

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

Beitrag A: Trainingsmaterial

Diese Version ohne eine vorgegebene Auswertung der aufgeführten Bildreihen soll die Leser und Leserinnen anregen, zunächst selbst den Schwerpunkt der Korrektur festzulegen. In einem zweiten Schritt kann dann die eigene Analyse mit den Auffassungen der Autoren verglichen werden, diese finden sich im **Beitrag B**, der im nächsten Lehrer-Newsletter 4/2016 geöffnet werden kann.

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. Leider ist bei den Videoclips der Zuwerfer nicht mit aufgenommen worden, d. h. die Bildreihen gestatten es in den meisten Fällen nicht, Schlüsse auf die Qualität des Handlungsergebnisses zu ziehen. Dieses wäre dann optimal, wenn das oben beschriebene Handlungsziel erreicht wird und dieses Ergebnis nicht nur ein einmaliges Zufallsprodukt darstellt, sondern mit einer möglichst hohen Konstanz erreicht wird. Bei Anfängern kann das Erreichen oder Nicht-Erreichen dieses relativ isolierten Handlungsziels allerdings nicht das alleinige Kriterium für eine Korrektur des Bewegungsablaufs sein. 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 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 mit 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 bei ihm erst einmal verfestigt, kann das spätere notwendige Umlernen mit erheblichen Schwierigkeit verbunden sein.

Bei der Analyse der Bildreihen in dem **Beitrag B** (erscheint im nächsten Newsletter) 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 **Konsequenzen** aufgezeigt, die sich aus den dargestellten Technikausführungen ergeben. In einem dritten Schritt schlagen wir eine **verbale Bewegungskorrektur** vor, die uns besonders wichtig erscheint, und geben ggf. Hinweise auf mögliche **Korrekturübungen**.

Für eine sinnvolle Korrektur des Baggerns 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 Motivationsproblem vorliegt – 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.

Bildreihe A



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

.....

.....

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

.....

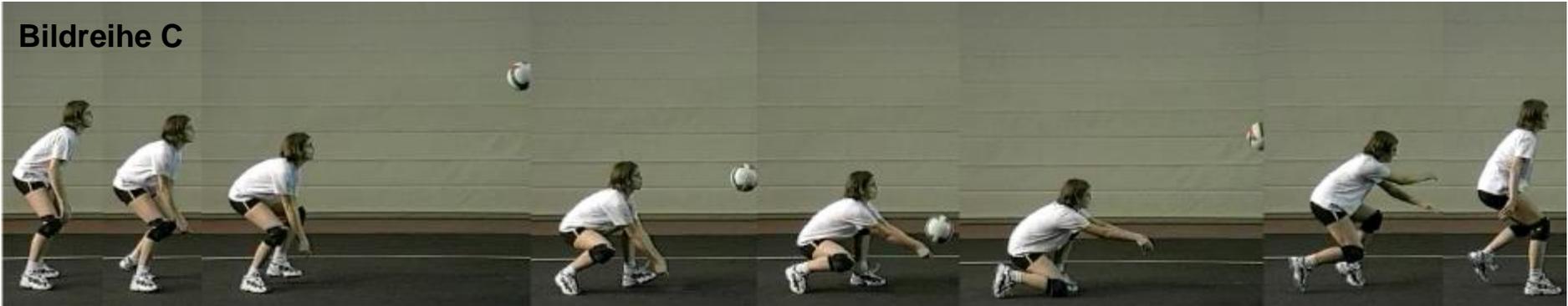
Bildreihe B



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

Bildreihe C



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

.....

.....

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

.....

Bildreihe D



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

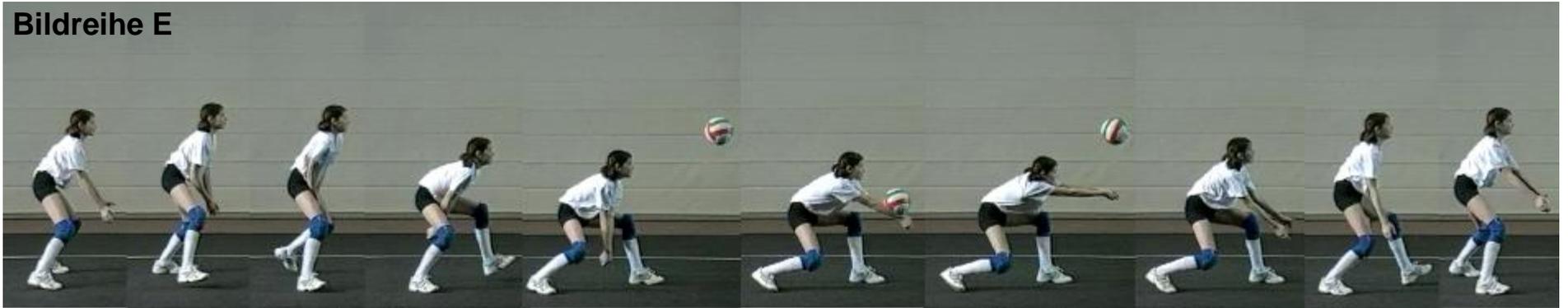
.....

.....

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

.....

Bildreihe E



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

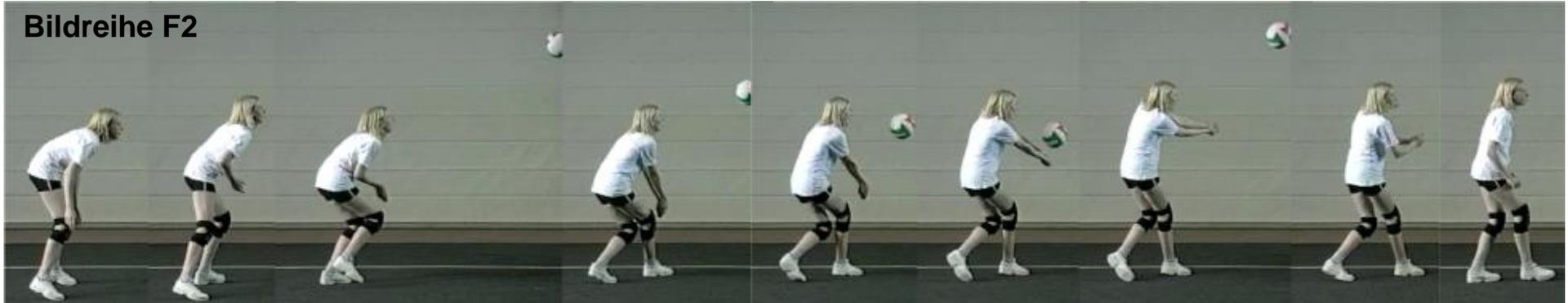
Bildreihe F1



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

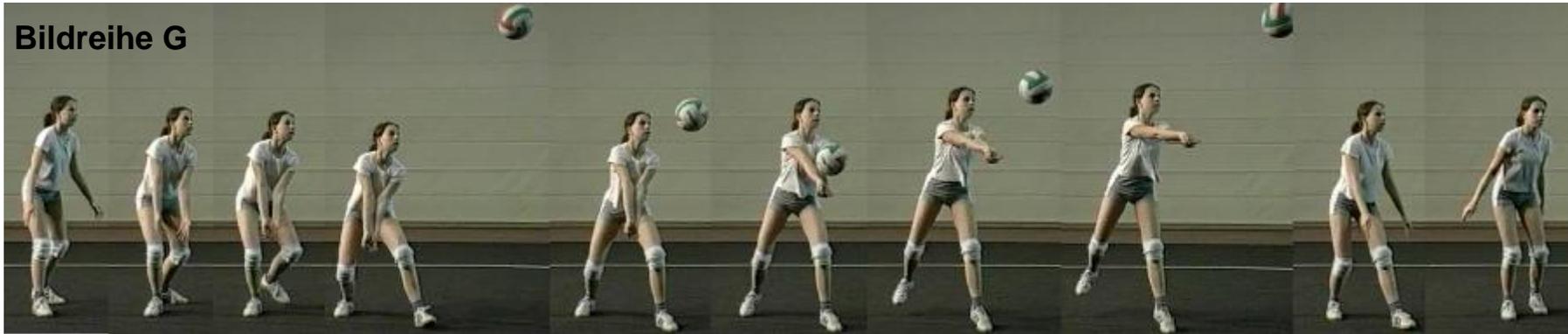
Bildreihe F2



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

Bildreihe G



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

Bildreihe H



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?

Bildreihe I



a) Welche Abweichungen vom technischen Leitbild sind erkennbar?

b) Was würden Sie schwerpunktmäßig korrigieren?