baggern

- **ohne Richtungswechsel**, d. h. der Ball wird direkt in Anflugrichtung zurückgespielt
- **mit Richtungswechsel**, d. h. der Ball wird in einem mehr oder weniger großen Winkel zur Anflugrichtung zurückgespielt

Zur Reduzierung der koordinativen Anforderungen wird zunächst das Baggern ohne Richtungswechsel erarbeitet, bevor die Änderung der Abspielrichtung hinzugenommen wird.

2. Worauf sollte bei der Vermittlung geachtet werden?

• Korrekte Technik

Besonderen Wert sollte man auf folgende Aspekte legen:

- Gute Grundstellung einnehmen.
- Früh zum Ball bewegen, zu tiefes Spielen des Balles vermeiden.
- Bewegung zum Ball möglichst so abschließen, dass sich der Körper frontal hinter dem Ball befindet.
- Vor dem Spielen des Balles Spannung in den Unterarmen aufbauen („Ein Spielbrett bilden“).
- Beim Spielen des Balles ein ausbalanciertes Gleichgewicht haben.
- Streckbewegung beim Spielen des Balles geht nach vorne oben und nicht ins Hohlkreuz.
- Mit den Armen nicht gegen den Ball schlagen.
- **Fallhöhe reduzieren**
 - Anfangs sollte daher ebenso wie beim Pritschen die Fallhöhe des Balles und damit dessen Geschwindigkeit reduziert werden.
 - Außerdem sollte der Ball zunächst nur über kurze Entfernungen zurückgespielt werden. Ein zu starker Armeinsatz wird so verhindert.
 - Nach dem Erwerb der Grobform sollte immer wieder die Bewegung zum Ball erzwungen werden.
- **Anschauliche Bewegungsanweisungen**

Sehr hilfreich sind Metaphern und sogenannte umweltgebundene Informationen, durch die Bewegungsanweisungen für Schüler sehr viel anschaulicher und damit leichter umsetzbar sind.

- **Grundstellung**

- „Bewege dich in der Grundstellung wie ein Torwart vor dem Elfmeter.“

- **Armstreckung, Spannung in den Armen**

- „Stell dir vor, deine Arme sind wie ein Brett, mit dem du den Ball spielst.“

- **Spielen des Balles**

- „Beim Spielen des Balles sind deine Arme in den Schultern festgeschraubt.“
- „Versuche beim Spielen des Balles mit den Schultern die Ohren zu berühren.“
- „Streck dich beim Spielen so nach vorne oben, als ob du von einem Stuhl aufstehst und sofort einen Schritt nach vorne machst.“

- **Zuwerfen der Bälle mit einem Schockwurf (beidhändig von unten)**

Der beidhändige Schockwurf von unten ist für viele Übungssituationen die günstigste Form des Zuwerfens. Es sollte daher immer wieder etwa im Rahmen des Aufwärmens geübt werden.

- **Situationsgerechtes Handeln schulen**

Möglichst früh das Üben mit der Entscheidung verbinden, ob Pritschen oder Baggern sinnvoller ist. Schüler bei ihren Mitspielern beobachten lassen, ob die Entscheidungsleistung angemessen war.

- **Baggern in das Aufwärmen integrieren**

Im Gegensatz zum Pritschen kann auch dann ohne Verletzungsrisiko gebaggert werden, wenn die Schüler noch nicht aufgewärmt sind.

Baggern in Verbindung mit laufintensiven Zusatzaufgaben kann daher ohne weiteres in das Aufwärmen integriert werden. Einige der im folgenden aufgeführten Übungen sind dafür gut geeignet.

- **Übungs-/Spielformen mit Wettkampfcharakter anbieten**

Zur Motivationssteigerung können kleine Spiele gut eingesetzt werden, in denen durch entsprechende Aufgabenstellungen eine hohe Flugkurve des gebaggerten Balles erzwungen wird (Baggern über das Netz; Baustellenband; auf einen Fänger, der den Ball über Kopfhöhe fangen muss u. ä.). Durch Zählen der Treffer oder aber auch der Zahl der ununterbrochenen Wiederholungen können leicht motivierende Spielformen entwickelt werden.

- **Individualtaktik: siehe Modul Individualtaktik Annahme**

3. Übungsbeispiele

Übungsbeispiel 1 Video vorhanden

Das „Spielbrett“ bilden

Ziel:

Erprobung der Handhaltung; Bilden des „Spielbretts“

- Beide Hände ineinander legen, so dass die Fingerspitzen ein V bilden, danach die beiden Daumen parallel nebeneinander legen.
- Die Unterarme parallel nebeneinander legen, die Ellbogengelenke durch Abknicken der Handgelenke überstrecken und die Schultern nach vorne schieben.
- Der Winkel zwischen Oberarmen und Oberkörper sollte etwa 90° betragen.
- Das Ineinanderführen der Hände sollte aus einer guten Grundposition heraus geübt und automatisiert werden.
- Grundposition → Arme strecken → Hände dabei ineinander schieben → Schultern nach vorne schieben.

Übungsbeispiel 2 Video vorhanden

Baggern gegen Widerstand

Ziel:

Erfühlen des Treffpunktes/ der Impulsgebung bei der Bewegungsausführung

- Partnerweise, A im Kniestand (ein Fuß aufgestellt, das Knie darüber gebeugt, das andere Knie dahinter auf dem Boden) vor B
- Oberkörper nach vorn neigen, die Hände ineinander schieben, Arme strecken (90° -Winkel zwischen Armen und Oberkörper, so dass sich ein nach vorne oben offenes Spielbrett ergibt)
- Der Ball wird von der Partnerin B auf den Unterarm gedrückt (knapp oberhalb der Handwurzelknochen).

A versucht jetzt, gegen den nachgebenden Druck ihrer Partnerin, den Ball nach vorne oben zu schieben, indem sie sich mit den Beinen abdrückt, ohne dabei den Winkel zwischen Armen und Oberkörper zu verändern.

Übungsbeispiel 3 Video vorhanden

Baggern aus dem Kniestand

Ziel:

Baggern mit der Streckbewegung verbinden

Baggern aus dem Kniestand

- Partnerweise, A im Kniestand (ein Fuß aufgestellt, das Knie darüber gebeugt, das andere Knie dahinter auf dem Boden) vor B
- Oberkörper nach vorn neigen, die Hände ineinander schieben, Arme strecken (90° -Winkel zwischen Armen und Oberkörper, so dass sich ein nach vorne oben offenes Spielbrett ergibt)
- B wirft den Ball jetzt aus geringer Entfernung (1 bis 2 m) zu ihrer Partnerin. A baggert diesen Ball zurück, indem sie aufsteht (s. o.).

Übungsbeispiel 4 Video vorhanden

Baggern aus der Grundstellung

Ziel:

Baggern mit einer dosierten Streckbewegung und geringem Armeinsatz erproben

- A in einer guten Ausgangsposition
- B wirft den Ball jetzt aus geringer Entfernung (1 bis 2 m) zu ihrer Partnerin.
- A baggert den Ball durch das Strecken der zuvor gebeugten Knie zu ihrer Partnerin zurück.

Übungsbeispiel 5

Über eine größere Entfernung baggern

Ziel:

Durch Verstärkung der Streckbewegung und dosierten Armeinsatz über eine größere Entfernung baggern

- Vergrößern des Abstandes auf bis 4/5 m
- B wirft die Bälle in variierenden Flugkurven, so dass sich ihre Partnerin immer wieder neu auf den anfliegenden Ball einstellen muss

Übungsbeispiel 6

Ununterbrochen gegen eine Wand baggern

Ziel:

Festigen der Koordination der Streckbewegung mit dem dosierten Armeinsatz

Abstand etwa 3m zu Wand. Ununterbrochen gegen die Wand baggern. Evtl. ein Ziel (eine Linie) vorgeben, über die gebaggert werden soll.

Wer schafft die längste Serie?

Die im Folgenden vorgeschlagenen Organisationsformen basieren zunächst darauf, dass der Ball von einem Spieler zugeworfen wird, alle Übungen können dadurch erschwert werden, indem ein Kontinuum gespielt wird, d. h. das Zuwerfen durch Pritschen ersetzt wird und der Ball nicht mehr gefangen werden darf.

Bei allen Übungen sollte relativ schnell Situationsdruck aufgebaut werden, indem immer entschieden werden muss, ob gebaggert oder gepritscht wird. Insofern sind fast alle Übungen auch für die Schulung des Pritschens geeignet.

Übungsbeispiel 7

Hin zum Ball I

Ziel: Baggern im sicheren Stand nach einer Vorwärtsbewegung

Ablauf:

- A wirft den Ball zu
- B baggert zurück
- A fängt
- B läuft mit gleitenden Schritten bis zu einer Markierung zurück
- A wirft den Ball wieder so zu, dass B nach einer Vorwärtsbewegung baggern muss

Variante: A wirft so zu, dass B immer entscheiden muss, welche Technik – Baggern oder Pritschen – er anwenden muss.

Übungsbeispiel 8

Hin zum Ball II

Ziel: Baggern im sicheren Stand nach einer Rückwärtsbewegung

Ablauf:

- A wirft den Ball zu
- B baggert zurück
- B läuft zu A und berührt den von A vor dem Körper gehaltenen Ball mit einer Hand
- B läuft sofort anschließend wieder mit gleitenden Schritten zurück
- A wirft den Ball
- B baggert im Stand zurück

Variante:

- a) A wirft so zu, dass B immer entscheiden muss, welche Technik – Baggern oder Pritschen – er anwenden muss.
- b) Beide Aufgabenstellungen (7 und 8) werden miteinander verbunden.

Hinweise zum Verständnis der nachfolgenden Skizzen:

Alle Bewegungen des Balles sind durch rote und durchgehende Linien gekennzeichnet!

Alle Laufbewegungen der Schüler sind durch blaue und gestrichelte Linien gekennzeichnet!

Felder sind nur dann eingezeichnet worden, wenn dies zum Verständnis der Übungsabläufe notwendig ist!

Übungsbeispiel 9

Baggern im Wechsel

Ziel:

Baggern nach einer Rückwärtsbewegung

Baggern unter Zeitdruck

Ablauf:

Einfache Form (**Skizze A**)

A Zuwerfer mit Ball; B und C wechseln sich ab.

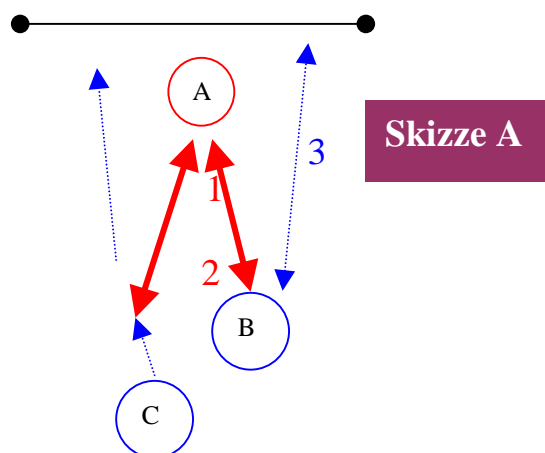
- A wirft zu B (1)
- B baggert zurück auf A (2)
- B läuft anschließend rechts neben A und berührt dort den Boden und bewegt sich auf seine Ausgangsstellung zurück (3)
- A wirft auf C, C baggert zurück und berührt links neben A den Boden

Hinweis:

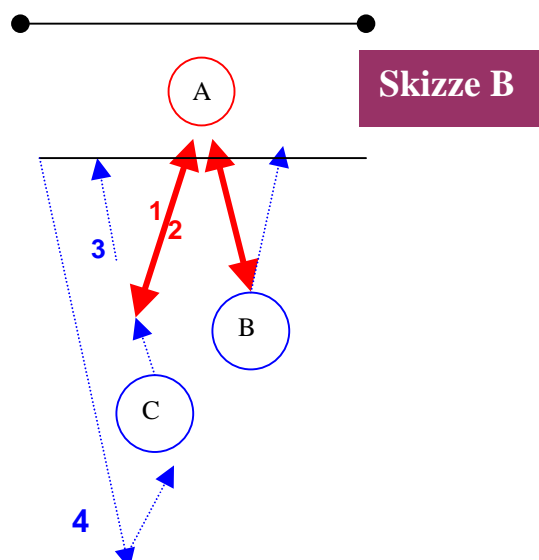
- A sollte immer etwas nach rechts und etwas nach links werfen, damit es keine Zusammenstöße von C und B gibt.

Varianten:

- a) A pritscht, je nach Zeitdruck für C und B spielt A dazwischen immer einen Kontrollpass
- b) B/C berühren erst eine Markierung vor A, (3) anschließend eine Markierung im Hinterfeld (4) (**Skizze B**), bevor der nächste Ball gepritscht wird



Skizze A



Skizze B

Übungsbeispiel 10

Zu dritt mit zwei Bällen

Ziel:

- **Baggern mit einer leichten Richtungsänderung**
- **Viele Übungswiederholungen ermöglichen**
- **Baggern unter Zeitdruck**

Ablauf:

A und B mit Ball

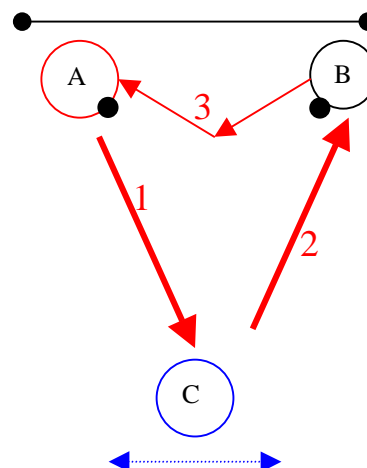
- A wirft den Ball auf C (1)
- C baggert auf B (2)

Unmittelbar nach dem Wurf von A wirft B seinen Ball indirekt zu A (3). B fängt anschließend den von C gebaggerten Ball.

Wechsel: Immer nach 20 Aktionen von C

Variante:

- B wirft so, dass sich C immer etwas nach rechts und links seitlich bewegen muss.
- B wirft so zu, dass C immer entscheiden muss, mit welcher Technik – Baggern oder Pritschen – der Ball zurückgespielt wird.



Übungsbeispiel 11

Longline und diagonal im Wechsel

Ziel:

Baggern nach einer seitlichen Laufbewegung und mit einem Richtungswechsel

Ablauf:

Aufstellung im Dreieck

A und B Abstand 3 m; C: Abstand etwa 4 m zu A/B

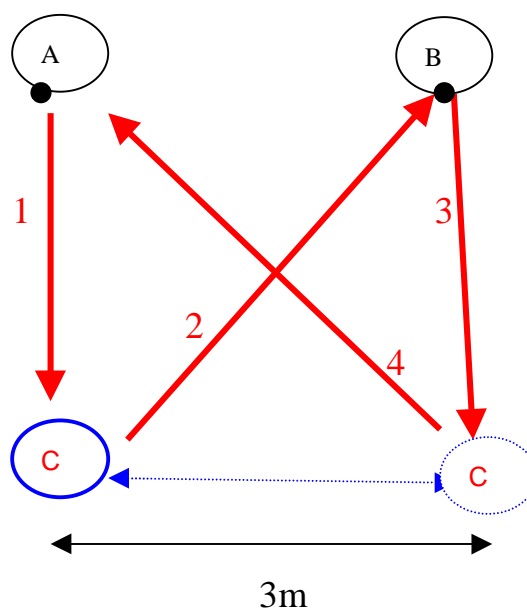
- A wirft auf C longline (1), C baggert auf B (2)
- B wirft ebenfalls auf C longline (3)
- C baggert auf A (4)

C muss daher immer etwa 3 m seitlich hin- und herlaufen, um den Ball zu baggern.

Wenn es C schafft, sollte er sich immer hinter den Ball drehen (Oberkörper zeigt in Abspielrichtung), bei zu großem Zeitdruck muss er im seitlichen Bereich baggern.

Für Fortgeschrittene:

Ball wird von A und B longline gepritscht. Der Schwierigkeitsgrad kann leicht gesteigert werden durch eine Verlängerung des Laufwegs für C, indem die Bälle von A und B etwas weiter nach außen gespielt werden.



Übungsbeispiel 12

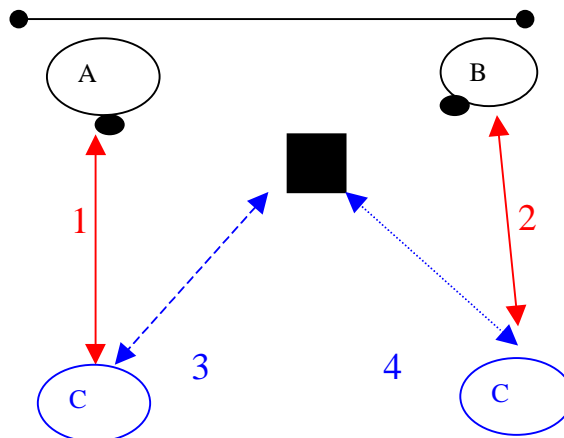
Baggern unter Druck nach einer Rückwärtsbewegung

Ziel:

- Im sicheren Stand nach einer Rückwärtsbewegung baggern
- Belastungsdruck durch intensive Laufbewegung aufbauen

Ablauf:

- A und B mit Ball
- C baggert abwechselnd den von A und B zugeworfenen Ball (1 und 2)
- Nach jedem Bagger berührt C den kleinen Kasten (3 und 4)



Übungsbeispiel 13

Baggern nach einer Vorwärtsbewegung

Ziel:

- Im sicheren Stand nach einer Vorwärtsbewegung baggern
- Durch intensive Laufbewegung Belastungsdruck aufbauen

Ablauf:

A und B mit Ball

- A wirft den Ball auf C (1)
- C baggert auf A zurück (2)
- C läuft um A (3)
- B wirft den Ball auf C (4)
- C baggert zurück (5)
- C läuft um B (6)

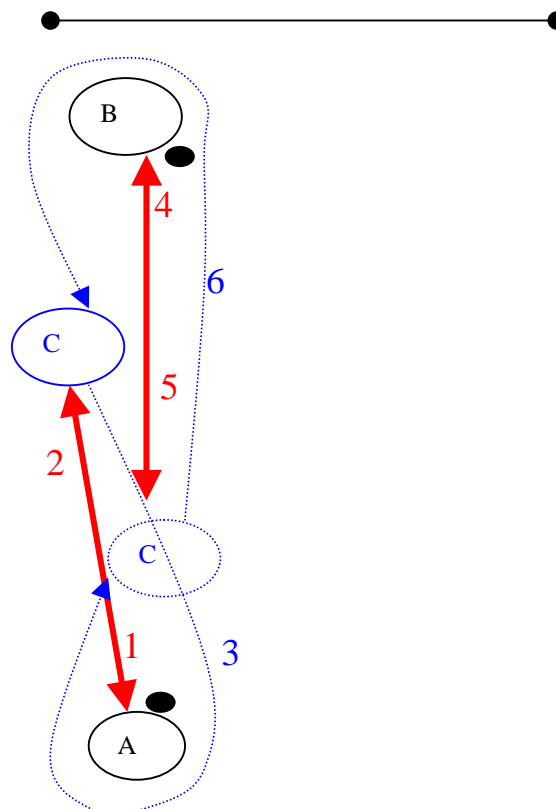
Wichtig: Der Laufweg von C sollte einer 8 gleichen, da sich sonst Schwindelgefühle einstellen können.

Variante:

Übung nur mit einem Ball durchführen.

Der von C auf A gebaggerte Ball, wird von A direkt zu B gepritscht, der fängt und wirft den Ball auf A.

B pritscht dann wieder direkt zu A.



Übungsbeispiel 14

Baggern mit Nachlaufen

Ziel:

- **Baggern nach einer Vorwärtsbewegung**
- **Integration des Baggers in das Aufwärmen**

Ablauf:

A und B mit Ball, neben ihnen steht ein Ballcontainer.

- A wirft mit Schockwurf auf C (1)
- C baggert zurück auf A (2)
- C läuft außen am Pfosten vorbei zur anderen Seite und schließt sich hinter J an (3)
- Sobald A den Ball gefangen hat, läuft D in das Feld und A wirft den Ball zu

Auf der anderen Seite des Netzes gleicher Übungsablauf!

Wenn C so ungenau baggert, dass

A den Ball nicht fangen kann, nimmt A sich einen neuen Ball aus dem Container.

C holt den Ball zurück, legt ihn in den Container und läuft erst dann auf die andere Seite.

Wichtig: Spieler **hinter dem Spielfeld** auf Warteposition

Varianten:

a) Präzisions- und Zeitdruck:

Ball soll so genau zurückgebaggert werden, dass A den Ball direkt auf den nächsten Spieler zurückpritschen kann.

b) Belastungsdruck:

C berührt nach dem Verlassen des Feldes erst mit dem Bauch den Boden und schließt sich dann hinter J an. D startet aus der Bauchlage.

c) Situationsdruck:

c1) A wirft so, dass C entscheiden muss, ob gepritscht oder gebaggert wird.

c2) A kann C in einem Korridor von etwa 3m Breite anspielen.

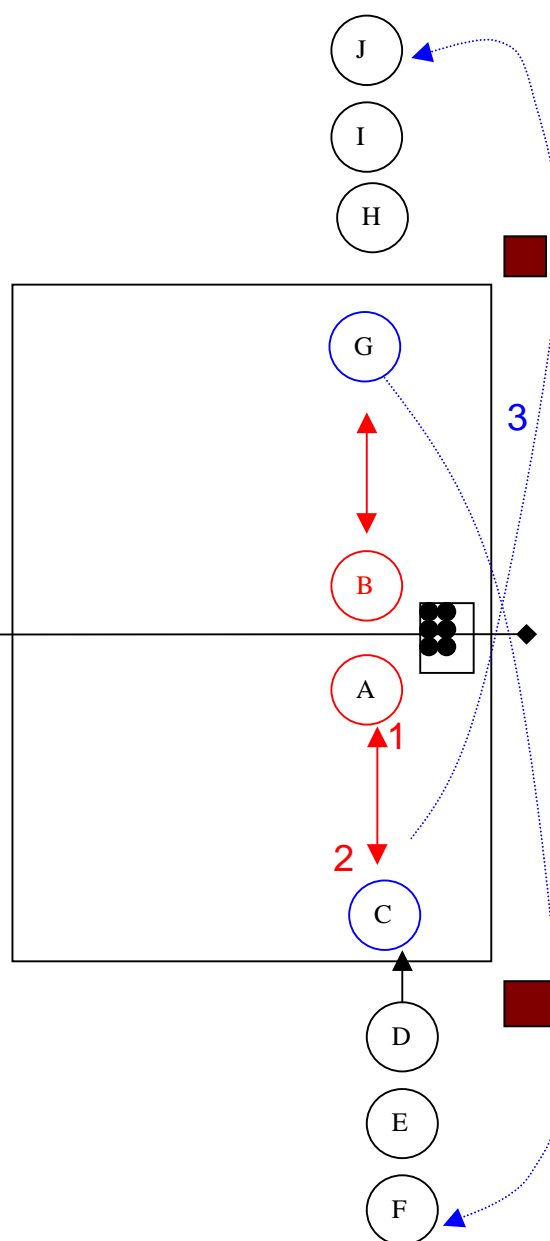
c3) C und D stehen nebeneinander in der Annahme

A wirft sich den Ball an und pritscht auf C oder D. Wer annimmt, ruft „ich“, baggert den Ball zurück und läuft anschließend zur anderen Seite.

E läuft auf den freigewordenen Platz.

c4) Ablauf s. o.,

C und D starten aus der Bauchlage.



Übungsbeispiel 15

Mit Sidesteps zum Ball

Ziel:

Baggern nach einer seitlichen Bewegung zum Ball

Ablauf:

A und B mit Ball; daneben ein Ballcontainer; ein kleiner Kasten steht etwa 1m vor der Angriffslinie

Skizze A

- C läuft zu dem kleinen Kasten, berührt ihn mit beiden Händen (1)
- anschließend Sidesteps nach rechts (2)
- B wirft den Ball zu (3)
- C baggert ihn zurück (3)
- C läuft um die Markierungen und schließt sich hinter F an (4)
- Sobald sich C vom Kasten gelöst hat ,
- startet D und bewegt sich nach der Kastenberührung zur anderen Seite.

Ab und zu die Reihenfolge verändern, damit zu beiden Seiten gelaufen werden muss.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

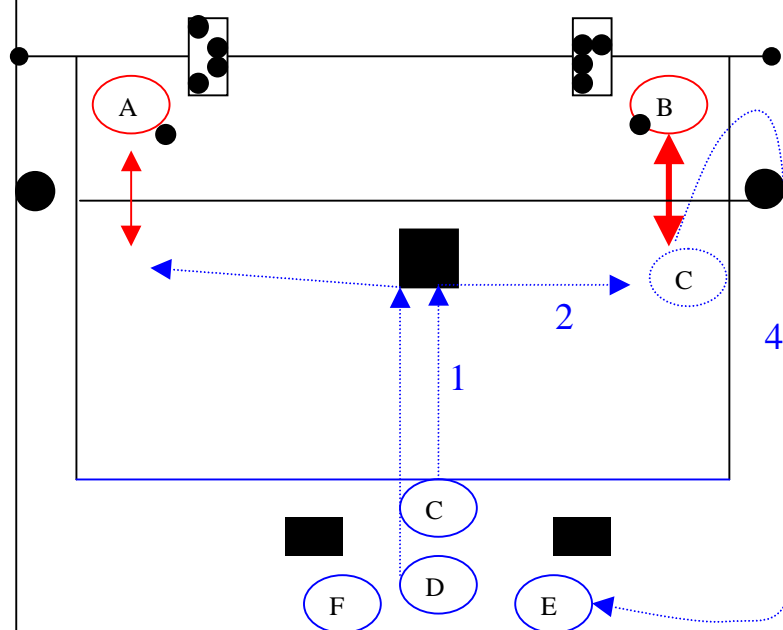
Präzisions- und Zeitdruck:

a) Ball soll so genau zurückgebaggert werden, dass A einen hohen Kontrollpass spielen kann und dann den Ball direkt auf den nächsten Schüler pritscht.

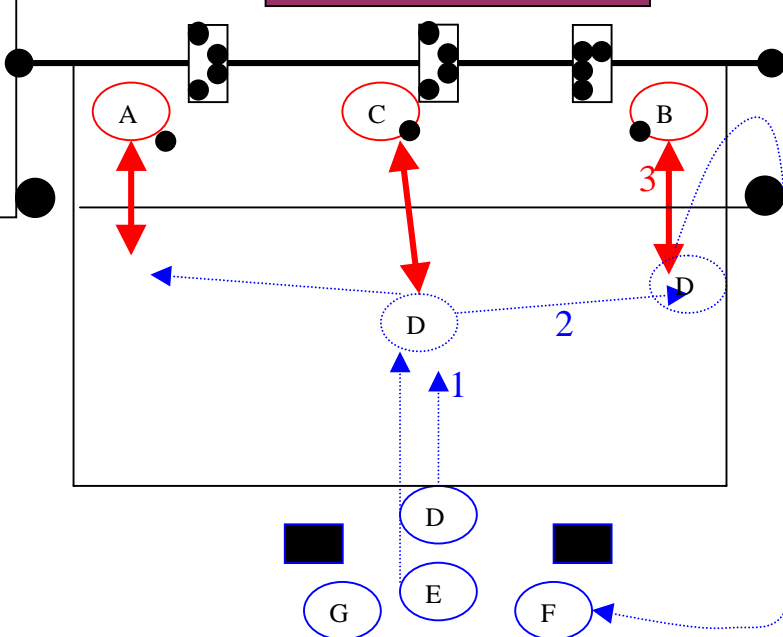
b) Auf der Position 3 steht eine weiterer Zuwerfer, der einen Ball zuwirft, der zurückgepritscht werden muss.

Anschließend erfolgt die seitliche Bewegung (**Skizze B**).

Skizze A



Skizze B



Übungsbeispiel 16

Erst nach vorne, dann zurück

Ziel:

Erst nach einer Vorwärts- und einer Rückwärtsbewegung baggern

Ablauf:

A und B mit Ball; daneben ein Ballcontainer; ein kleiner Kasten steht etwa 1m vor der Mittellinie.

- C läuft ins Feld (1)
- B wirft den Ball zu (2)
- C baggert zurück (3)
- B fängt
- C läuft zum dem Kasten (1m vor der Mittellinie) (4) und berührt ihn mit beiden Händen
- C läuft mit gleitenden Schritten schräg rückwärts (Blick zum Netz) (5)
- A wirft den Ball zu (6)
- C baggert zurück (7)
- C läuft um die beiden Markierungen zurück hinter F(8)
- D läuft ins Feld, sobald C gebaggert hat

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

1. Präzisions- und Zeitdruck:

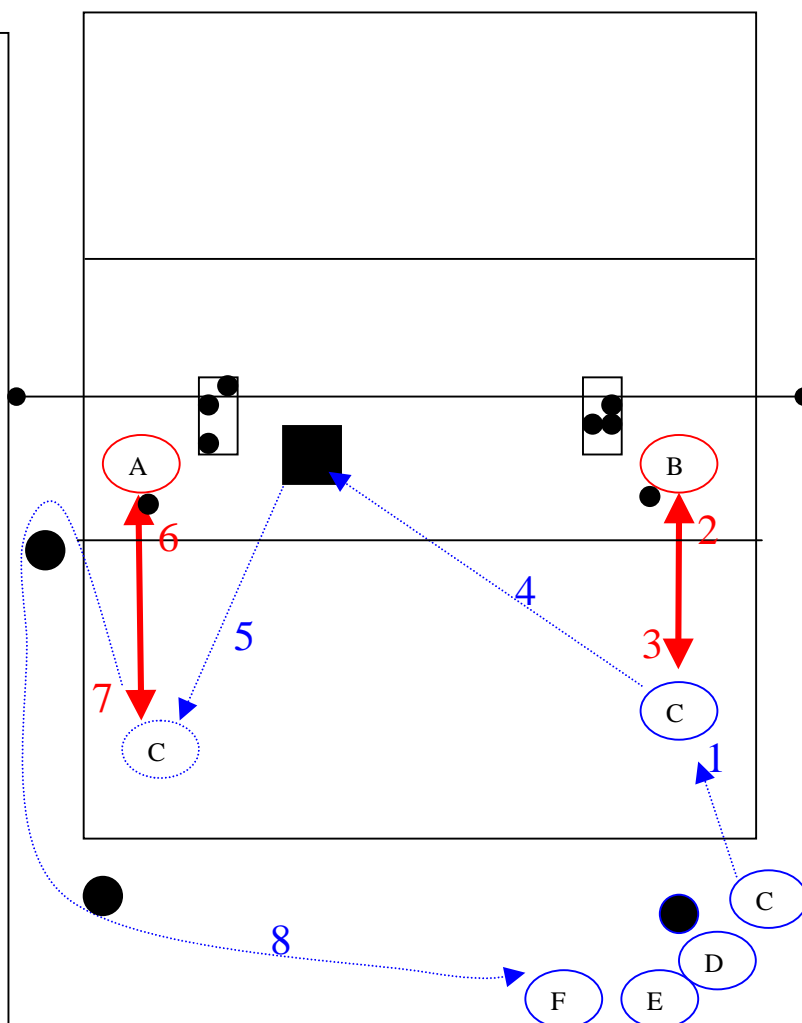
Ball wird von B nicht gefangen, sondern direkt auf den nächsten Schüler gepritscht.

2. Situationsdruck:

B kann C in einem Korridor von etwa 3m Breite anspielen.

3. Belastungsdruck:

Wenn B den Ball direkt pritscht: Immer nach fünfmaligem Fehler bei B (Ball fällt auf den Boden), macht die gesamte Gruppe (einschließlich B und C) eine Zusatzaufgabe.



Übungsbeispiel 17

Genau ans Netz spielen

Ziel:

Ball möglichst genau ans Netz spielen

Einstellung auf unterschiedliche Flugkurven

Ablauf:

D, E und F mit Ball; C als Fänger am Netz, B in der Annahme

- D pritscht über das Netz (etwa von der 3m Linie) (1)
- B baggert auf C (2)
- C spielt Kontrollpass und fängt den Ball (3)
- C schließt sich hinter F an (4)
- D läuft nach seinem Pritschen auf die Position von C (5)
- E pritscht den nächsten Ball auf B

Wechsel:

Nach 12 Aktionen von B

Wie oft kommt der Ball so sicher nach vorne, dass ein Kontrollpass gespielt werden kann?

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

Präzisionsdruck:

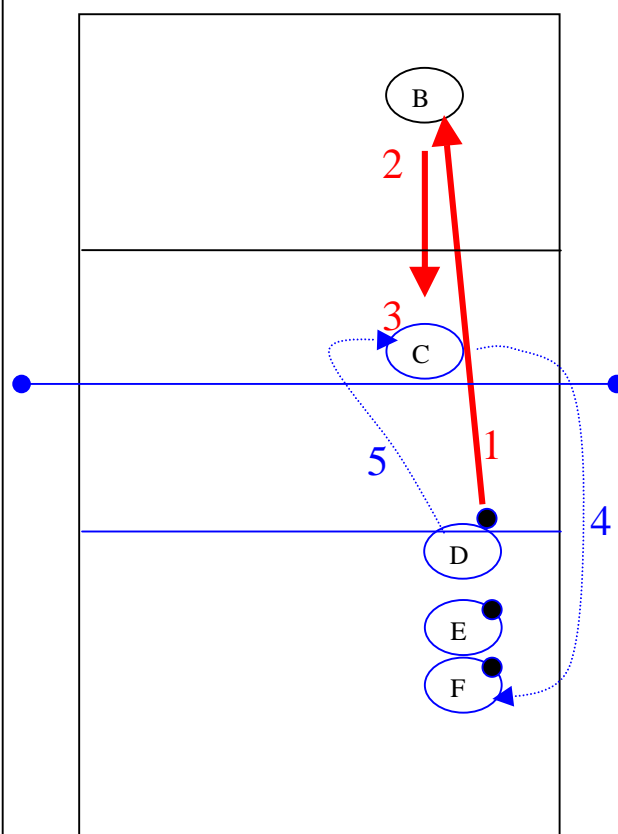
C steht in einem festgelegten Raum oder auf einer Matte.

4. Situationsdruck:

B kann von D in einem Korridor von etwa 3m Breite angespielt werden

5. Belastungsdruck:

B berührt nach jeder Baggeraktion die 3m Linie oder die Grundlinie.



Übungsbeispiel 18

Baggern und Angriffspritschen

Ziel:

Integration des Baggers in eine Handlungskette

Ablauf:

D und E mit Ball;

F am Netz als Fänger;

C ist fester Stellspieler

Phase 1

B in der Annahme

- D pritscht über das Netz (etwa von der Angriffslinie) oder schlägt lockeren Aufschlag von unten (1)
- B baggert auf C (2)
- C stellt (3) für B (Lauerstellung)
- B pritscht über das Netz zu D (4)

Phase 2

- D nimmt an auf F (5)
- F spielt Kontrollpass und fängt den Ball (6)
- A läuft ins Spielfeld
- Anschließend pritscht E von der Angriffslinie über das Netz auf A (7)

Platzwechsel:

- B zurück hinter A (7)
- D auf Pos. von F (8)
- F hinter E (9)

Ein Punkt ist erreicht, wenn F den Kontrollpass spielen kann.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrads:

Situationsdruck:

B kann von D in einem Korridor von etwa 3m Breite angespielt werden

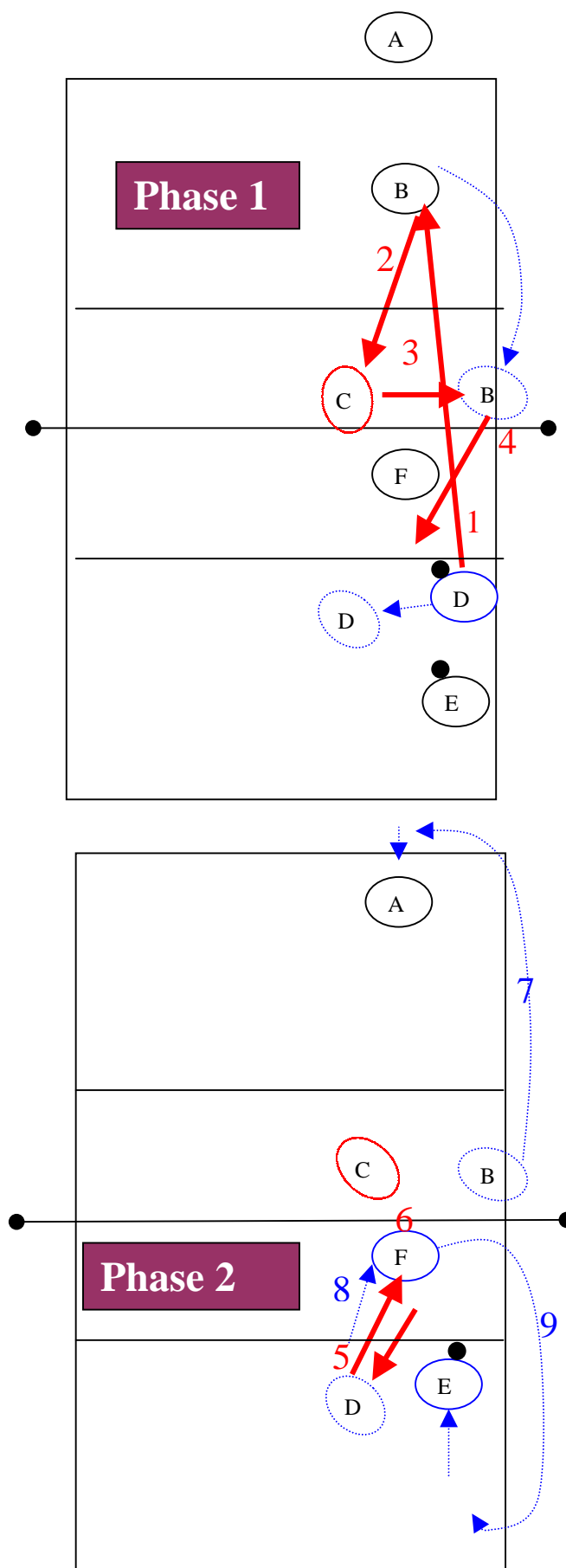
Ebenso D von B

Belastungsdruck:

Zeitvorgabe:

Gesamte Gruppe muss in 5 Minuten 20 Punkte erreichen.

Ziel nicht erreicht: vorher festgelegte Zusatzaufgabe durchführen.



Übungsbeispiel 19

Erst pritschen, dann baggern

Ziel:

Baggern nach schnellem Lösen vom Netz

Integration von Pritschen und Baggern in das Aufwärmen

Ablauf:

A, G und H mit Ball

Übung auf beiden Seiten des Netzes durchführen

- A bis F pritschen ununterbrochen über das Netz (1)
- G und H etwa 2m vom Netz entfernt mit Ball
- Wer gepritscht hat (Beispiel A), macht Sidesteps am Netz entlang(2) und
- löst sich auf Höhe der Seitenlinie schnell vom Netz, etwa bis zur 4m Linie (3)
- G wirft A Ball zu, den A zurückbaggern muss (4)
- A schließt sich wieder hinter E an(5)
- Bei der Pritschübung sollten sich mindestens vier Schüler auf einer Seite befinden.

Ballcontainer benutzen. Geht bei der Pritschübung Ball verloren, neuen Ball aus dem Container nehmen.

G und H immer nach etwa 15 zugeworfenen Bällen auswechseln.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

Situationsdruck:

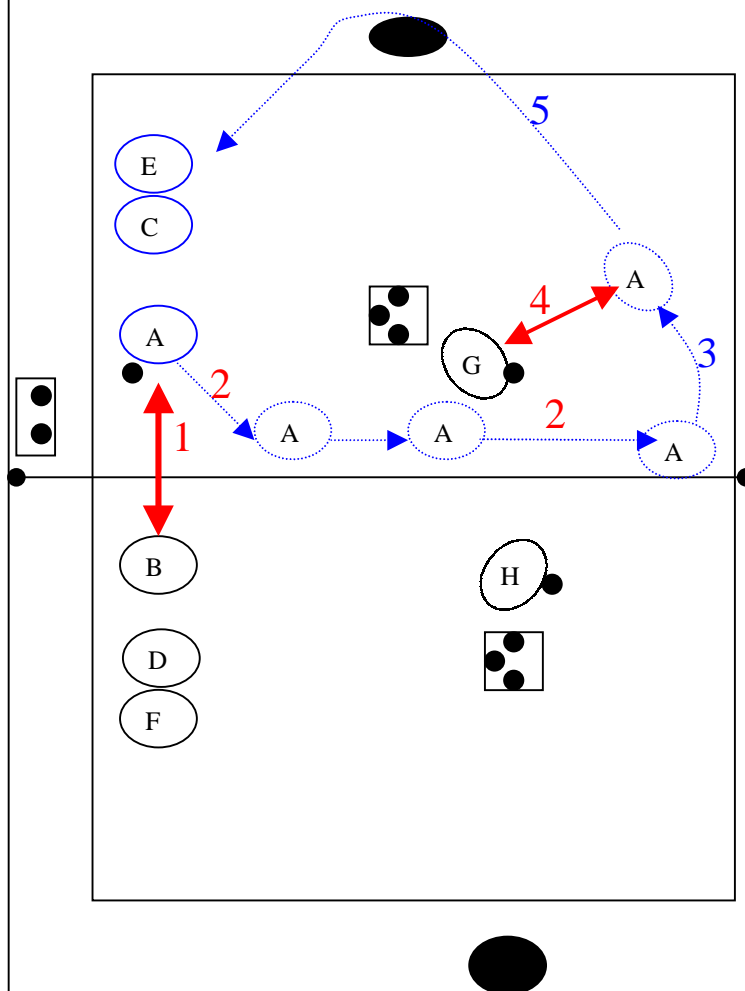
Bei der Pritschübung darf der Ball in einem Korridor von etwa 3m Breite übers Netz gespielt werden.

G spielt so zu, dass sich A zwischen Pritschen und Baggern entscheiden muss.

Belastungsdruck:

A macht anstelle der Sidesteps Blocksprünge am Netz.

Nach dem Baggern berührt er erst mit dem Bauch den Boden, ehe er um die Markierung läuft.



Übungsbeispiel 20

1 gegen 1

Ziel:

Baggern unter Wettkampfdruck

Ablauf:

- Über das Netz baggern. Nach jeder Aktion Platzwechsel zur anderen Seite
- Feld markieren (3m breit Mittellinie bis Angriffslinie)
- Gegeneinander spielen: 1 gegen 1
- Wer einen Fehler macht, erhält einen Strafpunkt, muss eine Zusatzaufgabe ausführen und darf dann wieder mitspielen.

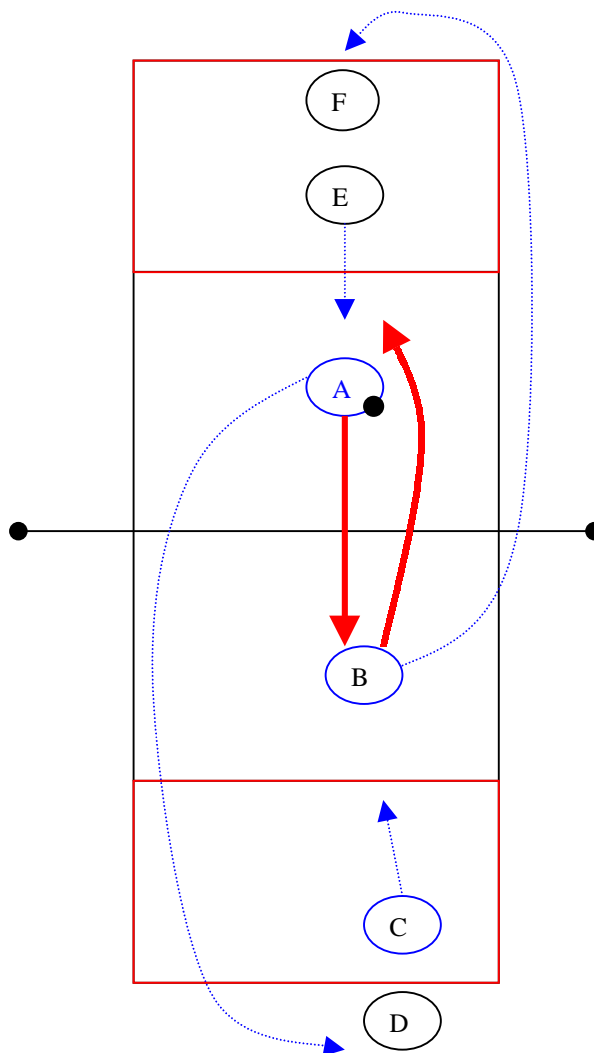
Wer hat nach einer bestimmten Zeit die wenigsten Strafpunkte?

Varianten:

a) Spielfeld verändern (siehe rote Markierung)

Der Raum bis zur Angriffslinie darf als tote Zone nicht angespielt werden.

b) Jeder Spieler hat zwei Ballkontakte zur Verfügung.



4. Probleme beim Baggern und Korrekturübungen

Erst die Ursachen klären, ehe Korrekturübungen angeboten werden!

Ursachen für die unten aufgeführten Probleme können sein:

- Wahrnehmungsprobleme (schlechte dynamische Sehschärfe)
- falsche Bewegungsvorstellung,
- schlechte Grundstellung/Konzentration/Vorbereitung,
- Koordinationsschwäche
- fehlende Motivation

Fehler in der Impulsgebung und/oder der Koordination

→ Konsequenz: Der Ball wird unkontrolliert gespielt

- a) Impuls erfolgt nur aus den Armen statt überwiegend aus den Beinen
- b) Spielen des Balles mit gebeugten statt mit gestreckten Armen
- c) Ganzkörperstreckung erst im Moment der Ballberührung oder nach der Ballberührung statt kurz davor
- d) Ganzkörperstreckung setzt zeitlich zu früh ein, so dass der Ball in Schulterhöhe statt in Hüfthöhe gebaggert wird

Korrekturübungen:

- Übungsformen, in denen der Spieler den ruhenden, an- oder zugeworfenen Ball aus der tiefen Spielstellung (z. B. aus dem Sitz auf einem kl. Kasten oder Stuhl) mit langen, aber möglichst passiven Armen durch Körperstreckung nach vorne oben oben baggert
- Einen zweiten Ball oder einen Luftballon zwischen den Oberarmen und dem Kinn einklemmen und einen angeworfenen Ball zurückbaggern

Video vorhanden

- Bewegungsführung: Ball von oben auf die Arme des Spielers drücken; Ball muss gegen diesen Widerstand aus den Beinen nach vorne oben gedrückt werden
- Unterstützen der Ausführung durch akustische Hilfen für die Einleitung der Streckbewegung (z. B. „streck!“)

Fehler in der Trefffläche

→ Konsequenz: Der Ball springt unkontrolliert weg, Verletzungsgefahr oder Schmerzen bei der Bewegungsausführung

- a) Der Ball wird mit den Händen statt mit den Unterarmen gespielt
- b) Die Hände sind nebeneinander statt ineinander gelegt
- c) Es wird keine Spannung in den Unterarmen durch nach unten Drücken der Hände erzeugt

Korrekturübungen:

- Einnahme der korrekten Arm/Handhaltung auf ein akustisches Signal hin
- Bewegungsführung: Ball von oben auf die Arme des Spielers drücken; dabei Trefffläche mit geschlossenen Augen erfühlen lassen
- Spielen des Balles im Grätschsitz, dabei wird der Ball auf Höhe der Füße fallengelassen
- Zielgenaues Werfen des Balles aus geringen Entfernungen, so dass das Spielen mit der korrekten Trefffläche erzwungen wird

Körper-Ball-Verhältnis ist nicht korrekt

→ Konsequenzen: Ball kann nicht aktiv gesteuert werden, Zielgenauigkeit geht verloren

- a) Spieler ist im Moment der Ballberührung zu nah oder zu weit statt auf Armlänge vom Ball entfernt
- b) Spieler steht seitlich zum Ball statt hinter dem Ball
- c) Spieler berechnet die Ballflugkurve falsch

Korrekturübungen:

- Schulung des antizipatorischen Sehens durch allgemein koordinative Übungen
Beispiel: A wirft den Ball zu, B muss sich so bewegen, dass er mit gegrätschten Beinen über den vom Boden hoch prellenden Ball springen kann.

Literatur

BACHMANN, E.; BACHMANN, M. (Red.): 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball. Schorndorf 1998.

DÜRRWÄCHTER, G.: Volleyball-Kartothek 2. Aufschlag und Annahme. Münster 1986.

FRITZENBERG, M./ RODE, J.: Sportkartei 5. – 10. Klasse. Band III Volleyball. Puchheim 1997.

FRÖHNER, B.: Spiele für das Volleyballtraining. Berlin O. 1995.

Internet - Adressen:

<http://www.sportunterricht.de/sportarten.html>

<http://www.volleyball-training.com/>

<http://www.volleyball-training.de/>

<http://www.sportpaedagogik-online.de/stwtz.html>

<http://www.atsc.at/volleybase/uebung/ue2uz.html>

<http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/material/download/Sportarten/VB/Spielreihe.htm>

<http://www.sport-unterricht.de/spiel/vb1.htm>