

Mängel und Abweichungen beim Erlernen des Baggerns/unteren Zuspiels und ihre Korrektur

Beitrag B: Bewertung der dargestellten Bagbertechniken

Im Anhang des letzten Newsletters befand sich die Version A dieses Beitrags ohne die Bewertung der aufgeführten Bildreihen. Damit sollten die Leser und Leserinnen angeregt werden, zunächst selbst den Schwerpunkt der Korrektur festzulegen. In diesem Beitrag kann nun das Ergebnis der eigenen Analyse mit den Auffassungen der Autoren und einigen Lehrkräften verglichen werden.

Vorbemerkungen (für beide Versionen):

In dem folgenden Beitrag präsentieren wir zehn Bildreihen von jugendlichen Volleyballspielern und – spielerinnen, die aus Videoclips zusammengestellt worden sind. Die Aufgabe bestand für die Jugendlichen während der Aufnahmen darin, einen zugeworfenen Ball möglichst so genau zum Zuwerfer zurückzubaggern, dass dieser ohne Probleme in der Lage gewesen wäre, den Ball einer dritten Person zuzupritschen. Bezüglich der Bagbertechnik wurden keinerlei Vorgaben gemacht. Leider ist bei den Videoclips der Zuwerfer/Fänger nicht mit aufgenommen worden, d. h. die Bildreihen gestatten es in den meisten Fällen nicht, Schlüsse auf die Qualität des **Handlungsergebnisses** zu ziehen. Optimal wäre es, wenn das oben beschriebene Handlungsziel erreicht wird und das Ergebnis nicht nur ein einmaliges Zufallsprodukt darstellt, sondern mit einer möglichst hohen Konstanz in unterschiedlichen Situationen wiederholt werden könnte. Bei Anfängern stellt das Bewältigen oder Nicht-Bewältigen dieser relativ isolierten Anforderung allerdings nicht das alleinige Kriterium für eine Korrektur des Bewegungsablaufs dar. Antizipierend muss auch berücksichtigt werden, dass das eigentliche Ziel darin besteht, das Baggern zu einem späteren Zeitpunkt erfolgreich im Spiel anzuwenden. Es treten dann erschwerende Rahmenbedingungen auf, die mit den in den Bildreihen dargestellten Abweichungen vom technischen Leitbild oft nicht mehr bewältigt werden können:

- a) Es besteht z. B. ein erheblich größerer Zeitdruck beim Spielen des Balles. Zum einen wird der Ball vom Gegner viel variabler übers Netz gespielt, d. h. der Annahmespieler muss in aller Regel zunächst seine Position mehr oder weniger stark verändern, damit er das „Spielbrett“ in eine optimale Stellung zum Ball bringen kann, zum anderen verkürzt auch die notwendige Entscheidung, welcher Spieler in der Annahme für das Spielen des Balles zuständig ist, die zur Verfügung stehende Aktionszeit.
- b) Die Intensität des Abspielimpulses – Koordination von dosierter Beinstreckung, Schulterschub und Bewegung der Arme gegen den Ball – muss ständig an die unterschiedliche Geschwindigkeit des Balles und die variierende Entfernung des anzuspielenden Ziels angepasst werden. Das Baggern sollte daher so früh wie möglich in Spielsituationen integriert werden, damit aus deren Bewältigung Anforderungen an die Qualität des Bewegungsablaufs für die Schüler einsichtig gemacht werden können.

Auch wenn daher z. B. in der Bildreihe A der Spieler trotz seiner Ausgangsstellung und dem Spielen des Balles mit einem ausschließlichen Armeinsatz den Ball durchaus genau zum Zuwerfer zurückspielen konnte, sollte man beides bei ihm korrigieren. Haben sich beide Bewegungsausprägungen erst einmal verfestigt, kann das spätere notwendige Umlernen für ein effektives Baggern in komplexeren Situationen mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden sein.

Bei der Analyse der einzelnen Bildreihen in dem **Beitrag B** gehen wir folgendermaßen vor:

Zunächst werden in einer morphologischen Betrachtungsweise die relevanten Abweichungen von dem unserer Meinung nach anzustrebenden

schulgemäßen technischen Leitbild aufgelistet.

Ein Bemühen um die Veränderung eines Bewegungsablaufs kann dann eher erreicht werden, wenn einsichtig gemacht wird, warum eine Technikausprägung ungünstig ist und häufig verhindert, dass ein attraktives Spielgeschehen zustande kommt. In einem zweiten Schritt werden daher mögliche negative Konsequenzen aufgezeigt, die sich aus den dargestellten Technikausführungen ergeben.

In einem dritten Schritt schlagen wir maximal einen oder zwei Schwerpunkte für Bewegungskorrekturen vor, die uns besonders wichtig erscheinen, und geben ggf. Hinweise auf mögliche Korrekturübungen. Diese wiederholen sich z. T., wenn bei den Bildreihen ähnliche Abweichungen vom technischen Leitbild vorliegen.

Zur Auswahl einer sinnvollen Korrekturmaßnahme stellt die Analyse der Ursachen für die Abweichungen eine wichtige Voraussetzung dar. Auf der Grundlage des vorgelegten Bildmaterials könnten allerdings nur Spekulationen darüber formuliert werden, ob z. B.

- die Kenntnis des Bewegungsablaufs und damit die Bewegungsvorstellung nicht korrekt ist;
- die Flugkurve des Balles nicht angemessen antizipiert werden kann oder
- ein Motivations- oder Konzentrationsproblem vorliegt – z. B. Volleyball macht keinen Spaß und deshalb ist einem das Erlernen der richtigen Technik auch nicht wichtig.

Bei den einzelnen Beispielen verzichten wir daher auf die Darstellung von möglichen Ursachen für die Abweichungen. Diese müssen von den Lehrkräften und Trainern in der konkreten Situation analysiert und entsprechende Konsequenzen für die Auswahl der Korrekturmaßnahmen gezogen werden.

Ergänzende Hinweise von Lehrkräften sind kursiv gedruckt worden.



[Zum Video](#)



[Zum Video](#)



Abweichungen:

Zunächst werden übereinstimmende Abweichungen erläutert, ehe Eigenheiten benannt werden.

A und B

Die Grundstellung vor und nach dem Spielen des Balles ist völlig aufrecht und passiv. Das Spielbrett wird sehr dicht an den Körper zurückgeführt

- Hände bis in Knienähe - und der Ball nahezu ausschließlich mit einer Schlagbewegung der Arme gespielt.

Nur A

Nach dem Ballkontakt werden die Arme sehr stark gebeugt.

Nur B

Der Ball wird zu dicht am Oberkörper gespielt. Um den Ball korrekt zu treffen, muss der Schüler etwas ins Hohlkreuz gehen.

Ergänzung von Lehrkräften: Zu ausgeprägte Schrittstellung, ungünstige Blickrichtung beim Spielen des Balles, Kopf auf der Brust

Mögliche Konsequenzen:

A und B

Beide Schüler werden eine relativ große Reaktionszeit benötigen, bis sie die Bewegung zum Ball einleiten können. Es wird schwierig für sie, Bälle mit hoher Geschwindigkeit und/oder niedriger Flugkurve kontrolliert zu spielen.

Nur B

Durch die Hohlkreuzhaltung besteht die Gefahr, dass Bälle nicht nach vorne, sondern zu steil nach oben oder sogar hinter den Rücken gespielt werden.

Verbale Bewegungskorrektur (Schwerpunkt):

Zur Reduzierung des Umfangs der Korrektur würden wir zunächst nur auf die Grundstellung eingehen. Möglicherweise ergibt sich aus einer Veränderung der Grundstellung automatisch eine Korrektur des Abspielimpulses ausschließlich aus den Armen heraus.

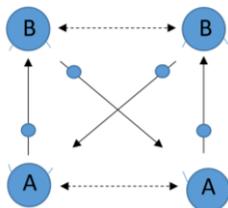
„Versuche den Ball mit einer aktiveren Grundstellung zu erwarten. Stell dir vor, du bist ein Revolverheld aus einem Western und hast ein Duell mit einem Gegner. Du stehst mit gebeugten Knien auf den Fußballen, die Hände seitlich neben der Hüfte. In dieser Position erwartest Du den anfliegenden Ball.“

Ergänzung von Lehrkräften: Armbewegung (A und B) und Nachklappen (A) der Arme korrigieren, Schulter vorschieben verbunden mit Hinweis auf die Blickrichtung – Kopf hoch und Ball mit den Augen verfolgen (B).

Korrekturübungen:

- Partnerübung: Aus der Grundstellung Arme gegen den vom Partner gehaltenen Ball führen
- Bälle von zwei Mitschülern abwechselnd so zuwerfen lassen, dass der Schüler sich ständig zum Ball bewegen und spielbereit sein muss.
- Sich mit einem Partner den Ball in Kniehöhe zuwerfen. A wirft immer geradlinig, B immer diagonal, dadurch wird eine schnelle seitliche Bewegung in der Grundstellung zum Ball erzwungen (Abb. 1)

Abb. 1





[Zum Video](#)



Abweichungen:

Die Schülerin hält die Arme bereits in der Grundstellung nahezu geschlossen dicht am Körper. Sie bewegt sich zu spät zum Ball, lässt ihn zu tief fallen und spielt den Ball zu weit vorne nur mit den Händen.

Ergänzung von Lehrkräften: Breitbeinige zu statische Ausgangsposition, Körper zu weit vorgebeugt

Mögliche Konsequenzen:

Die Flugkurve des gebaggerten Balles wird häufig sehr flach sein.

Verbale Korrektur (Schwerpunkt) :

„Bewege Dich so früh zum Ball, dass Du ihn mit leicht gebeugten Knien vor dem Oberkörper spielen kannst.“ Bleibt der Treffpunkt weiterhin zu weit vorne, sollte die Korrektur ergänzt werden. „Achte nun darauf, dass Du den Ball mit den Unterarmen etwas oberhalb des Handgelenks triffst.“

Ergänzung von Lehrkräften: Körper etwas aufrechter, in der Grundstellung tänzeln und früher zum Ball bewegen

Korrekturübungen:

- a) Aus kurzer Entfernung ununterbrochen gegen die Wand baggern
- b) Spielposition einnehmen und die Augen schließen. Der Partner rollt den Ball über die Arme. Immer dann, wenn sich der Ball nach Meinung der Spielerin auf dem korrekten Treffpunkt befindet, ruft sie „stopp“ und es wird gemeinsam kontrolliert, ob das Bewegungsgefühl korrekt ist.
- c) Bälle von zwei Mitschülern abwechselnd so zuwerfen lassen, dass sie sich ständig zum Ball bewegen und spielbereit sein muss. .



[Zum Video](#)



Abweichungen:

Beim Spielen des Balles hat sie eine etwas enge und sehr große Schrittstellung, der Treffpunkt liegt zu dicht in der Nähe der Ellbogen.

Konsequenzen:

Der Treffpunkt in der Nähe der Ellbogen ist nicht optimal, der Ball kann dann oft nicht kontrolliert zugespielt werden.

Verbale Korrektur:

„Achte darauf, dass Du den Ball mit den Unterarmen kurz über dem Handgelenk triffst.“

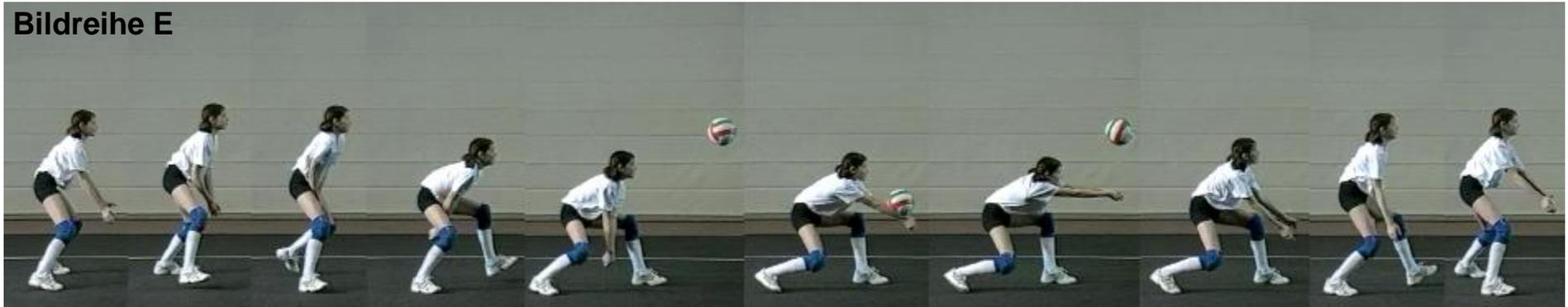
Korrekturübungen:

Siehe Bildreihe C.



[Zum Video](#)

Bildreihe E



Abweichungen:

Die Schülerin nimmt bei der Bewegung zum Ball die bereits geschlossenen Arme extrem weit zurück – bis hinter die Kniekehlen. Sie lässt den Ball sehr tief fallen und spielt ihn ausschließlich mit einer kräftigen Schlagbewegung.

Ergänzung von Lehrkräften: Sehr breite Fußstellung, KSP zu tief

Konsequenzen:

Durch das tiefe Fallenlassen des Balles wird die Flugkurve des gebaggerten Balles häufig zu flach sein. Der sehr starke Armeinsatz erschwert das kontrollierte Spielen des Balles.

Verbale Korrektur:

„Bewege dich so früh zum Ball, dass du die Knie nicht so stark beugen musst und dann den Ball etwa in Brusthöhe spielen kannst. Achte darauf, dass bei der Bewegung zum Ball die Arme immer vor dem Körper bleiben.“

Ergänzung von Lehrkräften: Beinführung geschlossener, damit das „Hackebeil“ darin hängen bleibt.

Korrekturübung:

Luftballon zwischen Oberkörper und Armen einklemmen und so den Ball spielen.
Siehe auch Bildreihe C!



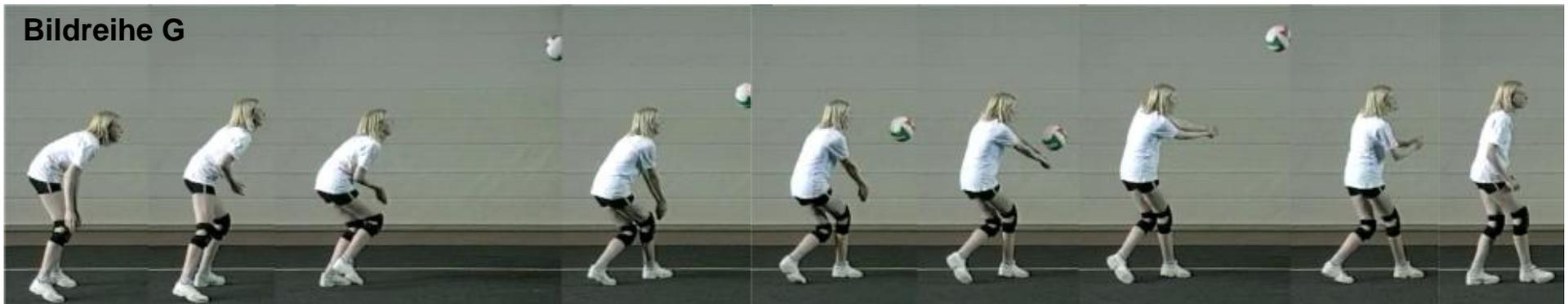
[Zum Video](#)

Bildreihe F



[Zum Video](#)

Bildreihe G



Abweichungen:

Zunächst werden übereinstimmende Abweichungen erläutert, ehe Eigenheiten benannt werden.

F und G:

Die sehr enge Fußstellung beim Spielen des Balles verhindert bei beiden Schülerinnen ein ausbalanciertes Gleichgewicht. Beide wollen einen

leichten Richtungswechsel des anfliegenden Balles erreichen. Dies wird durch die ungünstige Fußstellung erschwert, indem das Außenbein (F rechts, G links) nicht nach vorne gestellt wird. Bei der Bewegung zum Ball werden die Arme zunächst gebeugt – besonders stark bei F - und erst kurz vor dem Ballkontakt gestreckt („Ellbogenklappung“ Mayndt et al, 2003, S. 58). Der Ball wird mit einem zu starken Armeinsatz gespielt. G: Beugt den Oberkörper in der Ausgangsstellung (1.Bild) weit nach vorne und hält die Hände auf Höhe der Knie.

Ergänzung von Lehrkräften: G zu geringer Schulterschub nach vorne

Mögliche Konsequenzen:

Durch die enge Fußstellung wird es sehr schwierig, beim Spielen des Balles ein ausbalanciertes Gleichgewicht zu haben. Gerät man bei der Impulsgebung gegen den Ball daher etwas aus dem Gleichgewicht, wird ein korrektes Spielen des Balles nahezu unmöglich.

Durch das vorherige Beugen der Arme wird die Zeit verkürzt, die für das korrekte Ausrichten des Spielbretts bleibt.

Verbale Korrektur (Schwerpunkt):

„Achtet darauf, dass ihr beim Spielen des Balles eine breite Fußstellung habt. Wenn ihr nach rechts baggern wollt, sollte das linke Bein etwas nach vorne gestellt werden (G), wenn ihr nach links baggern wollt, das rechte Bein (F).“

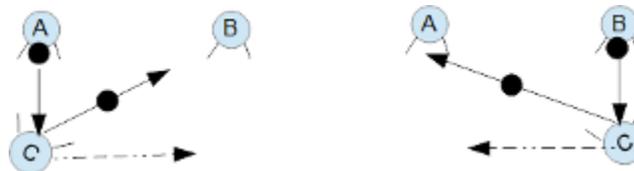
Ergänzung von Lehrkräften: Versucht das Spielbrett stärker zu kippen und den Ballflug früher zu antizipieren.

Korrekturübung:

A und B stehen vor der Spielerin C (siehe Skizze). Seitlicher Abstand $A \leftrightarrow B$ etwa 4m, A mit Ball.

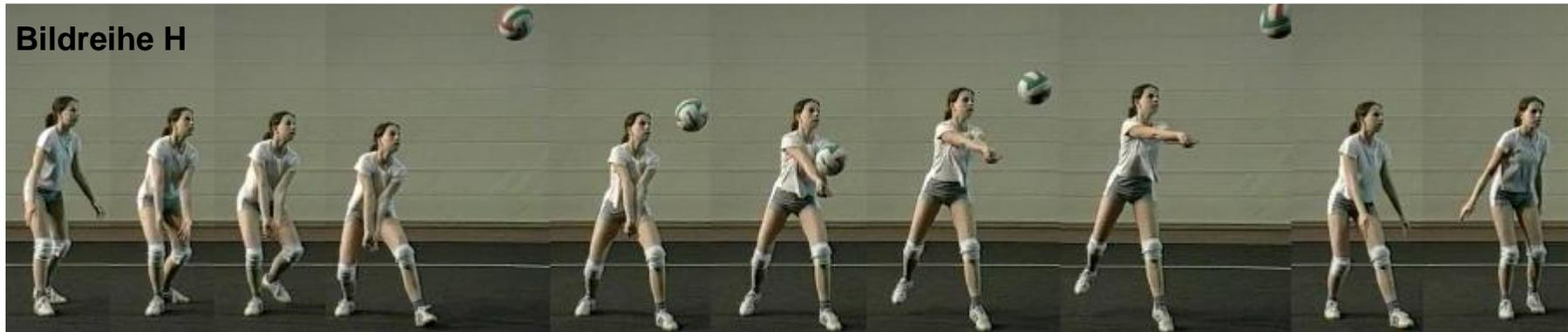
A wirft auf C, diese baggert auf B und läuft auf die Höhe von B. B wirft zu und C baggert wieder auf A usw.

A achtet immer auf eine korrekte Fußstellung und ein „schräges“ Spielbrett.





[Zum Video](#)



Abweichungen:

Die Schülerin erwartet den Ball in einer sehr aufrechten Stellung. Die Arme werden bei der Bewegung zum Ball dicht an den Körper und zwischen die Beine zurückgeführt. Der Ball wird mit einer zu starken Körperstreckung und Armführung gegen den Ball gespielt. Das Körpergewicht befindet sich bei einer relativ großen Schrittstellung nahezu vollständig auf dem vorderen Fuß, das hintere Bein wird unmittelbar nach dem Ballkontakt angehoben.

Mögliche Konsequenzen:

Durch das Abheben des hinteren Fußes bei der Körperstreckung wird der Abspielimpuls in Verbindung mit der betonten Armführung gegen den Ball häufig zu stark und unkontrolliert sein.

Verbale Korrektur (Schwerpunkt)

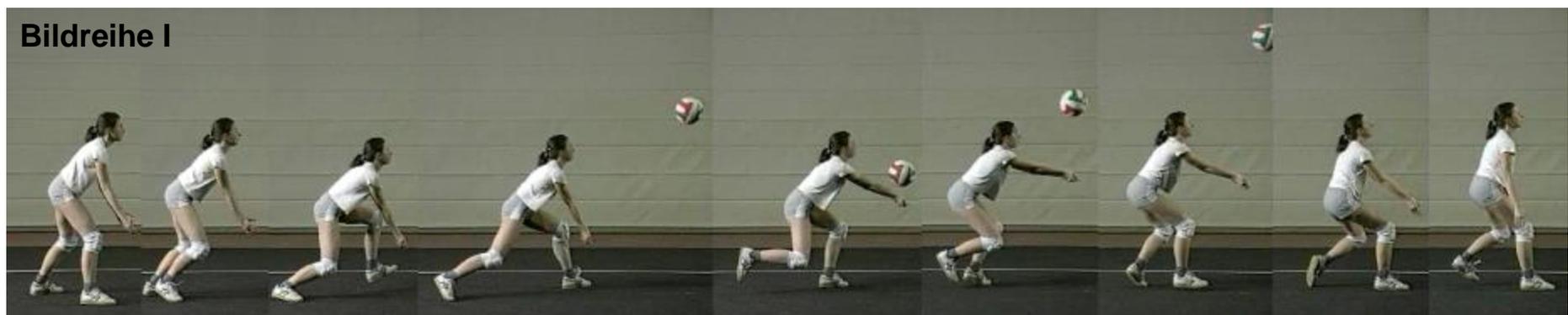
„Bemühe dich, Arme und Knie weicher/dosierter gegen den Ball zu führen.“ „Stell Dir vor, der Ball ist ein rohes Ei, das nicht zerbrechen darf.“

Korrekturübungen

- a) Aus einer relativ kurzen Entfernung (2-3m) ununterbrochen gegen die Wand baggern.
- b) Zugeworfenen Ball (Entfernung etwa 3m) zum Partner zurückbaggern. Zwischen zwei Aktionen immer nach vorne laufen, Knie des Werfers berühren und sich anschließend mit gleitenden Schritten rückwärts bewegen und die Spielstellung einnehmen.



[Zum Video](#)



Abweichungen:

Die Bewegung zum Ball hin erfolgt bei der Schülerin mit einem einzigen sehr großen Schritt. Beim Spielen des Balles hat sie kein ausbalanciertes Gleichgewicht, sondern muss den Ball in der Laufbewegung auf einem Bein stehend spielen.

Mögliche Konsequenzen:

Erfolgt die Bewegung zum Ball nur mit einem einzigen großen Schritt und nicht mit mehreren kleinen, können Fehleinschätzungen der Flugkurve des Balles kaum noch ausgeglichen werden. Ebenso macht das Spielen in der Laufbewegung ohne ein ausbalanciertes Gleichgewicht eine kontrollierte Impulsgebung nahezu unmöglich.

Verbale Korrekturen (Schwerpunkt):

„Bewege dich nicht mit einem großen Schritt, sondern mit mehreren kleinen Schritten zum Ball. Schließe die Bewegung zum Ball so ab, dass du beim Spielen des Balles in der Grätschschrittstellung sicher auf beiden Beine stehst.“

Korrekturübung:

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 nur so schnell in alle Richtungen, dass B ihr problemlos folgen und sich beide Hände immer über den Ball befinden. Plötzlich lässt A den Ball fallen und B muss ihn möglichst vor der Bodenberührung fangen.



[Zum Video](#)



Abweichungen:

Für das Bilden des Spielbretts legt die Schülerin nur die Unterarme aneinander und fixiert mit dem Daumen der rechten Hand die linke Hand, von Kröger (2010, S. 101) als „amerikanischer Handschluss“ bezeichnet. Nach dem Spielen des Balles hat sie eine passive und vollkommen aufrechte Körperhaltung.

Mögliche Konsequenzen:

Der gezeigte Handverschluss führt bei Anfängern häufig dazu, dass die Unterarme nicht in einer Ebene nebeneinander liegen und dadurch nicht kontrolliert gebaggert werden kann, da die Bälle zur Seite wegspringen. Man kann darüber diskutieren, ob bei der dargestellten Schülerin der Handverschluss, den man in der Praxis durchaus häufig sehen kann, tatsächlich korrigiert werden sollte. Wenn es ihr gelingt, mit dieser Variante sehr sicher zu baggern, ist eine Veränderung nicht notwendig und für sie auch nicht einsehbar.

Verbale Korrektur (falls nötig):

„Lege beim Zusammenführen der Arme die rechte Hand so in die linke Hand, dass sich beide Daumen berühren.“

Korrekturübungen:

- a) Handverschluss zunächst isoliert üben.
- b) Partnerübung: Aus der Grundstellung die Arme mit korrektem Handverschluss gegen den vom Partner gehaltenen Ball führen.

Quellen:

Kröger, Ch. (2010). *Volleyball - ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann.

Meyndt, P., Peters, H., Schulz, A. & Warm, M. (2003). *Der Volleyballtrainer (5. überarbeitete Aufl.)*. München: Hofmann-Druck.

http://knsu.uni-koblenz.de/spiel/volleyball/pritschen_baggern/th_volleyball_technik_baggern/th_volleyball_technik_baggern.pdf, Zugriff am