

**Stefanie Tophoven/Ulrich Fischer**  
**Zur Technik des unteren Zuspiels/Baggerns**

**Vorbemerkungen**

Im Mittelpunkt von diesem und dem nächsten Beitrag für den Newsletter steht das untere Zuspiel/Baggern.

Im ersten Beitrag gehen wir auf die Technik ein und setzen uns vor allem mit der Frage der Impulsgebung beim Spielen des Balles auseinander, die seit etwa 15 Jahren kontrovers diskutiert worden ist. Andere technische Details (u. a. Grundstellung, Bilden des Spielbretts, Handverschluss, Treffpunkt des Balles) werden nicht angesprochen, diese sind weitgehend unstrittig. Zum Abschluss folgt die Stellungnahme eines Schulpraktikers zu dieser „neuen“ Technikvariante. Der nächste Beitrag beschäftigt sich dann mit der Vermittlung des unteren Zuspiels innerhalb des Sportunterrichts der Klassen 3 bis 6.

**Die „traditionelle“ Auffassung zur Impulsgebung beim unteren Zuspiels/Baggern**

Die bislang im deutschsprachigen Raum dominierende Auffassung über ein angemessenes technisches Leitbild für das untere Zuspiel wird bereits seit einiger Zeit ausgehend von einem Beitrag von Lichtenauer und Mallik für den Volleyballverband Württemberg in Frage gestellt und als Alternative der „Neue Bagger“ (Elsässer & Schulze, 2012) proklamiert.

Im Mittelpunkt der Kontroverse steht vor allem die Bewertung der Beinstreckung und des Armeinsatzes und ggf. deren Koordination.

Die Tabelle zeigt die Auffassungen einiger ausgewählter Autoren, die typisch sind für die eher „traditionelle“ Auffassung zum Zusammenwirken von Beinstreckung und Armführung.

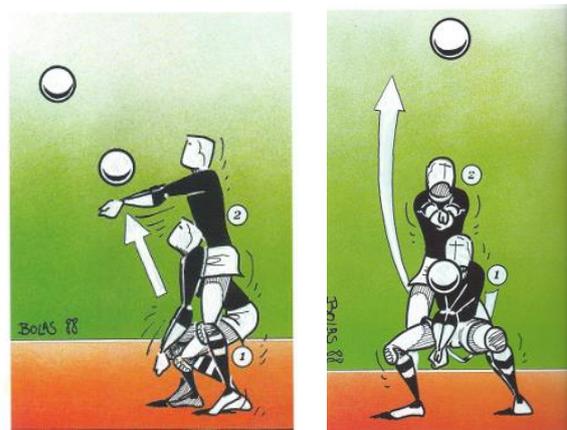
Autor(en)	Beschreibung der Impulsgebung beim unteren Zuspiel/Baggern
Papageorgiou & Spitzley (1992, S. 49)	„Kurz vor der Ballberührung setzt eine Ganzkörperstreckung ein und der Ball wird mit den Unterarmen in Hüfthöhe gespielt.“
Meier & Nussbaum, (1994, S. 27)	„Kurz vor der Ballberührung beginnt sich der ganze Körper dem Ball entgegenzustrecken. .... Die Arme gehen langsam dem Ball entgegen, schlagen aber nicht auf den Ball, sondern schieben ihn nach vorne in die Höhe. Die Ganzkörperstreckung setzt sich über die Ballberührung hinaus fort.“
Anrich, Krake und Zacharias (2005, S.24)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Beine und Schultern dosiert nach vorne in Spielrichtung schieben</li><li>• Ball „heben“ durch dosiertes Strecken der Knie und eine leichte Veränderung des Winkels zwischen Armen und Rumpf</li></ul>
Lang, Schulz u. a. (2007, S. 46)	„Die Impulsgebung erfolgt sowohl aus den gestreckten Armen, einschließlich der Schultergelenke, als auch aus den Beinen. Die Beine unterstützen den Abspielimpuls - „Aufstehen“.
Neumerkel (2009, S. 17)	„Optimale Ballkontrolle wird dadurch erreicht, dass die Arme im Ellenbogen gestreckt bleiben und der Winkel der Arme zum Boden nicht verändert wird. .... Die Richtung wird dem Ball durch Streckung der Beine gegeben.“
Kröger (2010, S. 100)	„Körperhaltung und Körperstreckung stimmen mit Abspielrichtung überein.“

Kittsteiner & Hilbert (2011, S. 43)	»Körperstreckung nach vorne oben dem Ball entgegen »Arm-Rumpf-Winkel bleibt nahezu unverändert »Schiebe den Ball mit dem Spielbrett nach oben »Die Körperbewegung wird durch einen Schritt nach vorne abgefangen
FIVB (2011, S. 81)	„The ball will return according to the angle of stretching by the whole body.“
Papageorgiou & Cimek (2012, 3. Aufl., S. 95)	Impulsgebung: „Streckung aus den Beinen“

Unerwähnt bleibt die Impulsgebung aus den Beinen/die Körperstreckung u. a. in den Veröffentlichungen von Meyndt et al (2003), Meyndt & Beutelstahl (2006) und Wolf (2008).

**Abb. 1**

Unterschiede deuten sich bezüglich des Armeinsatzes an. Während einige Autoren bei der Impulsgebung die Beinsteuerung mit einem sehr dosierten nach vorne oben Schieben der Arme koppeln, soll diese bei anderen ausschließlich mit einer Beinsteuerung ohne eine oder nur geringe Veränderung des Arme-Rumpf-Winkels erfolgen. Abb. 1 zeigt die Impulsgebung mit einer aus unserer Sicht allerdings übertriebenen Darstellung der Beinsteuerung beim unteren Zuspiel (FIVB, 1989, S. 252).



### Das „neue“ Baggern

Seit der Veröffentlichung von Lichtenauer und Mallik „Der Punkt“ auf der Internetseite VLW (2016, die Jahreszahl bezieht sich auf den letzten Zugriff der Autoren auf das Dokument im Internet, der Beitrag selbst ist erheblich früher veröffentlicht worden) wird als der „Neue Bagger“ (Elsäßer & Schulz, 2012) eine Technikvariante bezeichnet, die weitgehend auf eine bewusste Beinsteuerung verzichtet. Charakterisiert als „Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse - **kein vordergründiger Schub aus den Beinen! Winkel Oberkörper- Oberschenkel und Oberschenkel - Unterschenkel bleiben fast konstant**, Oberkörper möglichst immer in Vorlage!“ (Lichtenauer & Mallik, letzter Zugriff 2016, S. 4, Hervorhebung von den Verfassern) soll der Ball nahezu ausschließlich durch eine sehr dosierte Schubbewegung der Arme und Schultern gespielt werden. Die Autoren begründen diese Auffassung mit der Weiterentwicklung des Volleyballspiels und den damit verbundenen technischen Anforderungen. „Im Volleyball kommen die Bälle so gut wie nie frontal auf den Körper zu. Früher galt die frontale Spielstellung als die ideale und in jedem Fall anzustrebende. Da Volleyball in den letzten Jahren immer schneller geworden ist, bedarf es auch hier einer Anpassung“ (Lichtenauer & Mallik, 2016, S. 4).

Interessanterweise findet sich bereits 1985 in einem amerikanischen Lehrbuch zu den Volleyballtechniken (Lucas, J., 1985, S. 18) eine Darstellung (siehe Abb. 2, S. 3), die dieser Auffassung von Lichtenauer & Mallik ziemlich genau entspricht.

Folgende Argumente werden von Lucas gegen die Beinstreckung und für die Beschränkung auf die Armführung und den Schulter Schub gegen den Ball angeführt (sinngemäße Übersetzung von den Verfassern):

**Abb. 2**

- Die Beinstreckung ist eine langsame Bewegung. D. h. vor allem bei Bewegungen zum Ball hat die Spielerin nur noch wenig Zeit sich auf den Ball einzustellen. Korrekturen im letzten Augenblick sind kaum noch möglich.
- Mit einer Beschränkung auf die Armführung kann die Spielerin mit der Bewegung gegen den Ball erst dann beginnen, wenn für sie klar ist, wohin der Ball gespielt werden soll.
- Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass durch die ruhige Stellung des Körpers der Ball genauer beobachtet werden kann.



Die oben skizzierte Auffassung wird von Mallik auch auf die Vermittlung des unteren Zuspiels innerhalb des Sportunterrichts übertragen. In dem Beitrag „Der Punkt für die Schule“ findet sich folgende Beschreibung der Impulsgebung: „Geringe Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse, kein Schub aus den Beinen! Rumpf-Arm-Winkel bleibt fast konstant“ (Mallik, letzter Zugriff 2016, S. 10).

Im Zusammenhang mit der negativen Beurteilung einer verbreiteten Vorübung für das Baggern – Sitzen auf einer Bank und im Aufstehen Baggern eines zugeworfenen Balles – stellt Warm (2002, S.4) ebenfalls die Betonung der Impulsgebung aus den Beinen infrage. „Es ist aber unverständlich, warum man eine Bewegung in ihrer zeitlichen und örtlichen Genauigkeit besser mithilfe der Beine als mit den Armen steuern soll.“ (2002, S. 4).

Von Schulz & Elsässer (2012) wird diese Variante als „Neuer (S. 10) oder auch fortschrittlicher (S. 14) Bagger“ bezeichnet. Die Beschreibung der Impulsgebung entspricht z. T. wörtlich den Formulierungen von Lichtenauer & Mallik ergänzt um den Hinweis „Der Arm-Rumpf-Winkel bleibt fast konstant“ (Schulz & Elsässer, 2012).

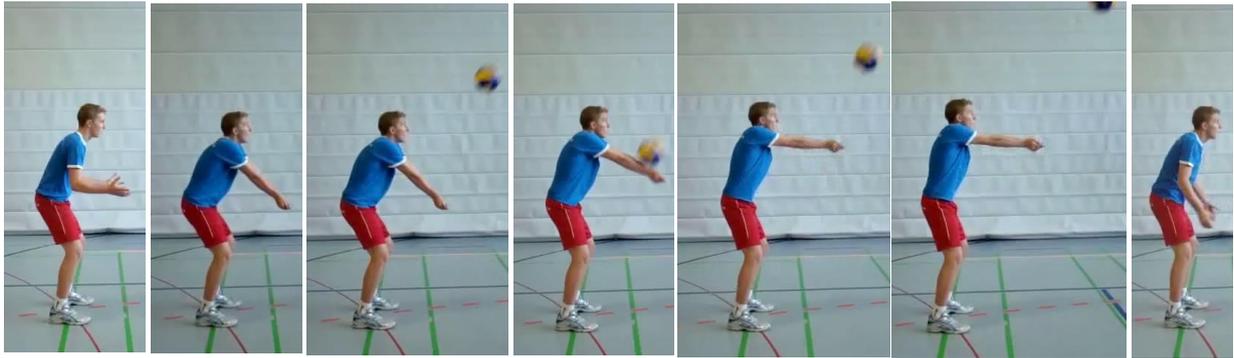
**Abb. 3**

Die beiden Darstellungen aus dem Beitrag von Lichtenauer & Mallik (2016, S. 4) zeigen die Impulsgebung (Abb. 3). Unklar ist allerdings, wie Schulz und Elsässer, aber auch Mallik (s. o.) dann zu der o. g. Einschätzung kommen können, dass sich der Arm-Rumpf-Winkel bei der „neuen Baggertechnik“ nicht verändert. Es bleibt auch offen, wie ein langsam fliegender Ball durch eine Baggertechnik, die weder eine Beinstreckung noch eine Schubbewegung der Arme gegen den Ball enthält, zielgerichtet gespielt werden kann.



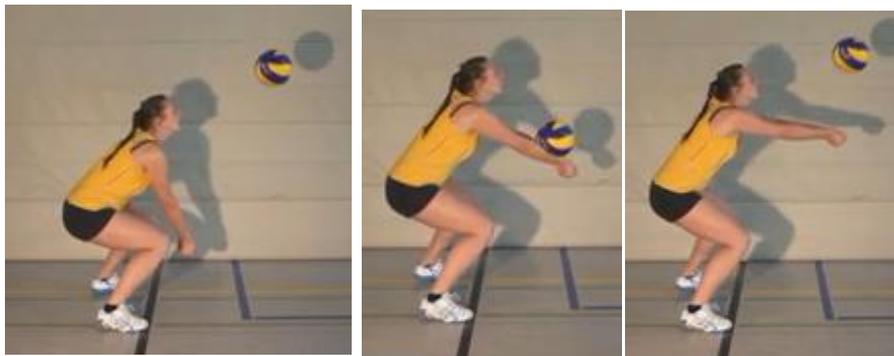
Abb. 4 (nächste Seite) zeigt den gesamten Bewegungslauf nach Schulz & Elsässer (2012). Die Bilder wurden aus dem Video mov02528 zusammengestellt, das sich auf der DVD „35 Doppelstunden Volleyball“ (2012) befindet. Während die Winkelstellung Oberschenkel-Unterschenkel nahezu konstant bleibt, ist auch hier eine deutliche Veränderung des Arm-Rumpf-Winkels, wenn auch nicht so stark wie in Abb. 3, erkennbar.

**Abb. 4**



Im Vergleich zur Abb. 4 wird die Armführung auf vielen Internetseiten deutlich weiträumiger dargestellt. Die Hände befinden sich beim Erwarten des Balles sehr häufig auf Kniehöhe (siehe auch Abb. 3) und werden aus dieser Position gegen den Ball geführt. Exemplarisch haben wir eine kurze Sequenz aus einem Lehrvideo von der Uni Passau abgebildet (Abb. 5, Klinger & Reischl, 2016) und zwei weitere Darstellungen (Abb. 6 und 7) aus Videos auf You Tube eingefügt.

**Abb. 5**



**Abb. 6**



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=A8y7ToV8g0o>, Zugriff am 03.02. 2016

**Abb. 7**



Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=TqPEQjVmDtY>, Zugriff am 03.02. 2016  
Wegen der schlechten Bildqualität wurde in Abb. 6 und 7 der Ball hineinkopiert.

Weitere Videos zur „neuen“ Technik findet man u. a. auf folgenden Internetseiten:

<https://www.youtube.com/watch?v=DdMQns95WDI>

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

### **Konsequenzen für den Sportunterricht**

Bei der Beantwortung der Frage, ob und wie stark dieses „neue Technik“ auch im Schulsport und speziell bei Anfängern als technisches Leitbild berücksichtigt werden sollte, muss zunächst festgestellt werden, dass die von Lichtenauer und Mallik formulierte nachvollziehbare Einschätzung für Wettkampfvolleyball „das Spiel sei schneller geworden“ für Schulvolleyball nicht gilt.

Es ist eher im Gegenteil so, dass man sich bei Schülern bemüht, nicht nur in der Anfangsphase der Volleyballvermittlung die Ballgeschwindigkeit deutlich zu reduzieren, damit überhaupt ein Spiel zustande kommt.

Das Ersetzen des Aufschlags durch Einwerfen oder Einpritschen des Balles, das Spiel über ein oft erhöhtes Netz durch gepritschte oder gebaggerte Bälle und die z. T. geringere Fläche, die der einzelne Spieler aufgrund der kleineren Spielfelder abzudecken hat, führen dazu, dass in den meisten Fällen genug Zeit zur Verfügung steht und der Ball frontal gespielt werden kann. Darüber hinaus wird für den Schulsport der Einsatz der leichteren Anfänger-Bälle empfohlen, die ebenfalls zu einer Verlangsamung des Spiels führen.

Im Sportunterricht müssen daher mit der Technik des Baggerns folgende taktische Aufgabenstellungen gelöst werden:

Ein relativ langsam fliegender Ball, der gemäß der subjektiven Einschätzung des Spielers nicht mehr gepritscht werden kann, soll

- so zum Partner in Richtung Netz gespielt werden, dass für diesen der Ball spielbar ist und möglichst gepritscht werden kann
- mit einem unteren Zuspiel so zum Partner gespielt werden, dass noch ein Rückspiel übers Netz möglich ist
- bei einem ungenauen Zuspiel direkt über das Netz ins andere Feld gebaggert werden

Werden diese Prämissen akzeptiert, ist es nach Meinung der Autoren fraglich, ob ein technisches Leitbild, das für den Wettkampfsport durchaus seine Berechtigung hat, ohne Einschränkungen auf den Sportunterricht übertragen werden kann. Aufgrund der unterschiedlichen spielerischen Anforderungen und auch der körperlichen Voraussetzungen halten wir einen völligen Verzicht auf eine Impulsgebung aus den Beinen und ihren Ersatz durch eine relativ weiträumige Armbewegung (siehe Abb. 3, 5, 6 und 7) für problematisch (vgl. auch Warm, 2009, S. 27).

In der sehr starken Betonung der Armbewegung sehen wir eher die Gefahr, dass der im Sportunterricht ohnehin häufig auftretende Fehler, den Ball mit einer Schlagbewegung der Arme zu spielen, noch verstärkt wird.

Vermittelt werden sollte u. E. eine sehr dosierte Schubbewegung der Arme und Schultern nach vorne oben, die durch eine ebenfalls gut dosierte Streckbewegung der Beine aktiv unterstützt wird. Diese darf allerdings bei weitem nicht so stark so ausgeprägt sein, wie es in der Abb.1 dargestellt wird. Wir schließen uns daher der Auffassung von Warm an, die sich auf Schulvolleyball übertragen lässt: „Damit rückt neben der eigentlichen Stellung des Spielbrettes schon früh auch die genaue Impulssteuerung in den Mittelpunkt des Trainings“ (Warm, 2009, S. 27).

Im Mittelpunkt des Sportunterrichts steht dabei zunächst der frontale Bagger, d. h. der Treffpunkt liegt vor dem Körper. Von Anfang an sollte durch unterschiedliche Aufgabenstellungen auch der Zusammenhang zwischen Impulsgebung und der zu lösenden Aufgabenstellung hergestellt werden, so wie es Warm (2009, 27) in einigen Lernsätzen formuliert hat:

„Der Ball fliegt in langsamen Bogen auf den Spieler zu → viel Impulsgebung notwendig.

Der Ball fliegt sehr scharf (fast linear) auf den Spieler zu → extrem wenig Impuls notwendig, möglicherweise ist sogar ein Negativimpuls notwendig

Der Zielpunkt ist weit entfernt → mehr Impulsgebung notwendig

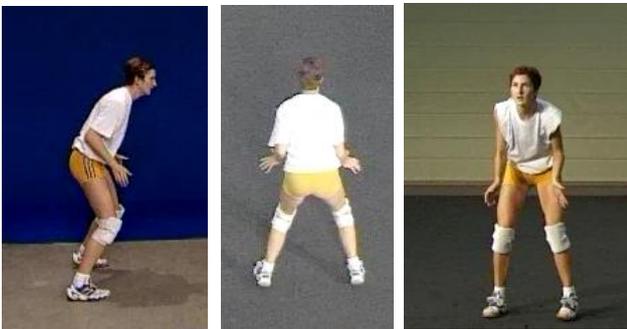
Der Zielpunkt ist sehr nah → wenig Impulsgebung notwendig“ (Warm, 2009, S. 27)

Ergänzt werden kann noch ein Zusammenhang, der im Schulsport relativ häufig auftritt, wenn das Zuspiel als Notlösung durch Baggern erfolgt:

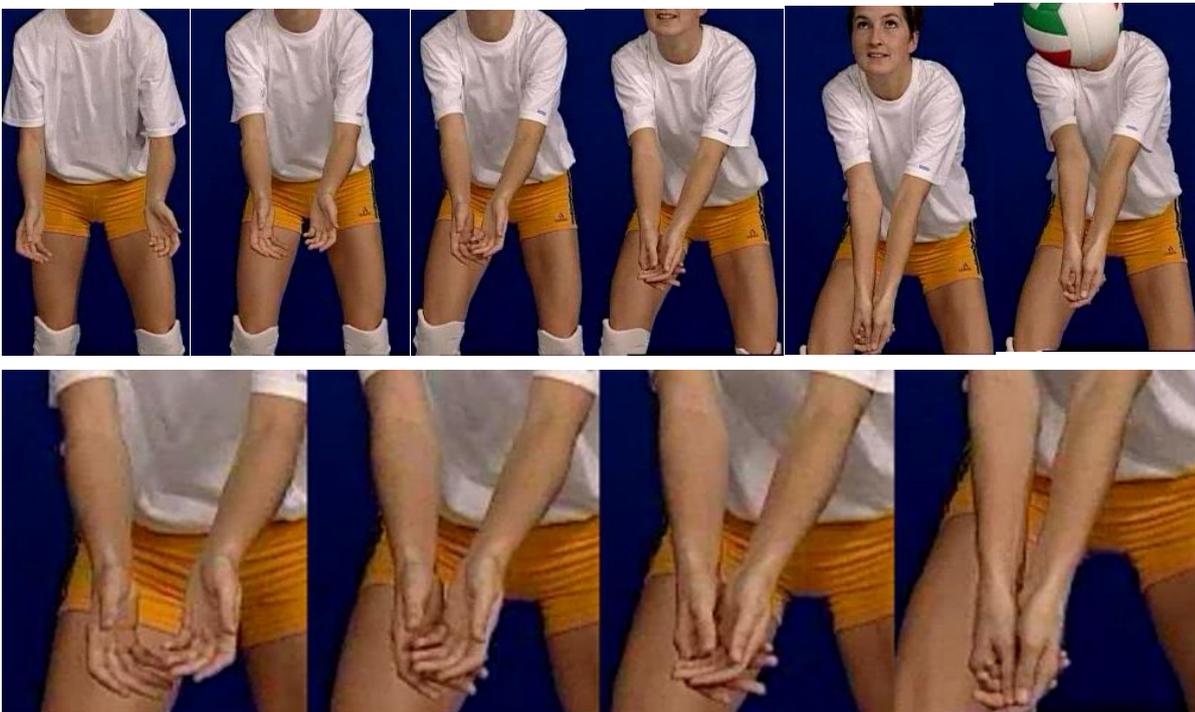
Der Zielpunkt ist relativ nah, der Ball soll aber hoch und steil gespielt werden → mehr Impulsgebung notwendig

Insgesamt gilt aber auch, dass jeder Schüler eine individuelle Ausprägung entwickeln darf, die nur dann zu korrigieren ist, wenn mit der Bewegungsausführung das angestrebte Handlungsziel nicht erreicht wird. Ähnlich äußert sich der damalige Nachwuchs- Bundestrainer Hinz in einer Diskussion zum Techniktraining. „Beispielsweise die Frage des Impulses beim Unteren Zuspiel. Es hilft uns nichts, wenn wir nur eine Variante erlauben und die Kinder dadurch einschränken“ (2009, S. 18). Nach unserer Auffassung sollten im Sportunterricht folgende Knotenpunkte des unteren Zuspiels/Baggers vermittelt werden:

**Abb. 8** Einnahme einer guten Grundstellung



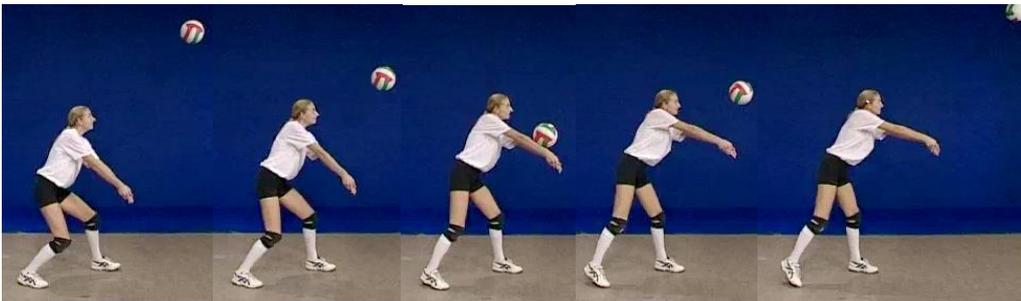
**Abb. 9** Handverschluss und Spielbrett mit leichter Auswärtsdrehung der Arme bilden



**Abb. 10** Treffpunkt erfahren



**Abb. 11** Dosierte Impulsgebung durch Kopplung einer gefühlvoller Beinstreckung mit einem weichen und kontrollierten Anheben der Arme bis zum Balltreffpunkt und Schulter Schub nach vorne oben gegen den Ball, kein weiteres Anheben der Arme, wie es z. B. in Abb. 3 gezeigt wird.



Grundlage für die Abbildungen 8 bis 11 waren die Videos aus dem Internetportal des WVV „Volleyball als Schulsport“ (2016).

### **Zusammenfassung**

Die Einschätzung des „Neuen Baggers“ in Bezug auf den Sportunterricht beruht ausschließlich auf den subjektiven Erfahrungen der Autoren. Leider haben wir keine Untersuchungen gefunden, die auf der Grundlage empirischer Daten eine abgesicherte Einschätzung der Schulrelevanz der „Neuen Baggertechnik“ zulassen und vor allem auch die Frage thematisieren, ob damit eine Verkürzung des Lernprozesses und stabilere Lernergebnisse verbunden sind.

Eine schulgemäße Technik muss sich an den körperlichen Voraussetzungen der Schüler, den charakteristischen Merkmalen von Volleyballspielen in der Schule, der Bewältigung der daraus ableitbaren Anforderungen und auch an den vorhandenen organisatorischen Voraussetzungen, d. h. vor allem der für die Vermittlung verfügbaren Zeit, orientieren.

Unter Berücksichtigung dieser Voraussetzungen ist ein technisches Leitbild für die Schule angemessen, das die Impulsgebung aus den Beinen zwar insgesamt weniger betont, als dies in der Vergangenheit der Fall war, ohne aber auf sie völlig zu verzichten. Sie unterstützt die weiche und dosierte Schubbewegung der Arme und Schultern gegen den Ball. „Der Ball ist wie ein rohes Ei, das beim Kontakt mit dem Spielbrett nicht zerplatzen darf.“ Insofern lehnt Warm völlig zurecht das Aufstehen aus einer tiefen Sitzposition und sich anschließende Baggern ab.

### **Kommentar von Lehrkraft F. Pagenkämper, Martin Luther King Gesamtschule Dortmund:**

Aus den Beobachtungen in 19 Jahren Sportunterricht und der damit verbundenen Vermittlung der grundlegenden Bewegungsmerkmale des unteren Zuspiels, schließe ich mich der Meinung des Autorenteams an, dass eine „sehr starke Betonung der Armbewegung eher die Gefahr birgt, dass der im Sportunterricht ohnehin häufig auftretende Fehler, den Ball mit einer Schlagbewegung der Arme zu spielen, noch verstärkt wird.“

Bei der Analyse der Bewegungsausführung des unteren Zuspiels im Sportunterricht z.B. durch Videoaufzeichnungen beobachte ich im Wesentlichen vier Fehlerbilder, die dazu führen, dass die Bälle beim unteren Zuspiel so fehlerhaft gespielt werden, dass keine weitere Aktion mehr möglich ist:

- falsche Beobachtung der Flugphase des Balles und eine damit verbundene fehlerhafte vorbereitende Bewegung zum Ball
- falscher Treffpunkt des Balles (meist zu nah am Körper)
- spielen mit gebeugten Ellenbogen
- „Schlagen“ der Arme nach den Ball

Damit sich nicht schon in der frühen Phase des Bewegungslernens das Fehlerbild des „Schlagens der Arme“ festigt, halte ich es für eher kontraproduktiv im Sportunterricht der Schule die Impulsgebung aus den Beinen zu vernachlässigen und durch eine für die SUS schwierig zu steuernde Armführung zu ersetzen.

### Literatur- und Quellenverzeichnis

- Anrich, C., Krake, C. & Zacharias, U. (2005). *Supertrainer Volleyball*. Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Abbing, H., Bräuer, St., Hinz, S. & Warm, M. (2009). Was bringt Techniktraining? *volleyball-training*, Heft 11, S. 17 – 19.
- FIVB (Ed.) (1989). *Coaches Manual 1*. Lausanne: FIVB.
- FIVB *Coaches Manual*, Zugriff am 27. 01 2016  
<http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Document/CoachManual/English/>
- Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen - 25 Stundenbilder für Schule und Verein*. Wiebelsheim: Limpert.
- 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.
- Klinger, M. & Reischl, S. *Lehrvideo Unteres - Zuspiel*. Zugriff am 27. 01. 2016 unter <https://video.uni-passau.de/album/video/Lehrvideo-Volleyball-Unteres-Zuspiel/31f39737bf2d28fc09dc789462963f2c3/>.
- Lucas, J. (1985). *Pass, Set, Crush Volleyball illustrated*. Weantchee: Euclid Northwest Publications.
- Mallik, M & Lichtenauer, S. (2013). Der „Punkt“ - 02. Kapitel II - Technik: Einleitung/Bagger/Annahme (Teil1). Zugriff am 20. 01. 2016 unter <http://www.vlw-online.de/filerepository/KHPMvDVeYhsPKCZUhgPM.pdf>
- Mallik, M. (2016). *Der „Punkt“ für die Schule*. Zugriff am 20. 01. 2016 unter <http://www.vlw-online.de/filerepository/keAGD3efR4aRgaz8NrCx.pdf>
- Meier, M & Nussbaum, P. (1993). *Volleyball für Kinder*. Kriens: Brunner.
- Meyndt, P. & Beutelstahl, D. *richtig volleyball halle und beach (2. neu bearbeitete Aufl.)*. München: BL
- 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.
- Papageorgiou, A. & Spitzley, W. (1992). *Handbuch für Volleyball: Grundlagenausbildung*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Neumerkel, J. (2009). *Volleyball – Unterrichtseinheiten für die 5. - 10. Jahrgangsstufe*. Donauwörth: Auer.

- Schulz, W. & Elsäßer, A.(2012).*DVD 35 Doppelstunden Volleyball*. Selbstverlag.
- Warm, M. (2002). Volley spielen unterrichten. *Sportpädagogik*, 26 (1), 2-5.
- Warm, M. (2009). Auf das Spielbrett kommt es an. *volleyball-training*, H.11, 22 – 27.
- Westdeutscher Volleyball Verband (2016). *Internetportal: Volleyball als Schulsport*. letzter Zugriff am 28.01 2016 unter <http://www.dvd.wvv-volleyball.de/>
- Wolf, J. (2008). *Volleyball aktuell (3., aktualisierte Auflage)*. Ein Konzept für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer. München: Selbstverlag.