

## **Aufschlag von unten lernen und üben - ergänzende Hinweise und Übungen**

### **Vorbemerkungen**

Dieser Text wurde im Zusammenhang mit der Entwicklung der DVD „Volleyball – Bausteine für einen sicheren und attraktiven

Unterricht“ 2004 verfasst. Nach Meinung der Autoren des WVV-Portals enthält er sinnvolle Anregungen zum Erlernen und Üben des Aufschlags von unten. Für das Volleyballportal des WVV ist der Text leicht überarbeitet worden. Die Quellennachweise orientieren sich an den damals gültigen Standards.

Gliederung:

- 1. Stellenwert des Aufschlags von unten in der Vermittlung** S. 1
- 2. Was gibt es bei der Vermittlung des Aufschlags von unten zu beachten?** S. 2
- 3. Welche zusätzlichen Übungsformen können für die Vermittlung und das Üben des Aufschlags von unten eingesetzt werden?** S. 4
- 4. Welche Probleme im Bewegungsablauf gibt es und wie können sie beseitigt werden?** S. 11

### **1. Integration in die Vermittlung des Volleyballspiels**

Der Aufschlag sollte unseres Erachtens relativ spät eingeführt werden. Untersuchungen im Schulvolleyball der Sek I (FISCHER/ZOGLOWEK 1990) haben gezeigt, dass rund 66% aller Ballwechsel mit dem Aufschlag und spätestens einer Ballberührung beendet sind.

Erst nach dem relativ sicheren Beherrschen des Baggerns ist es daher sinnvoll, den Ball mit einem Aufschlag ins Spiel zu bringen.

Von den vorhandenen Varianten ist unbedingt der Aufschlag von unten vorzuziehen. Er ist erstens deutlich leichter zu erlernen und in der Regel wegen der geringeren Ballfluggeschwindigkeit leichter anzunehmen als der Aufschlag von oben. Die mit der Einführung des Aufschlags von oben verbundenen Nachteile einer höheren Fehlerquote (Aufschlag- und Annahmefehler) überwiegen deutlich gegenüber dem Vorteil, dass durch das Erlernen der Schlagbewegung langfristig das Schmettern vorbereitet werden kann.

Der Aufschlag ist im Wettkampfspiel der erste Angriff, mit dem möglichst ein direkter Punkt erzielt oder aber zumindest der Spielaufbau des Gegners erschwert werden soll. Diese Philosophie für Schulvolleyball zu übernehmen wäre fatal. Das Spiel würde noch mehr zum frustrierenden Standspiel. Im Sportunterricht sollte der Aufschlag deshalb mehr als eine attraktivere und anspruchsvollere Form für die Eröffnung eines Spielzugs betrachtet werden.

Sehr gute Schüler können häufig ganze Aufschlagserien schlagen. Es ist sinnvoll durch Regelvorschriften solche Serien zu unterbinden. So kann z. B. eingeführt werden, dass spätestens nach zwei Assen, der Aufschlag zum nächsten Spieler der aufschlagenden Mannschaft wechselt.

Als günstig hat es sich erwiesen, für den Aufschlagort den mittleren Bereich der Grundlinie vorzugeben (siehe individuelle Taktik). Die Fehlerquote beim Aufschlag (Ball ins Seitenaus)

und in der Annahme (Ball kann relativ frontal nach vorne gespielt werden) verringert sich deutlich.

Wird mit dem Aufschlag gespielt, dann sollten Spielvarianten eins plus eins (zwei, drei) gewählt werden, d. h. nach dem Ende des mit dem Aufschlag eröffneten Spielzuges wird grundsätzlich noch ein weiterer von der Seite eingeworfener Ball (oder auch mehrere Bälle) zusätzlich ausgespielt.

## **2. Worauf sollte bei der Vermittlung geachtet werden?**

### **• Korrekte Technik**

- Geradlinige Armführung („Kegeln“)
- Halten des Balles in Verlängerung der rechten Körperseite
- Treffen des Balles mit einem fixierten Handgelenk (Faustinnenfläche oder Handballen)
- Vorderer Fuß zeigt in Schlagrichtung
- Ball nicht anwerfen, sondern akzeptieren, dass der Ball aus der Hand geschlagen wird.
- Nach dem Aufschlag sofort ins Feld laufen.

### **• Metaphorische Anweisungen**

#### Schlagbewegung

- Die Hand schwingt nach dem Schlag zum rechten Ohr hin aus.
- Schwinge den Schlagarm so, als ob du mit einer Kugel einen Kegel treffen möchtest.
- Dein Schlagarm schwingt wie das Pendel einer alten Standuhr.

#### Handhaltung und Treffpunkt

- Halte die Schlaghand so, als ob du dir den Daumen für einen gelungenen Aufschlag drückst.
- Halte den Ball mit der linken Hand über das rechte Knie.

### **• Sicherheit und Genauigkeit gehen vor Härte und Effektivität**

Für das Erlernen des Aufschlags bedeutet diese Grundregel zunächst, dass die mit dem Aufschlag zu überbrückende Entfernung erst allmählich vergrößert werden sollte.

- Bereits oben ist in Verbindung mit der Integration in das Spiel auf das Problem zu harter Aufschläge hingewiesen worden. Der sichere Aufschlag sollte aber auch unter eher organisatorischen Gesichtspunkten im Mittelpunkt stehen. Im Schulsport sind häufig sehr ineffektive Aufschlag-Aufnahme-Übungen zu beobachten. Aufgrund der Ungenauigkeit des Aufschlags oft verbunden mit einer zu großen Schlaghärte ergibt sich so selten die Möglichkeit einer Aufnahme des Aufschlags, dass einige Schüler – wie es uns von uns beobachtet wurde - in einer 20minütigen Übungsphase gerade zweimal einen Aufschlag überhaupt annehmen konnten.
- Viele Aufschlagübungen sollten mit dem Treffen von Zielen verbunden werden. Vorschläge, Ziele zu treffen, die sich knapp über der Netzkante befinden, erweisen sich

dabei allerdings eher als ungünstig. Sie fördern Aufschlagvarianten, die eher zu einer Erschwerung der Annahme führen.

- Bei den unten aufgeführten ergänzenden Übungsformen stehen zwei Zielsetzungen im Mittelpunkt:
  - Einen möglichst sicheren Aufschlag beherrschen
  - Einen möglichst genauen Aufschlag beherrschen
- Für eine stärker wettkampforientierte Zielsetzung („Mit dem Aufschlag möglichst sofort einen Punkt machen oder zumindest den Spielaufbau der anderen Mannschaft erschweren“), sind die Übungsbeispiele ebenfalls durchaus geeignet, es muss dann allerdings die Zählweise verändert werden. Eine entsprechende Anregung dafür bietet das Übungsbeispiel Nr. 11.
- Für ein wettkampforientiertes Üben des Aufschlages empfehlen wir außerdem, den Aufschlag immer **auf Pfiff** ausführen zu lassen. Dies entspricht der Spielsituation, wo nach dem Pfiff des Schiris nur noch 5 Sekunden zu Ausführung des Aufschlags zur Verfügung stehen. Wird im Training unbegrenzt Zeit für die Vorbereitung des Aufschlags gegeben, kann der Übende sich im Wettkampf nur schwer auf die veränderten Bedingungen einstellen („Zeitdruck“). Der Aufschlag wird dann häufig verschlagen.

- **Aufschlag möglichst schnell in Verbindung mit der Annahme üben**

Sobald der Aufschlag einigermaßen sicher beherrscht wird, sollte er immer in Kombination mit der Annahme geübt werden. Agieren Aufschläger und Annahmespieler in einem gemeinsamen Team, kann durch Aufgabenstellungen sehr leicht erreicht werden, dass der Aufschläger einen möglichst sicheren Aufschlag ausführt, damit sein Annahmespieler den Ball präzise ans Netz spielen kann. (Beispiel: Welche Gruppe hat zuerst 20 Punkte. Als Punkt zählt, wenn der Netzspieler den Ball über Kopfhöhe auf einer Matte stehend fangen kann – beim Fangen muss noch ein Fuß Kontakt mit der Matte haben).

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

Zur Motivationssteigerung können kleine Spiele gut eingesetzt werden, in denen Ziele (Matten oder markierte Zonen) getroffen werden müssen (s. o.). Ein sicherer Aufschlag wird auch durch Spielformen erreicht, die Annahme und den Spielaufbau mit einbeziehen. Als Punkt wird dann z. B. jede Annahme, die vom Spieler am Netz über Kopfhöhe gefangen werden kann, gezählt oder wenn nach Aufschlag und Annahme der gestellte Ball im Sprung übers Netz geschlagen werden kann.

Im Spiel kann eine sicherere Angabe durch eine Veränderung der Zählweise - verschlagene Angabe zählt zwei oder drei Punkte - herbeigeführt werden. Als effektiv erweisen sich auch Zusatzaufgaben: fünf verschlagene Angaben - die Mannschaft muss zweimal von der Grundlinie zur Mittellinie laufen.

Natürlich sollte mit solchen Sanktionen nur dann gearbeitet werden, wenn keine Gefahr besteht, dass dadurch das Klima innerhalb einer Klasse vergiftet wird und einzelne Schüler zu Sündenböcken abgestempelt werden. Ebenso muss der Aufschlag bereits relativ sicher beherrscht werden.

- **Individualtaktik: siehe Menü Individualtaktik Aufschlag**

## 2. Übungsbeispiele

### Übungsbeispiel 1 (Video vorhanden)

**Ziel:** Geradlinige Pendelbewegung des Schlagarmes üben

Den Ball nach einer Ausholbewegung mit dem rechten Arm über eine Linie zum Partner rollen.

Spielform: Kegel treffen, der auf der Linie steht.

### Übungsbeispiel 2 (Video vorhanden)

**Ziel:** Geradlinige Pendelbewegung des Schlagarmes üben

Der Ball liegt auf der Handfläche des Schlagarmes. Den Ball als einhändigen Schockwurf nach einer Ausholbewegung (Pendelbewegung) zum gegenüberstehenden Partner werfen. Der Aufschläger und sein Partner stehen auf derselben Linie. Der Ball soll so genau geworfen werden, dass der Partner die Linie beim Fangen des Balles möglichst nicht verlassen muss.

### Übungsbeispiel 3 (Video vorhanden)

**Ziel:** Schlagbewegung und korrekten Treffpunkt einüben

Nach Demonstration der Handhaltung soll der Ball nun aus der Hand geschlagen werden, d. h. der Ball liegt auf der linken Hand, die wird in Verlängerung der rechten Körperseite vor das rechte Knie gehalten, und der ruhende Ball wird nach einer geradlinigen Ausholbewegung mit rechts geschlagen.

Wichtig: Unseres Erachtens genügt es durchaus, sich auf die Vermittlung dieser, wenn auch nicht regelgerechten Variante des Aufschlags von unten, im Sportunterricht zu beschränken.

### Übungsbeispiel 4 (Video vorhanden)

**Ziel:** Koordination von Anwurf („Wegziehen der Hand“) und Schlagbewegung üben (regelgerechter Aufschlag)

Wie Übungsbeispiel 3, nur wird die linke Hand kurz vor dem Treffpunkt unter dem Ball weggezogen, damit die Regelvorschrift, dass der Ball nicht aus der Hand geschlagen werden darf, erfüllt ist.

### Übungsbeispiel 5

**Ziel:** Genaue Aufschläge über eine größer werdende Entfernung

Auf beiden Seiten des Netzes steht jeweils ein Aufschläger, der möglichst genaue Aufschläge auf seinen Partner spielt.

Entfernung ebenfalls allmählich vergrößern.

Die Übungsbeispiele 1 bis 5 können durchaus auch als Gruppenübungen mit Nachlaufen durchgeführt werden. Sie sind dann sehr gut für das Aufwärmen geeignet. Bei Platzproblemen lassen sie sich auch gegen die Wand ausführen.

### Übungsbeispiel 6

**Ziel:** Aufschlag mit unterschiedlich differenziertem Krafteinsatz üben

Aufschläge gegen die Wand, den zurückprallenden Ball möglichst so fangen können, dass sich der Aufschläger nicht von seinem Aufschlagort fortbewegen muss.

Evtl. kann der Aufschläger auf einer Matte stehen. Entfernung allmählich vergrößern.

### Übungsbeispiel 7

**Ziel:** Aufschlag mit unterschiedlich differenziertem Krafteinsatz üben

Aufschläge über das Netz auf Ziele in unterschiedlichen Entfernungen: Wer hat zuerst alle Ziele getroffen?

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 war.**

## Übungsbeispiel 8

**Ziel:** Über eine sich unmittelbar anschließende Aktion erzwingen, dass der Aufschläger sofort spielbereit ist.

### Ablauf:

B steht am Netz, neben einem Ballcontainer. A, C, D, mit Ball

A spielt den Aufschlag möglichst longline (1)

Nach seinem Aufschlag läuft A ins Feld und bekommt von B den Ball zugeworfen (2), den er auf B zurückbaggert (2).

Anschließend holt sich A einen Ball für den nächsten Aufschlagversuch.

### Hinweise:

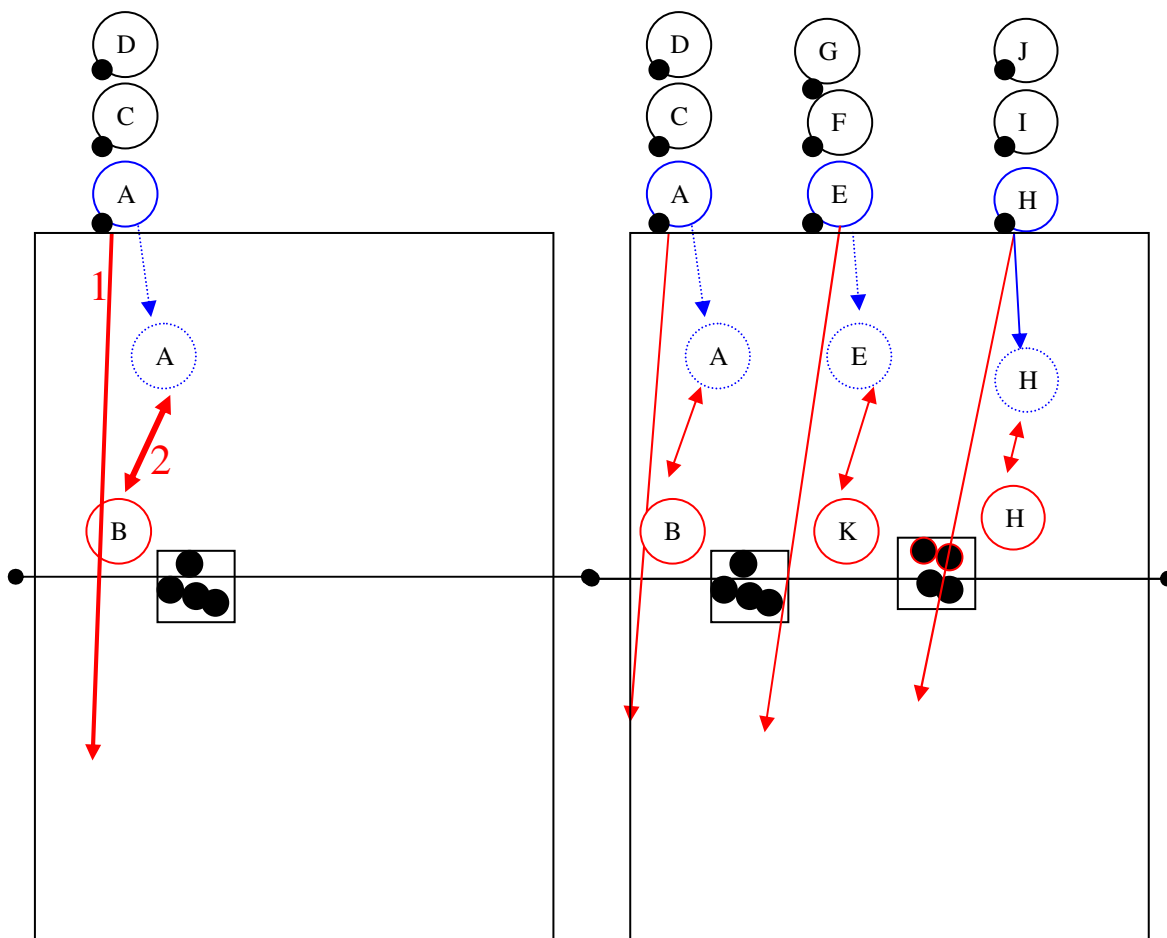
B darf den Ball erst dann zuwerfen, wenn A in das Feld gelaufen ist und steht. Ein zu frühes Zuwerfen führt dazu, dass sich A nicht mehr auf die Ausführung des Aufschlag konzentriert, sondern den Aufschlag eher flüchtig ausführt, damit er den zugeworfenen Ball noch erreichen kann.

Die Übung sollte nur ausgeführt werden, wenn die Aufschläge kontrolliert longline gespielt werden können. Es besteht sonst die Gefahr, dass Schüler von Aufschlägen getroffen werden. Ihre Aufmerksamkeit ist auf das Baggern des zugeworfenen Balles gerichtet und nicht darauf, den ungenauen Aufschlägen von der Gegenseite auszuweichen.

### Variante:

Diese Gefahr kann vermieden werden, wenn alle Schüler von einer Seite aufschlagen. Es kann dann auch in drei Gruppen geübt werden, allerdings sind durch die längeren Laufwege beim Zurückholen der Bälle die Wiederholungszahlen etwas geringer.

Natürlich kann die Aufgabenstellung auch mit dem Treffen von Zielen verbunden werden.



## Übungsbeispiel 9

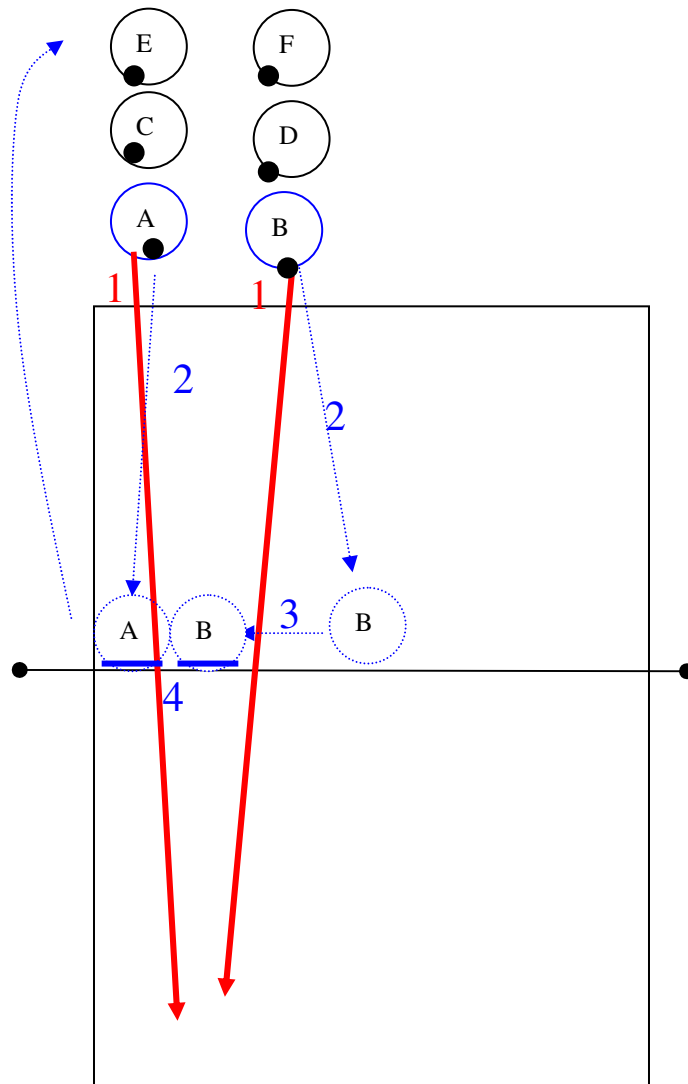
**Ziel:** Über eine anschließende Aktion erzwingen, dass der Aufschläger sofort ins Spielfeld läuft

### Ablauf:

- A und B führen den Aufschlag gleichzeitig aus(1)
- A läuft anschließend geradlinig ans Netz (2)
- B diagonal auf die Position 3 (2)
- B bewegt sich mit Side Steps oder Kreuzschritttechnik zu A (3)
- Zweierblock von beiden (4), umdrehen und mit dem Bauch den Boden berühren

Man sollte die Übenden vorher informieren, dass die Übung nicht ganz spielnah ist, schließlich ist der anschließende Blockversuch des Aufschlägers in den meisten Fällen (Ausnahme Beach-Volleyball) ein Regelverstoß. Durch die Zusatzaufgabe wird dennoch eine hohe Intensität erreicht. Da sich auf der Gegenseite die Übung ebenfalls in der beschriebenen Form durchführen lässt, können außerdem sehr viele Schüler gleichzeitig üben. Es sind viele andere sinnvolle Zusatzaufgaben möglich.

Natürlich ist auch diese Übung erst sinnvoll, wenn der Aufschlag so beherrscht wird, dass nur **noch relativ wenige Bälle ins Netz geschlagen werden.**



## Übungsbeispiel Nr. 10

### „Aufschläge mit Sanktionen“

#### Beispiel 1: Aufschlagbiathlon

##### Ziel:

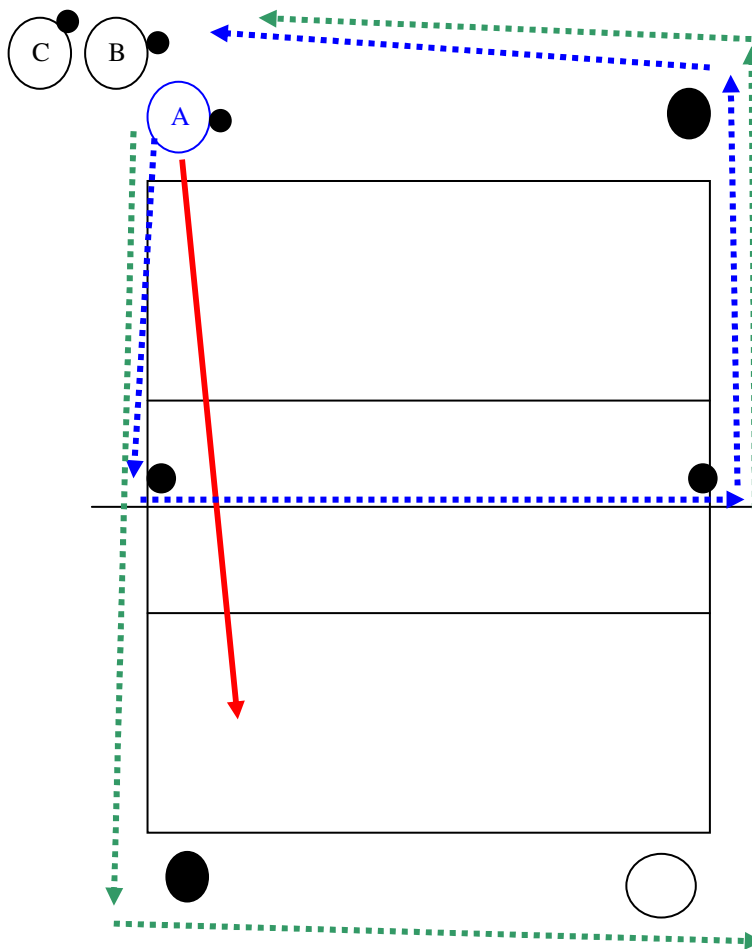
- Über eine Sanktion die Konzentration auf eine sichere Ausführung des Aufschlags lenken
- Integration des Aufschlags in das Aufwärmen

##### Ablauf:

- A schlägt auf.
- Nach jedem Aufschlag ist ein Lauf als Zusatzaufgabe zu absolvieren
- **Aufschlag regelgerecht: blaue gestrichelte Linie**
- **Aufschlag verschlagen: grüne gestrichelte Linie**
- Aufgabe: Wer hat zuerst 10 regelgerechte Aufschläge?

##### Hinweise:

- Die Laufwege müssen so gewählt werden, dass die Wahrscheinlichkeit, von einem Ball getroffen zu werden, gering ist.
- Diese Formen sind erst dann sinnvoll, wenn der Aufschlag von allen in der Grobform relativ sicher beherrscht wird. Der längere Laufweg bei verschlagenem Aufschlag führt dazu, dass gerade die schwachen Aufschläger schnell frustriert sind und wegen der größeren Laufbelastung weniger Wiederholungen haben als die besseren Schüler. Sie verbessern dann vielleicht ihre Laufleistung, aber nicht den Aufschlag.
- Für wettkampforientiertes Üben ist die Aufgabenstellung in der beschriebenen Form problematisch. Sie führt natürlich dazu, dass der Aufschlag zur Vermeidung der Zusatzaufgabe sehr sicher gespielt wird und damit die Risikobereitschaft eher verringert als verbessert wird.





Beispiel 2

„Je schmaler, desto besser“

**Ziel:** siehe Aufschlagbiathlon

Aufschläge in eine schmale Zielzone mit Nachlaufen. Zwei Gruppen spielen gegeneinander. Jede Gruppe zählt ihre Treffer. Wer nach fünf Minuten weniger Treffer erzielt hat, muss eine vorher vereinbarte Zusatzaufgabe ausführen.

Beispiel 3

„Der nächste Versuch zählt“ (in Anlehnung an das Einmaligkeitstraining von Eberspächer 1996)

**Ziel:** siehe Aufschlagbiathlon

Es werden von beiden Seiten zwei Minuten lang Aufschläge gespielt. Der Übungsablauf wird dann unterbrochen und jeder Schüler hat nur noch einen Versuch, der auf Pfiff ausgeführt wird. Alle Schüler mit einem erfolgreichen Versuch laufen anschließend einmal von der Grundlinie zur Mittellinie und zurück, die mit einem misslungenen Versuch machen die Laufübung zweimal.

Anschließend wird wieder 2 Minuten lang geübt und erneut ein Versuch gegeben, der gelingen muss. Je nach Gruppe kann die Zusatzaufgabe dann kontinuierlich verschärft werden: Erfolgreicher Aufschlag zwei Läufe, misslungener Aufschlag vier Läufe usw.

Auch bei dieser Übung muss gesichert sein, dass der Aufschlag nicht mehr aufgrund technischer Mängel misslingt.

## Aufschlag Annahme Übungen

### Übungsbeispiel Nr. 11

**Ziel:** Verbindung von sicherem Aufschlag und sicherer Annahme

**Ablauf:**

A bis D mit Ball, sie schlagen Angaben; E und F in der Annahme; G und H auf Warteposition hinter dem Feld; ein Kasten mit drei Bällen neben dem Feld

- A schlägt auf (1) läuft sofort nach seinem Aufschlag zum Kasten (2) und nimmt sich einen Ball aus dem Kasten für den nächsten Aufschlag (rote Laufwege) (3) und schließt sich hinter D an (4).
  - Annahme von E oder F (hier E)
  - F ist vorher ans Netz gelaufen, spielt dort einen Kontrollpass, fängt den Ball und legt ihn in den Kasten am Spielfeldrand, und schließt sich hinter H an.
  - G auf die Position von F und den nächsten Aufschlag gemeinsam mit E annehmen
- Wechsel der Aufgaben nach 5 Minuten.

**Es ist auch möglich eine Punktwertung einzuführen.**

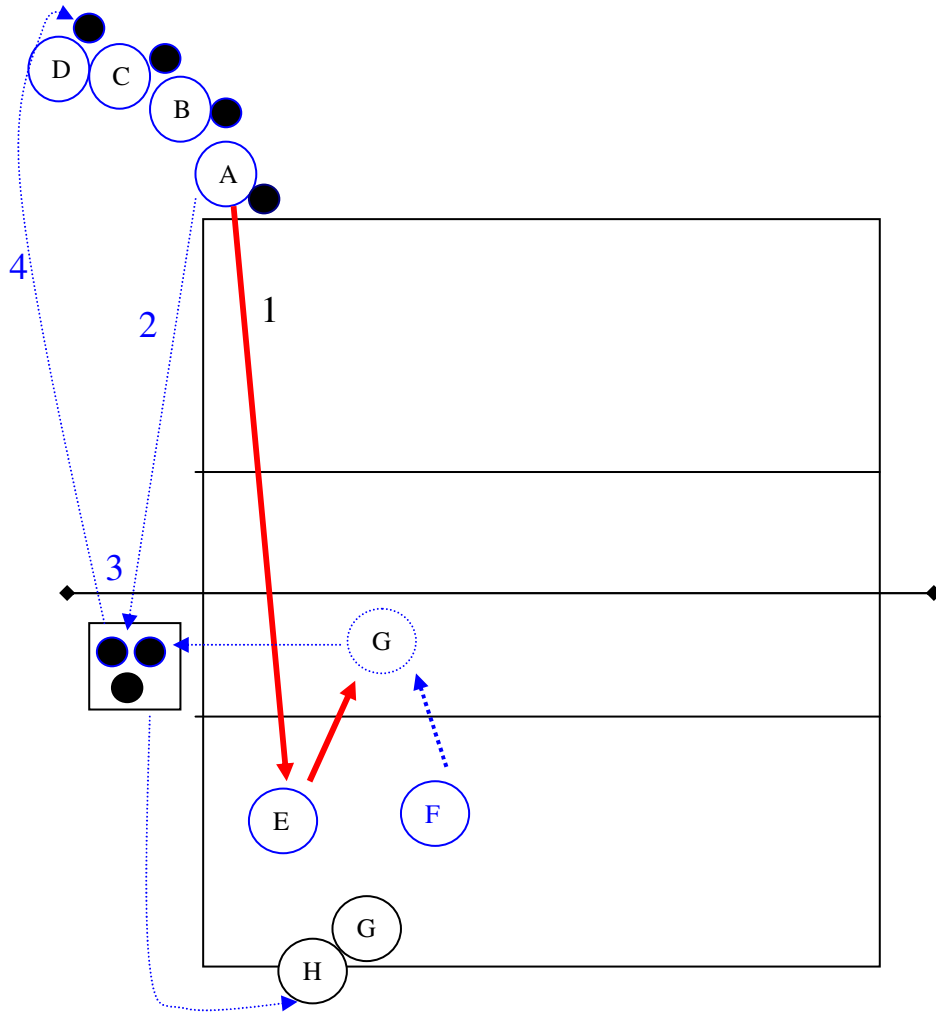
Kann der Ball nicht am Netz nach einem Kontrollpass gefangen werden: Punkt für die Aufschläger. Aufschlag verschlagen und oder Kontrollpass am Netz möglich: Punkt für die annehmenden.

Es ist in diesem Fall sinnvoll, die Übung nicht nach Zeit durchführen zu lassen, sondern die Zahl der Aufschläge vorzugeben.

Welche Gruppe hat mehr Punkte erzielt?

Wird diese Zählweise gewählt, orientiert sich die Übung bereits stärker am Wettkampfsport.

Der Aufschläger muss nun immer abwägen, ob er ein hohes Risiko beim Aufschlag verbunden mit einem mögliche Punktgewinn eingehen will oder aber riskiert, dass bei einem zu schwachen Aufschlag der Gegner eine sichere Annahme spielen kann.



## Übungsbeispiel Nr. 12:

### Aufschlag und Annahme gegengleich

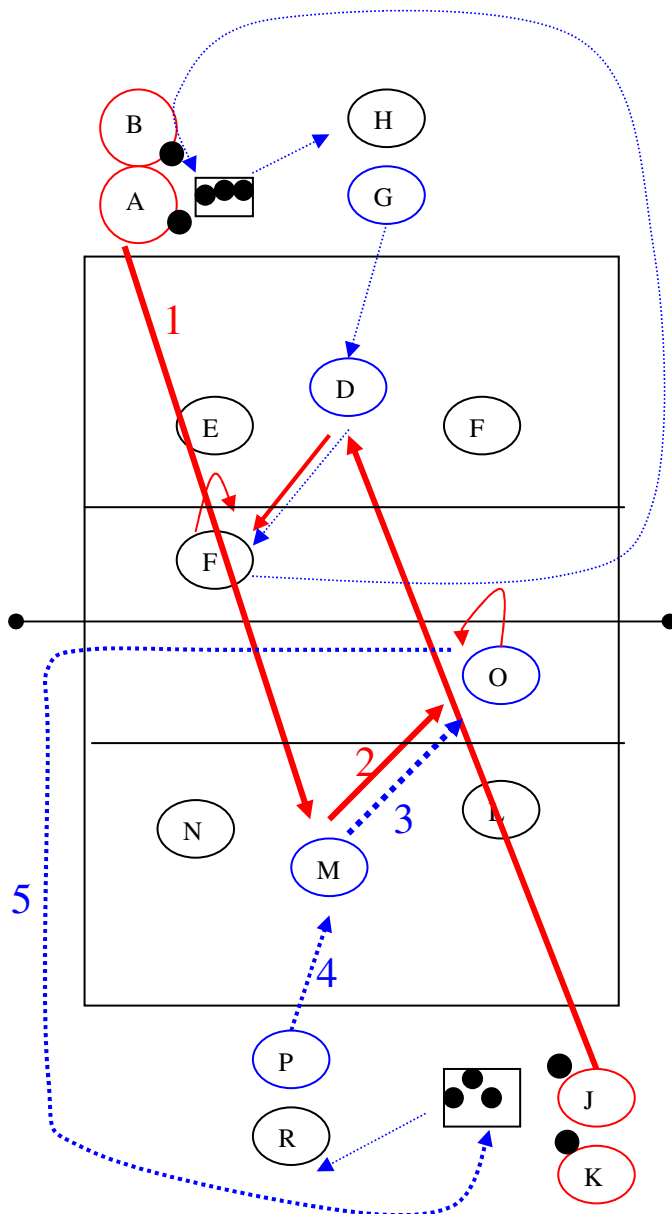
**Ziel:** Verbindung von Aufschlag und Annahme

**Ablauf:**

A, B mit Ball, neben sich Ballcontainer mit 3 Bällen  
auf der anderen Seite L,N,M in der Annahme, O Fänger am Netz

- A; B schlagen jeder immer im Wechsel Aufschläge (1)
- Annahme auf der Gegenseite (2)  
auf Fänger O, der möglichst Kontrollpass spielt
- Anschließend Platzwechsel:  
Annahmespieler (hier M) wird Fänger (3)  
P auf freien Platz in der Annahme (4)  
O schließt sich hinter R an und legt vorher Ball in Container (5)  
J und K spielen gleichzeitig Aufschläge auf E, D und F

Wechsel immer nach drei bis vier Minuten oder nach einer bestimmten Zahl von Aufschlägen



### **3. Probleme beim Aufschlag von unten und Korrekturübungen**

Erst die Ursachen klären, ehe Korrekturübungen angeboten werden

Ursachen für die unten aufgeführten Probleme können sein:

- falsche Bewegungsvorstellung,
- schlechte Grundstellung/Konzentration/Vorbereitung,
- Koordinationsschwäche
- fehlende Motivation

#### **1. Zu hohes Anwerfen des Balles**

**Konsequenz:** Je höher der Ball angeworfen wird, desto größer ist die Fallgeschwindigkeit und umso schwieriger ist es für Anfänger den Ball exakt zu treffen.

Spezielle Korrekturübungen sind hier überflüssig, es genügt der Hinweis, den Ball aus der Hand zu schlagen.

#### **2. Keine geradlinige Bewegung des Schlagarmes**

**Konsequenz:** Der Ball wird nicht exakt von hinten unten getroffen; die Aufschlagrichtung kann nicht kontrolliert werden. Dies ist sehr häufig dann der Fall, wenn der Ball mit der linken Hand zu weit in der Körpermitte oder auf der linken Körperseite gehalten wird.

**Hinweis:** „Halte den Ball so, dass er vor deinen rechten Fuß fallen würde.“

**Übungen:** Geeignet sind alle Übungen, bei denen ein Ziel, das sich in Verlängerung des Schlagarmes befindet, getroffen werden muss. (Matten; Partner; Ziel an der Wand; Verlängerung einer Linie, auf der Aufschläger steht).

#### **3. Fehlende Fixierung des Handgelenks**

**Konsequenz:** Durch das Nachgeben des Handgelenks, kann die durch die Bewegung des Schlagarmes erzeugte kinetische Energie nur unzureichend auf den Ball übertragen werden („fehlende Impulsübertragung“).

**Übungen:** Aufschlaglänge reduzieren, dabei die Aufmerksamkeit bewusst auf die Fixierung des Handgelenks richten.

**Ballprobe:** Den Ball ununterbrochen mit der Faust oder den Handballen hochspielen.

#### **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.

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

#### **Internet**

<http://www.volleyball-training.de/uebungsreihen/baggertennis.htm>

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

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