

## Baggern/unteres Zuspiel lernen

Im letzten Newsletter-Beitrag haben wir uns mit unterschiedlichen Auffassungen zur Technik des unteren Zuspiels beschäftigt und aus den Analyseergebnissen ein angemessenes technisches Leitbild für den Schulsport abgeleitet.

Im aktuellen Beitrag steht die Vermittlung des unteren Zuspiels in der Grundschule und Orientierungsstufe im Mittelpunkt. Wir setzen dabei voraus, dass das Pritschen bereits eingeführt worden ist und in Spielformen 1 mit/gegen 1 und 2 mit/gegen 2 vor allem beim Spiel über das Netz angewandt werden kann. Zunächst erläutern wir einige grundlegende Aspekte, die wir als Leitlinien für Vermittlung der volleyballspezifischen Techniken der Ballbehandlung ansehen. Anschließend gehen wir auf die Vermittlungsschritte ein, zu denen einige zentrale Übungsformen vorgestellt werden.

Die Hinweise beschränken sich auf das frontale untere Zuspiel, Varianten im seitlichen („körperfernen“) Bereich werden zu einem späteren Zeitpunkt aufgegriffen.

### 1. Grundlegende Aspekte für die Vermittlung

- Ausgangspunkt für den Vermittlungsprozess sollte die Konfrontation mit einer neuen taktischen Anforderung im Spiel sein, die nur durch Baggern gelöst werden kann. Dies ist bei Einführung der Regel der Fall, dass der Ball in der Annahme nicht mehr gefangen werden darf, d. h. es muss eine Lösung gefunden werden, wenn der Ball so flach übers Netz gespielt wird, dass er in der Annahme nicht mehr gepritscht werden kann.
- Mit möglichst wenigen Schritten und mit geringem organisatorischen Aufwand die Zieltechnik (Baggern eines zugeworfenen Balles) ansteuern, d. h. ganzheitlich vorgehen.

Beispiel: Verschiedene Autoren empfehlen den Einsatz eines Baggerbretts zur Verdeutlichung des Zusammenhangs von Winkelstellung der Arme und Flugkurve/-richtung des Balles. Nach unseren Erfahrungen ist der Einsatz des Baggerbretts im Klassenverband so zeit- und materialaufwendig, dass der beabsichtigte Lerneffekt mindestens genauso effizient durch genaues Vormachen verbunden mit präzisen Erläuterungen erreicht werden kann. Für einzelne Schüler, die durch die eher ganzheitliche Vorgehensweise überfordert werden, kann der Einsatz des Baggerbretts dann zu einem späteren Zeitpunkt eine durchaus sinnvolle Korrekturübung sein.

- Die Zieltechnik früh in Spielformen (1 mit/gegen 1 oder 2 mit/gegen 2) integrieren. „Spielen steht im Mittelpunkt!“
- Für das Üben und Spielen möglichst zwingende Situationen anbieten, d. h. Situationen, die nur durch eine korrekte Ausführung der Zieltechnik bewältigt werden können. Dies ist in der Regel der Fall, wenn angemessene Zielvorgaben gemacht werden.

Beispiel: So genau baggern, dass der Ball vom Partner möglichst in einem Reifen (auf einem Kasten, einer Bank u. ä.) stehend über Kopfhöhe direkt oder nach einem Kontrollpass gefangen werden kann.

- Von Anfang an situationsgerechtes Handeln schulen, d. h. u. a. Bewegungen zum Ball fordern, Entscheidung für Pritschen oder Baggern erzwingen, Impulsgebung variieren durch unterschiedlich entfernte Ziele.
- Vorstellungsbildung, Bewegungsausführung und Bewegungskorrekturen durch anschauliche Formulierungen unterstützen. Siehe auch den Newsletterbeitrag „Analogien („Metaphorische Instruktionen“) bei der Vermittlung der Basistechniken im Volleyball“.

### 2. Mögliche Schrittfolge und Teilziele

Eigene Erfahrungen und die Durchsicht der Literatur zeigen, dass überwiegend in fünf Schritten folgende Teilziele angestrebt werden sollten.

#### 1) Langfristig Voraussetzungen schaffen

- Bewegen in der Grundstellung
- Werfen und Fangen des Balles in der Grundstellung („Schockwurf“)
- Wahrnehmungsschulung

2) Bewegungsvorstellung mit folgenden Schwerpunkten entwickeln: aus der Grundstellung Handverschluss, Armhaltung, Treffpunkt und Impulsgebung erproben.

3) Aus kurzer Entfernung zugeworfenen Ball kurz zurückbaggern, damit eine sehr dosierte Impulsgebung eingesetzt werden muss und das Schlagen mit den Armen verhindert wird.

4) Das Zuwerfen immer stärker variieren und dadurch die Anforderungen an das Baggern in unterschiedlichen Situationen allmählich erhöhen.

5) Ununterbrochen Baggern und das Baggern mit dem Pritschen (ggf. auch Aufschlag) verbinden.

Bezüglich dieser Vorgehensweise besteht eine relativ große Übereinstimmung in der Volleyball-Methodik, Unterschiede zeigen sich vor allem in der Auswahl der konkreten Übungsformen für das Erreichen der Teilziele. Im Folgenden beschränken wir uns auf wenige Übungsbeispiele, die aus unserer Sicht besonders geeignet sind.

**zu 1) Langfristig Voraussetzungen schaffen**

Wie schon oben erwähnt, setzen wir für die Vermittlung des Baggerns voraus, dass das Pritschen bereits im Zusammenhang mit den Spielformen (1 mit/gegen 1 und 2 mit/gegen 2) eingeführt worden ist (s. o.) und daher auch die volleyballspezifische Grundstellung (**siehe Abb. 1**) den Schülern bekannt ist. Das sich Bewegen in der Grundstellung kann gut immer wieder im einleitenden Teil einer Unterrichtsstunde aufgegriffen werden. Dazu vier Beispiele, weitere Vorschläge finden sich im Anhang.

**Abb. 1**



**Beispiel A:**

A und B stehen sich in der Grundstellung (**Abb. 2**) gegenüber und versuchen sich gegenseitig möglichst oft mit der Hand zunächst am Oberschenkel, später am Knie zu berühren.

**Abb. 2**



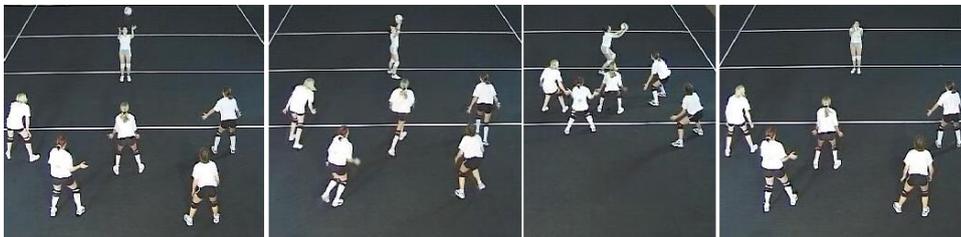
Wer hat zuerst eine bestimmte Anzahl von Treffern erzielt?

**Beispiel B:**

L (evtl. auch ein Schüler) steht mit dem Rücken zum Baustellenband/Netz, die Schüler stehen in der Grundstellung verteilt in der Hallenhälfte, Blick zu L. L zeigt nun immer die Richtung, in die sich alle gleichzeitig mit kurzen Schritten in der Grundstellung bewegen sollen (nach rechts, links, vorne und zurück). Zeigt L mit dem Finger auf den Boden, nehmen alle kurz die Bauchlage ein und stehen wieder auf.

**Variante (siehe Abb. 3):** L gibt das Richtungszeichen nicht mit der Hand, sondern wirft sich jedes Mal einen Ball an und pritscht ihn so in die gewünschte Richtung, dass er den Ball selbst wieder auffangen kann. Pritscht er den Ball nur senkrecht hoch, bewegen sich alle nach hinten, lässt er den Ball fallen, bewegen sich alle nach vorne und nehmen die Bauchlage ein.

**Abb. 3**



 [Zum Video](#)

**Beispiel C**

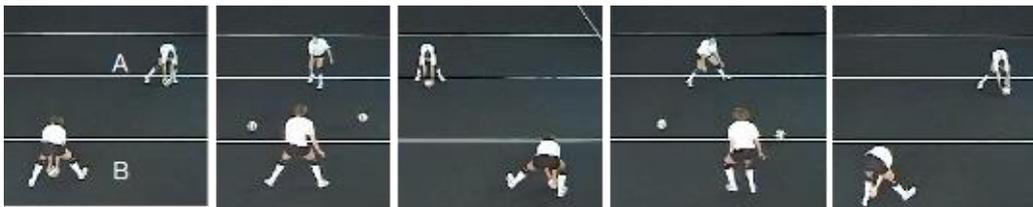
A und B stehen sich in der Grundstellung gegenüber, A hält den Ball mit beiden Händen in Hüfthöhe, B hält beide Hände so über den Ball, dass die Handflächen zum Ball zeigen. A bewegt sich in dieser Haltung mit kleinen Schritten und so schnell in alle Richtungen, dass B ihm problemlos folgen und dabei beide Hände immer über dem Ball halten kann.

Plötzlich lässt A den Ball fallen und B muss ihn möglichst vor der Bodenberührung fangen, anschließend Aufgabenwechsel.

**Beispiel D**

A und B (jeder mit Ball) stehen sich seitlich versetzt (zwei bis drei Meter, **Abb. 4**) gegenüber (etwa 4m Abstand).

Abb. 4



 [Zum Video](#)

Abb. 5



 [Zum Video](#)

**Gleichzeitig** rollen A und B den Ball **geradlinig** nach vorne (evtl. ein Zeichen vereinbaren, wann gerollt wird) und bewegen sich mit Sidesteps so zur Seite, dass sie den gerollten Ball mit beiden Händen stoppen können. Anschließend sofort wieder rollen und nun nach Sidesteps zur anderen Seite den Ball stoppen.

Varianten:

- a) Der Ball wird nicht gerollt, sondern von unten zugeworfen (siehe Abb. 5)
- b) A wirft mit einem Tennisball, B mit einem Volleyball.

**zu 2) Bewegungsvorstellung vermitteln**

Handverschluss und Armhaltung beim Baggern erläutern und demonstrieren. Zunächst isoliert, anschließend in der Partnerform gegen den gehaltenen Ball üben.

Abb. 6a



 [Zum Video](#)

Abb. 6b

Mögliche Anweisungen für Handverschluss:

Führe aus der Grundstellung die Arme zusammen und strecke sie dabei. Die Handflächen zeigen nach oben („zur Hallendecke“). *Lege nun die Handflächen so ineinander, als ob du mit den Händen Wasser schöpfen willst.* Streck die Arme so weit wie möglich nach vorne, schließe dabei die Handflächen, so dass sich beide Daumen berühren und die Handflächen abdecken. Drücke die Handgelenke etwas nach unten (**Abb. 6b**). Deine Unterarme bilden nun eine ebene Fläche, das sogenannte *Spielbrett*.

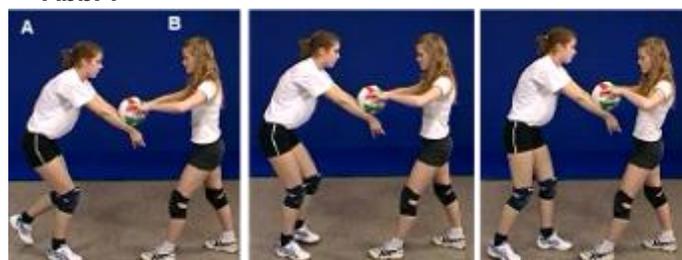


 [Zum Video](#)

Abb. 7

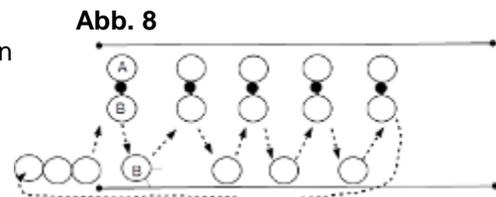
**Übungsbeispiel Partnerübung:**

A bildet aus der Grundstellung den Handverschluss, B drückt den Ball von oben auf den Treffpunkt direkt oberhalb der Handgelenke, *wo normalerweise die Armbanduhr sitzt.* A schiebt Arme und Schultern weich gegen den gehaltenen Ball, „*Versuche dabei mit den Schultern die Ohren zu berühren.*“ oder „*Mache dabei einen Katzenbuckel!*“ und unterstützt die Schubbewegung durch eine dosierte Streckung der Beine nach vorne oben (**Abb.7**).



Diese Partnerübung kann auch mit unterschiedlichen Bewegungen zum Ball gekoppelt werden.

**Beispiel:** Die Paare stehen nebeneinander, die Spieler mit Ball (A) mit dem Rücken zum Netz. Immer auf Handklatsch von L berühren die übenden Schüler (B) eine Linie mit dem Fuß und laufen zum nächsten Schüler ans Netz und deuten dort das Baggern gegen den gehaltenen Ball an (**Abb. 8**).



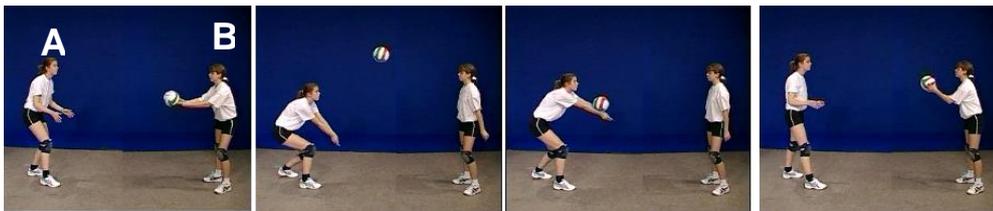
**Variante zur Kontrolle der Bewegungsvorstellung (vgl. Abb. 7):** A schließt die Augen und B rollt den Ball über das „Spielbrett“. Immer dann, wenn sich der Ball nach Meinung von A genau auf dem Treffpunkt befindet, ruft A „Stopp!“, öffnet die Augen und kontrolliert gemeinsam mit B, ob das Bewegungsgefühl bezüglich des Treffpunktes korrekt ist.

### zu 3) Zugeworfenen Ball über eine kurze Entfernung baggern.

#### Übungsbeispiel (Abb. 9):

B wirft den Ball aus kurzer Entfernung (2 bis 3m) von unten („Schockwurf“) zu, A baggert so dosiert zurück, dass B den Ball möglichst im Stand in oder über Kopfhöhe fangen kann. Wird diese Form einigermaßen beherrscht, kann das Baggern in das Spiel 2 gegen 2 integriert werden, d. h. die Annahme muss zum Partner ans Band/Netz gebaggert werden, der fängt den Ball und wirft oder pritscht den selbstangeworfenen Ball zum Angreifer, der direkt über das Netz pritscht. Kommt die Annahme sehr gut ans Netz, kann natürlich auch direkt gepritscht werden.

**Abb. 9**



Die drei folgenden Übungen erfordern ebenfalls ein sehr kontrolliertes Spielen des Balles. Sie lassen sich daher auch als Korrekturübungen einsetzen.

a) Ball ununterbrochen selbst hochbaggern. Dabei sollten die Übenden so baggern, dass sie sich für den nächsten Ballkontakt jeweils um ein bis zwei Schritte nach vorne bewegen müssen.

b) Stoppbagger

A wirft den Ball zu und B baggert den Ball so dosiert nach vorne oben, dass er den Ball nach einem Schritt in Richtung Partner selbst fangen kann. Anschließend wirft B auf A und A spielt den Stoppbagger.

c) Stoppbagger nach Aufprellen des Balles

Den Ball senkrecht hochwerfen, aufprellen lassen und anschließend nach einem Stoppbagger selbst fangen. Bei diesen drei Übungen sollte allerdings Wert auf den Schritt nach vorne gelegt werden. Es besteht sonst die Gefahr, dass die Impulsgebung nicht nach vorne oben, sondern nur senkrecht nach oben oder sogar ins Hohlkreuz geht.

### zu 4) Den Schwierigkeitsgrad des zugeworfenen Balles schrittweise erhöhen

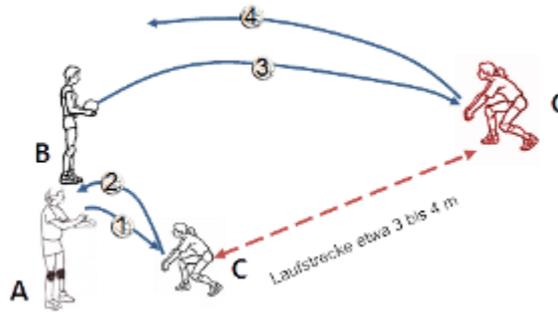
Wir führen hier nur zwei exemplarische Übungsbeispiele aus den Stationskarten an, die im Internetportal „Volleyball im Schulsport“ als Download zur Verfügung stehen. Dort finden sich weitere Beispiele. Natürlich bietet auch die Methodik-Literatur (z. B. Anrich, C., Krake, C. & Zacharias, 2005; Kröger, 2010; Papageorgiou & Czimek, 2012; Schulz, W. & Elsässer, A., 2012) eine Fülle von Anregungen.

a) Die Entfernung, aus der der Ball zugeworfen wird, zunächst vergrößern und danach ständig variieren, damit die Impulsgebung immer wieder neu angepasst werden muss.

Abb. 10

**Übungsbeispiel A:**

A wirft den Ball kurz auf C (1), C baggert zurück auf A (2) und läuft sofort 3m bis 4m schräg zurück.  
B wirft den Ball auf C (3), C baggert zurück auf B (4), C läuft wieder nach vorne, A wirft kurz zu usw.



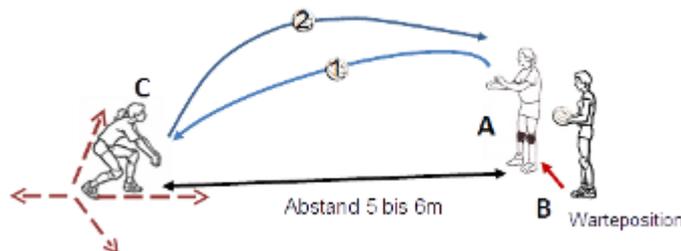
**Wichtig:** A und B werfen den Ball erst dann zu, wenn C nach der Rückwärts-/Vorwärtsbewegung sicher steht.

b) Durch ungenaueres Zuwerfen oder den Einsatz von Zusatzaufgaben ein permanentes Bewegen in die richtige Spielposition erzwingen und ebenfalls ständig die Entscheidung fordern, ob Baggern oder Pritschen sinnvoller ist.

**Übungsbeispiel B:**

Abb. 11

A wirft den Ball auf C (1), C baggert zurück auf A (2), A fängt den Ball und wirft sofort wieder auf C. Sobald C so baggert, dass A den Ball nicht fangen kann, übernimmt B die Position von A, B wirft zu und A holt seinen Ball.  
Beim nächsten Fehler von C wirft A wieder zu.



**Wichtig:** A und B sollen so werfen, dass sich C immer ein bis zwei Meter zum Ball bewegen muss.

**2.5 Ununterbrochen Baggern und ggf. Pritschen, d. h. der Ball sollte möglichst nicht mehr gefangen werden.**

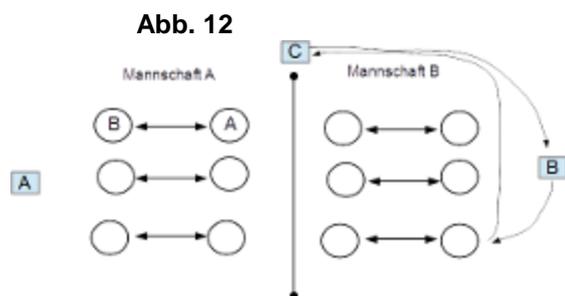
Auch dazu finden sich in der Literatur genügend Beispiele, deshalb beschränken wir uns auf drei Möglichkeiten.

**Übungsbeispiel A:**

Aus relativ kurzer Entfernung ununterbrochen gegen die Wand baggern. Wer schafft die meisten Wiederholungen?

**Übungsbeispiel B:**

Es werden Paare gebildet, die sich auf beide Seiten des Bandes gleichmäßig verteilen (**Abb 12**). Pro Paar ein Ball. Alle Paare links des Bandes bilden die Mannschaft A, rechts die Mannschaft B.



Der jeweils netznähere Spieler A pritscht oder baggert (wenn nur dadurch der Spielfluss aufrechterhalten werden kann) ununterbrochen so auf B, dass B möglichst oft baggern muss. Es werden immer die Bagger von B gezählt, fällt der Ball auf den Boden oder wird gefangen, muss wieder mit eins begonnen werden. Kann B nicht baggern, sondern pritscht den Ball, zählt dieser Ballkontakt nicht, aber die bisher erreichten Baggeraktionen bleiben gültig.

Immer dann, wenn ein Paar vier Baggeraktionen des Hinterfeldspielers ohne Bodenberührung des Balles geschafft hat, läuft der Hinterfeldspieler zum Kasten C – Laufweg beachten – nimmt sich einen Bierdeckel und legt ihn in den „Mannschaftskasten“.

Welche Mannschaft hat nach einer vorgegebenen Zeit die meisten Bierdeckel? Danach wechseln Hinterspieler und Netzspieler ihre Positionen und es folgt ein zweiter Durchgang.

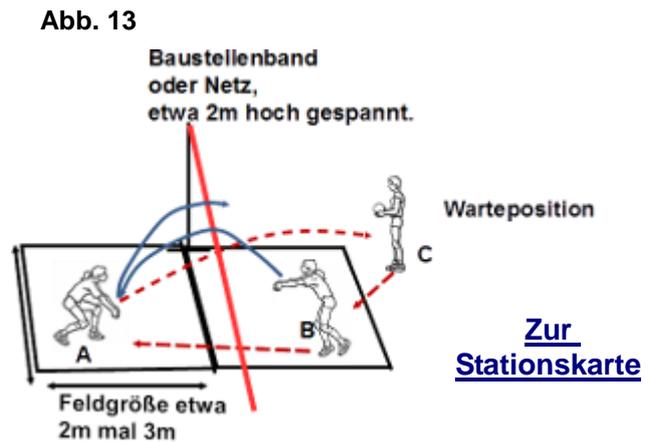
Dieses „Wettkampfprinzip“ ist bei vielen unterschiedlichen Übungsformen, z. B. auch bei Rundläufen, in denen über das Netz gebaggert werden muss, anwendbar.

### Übungsbeispiel C (Abb. 13):

1 gegen 1 über das Baustellenband spielen  
A bringt den Ball durch einen beidhändigen Wurf von unten ins Spiel und spielt anschließend gegen B. Es darf nur gebaggert oder gepritscht werden. C befindet sich mit Ball auf der Warte position.  
Nach einem Fehler - egal ob von A oder B - wird folgendermaßen gewechselt:

**C geht in das Feld von B, B geht in das Feld von A, A holt den Ball und geht auf die Warte position**

Nun spielen B und C gegeneinander bis zum nächsten Fehler, dann spielt A gegen C usw.



Im nächsten Beitrag werden wir auf einige typische Fehler beim unteren Zuspil eingehen und entsprechende Korrekturmöglichkeiten vorstellen.

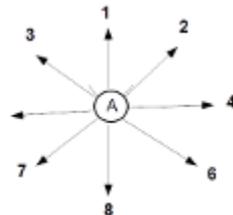
### Anhang

zu 1) Weitere Beispiele zur Schulung der Grundstellung und das Werfen des Balles in Baggerhaltung

1. Positionen zurufen, die angelaufen werden müssen.

Es werden nacheinander acht Positionen festgelegt (**Abb. 14**), die immer auf Zuruf von L angelaufen werden müssen und auf denen kurz die Grundstellung (ggf. in Verbindung mit dem Baggern ohne Ball) angedeutet wird. Anschließend sofort zurück in die Ausgangspositionen laufen.

**Abb. 14**



2. Alle laufen durcheinander, auf Zeichen von L Blick zum Band und dann in einem Bereich von etwa 2m<sup>2</sup> etwa 30 Sek. möglichst schnell in der Grundstellung bewegen, anschließend wieder durcheinanderlaufen.

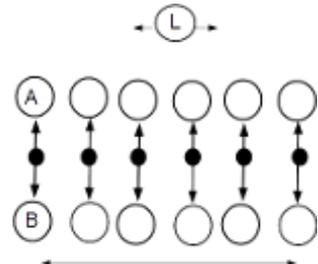
3. Paarweise Ball unter einem Band oder Unterkante Netz (Höhe etwa 1 bis 1.5 m) in Kniehöhe zuwerfen, sich dabei seitlich bewegen.

4. Spiel „Ball über die Bank“

Unter dem Band Bänke aufstellen, Spielfeld markieren mit toter Zone hinter der Bank und nur mit Schockwürfen 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 spielen

5. Paarweise Ball in Kniehöhe zuwerfen, dabei auf Zeichen von L seitlich bewegen (**Abb. 15**). Zeigt L mit dem Finger auf den Boden, legt der Partner mit Sichtkontakt zu L (B) den Ball hin und wechselt mit A die Position.  
Alternative: B wirft den Ball senkrecht hoch und A muss ihn fangen.

**Abb. 15**

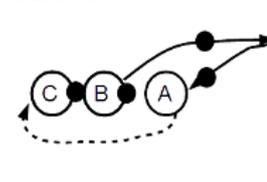


6. Ball über Partner gegen die Wand werfen (**Abb. 16**)

Partner muss zurückprallenden Ball fangen. Üben in der Dreiergruppe.  
B wirft einem lockeren Druckwurf gegen die Wand, A steht in guter Grundstellung

etwa 4m vor der Wand fängt A den Ball in der Baggerhaltung und schließt sich hinter C an, C und B rücken etwas auf, C wirft gegen die Wand und B fängt in der Baggerhaltung u.s.w.

**Abb. 16**



7. A steht etwa 3m vor B und hält zwei Bälle mit ausgestreckten Armen in Schulterhöhe seitlich vor dem Körper (**Abb. 17**). B befindet sich etwa 3m vor A. Plötzlich lässt A einen der beiden Bälle fallen, den B möglichst nach einmaligen Aufprallen fangen sollte. Damit die Übung reizvoll bleibt, müssen sich A und B über eine angemessene Entfernung zwischen beiden verständigen, die es B ermöglicht, den Ball gerade noch zu fangen.

**Abb. 17**



Zum Video

## 8. Grundstellung unterstützen durch Analogien/anschauliche Formulierungen

- „Bewege dich in der Grundstellung wie ein Torwart vor dem Elfmeter.“
- „Du hast gespannte Gummibänder in den Kniegelenken, die dich immer wieder etwas nach unten ziehen.“
- „Du stehst wie ein Revolverheld in einem Western, kurz bevor er den Revolver zieht.“
- „Du hast eine Körperspannung wie eine Katze vor dem Sprung, wenn sie eine Maus fangen will.“
- „Der Boden ist kalt und nur die Zehen wollen ihn noch berühren.“
- „Auf deinem Kopf steht ein Glas Wasser, das du nicht verschütten darfst.“

## Literatur- und Quellenverzeichnis

- Anrich, C., Krake, C. & Zacharias, U. (2005). *Supertrainer Volleyball*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt
- FIVB *Coaches Manual*, Zugriff am 27. 01 2016  
<http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English/>
- Kröger, Ch. (2010). *Volleyball - ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann.
- Lang, H., Schulz, W., Grimm, A., Aichroth, M., Aichroth, E. & Elsässer A. (2007). *Volley – Spielen – eine Hinführung zum Duo – Volleyball*. Schwäbisch Gmünd: Gaiser Print Media.
- Meier, M & Nussbaum, P. (1993). *Volleyball für Kinder*. Kriens: Brunner.
- Meyndt, P., Peters, H., Schulz, A. & Warm, M. (2003). *Der Volleyballtrainer (5. überarbeitete Aufl.)*. München: Hofmann-Druck.
- Papageorgiou, A. & Czimek, V. (2012). *Volleyball spielerisch lernen (3. Aufl.)*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schulz, W. & Elsässer, A.(2012).*DVD 35 Doppelstunden Volleyball*. Selbstverlag.
- Wolf, J. (2008). *Volleyball aktuell (3., aktualisierte Auflage). Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer*. München: Selbstverlag.
- Westdeutscher Volleyball Verband (2016). *Internetportal: Volleyball als Schulsport*. letzter Zugriff am 28.01 2016 unter <http://www.dvd.wvv-volleyball.de/>