

Schmettern lernen und üben – ergänzende Hinweise und Übungen

Welche Informationen liefert der Text?

Gliederung:

1. Stellenwert des Schmetterns innerhalb der Vermittlung

Die Integration des Schmetterns in ein mögliches Vermittlungsmodell und der Stellenwert des Schmetterns im Schulvolleyball werden erläutert.

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

Dieses Kapitel enthält nützliche Informationen und Tipps, worauf man bei der Vermittlung achten sollte. U. a. werden Vorschläge für metaphorische Bewegungsanweisungen gemacht.

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

Es werden hier sehr einfache, für den Sportunterricht geeignete Grundformen erläutert, bei denen der Ball zum Teil nicht zugespielt, sondern zugeworfen wird.

4. Welche Probleme im Bewegungsablauf gibt es und wie können sie beseitigt werden?

Hinweise zu den wichtigsten Problemen im Anlauf und Absprung, der Schlagbewegung, dem Timing und Vorschläge für Korrekturübungen schließen den Text ab.

1. Integration in die Vermittlung des Volleyballspiels

Ein gelungener Schmetterschlag stellt für viele Spieler und Spielerinnen das reizvollste Element des Volleyballspiels dar. Gleichzeitig führt er jedoch häufig zum Abbruch des Spielzuges. Es verringert die Attraktivität des Volleyballspiels, wenn das Spielgeschehen auf die typische Abfolge Aufschlag, Annahme, Zuspiel, Angriff Punkt – vor allem im Spitzenvolleyball bei Männern häufig zu beobachten – reduziert wird.

Im Schulvolleyball ist der Anteil des Schmetterns am Spielgeschehen eher gering. Lediglich 6.5% aller Spielaktionen in den von uns beobachteten Volleyballspielen der Sek I können dem Schmettern zugeordnet werden, in der Sek II liegt der Anteil etwas höher.

Nach den Ergebnissen eigener Schülerbefragungen stellt für die Jungen das Schmettern das motivierendste Spielelement dar, Mädchen äußern dagegen häufiger Angst vor Schmetterschlägen. Die motivierenden Anreize des Schmetterns nutzen alternative Vermittlungsmodelle, die Anfang des 21. Jahrhunderts in den skandinavischen Ländern entwickelt worden sind. Diese räumen dem Schmettern von Anfang an einen zentralen Stellenwert bei der Hinführung zum Volleyballspiel ein. Genauere Informationen zu diesem Modell finden sich dazu in dem Text „Volleyball 2000“ von H. Zoglowek (ID 456).

Im Rahmen des Vermittlungsmodells kann das Schmettern zu unterschiedlichen Zeitpunkten eingeführt werden.

Grundsätzlich können Vorformen und vereinfachte Formen des Schmetterns - Schmettern im Stand oder Drive-Schläge- durchaus bereits beim Spiel 2 gegen 2 vermittelt werden. Auch ohne Block hat die Abwehr dann noch gute Chancen, den Ball im Spiel zu halten.

Darauf aufbauend kann das Spiel 3 gegen 3 oder 4 gegen 4 Anlass sein, den komplexen Bewegungsablauf zu vermitteln. Diese Spielformen bieten sich an, weil hier der Block als wichtige Abwehrmöglichkeit von Schmetterschlägen in den verschiedenen taktischen Varianten eingesetzt werden kann. Dies ist beim Spiel 2 gegen 2 deutlich schwieriger und würde die meisten Schüler zu diesem Zeitpunkt völlig überfordern.

Wenn für die Vermittlung des Volleyballspiels innerhalb des schuleigenen Curriculums nur relativ wenige Stunden zur Verfügung stehen, kann auch aufgrund der Schwierigkeiten des Bewegungsablaufs durchaus ganz auf die Einführung des Schmetterns verzichtet werden.

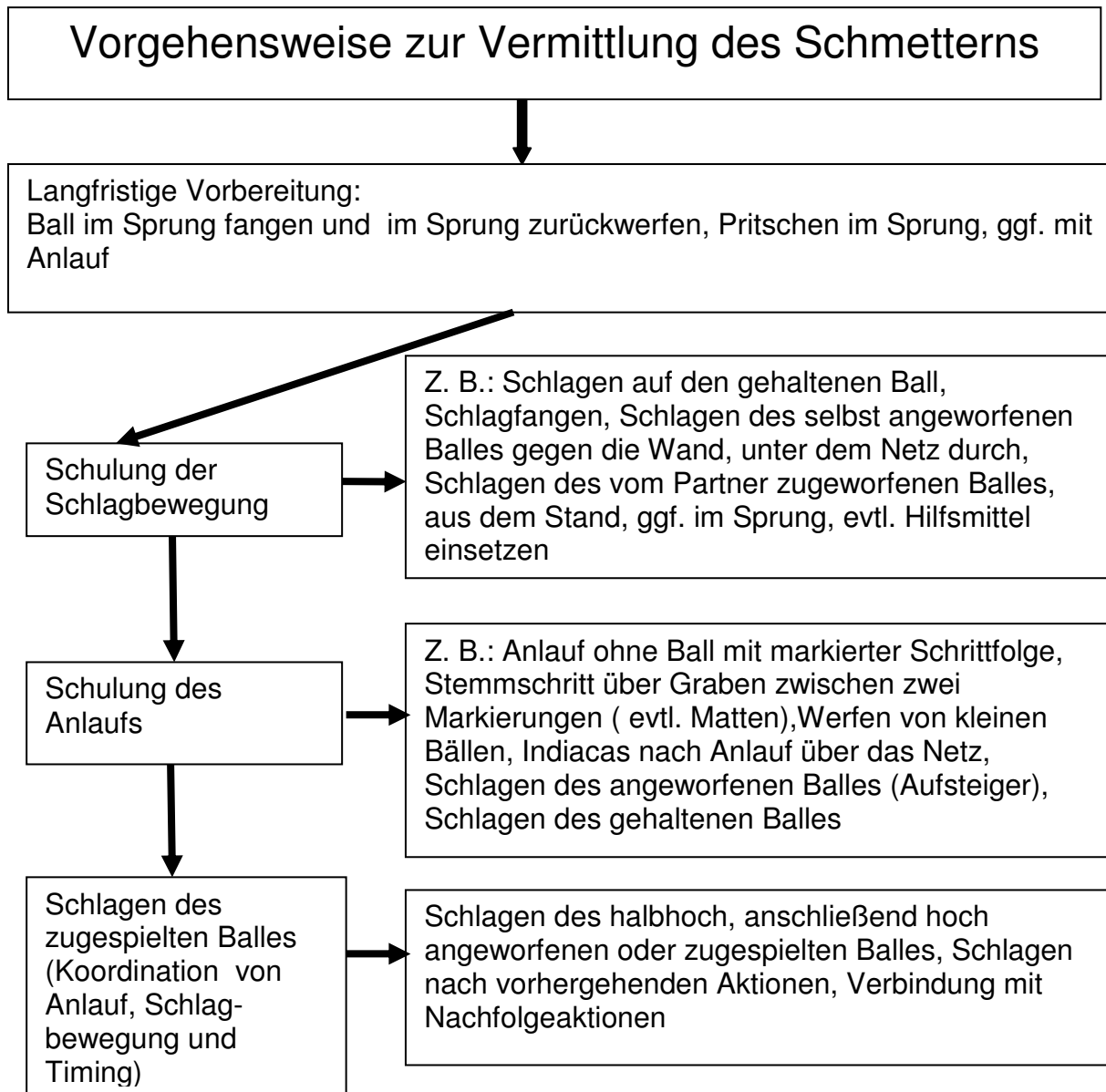
Es ist dann sinnvoller, das Pritschen im Sprung oder das Schlagen im Stand als Angriffsvarianten vorzustellen.

2. Worauf sollte bei der Vermittlung geachtet werden?

• Langfristige Einführung

Der schematische Überblick zeigt zunächst die langfristige Vorgehensweise. Nach unseren Erfahrungen wird man das Schmettern in einem langfristigen Prozess vermitteln müssen, der innerhalb des Schulsports, wenn Volleyball immer nur sporadisch zum Unterrichtsthema gemacht wird, durchaus mehrere Jahre dauern kann.

Abb.1: Hinführung zum Schmettern im Sprung



Erläuterungen:

Eine gute Vorbereitung für das Schmettern ist das Pritschen im Sprung (Sprung- oder Angriffspritschen). Hier können vor allem ähnliche Timing-Erfahrungen gemacht werden bei gleichzeitig erleichterten Bedingungen hinsichtlich der Komplexität und der Dynamik des Bewegungsablaufs und der Anforderungen an die Auge-Hand- Koordination. Als Abwehrtechnik gegen das „Angriffspritschen“ kann außerdem zu einem recht frühen Zeitpunkt der Block eingeführt und im Spiel angewandt werden. Er ist dann bereits relativ gefestigt, wenn er gegen das Schmettern eingesetzt wird. Die Verletzungsgefahr wird so deutlich reduziert.

Anlauf und Armeinsatz (Doppelarmschwung) können in Verbindung mit dem Angriffspritschen durchaus vorbereitet werden.

Die Einführung der Schlagbewegung bietet sich als nächster Schritt an. Das Schlagen aus dem Stand nach einem zugeworfenen oder zugepritschten Ball kann dann bereits recht früh in Kleinfeldvolleyball (s. o.) integriert werden. Der Anlauf sollte zunächst isoliert geschult werden. Es lassen sich dadurch nicht nur die bekannten Gefahren durch Übertreten, sondern auch Anfängerfehler eher vermeiden, die zu einem späteren Zeitpunkt kaum noch auszumerzen sind und dann jede Weiterentwicklung stark hemmen.

Timing-Anforderungen, Schlagbewegung und Anlauf werden abschließend praktisch in einer Synthese zusammengefügt.

Durch Aufgabenstellungen sollte hier zunächst der sichere Angriff gegenüber dem härteren Angriff erzwungen werden.

Natürlich sind auch ganzheitlichere Vorgehensweisen denkbar. Nach unseren Erfahrungen werden die meisten Schüler allerdings dadurch überfordert.

• **Situationsgerechtes Handeln schulen**

Grundsätzlich sollte für die Angriffssituationen von Anfang an deutlich gemacht werden, dass immer eine Entscheidung zu treffen ist, ob überhaupt geschmettert werden kann. Gerade Anfänger neigen dazu, in vielen Situationen noch zu schmettern - Ball zu dicht am Netz, Ball unter Netzkante, Ball zu weit innen gestellt, Ball im Rücken des Angreifers - obwohl keinerlei Erfolgchancen vorhanden sind. Hier sollten ihnen früh Lösungsalternativen aufgezeigt werden. Entscheidend ist, den Ball sicher über das Netz zu spielen und nicht möglichst jeden Ball zu schmettern.

Aufgabenstellungen, bei denen in Abhängigkeit von der Situation (z. B. Position der Abwehrspieler) entschieden muss, wohin der Angriff geschlagen werden soll, sind nach unseren Erfahrungen für die meisten Schüler anfangs sehr schwer zu bewältigen.

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

Das genaue Zuwerfen der Bälle für das Schmettern stellt oft ein nicht unerhebliches Problem dar. Es sollte daher immer wieder auch im Rahmen des Aufwärmens geübt werden.

• **Korrekte Technik**

Timing

Es ist schwierig, genaue Tipps für den korrekten Zeitpunkt des Anlaufs zu geben. Wann der Anlauf beginnt, hängt von einer ganzen Reihe von Faktoren ab (Höhe und Richtung des gestellten Balles; Länge des Anlaufs; Geschwindigkeit des Anlaufs).

Hilfreich ist es, wenn man sich einigt, was als **Beginn des Anlaufs** angesehen werden kann. Wir schlagen vor, dass als **Beginn des Anlaufs der Abdruck vom linken Bein zum Stemmschritt** festgelegt wird.

Unter dieser Voraussetzung können folgende grobe Anhaltspunkte gegeben werden:

- Hoch gestellter Ball: Abdruck zum Stemmschritt, wenn der Ball kurz vor dem höchsten Punkt ist.
- Meterball: Abdruck zum Stemmschritt, wenn der Ball in der Hand des Zuspielers ist.

Manche Autoren schlagen auch wegen der geringeren Timing Probleme vor, das Schmettern über den Meterball einzuführen. Bei einem gut zugespilten Ball lässt sich der Anlaufbeginn zweifellos eindeutiger festlegen, wir sehen allerdings das Problem eher darin, dass bei Anfänger-Mannschaften im Spiel auf Grund der fehlenden Präzision des ersten Passes eher selten Situationen auftreten, in denen dann wirklich ein Meterball gestellt werden kann. Insofern dürfte letztlich doch der hohe oder halbhohe Pass nach außen für den Anfängerbereich die günstigere Lösung sein.

Anlauf

Den Anlauf anfangs nicht zu lang wählen. Es genügt zunächst nur der Stemmschritt mit dem sich anschließenden Beistellschritt.

Armeinsatz Absprung

Das Hochreißen beider Arme kann unterstützt werden, wenn der Übende als Rechtshänder beim Anlauf in der linken Hand einen Gegenstand hat (z. B. einen Tennisball aus Schaumgummi), den er im höchsten Punkt des Sprunges in die rechte Hand übergibt und dann auf den Boden wirft.

Armzug und Treffpunkt

Auf einen hohen Ellbogen achten. Im Schlag sollte die rechte Schulter die linke überholen (Auflösung der Verwindung und Bogenspannung)

Treffpunkt mit langem Arm über der Schulter und vor dem Körper. Damit dies überhaupt möglich ist, sollte zunächst bei reduzierter Netzhöhe geübt werden.

Dies schließt nicht aus, dass dann bei normaler Netzhöhe der Treffpunkt etwa im Sinne von Drive-Schlägen mehr nach hinten verlagert wird.

Eine gute ergänzende Möglichkeit zur Schulung des Armzugs stellt folgende Übung dar:

Der Volleyball befindet sich in einer zugeknöteten Stofftasche. Die Tasche wird an dem Knoten festgehalten und nach einem Stemmschritt im Sprung einem Partner zugeworfen. Dabei muss so ausgeholt werden, dass der Ball hinter der Schlagschulter kurz den Rücken berührt (Abb.3, Bild 4). Der Partner fängt den locker geworfenen Ball und wirft zurück.

Abb. 3: Übung zur Schulung des Armzugs



Abb. 4: Vorbereitung des „Taschenballs“



Landung

Weich federnd, nahe am Absprungort (siehe Modul Sicherheit)

Anschauliche Anweisungen (Analogien/Metaphern) einsetzen, die folgenden Beispiele sind uns zum Teil von Sportlehrern und Sportlehrerinnen mitgeteilt worden

Stemmschritt

- „Du drückst dich vom linken Fuß ab und springst über einen breiten Graben hinter dem ein hohes Reck steht. Nach der Landung springst du sofort mit beiden Beinen ab und versuchst, dich mit beiden Armen an der Reckstange festzuhalten.“

Armführung beim Stemmschritt

- „Stell dir vor, du hast in jeder Hand einen Ball. Beim Stemmschritt führst du beide Arme so an der Hüfte vorbei nach hinten oben, als ob du beide Bälle nach hinten wegwerfen wolltest.“
- „Stell dir einen Skispringer in der Anlaufspur vor. Beim Stemmschritt führst du deine Arme so weit nach hinten, wie du es bei dem Skispringer beobachten kannst.“
- Hinter dem Rücken in die Hände klatschen.

Armführung beim Absprung

- „Führe beide Arme so hoch wie es der Skispringer beim Absprung macht.“
- „Führe beide Arme beim Absprung hoch wie bei einer La Ola Welle.“

Ausholbewegung des Schlagarmes

- „Wenn du beide Arme oben hast, dann hältst du in der linken Hand einen „Flitzbogen“ und mit der rechten Hand spannst du die Sehne des Bogens, damit der Pfeil möglichst weit fliegen kann.“
- „Führe den Schlagarm so, als wolltest du mit einer Peitsche einen Knall erzeugen (Ein angemessenes Bild, aber kennen Schüler heute noch eine Peitsche?)“
- „Hole so aus, als wolltest du dir mit dem Daumen der Hand des Schlagarmes einen Mittelscheitel ziehen.“
- „Stell dir vor, du trägst auf dem Rücken einen Rucksack, in dem ein Tennisschläger steckt. Du ziehst ohne Unterbrechung der Schlagbewegung den Tennisschläger aus dem Rucksack und wirfst ihn anschließend weg.“
- „Stell dir vor du hältst in der linken Hand mit ausgestrecktem Arm einen Nagel über Kopfhöhe und willst diesen Nagel mit einem Hammer in die Wand schlagen.“

Weiche Landung

- „In deine Schuhe sind Federn eingebaut worden, die dich bei der Landung sofort wieder etwas nach oben schleudern.“

Übungs-/Spielformen mit Wettkampfcharakter anbieten

Zur Motivationssteigerung können kleine Spiele gut eingesetzt werden, in denen beim Schmettern Ziele getroffen werden müssen, die Zahl der gelungenen Schmetterschläge gezählt wird oder Wettkämpfe von Angreifern gegen die Abwehr durchgeführt werden.

Individualtaktik: siehe Baustein Individualtaktik Angriff

3. Übungsbeispiele:

Siehe Übungsbeispiele Videos Nr. 1 bis 5 auf der Internet-Plattform

Ziel: Schlagbewegung ohne Ball, am ruhenden Ball und beim selbst angeworfenen Ball einüben

- Schlagen mit hohem Ellbogen ohne Ball
- Schlagen auf selbst gehaltenen Ball
- Schlagfangen im Stand
- Schlagfangen im Sprung
- Anwerfen und Schlagen

Das Schlagen des selbst angeworfenen Balles (Video 5) kann in vielfältigen Übungs- und Spielsituationen angewandt werden.

Beispiele:

- Paarweise auf beiden Seiten des Netzes etwa auf Höhe der Angriffslinie gegenüberstehen, den Ball indirekt unter dem Netz durch zum Partner schlagen.

- Beide schlagen abwechselnd direkt über das Netz und indirekt unter dem Netz durch.
- Den Ball möglichst so indirekt gegen eine Wand schlagen, dass der zurückspringende Ball direkt wieder geschlagen werden kann.
- Medizinball, der auf einem kleinen Kasten liegt, durch einen Schmetterschlag von dem Kasten abwerfen.

Siehe Übungsbeispiele Videos Nr. 6 und 7 auf der Internet-Plattform

Ziel: Anlauf, Absprung und Schlagbewegung einüben

- Einstemmen
- Anlaufen und Werfen

Siehe Übungsbeispiele Videos Nr. 8 und 9 auf der Internet-Plattform

Ziel: Anlauf und Schlagbewegung miteinander verbinden

- Ruhenden Ball schlagen
- Aufsteiger schlagen

Diese Zielsetzung soll auch durch das Übungsbeispiel Nr. 12 „Aufsteiger schlagen“ erreicht werden.

Aufsteiger als Angriffsvariante innerhalb des Schulsports schulen zu wollen ist sicherlich eine völlig unrealistische Zielsetzung. Nach unseren Erfahrungen stellt die hier dargestellte Form, die auch in anderen Lehrbüchern und Handreichungen zu finden ist, eine sehr motivierende Möglichkeit zur Verbindung von Anlauf und Schlagbewegung dar, bei der für den übenden Schüler noch keine Anforderungen an ein korrektes Timing gestellt werden.

Das korrekte Anwerfen gelingt allerdings nicht allen Schülern auf Anhieb. Es ist daher zu empfehlen, die Übung **als eine Station** innerhalb eines Stationsbetriebes aufzugreifen, an der der Unterrichtende das Zuwerfen übernimmt.

Übungsbeispiele Nr. 10 und 11 Videos vorhanden

Ziel: Bewältigung erhöhter Timing Anforderungen

- Halbhoch zugeworfene Bälle schlagen
- Hoch zugeworfene Bälle schlagen

Wichtiger Hinweis für alle folgenden Übungsformen:

Die Schüler sollten auf folgendes hingewiesen werden: Ist schlecht zugeworfen oder zugespielt worden, darf der Ball nicht abgefangen werden, sondern es muss möglichst eine andere Lösung gefunden werden, ihn übers Netz zu spielen (z. B. pritschen, baggern, Schlagen im Stand; Ball zu nah ans Netz gestellt: Ball mit der Faust übers Netz „ticken“). Wird allerdings mit Block gespielt oder geübt, sollten alle zu nah ans Netz gespielten Bälle in der Anfangsphase abgefangen werden, da sonst ein hohes Verletzungsrisiko besteht.

Es wird zwar empfohlen bei der Schulung von Angriff und Block die Volleyball-Schutzplane einzusetzen, man muss jedoch realistischerweise davon ausgehen, dass diese den wenigsten Schulen zur Verfügung steht. Wir empfehlen daher als eine gewisse „psychische Barriere“ unter dem Netz in etwa 80cm Höhe ein weiteres Baustellenband zu spannen.

Wird zur Steigerung der Intensität nur von einer Seite angegriffen (z. B. halbhoch angeworfener Ball mit drei Zuwerfern am Netz) müssen auf der Höhe der Angriffslinie Bänke parallel zum Netz aufgestellt werden, die verhindern, dass die Bälle von der Rückwand abprallen und dann u. U. unterm Netz durchrollen.

Übungsbeispiel Nr. 12

Viermal ohne, zweimal mit Ball üben

Ziel:

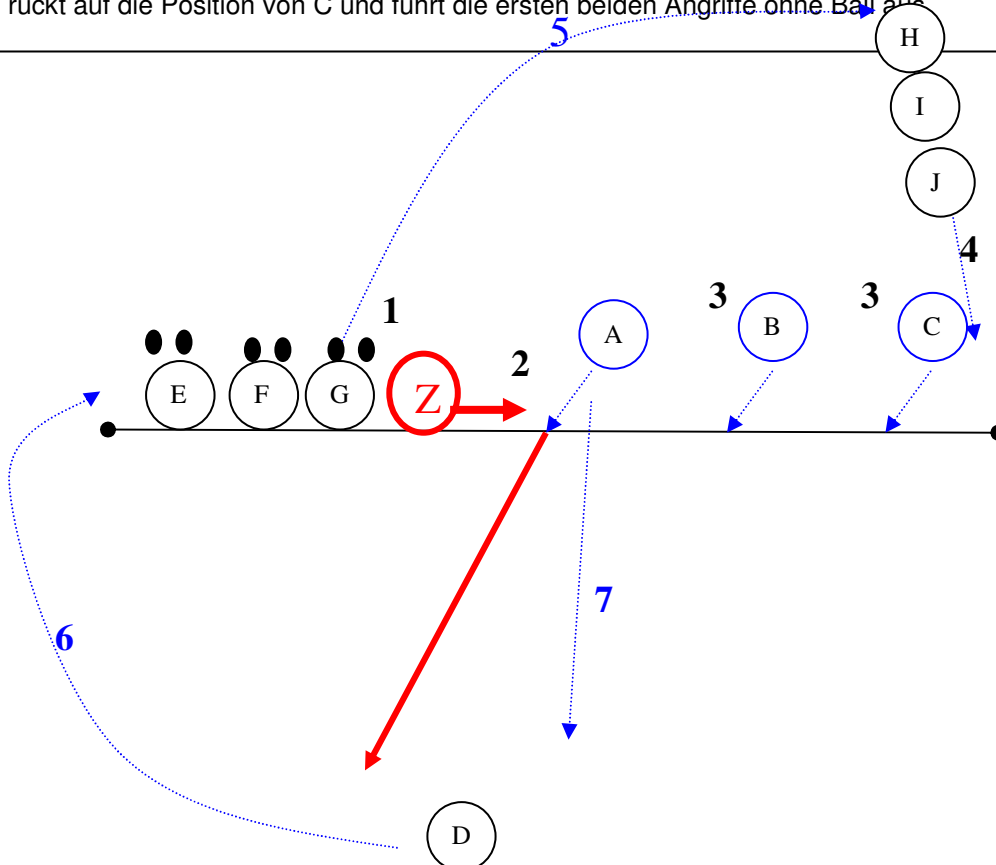
Vor der Ausführung des komplexen Bewegungsablaufs wird der Anlauf viermal ohne das Schlagen des Balles geübt. Allerdings soll dabei durchaus auf das richtige Timing geachtet werden.

Ablauf:

- E, F und G mit je zwei Bällen
- G reicht **Z(uwerfer)** nacheinander zwei Bälle an (1)
- Z wirft zu und A führt nacheinander 2 Angriffe aus (2)
- B und C orientieren sich in ihrem Timing an dem zugeworfenen Ball und führen jeweils zwei Angriffe ohne Ball aus (3)
- D sammelt die beiden geschmetterten Bälle ein (4)

Anschließend Platzwechsel (gestrichelte Linien)

- G hinter H (5)
- D hinter E (6)
- A wird Einsammler(7)
- B schlägt die nächsten beiden angeworfenen Bälle;
- C rückt auf die Pos. von B und führt noch zwei Angriffe ohne Ball aus
- J rückt auf die Position von C und führt die ersten beiden Angriffe ohne Ball aus



Übungsbeispiel Nr. 13

Angriff nach Lösen vom Netz:

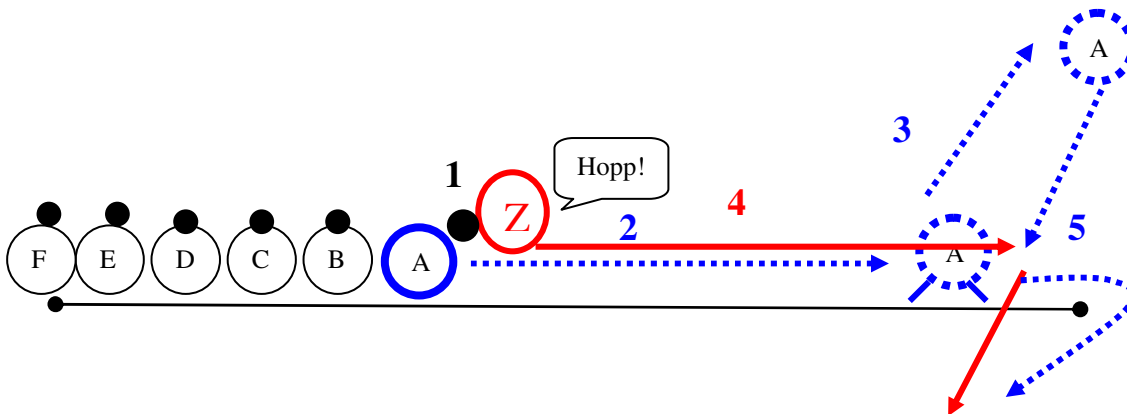
Ziel: Bevor angegriffen wird, soll sich der Angreifer vom Netz weg in die Lauerstellung lösen.

Ablauf:

A bis F mit Ball.

- A reicht **Z(uwerfer)** den Ball an(1)
- A macht Sidesteps am Netz(2), stoppt außen ab, Stellung frontal zum Netz
- Z schlägt auf den Ball oder gibt anderes akustisches Signal
- A löst sich vom Netz (3)
- Z wirft Ball zu (4)
- A schmettert (5)
- A holt einen Ball und schließt sich entweder auf der anderen Netzseite oder hinter F an.
- B reicht Ball an; Sidesteps, lösen und schmettern

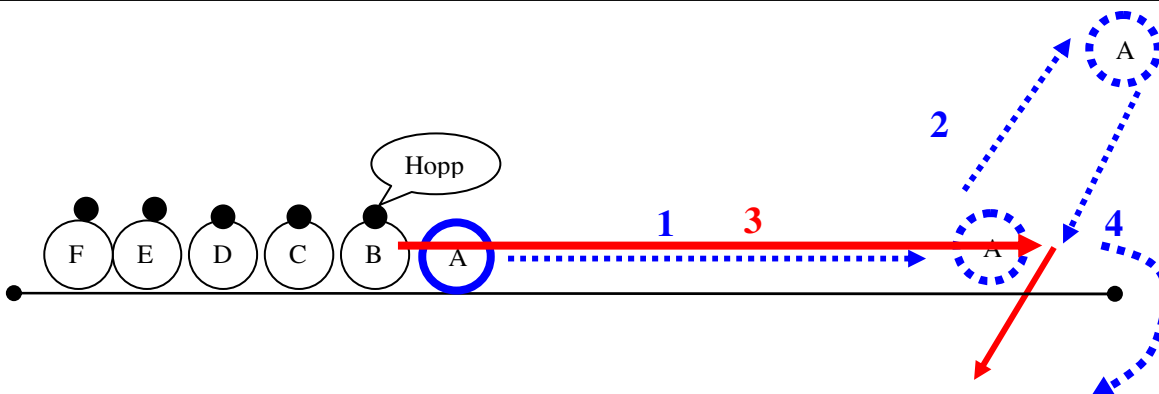
Hinweis zur Organisation: Die Übung kann auf beiden Netzseiten gleichzeitig durchgeführt werden. Durch die Aufstellung parallel zum Netz wird verhindert, dass Bällen, die von der Gegenseite geschlagen werden, die wartenden Schüler treffen.



Variante:

Ohne festen Zuwerfer, der Ball wird nacheinander von allen Schülern angeworfen (sinnvoll allerdings nur, wenn das Anwerfen einigermaßen sicher ist)

- A ohne Ball, B bis F mit Ball
- A Sidesteps am Netz (1)
- B schlägt auf den Ball oder gibt anderes akustisches Signal
- A löst sich vom Netz in die Lauerstellung (2), B wirft zu (3), und A schmettert (4), holt einen Ball und schließt sich auf der anderen Netzseite oder hinter F an.
- B Sidesteps zur Pos. IV
- C wirft den nächsten Ball zu usw.



Übungsbeispiel Nr. 14

Schlagen eines gestellten Balles - Fremdanspiel

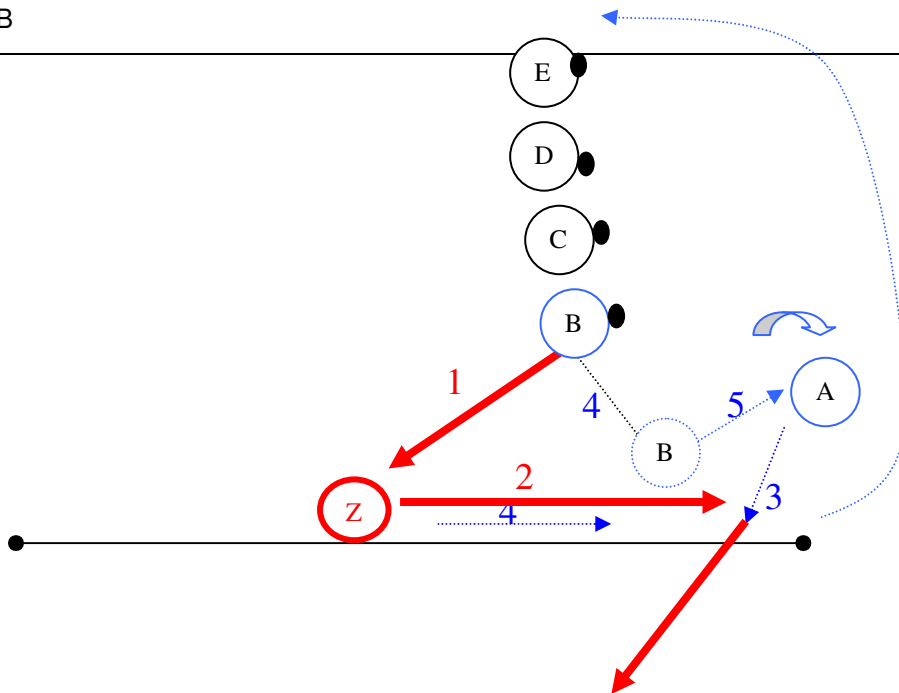
Ziel:

Einstellung auf verändertes Timing bei einem Fremdanspiel

Ablauf:

B bis E mit Ball

- B wirft Ball zum Z(uspieler) (1)
- Z stellt (2)
- A in Lauerposition, schmettert, (3) holt anschließend einen Ball in der eigenen Hälfte und schließt sich hinter E an.
- Z und B sichern (4)
- B löst sich in Angriffsposition
- C wirft den nächsten Ball auf Z
- Z stellt für B



Übungsbeispiel Nr. 16

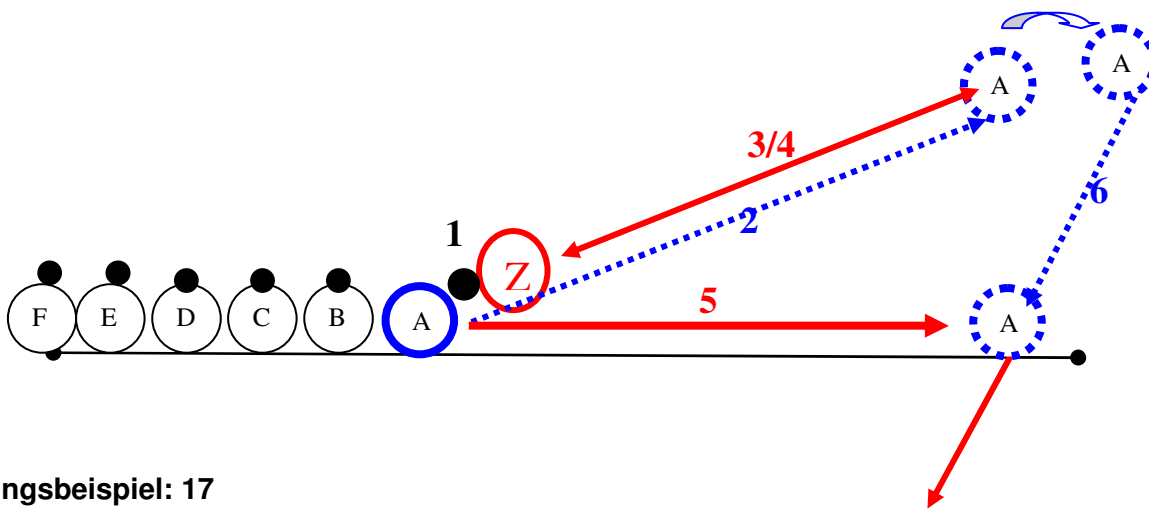
Ziel: Schmettern nach vorausgehender Abwehraktion

Ablauf:

A bis F mit Ball.

- A reicht **Z(uwerfer)** den Ball an (1)
- A dreht sich sofort um und läuft rückwärts mit gleitenden Schritten in die Abwehrposition (2)
- Z wirft den Ball auf A (3)
- A baggert zurück (4) und bereitet sofort den Angriff durch Einnahme der Lauerstellung vor
- Z stellt (5)
- A schmettert, holt sich einen Ball und schließt sich hinter F an.
- B reicht den nächsten Ball an

Variante zur Intensivierung des Ablaufs: B reicht den Ball an, A befindet sich bereits auf der Abwehrposition und spielt den von Z zugeworfenen Ball zurück, Z spielt zu, A greift an, B sichert den Angreifer und begibt sich nach dem Angriff in die Abwehrposition.



Übungsbeispiel: 17

Ziel: Schmettern nach vorausgehender Abwehraktion

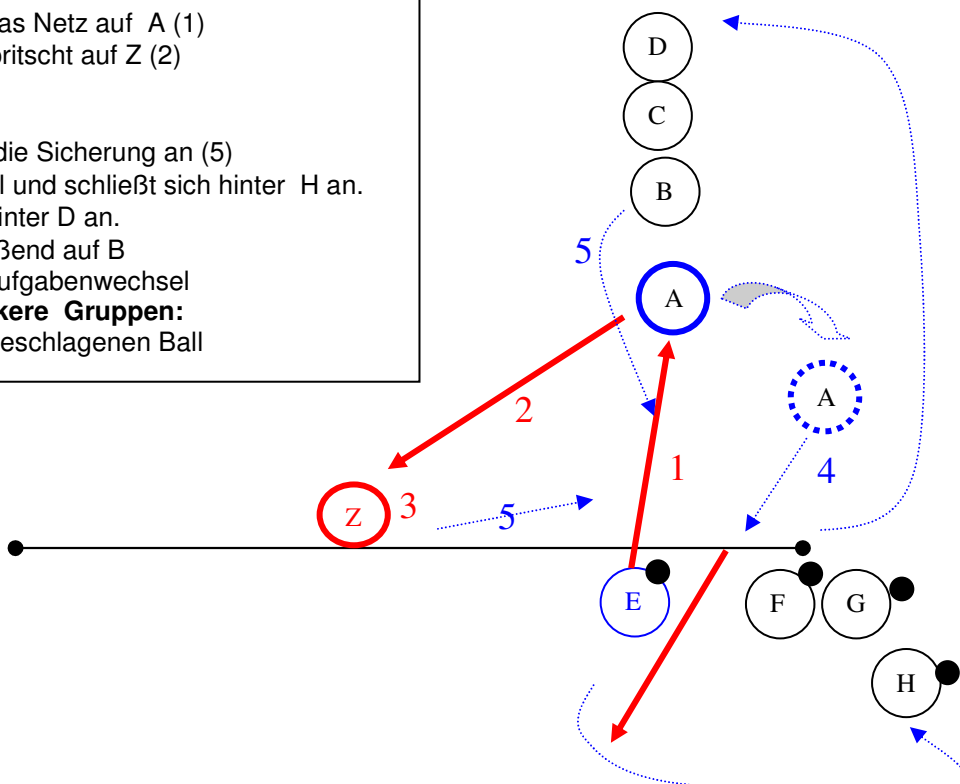
Ablauf:

- E pritscht über das Netz auf A (1)
- A baggert oder pritscht auf Z (2)
- Z stellt (3)
- A greift an (4)
- B und Z deuten die Sicherung an (5)
- E holt neuen Ball und schließt sich hinter H an.
- A schließt sich hinter D an.
- F spielt anschließend auf B

Nach fünf Minuten Aufgabenwechsel

Variante A für stärkere Gruppen:

E blockt den von A geschlagenen Ball



Variante für stärkere Gruppen

Ziel:

Angriff nach vorhergehender Blockaktion, Lösen vom Netz, Angriff gegen einen Block

Ablauf:

E bis H mit Ball

C, D in Warteposition

B in der Annahme

A am Netz

Phase 1

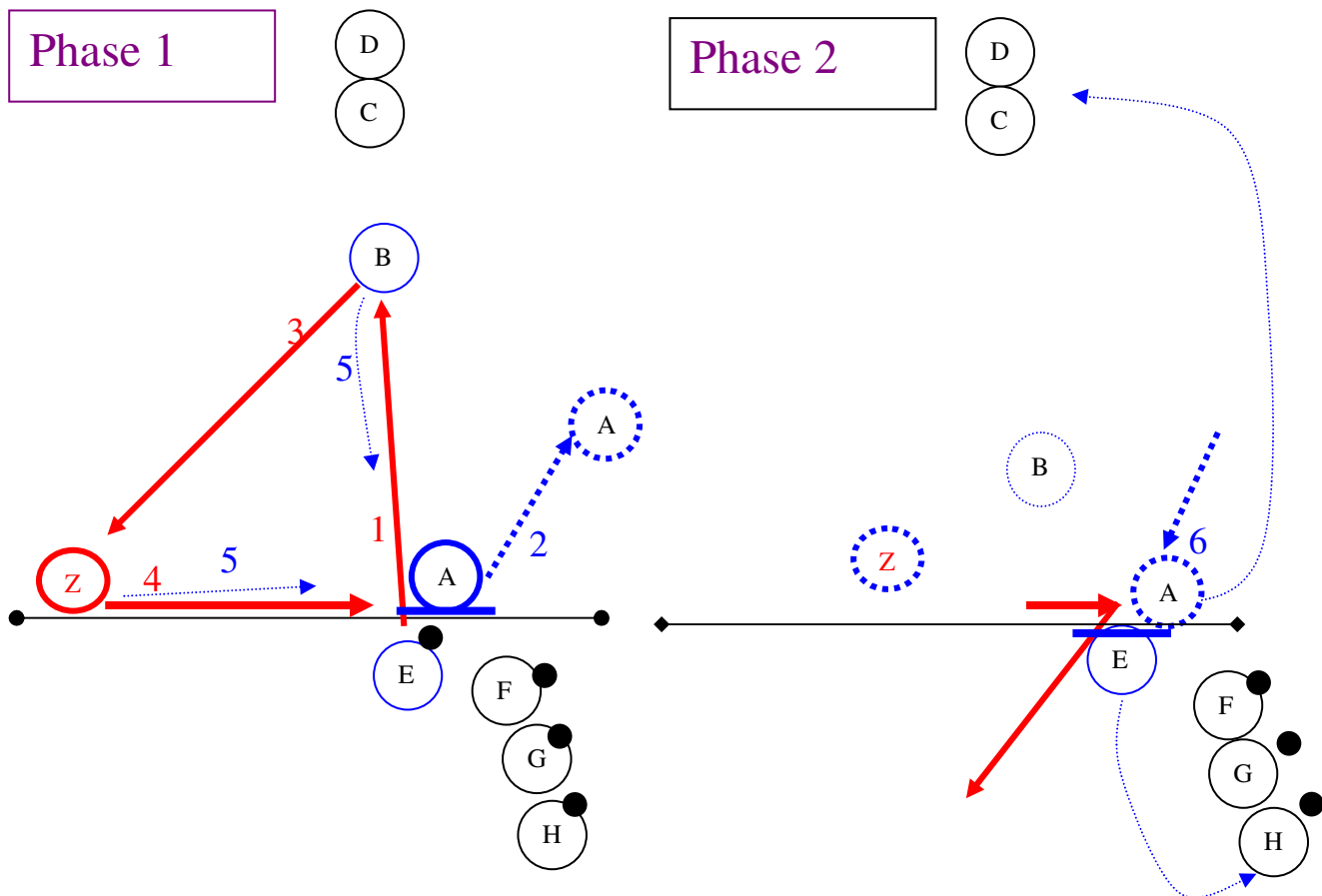
- E pritscht übers Netz auf B (1) und nimmt sofort Ausgangsposition für den Block ein
- **A deutet Block an und löst sich sofort in die Lauerstellung (2)**
- B nimmt an auf Z (3) und sichert sofort den Angriff von A (5)
- Z stellt (4) und deutet ebenfalls Sicherung an (5)

Phase 2

- **A greift an (6) und schließt sich hinter D an**
- E blockt, holt sich einen Ball und schließt sich hinter H an
- B aus der Sicherungsposition ans Netz
- C in die Annahme, F pritscht nächsten Ball übers Netz auf C, B blockt usw.

Variante:

Z und A deuten einen Zweierblock an.



Übungsbeispiel 18

Komplexe Übungsformen für stärkere Gruppen

Integration in das Spiel 2 mit 2 oder 3 mit 3

Ziel:

Sicheres und kontrolliertes Schlagen des Balles schulen

Zwei Mannschaften spielen zusammen. Es soll **miteinander** gespielt werden. Immer dann wenn, ein Angriffsschlag erfolgt ist, der von der Gegenseite so abgewehrt worden ist, dass ein Zuspiel und ein anschließendes Rückspiel über das Netz erfolgen konnte, wird ein Punkt gezählt.

Angriffsschlag: Jeder Ball, der im Sprung mit einer Schlagbewegung über das Netz gespielt worden ist.

Zählweise:

Wenn die Spielform auf mehreren Kleinfeldern durchgeführt wird: Welche Mannschaften haben gemeinsam zuerst eine bestimmte Punktzahl erreicht? Diese Spielform kann sehr gut als Power-Volleyball mit eingeworfenen Bällen gespielt werden.

Wie viele Punkte werden in einer vorgegebenen Zeit erreicht?

Welche beiden Mannschaften schaffen die längste Serie?

Übungsbeispiel 22

Verbindung der Elemente Aufschlag, Annahme und Zuspiel

Ziel: Aus der Annahme erfolgreich angreifen können.

Ablauf:

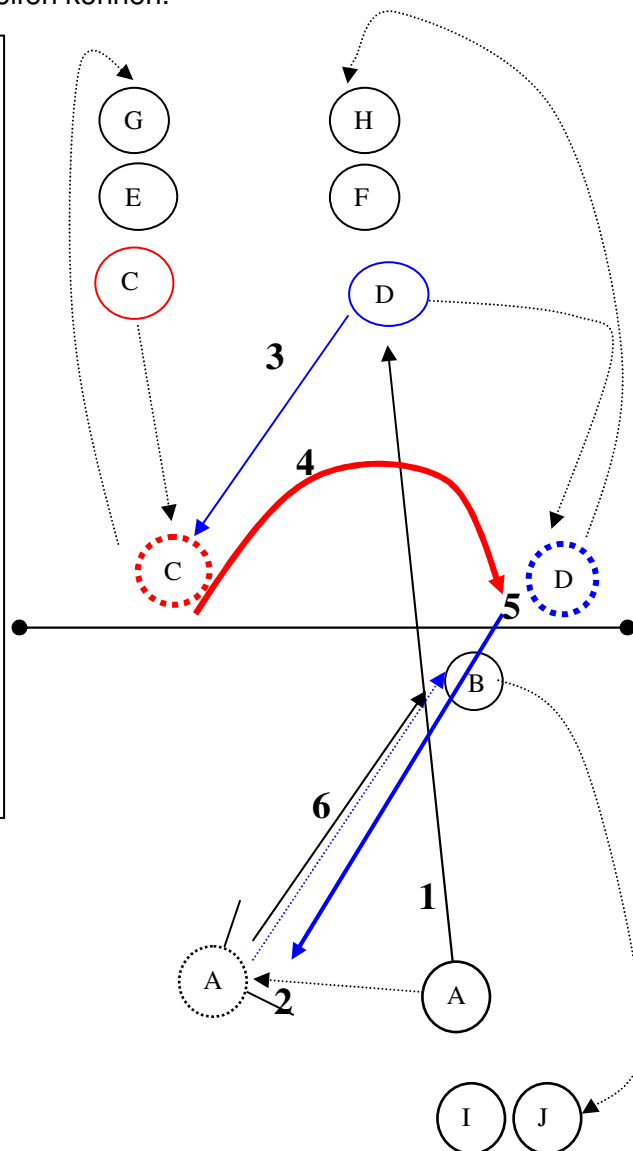
- A schlägt auf (1) und läuft anschließend ins Feld (2), B ist bereits vorne am Netz
- C oder D (hier D) nehmen an (3)
- C läuft nach vorne zum Stellen
- C stellt (4)
- D greift an (5)
- A wehrt ab auf B (6)
- B spielt möglichst Kontrollpass

Platzwechsel:

- A ans Netz, B hinter J
- I spielt den nächsten Aufschlag auf E und F
- C und D schließen sich hinter G und H an
- Welches Paar hat zuerst 5 kontrollierte Angriffe (Netzspieler B kann einen Kontrollpass spielen) erreicht?

Variante:

B blockt den Angriff von D.
Allerdings ist dann die Zählweise nicht mehr sinnvoll.



4. Probleme beim Schmettern

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
- ungenügende konditionelle und körperliche Voraussetzungen (zu geringe Körpergröße)

Probleme in der Anlauf/Absprungphase

- a) Spieler steht vor dem Zuspiel am Netz statt außerhalb der Vorderzone
 - b) Langer anstelle eines kurzen Auftaktschrittes („Orientierungsschritt“) und kurzer anstelle eines langen Stemmschrittes
 - c) Der Stemmfuß wird mit dem ganzen Fuß statt betont mit der Ferse aufgesetzt
 - d) Nach dem Stemmschritt wird noch ein zusätzlicher Hopser am Ort ausgeführt, statt nur das Nachstellbein zum Absprung heranzuziehen.
 - e) Einbeiniger statt beidbeiniger Absprung
 - f) Beim Beistellschritt wird der linke Fuß nicht netznäher, sondern nur neben dem rechten Fuß aufgesetzt.
 - g) Absprung zu dicht am Ball
- Konsequenz: Landen in der Spielhälfte des Gegners → Verletzungsgefahr, Timing aufgrund wechselnder Anlaufgestaltung erschwert, es wird kein Reichtöhengewinn durch Anlauf erzielt

Korrekturübungen:

- Bedeutung und Stellenwert des Anlaufs und Absprungs anhand von Beispielen erläutern.
- Spieler gibt sich selbst akustische Hilfen (z. B: jam -ta -dam).
- Übungsformen am Netz oder an der Wand mit verkürztem, später mit vollem Anlauf, bei denen Bodenmarkierungen als Orientierungshilfe für die Schrittfolge gegeben werden (siehe S.4)
- Nur Anlaufbewegung üben, dabei immer aus unterschiedlichen Entfernungen starten (Startpunkte markieren) aber immer etwa eine halbe Armlänge vom Netz entfernt landen.

Probleme in der Armführung

- Konsequenz: Ungenügende Umwandlung der Anlaufgeschwindigkeit in Aktionshöhe, nach vorn driften nach dem Absprung, unkoordinierte Ausholbewegung
- a) Arme werden bereits beim Orientierungsschritt nach hinten geführt.
 - b) Arme werden beim Stemmschritt nicht ausreichend weit nach hinten oben zurückgeführt
 - c) Nur der Schlagarm wird hochgeführt, statt beide Arme hochzureißen
 - d) Kreisarm- statt Pendelarmschwung
 - e) Armschwung mit gebeugten statt mit langen Armen

Korrekturübungen:

- Übungsformen, bei denen der Spieler im Sprung statt des Balles seine mithochgeführte linke Hand (ab-) schlagen soll oder einen Tennisball im höchsten Punkt des Sprunges von der linken in die rechte Hand übergeben soll.
- Übungsformen, bei denen der Spieler den Ball im höchsten Punkt des Sprunges beidhändig über Kopf fangen soll.

- Stemmschritt und Armführung: Anlauf zu dritt an den Händen gefasst ausführen, der zu korrigierende Schüler befindet sich in der Mitte.
- Übungen mit Ball in einer Stofftasche (siehe S. 5)

Probleme im Körper-Ball-Verhältnis und in der Impulsgebung

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

- a) Ball wird von hinten bzw. seitlich statt von oben/hinten getroffen
- b) Fehlender bzw. minimaler statt aktiver Handgelenkeinsatz
- c) Der Schlagarm ist im Moment der Ballberührung gebeugt statt gesteckt
- d) Fehlende Bogenspannung/Verwringung vor der Schlagauführung; Schlagschulter ist zu früh nach vorne gedreht worden

Korrekturübungen:

- Schlagen des Balles aus dem Stand als Aufsetzer vor die Wand (Abstand ca. 3m). Zunächst den selbst gehaltenen, dann den beidarmig selbst geworfenen Ball, dann den vom Partner zugeworfenen Ball schlagen
- s.o. am niedrigen Netz (Angreifer sollte im Stand nicht darüber schauen können)
- Übungsformen an der Wand und am Netz, in denen zunächst nur im Sprung, später aus Anlauf und Sprung geschlagen werden sollte
- Handgelenkeinsatz: Tennis- und Schlagbälle (günstiger sind Indiacas) bei der Ausführung der Bewegung des Angriffsschlages über Netz möglichst kurz auf den Boden werfen
- Aufsetzer aus kurzer Entfernung (2-3m) vor die Wand schlagen, dabei auf gestreckten Schlagarm und aktiven Handgelenkeinsatz achten

Probleme im Timing

→ Konsequenz: Angriffsschlag kann nicht gesteuert werden, Reichhöhenverlust

- a) Der Ball wird nicht im Kulminationspunkt des Sprunges mit gestrecktem Arm getroffen

Korrekturübungen:

- Den Ball im höchsten Punkt des Sprunges fangen (Schlagfangen)
- Ball nach Anlauf im Sprung zum Partner zurückpritschen
- Den Start zum Anlauf durch einen sicheren Schüler zurufen lassen
- Anlauf und Schlag ohne Ball neben einem erfahreneren Schüler ausführen und sich an dessen Timing orientieren.