

Sicherheit und Organisation in Übungssituationen – ergänzende Hinweise

Dieser Text sollte ausgedruckt werden!

Welche Informationen liefert der Text?

In diesem Text werden zusätzliche Sicherheitsaspekte für Übungssituationen aufgezeigt, deren Animation nicht sinnvoll gewesen wäre. Zusätzlich werden einige Tipps für eine effektive Organisation des Volleyballunterrichts gegeben.

1. Zusätzliche Sicherheitsaspekte

Ergänzend zu den in den Animationen veranschaulichten sicherheitsrelevanten Hinweisen sollte folgendes zusätzlich beachtet werden (Anm.: Einige dieser Hinweise sind bereits im Modulbaustein Sicherheit in Spielsituationen thematisiert worden).

- a) Mit Ballcontainern arbeiten (z. B. umgedrehte Kästen). Nicht benötigte Bälle können so gefahrlos gelagert werden. Außerdem sind sie oft sinnvoll, wenn mit zusätzlich eingeworfenen Bällen geübt oder gespielt wird.
- b) Innere Differenzierung anbieten. Bei sehr vielen Aufgabenstellungen können Möglichkeiten aufgezeigt werden, wie eine Grundübung erschwert oder auch erleichtert werden kann. Sehr häufig sind auch Überforderungen Unfallursachen.
- c) Nicht mehr benötigte Hilfsmittel sofort wegräumen. Zu einem vergleichsweise schweren Unfall (Luxation des Kniegelenks) kam es durch einen auf dem Boden liegenden nicht entfernten Arbeitsbogen (s. u.), auf dem der betroffene Schüler während einer Übung ausrutschte.
- d) Auch beim Üben gilt die Regel: Lieber einen ungenau gespielten Ball fangen, als ihn mit dem letzten (einen Mitschüler oder sich selbst verletzenden) Einsatz noch zu spielen. Das Rufen bei gefährlichen Situationen sollte daher von Anfang an mit den Schülern eingeübt werden (siehe dazu auch die Animationen).
- e) Netze ohne Verletzungsrisiken aufbauen.
 - Aufbau der Pfosten klar regeln, schwere Pfosten immer zu zweit transportieren lassen.
 - Bei älteren Pfosten vor dem Transport kontrollieren, ob die Haken wirklich festgeschraubt sind. Werden die Pfosten senkrecht gestellt, können die abrutschenden Haken Handverletzungen verursachen.
 - Für das Einhängen des Netzes kl. Kasten benutzen.
 - Netze gut spannen, damit man bei einem Blocksprung nicht im Netz hängen bleibt.
 - Netze mit sichtbaren Spannleinen benutzen oder sie durch Hilfsmittel (z. B. Baustellenband) besser erkennbar machen.
 - Hülsen sofort nach dem Abbau der Pfosten wieder verschließen.

2. Weitere Hinweise für eine effektive Organisation des Volleyballunterrichts

- **Einfache schriftliche Arbeitsmaterialien einsetzen**

Unter einfachen schriftlichen Arbeitsmaterialien verstehen wir in diesem Zusammenhang Schülerarbeitsbögen mit Anweisungen für Übungs- oder Spielformen. Der Unterrichtende wird dadurch von der Erläuterung von Übungsformen entlastet und hat so die Möglichkeit, den Unterricht sehr viel stärker differenzierend zu gestalten. Z. B. kann er Schülern, die das Baggern schon recht sicher beherrschen, ein „Übungsprogramm zur Schulung des unteren Zuspiels“ aushändigen, das diese dann selbständig durchführen. Er selbst kann mit dem Großteil der Klasse währenddessen das Baggern noch durch einige einfachere Übungen verbessern.

Einige solcher hilfreicher Arbeitsmaterialien befinden sich im Modul Vermittlung: Modulbaustein Arbeitsmaterialien.

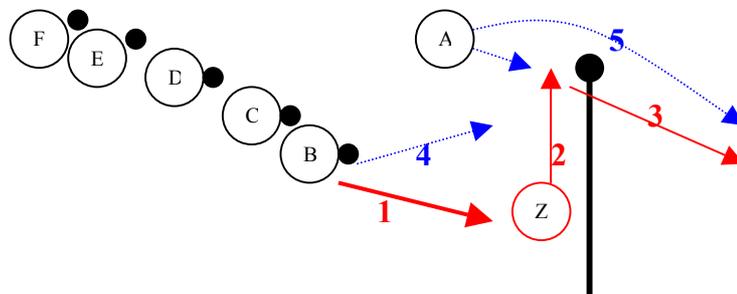
Auch unter dem Aspekt einer effektiven Organisation stellt die selbstständige Organisation von Spiel-, Übungs- und Lernsituationen durch die Schüler daher ein wichtiges Ziel des Sportunterrichts dar.

- **Vom Einfachen zum Komplexen**

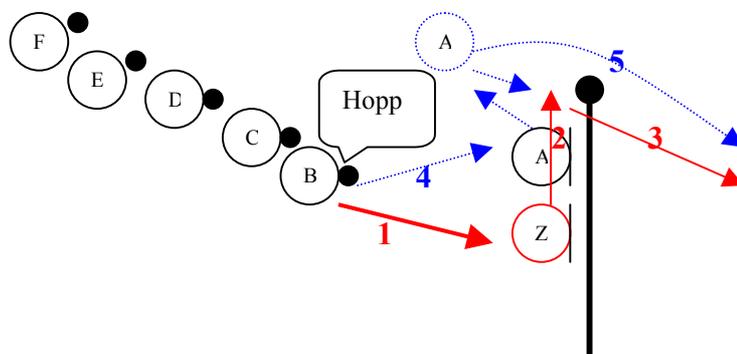
Ein Problem, das bei Organisation von Unterricht immer wieder auftritt, besteht in der Fülle der Informationen, die vor allem bei komplexeren Übungen gegeben werden müssen. Nicht nur Schüler sind dann oft überfordert und haben die Hälfte der Anweisungen bereits vergessen, wenn endlich mit deren Umsetzung angefangen werden soll. Günstig ist es deshalb, komplexe Formen schrittweise einzuführen. Auf der folgenden Seite wird durch ein Beispiel eine schrittweise Hinführung zu einer komplexen Übungsform verdeutlicht.

Beispiel:**Vom einfachen Schmettern zu einer komplexen spielnahen Übungsform****1. Schritt:**

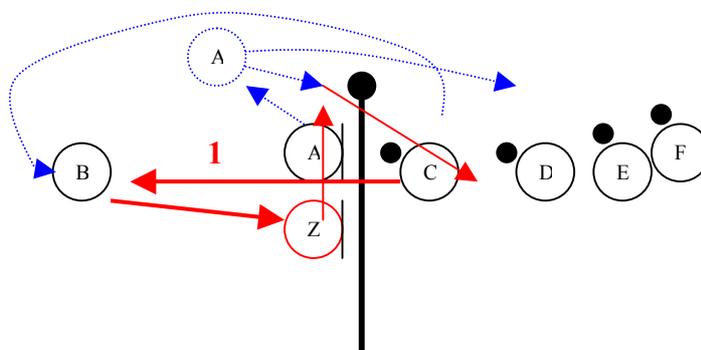
- B pritscht auf Z(1), Z stellt (2) und A schmettert(3)
- B sichert (4)
- A holt den Ball wieder und schließt sich hinter F an (5)
- B schmettert

**2. Schritt:**

- A und Z am Netz, auf Zuruf von B, Block ohne Ball danach wie 1. Schritt
- B pritscht auf Z(1), Z stellt (2) und A schmettert(3)
- B sichert (4)
- A holt den Ball wieder und schließt sich hinter F an (5)

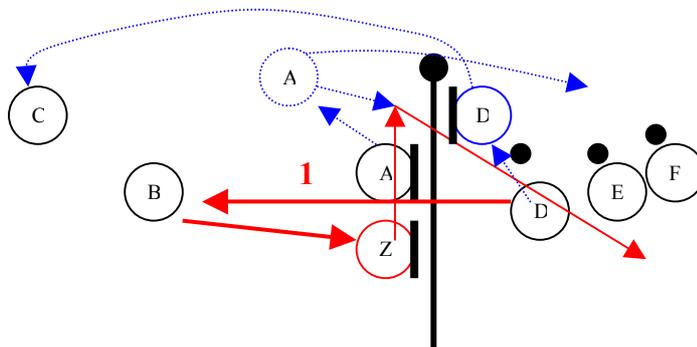
**3. Schritt:**

- Spieler C bis F nun mit Ball auf der anderen Netzseite
 - C pritscht übers Netz(1)
 - Zweierblock von Z und A danach wie 1. Schritt
 - B nimmt an
 - Z stellt und A greift an
 - B sichert
- Platzwechsel, A zur anderen Seite, holt Ball,
B ans Netz für den nächsten Block und Angriff,
C zur anderen Seite, er nimmt den nächsten Ball an
D pritscht übers Netz

**4. Schritt:**

- Wie vorher, C ist allerdings jetzt bereits hinter B in der Warteposition
- D spielt Ball übers Netz, nimmt anschließend die Ausgangsstellung zum Block ein und blockt den Angriff von A.
- Platzwechsel wie bei dem 3. Schritt

E pritscht den nächsten Ball
Damit die Übung für Z nicht zu anstrengend wird, sollten sich immer zwei Zuspieler abwechseln.



Das Verständnis von komplexeren Übungen wird auch dadurch erleichtert, wenn vor dem Einsatz von Volleyballtechniken der Ablauf zunächst mit **Werfen und Fangen** vorgemacht wird.

- **Anschauung nicht vernachlässigen**

Dieser Aspekt wird gerade von Lehr - Anfängern nicht ausreichend beachtet. Das Erklären einer Übung sollte unbedingt mit einem parallel ablaufenden Vormachen verbunden oder aber durch Visualisierungen unterstützt werden. Die Verbindung der akustischen mit der visuellen Information hat neben der effektiveren Verarbeitung - dies ist durch viele Untersuchungen belegt - auch den Vorteil, dass mögliche Schwierigkeiten im Übungsablauf sofort erkannt und korrigiert werden können.

- **Hohen Beschäftigungsgrad sichern**

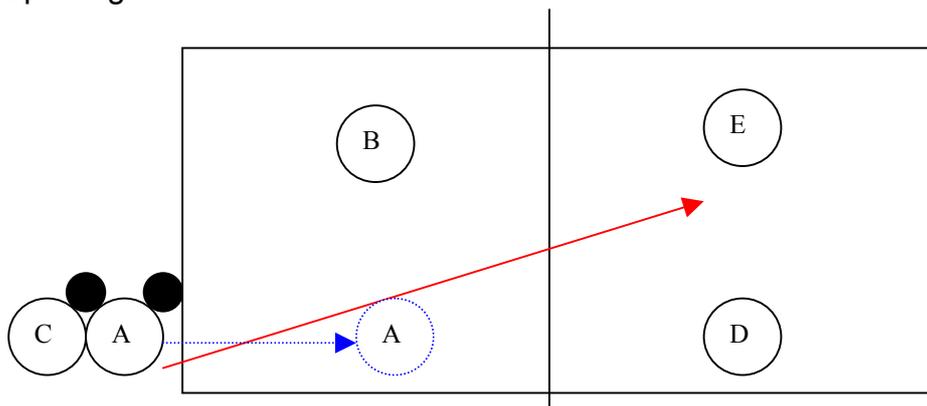
Bereits 1976 hat KOUNIN in seinem Buch „Techniken der Klassenführung“ die möglichst intensive und sinnvolle Beschäftigung aller Schüler als ein wichtiges Merkmal guten Unterrichts herausgestellt. Bezogen auf den Volleyballunterricht können daraus mehrere organisatorische Konsequenzen abgeleitet werden:

- Spiel-, Übungs- und Lernsituationen so organisieren, dass möglichst viele Ballkontakte erreicht werden.

Beispiel:

- A, B und E, D spielen 2 gegen 2 über das Netz.
- C spielt bei A und B mit und steht als Mitspieler auf der Warteposition mit Ball hinter dem Feld.
- A bringt den Ball ins Spiel und spielt anschließend mit B gegen E und D den Punkt aus.
- Sobald der Spielzug abgeschlossen ist, bringt C den Ball ins Spiel und B verlässt das Feld, um den Ball wiederzuholen und A rückt auf die Position von B.
- B ist anschließend der nächste Aufschläger und A verlässt das Spielfeld.

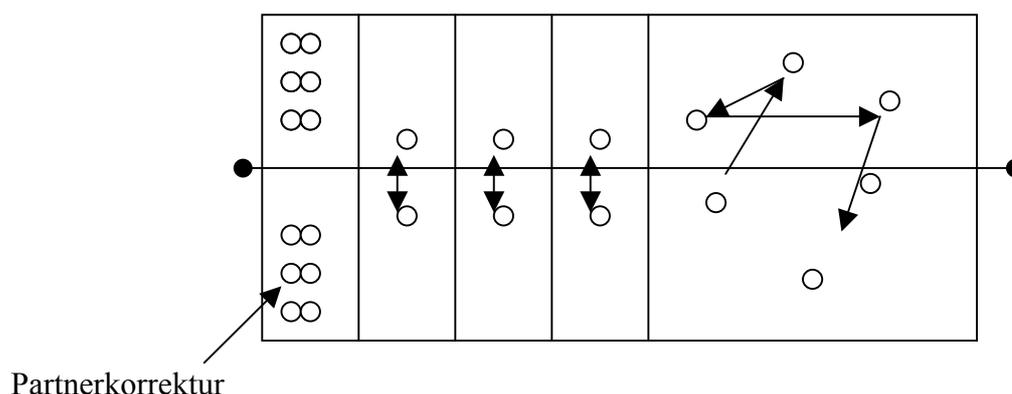
Diese Organisation bewirkt eine sehr starke Verkürzung der Pause zwischen zwei Spielzügen und erhöht die Zahl der Ballkontakte deutlich.



- Schüler, die aufgrund von Platzmangel nicht spielen oder üben können, sinnvoll beschäftigen (z. B. Spielbeobachtung).
- Durch flexible Anordnung unterschiedlicher Übungs- und Spielformen in einem Stationsbetrieb ebenfalls eine hohe Zahl von Ballkontakten erreichen.
- Platzintensive mit weniger platzintensiven Übungen koppeln.

Beispiel:

Wenig Platz benötigt eine Partnerkorrektur, bei der ein Schüler gegen die Wand pritscht, ein zweiter ihn mit Hilfe eines Analysebogens beobachtet (siehe Modul: Vermittlung: Modulbaustein Arbeitsmaterialien) und ihm nacheinander zu einzelnen Beobachtungsmerkmalen Hinweise gibt. Parallel dazu können die anderen Schüler dann platzaufwändigere Spiel- oder Übungsformen durchführen (z. B. 1 gegen 1 und 3 gegen 3).



- **„Ausgangsposition ist die 6m Linie!“ – Kommunikation als Organisationshilfe**

Übungen oder Spielformen, die immer wieder eingesetzt werden, mit Namen benennen. Auch dadurch kann deutlich Zeit gewonnen werden, wenn Übungen nicht ständig neu erklärt werden müssen.

Außerdem ist es günstig, ein Repertoire von häufig auftauchenden kurzen Begriffen zu erarbeiten, damit nicht immer wieder unnötig erklärt werden muss.

Beispiel für Begriffsrepertoire zur Erleichterung einer schnellen

Verständigung:

- Aufstellung senkrecht zum Netz
- Aufstellung parallel zum Netz
- Fester Zuwerfer/Zuspieler
- Warteposition
- Kontrollpass

- Versetzt üben
- Dreierspiel
- Rückspiel
- Seitenlinie
- Grundlinie
- Angriffslinie
- Toter Raum
- Power-Volleyball
- eingeworfener Ball
- Lösen
- Bewegung ohne Ball
- Bewegungen lesen

Hinzu kommen die Begriffe für die Techniken der Ballbehandlung.

Sehr hilfreich ist auch eine Einteilung des Volleyballfeldes in fiktive Linien.

- 2m Linie = 2m vom Netz entfernt
- 3m Linie = Angriffslinie
- 4m Linie
- 5m Linie
- 6m Linie
- 7m Linie
- 8m Linie = ein Meter vor der Grundlinie

Literatur:

KOUNIN, J. S.: Techniken der Klassenführung. Bern, Stuttgart 1976.