

## **Baggern 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 Baggerns. Für das Volleyballportal des WVV ist der Text überarbeitet worden.

### **Inhalt**

- |   |       |
|---|-------|
| 1. Stellenwert des Baggerns innerhalb der Vermittlung des Volleyballspiels                                  | S. 1  |
| 2. Worauf sollte bei der Vermittlung geachtet werden?   | S. 2  |
| 3. Welche zusätzlichen Übungsformen können für die Vermittlung und das Üben des Baggerns eingesetzt werden? | S. 4  |
| 4. Welche Probleme beim Erlernen des Baggerns gibt es und wie können sie bewältigt werden?                  | S. 18 |

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

Fast alle Spielsituationen, in denen der übers Netz gespielte Ball noch gefangen werden darf, lassen sich durch die Anwendung des Pritschens lösen. Erst wenn der Ball nicht mehr gefangen werden darf, muss das Technik-Repertoire erweitert werden. Immer dann, wenn der Ball mit einer flachen Flugkurve über das Netz gespielt wird oder in einer relativ großen Entfernung zur Ausgangsposition des Annahmespielers zu Boden zu fallen droht, muss daher mit dem Baggern eine Handlungsalternative zur Verfügung stehen. Sie sollte allerdings nur gewählt werden, wenn das Pritschen unmöglich ist, da Zielgenauigkeit und Sicherheit eines gepritschten Balles deutlich über der eines gebaggerten liegen.

Auch nach den letzten Regeländerungen („Doppelberührung in der Annahme erlaubt“) ist das Baggern noch immer die wichtigste Technik für die Annahme des Aufschlags. Dennoch gibt es auch in den Spielformen, in denen auf den Aufschlag verzichtet und der Ball eingepritscht oder von der Seite eingeworfen wird, viele Situationen, die nur durch Baggern zu lösen sind. Baggern sollte daher relativ schnell nach dem Pritschen eingeführt werden. Die Notwendigkeit dazu ergibt sich spätestens bei Spielformen, in denen nur noch beim zweiten Ballkontakt Werfen und Fangen erlaubt ist oder aber grundsätzlich kein Fangen des Balles mehr zugelassen wird.

Ähnlich wie bei der Einführung des Pritschens müssen anfangs vor allem zwei verschiedene Situationen beachtet werden:

## Das Baggern

- **ohne Richtungswechsel**, d. h. der Ball wird direkt in Anflugrichtung zurückgespielt
- **mit Richtungswechsel**, d. h. der Ball wird in einem mehr oder weniger großen Winkel zur Anflugrichtung zurückgespielt.

Zur Reduzierung der koordinativen Anforderungen wird zunächst das Baggern ohne Richtungswechsel erarbeitet, bevor die Änderung der Abspielrichtung hinzugenommen wird. Später sollte dann der Zeitdruck so erhöht werden, damit auch im körperfernen oder seitlichen Bereich gebaggert werden muss.

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

### • Korrekte Technik

Besonderen Wert sollte man auf folgende Aspekte legen:

- Gute Grundstellung einnehmen
- Früh zum Ball bewegen, zu tiefes Spielen des Balles vermeiden.
- Bewegung zum Ball möglichst so abschließen, dass sich der Körper frontal hinter dem Ball befindet.
- Vor dem Spielen des Balles Spannung in den Unterarmen aufbauen („ein Spielbrett bilden“).
- Beim Spielen des Balles ein ausbalanciertes Gleichgewicht haben.
- Streckbewegung beim Spielen des Balles geht nach vorne oben und nicht ins Hohlkreuz.
- Mit den Armen nicht gegen den Ball schlagen.

Ergänzende Anmerkungen zur Technik:

Die Videos zum Baggern frontal sind 2004 entstanden. Sie zeigen eine Ausführung der Technik, bei der die Impulsgebung durch eine dosierte Beinstreckung stärker betont wird, während die Armführung gegen den Ball und das nach vorne Schieben der Schultern nur angedeutet wird. Der Winkel zwischen den Armen und dem Oberkörper bleibt dabei nahezu konstant (ähnliche Darstellungen z. B. bei Kittsteiner & Hilpert, 2011; Papageorgiou & Czimek, 2012; Kröger, 2012). Mittlerweile wird die Bedeutung der Beinstreckung gegen den Ball stärker in Frage gestellt, dafür erhält die Impulsgebung durch Schulter- und Armsteuerung ein größeres Gewicht (z. B. Warm 2002, 2010; Mallick & Lichtenauer 2013). Begründet wird dies mit der Annahme, das zielgenaue Spielen des Balles sei dadurch erheblich leichter als mit relativ fixierten Armen und einer Impulsgebung aus den Beinen heraus (vgl. Warm, 2002, S. 4). Eine Analyse der Veröffentlichungen der letzten Jahre, zeigt allerdings, dass kein Autor auf die Beinstreckung vollkommen verzichtet, sondern diese lediglich z. T. in ihrer Bedeutung etwas relativiert wird. U. E. ist die von Warm vertretene Position ein durchaus sinnvoller, auch auf Schulvolleyball übertragbarer Kompromiss, wenn er bei Kindern und Jugendlichen aufgrund der bei Ihnen vorliegenden Hebelverhältnisse, der für sie noch schwierigen muskulären Steuerung aus der Schulter

heraus und den im Kindervolleyball überschaubareren Spielsituationen betont, dass diese einen „größeren Teil des Impulses aus den Beinen“ holen (2010, S. 27). Bei Fortgeschrittenen sollte dagegen mehr Wert auf Arm- und Schultereinsatz gelegt werden.

### **Fallhöhe reduzieren**

- Anfangs sollte daher ebenso wie beim Pritschen die Fallhöhe des Balles und damit dessen Geschwindigkeit reduziert werden.
- Außerdem sollte der Ball zunächst nur über kurze Entfernungen zurückgespielt werden, so wird der zu starke Armeinsatz verhindert.

### **Bewegung zum Ball**

- Nach dem Erwerb der Grobform sollte z. B. durch Zusatzaufgaben immer wieder die Bewegung zum Ball und deren Abschluss durch eine gute Spielposition in einem ausbalancierten Gleichgewicht erzwungen werden.
- Dazu gehört auch das Üben der volleyballtypischen Bewegungsformen (Kreuzschritt, Sidesteps, gleitende Rückwärtsbewegung, Beispiele: ID 403)

### **Anschauliche Bewegungsanweisungen**

Sehr hilfreich sind Metaphern und sogenannte umweltgebundene Informationen, durch die Bewegungsanweisungen für Schüler anschaulicher und damit leichter umsetzbar sind.

#### Grundstellung

- „Bewege dich in der Grundstellung wie ein sehr beweglicher Boxer.“
- „Bewege dich in der Grundstellung wie ein Torwart vor dem Elfmeter.“

#### Armstreckung, Spannung in den Armen

- „Stell Dir vor, deine Arme sind wie ein Brett, mit dem du den Ball spielst.“
- „Du musst das Gefühl haben, als ob dir jemand an den Händen die Arme und Schultern langzieht.“

#### Spielen des Balles

- „Beim Spielen des Balles sind deine Arme in den Schultern festgeschraubt.“
- „Versuche beim Spielen des Balles mit den Schultern die Ohren zu berühren.“
- „Streck dich beim Spielen so nach vorne oben, als ob du von einem Stuhl aufstehst und sofort einen Schritt nach vorne machst.“
- „Schieb den Ball und den Körper nach vorne.“
- „Beim Spielen des Balles liegen deine Oberarme auf einem dicken Luftballon, den du von oben so gegen den Oberkörper pressen musst, dass er nicht auf den Boden fällt.“

#### Weiches, gefühlvolles Spielen des Balles

- „Der Ball ist wie ein rohes Ei, das beim Kontakt mit dem Spielbrett nicht zerplatzen darf.“

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

Der beidhändige Schockwurf von unten ist für viele Übungssituationen die günstigste Form des Zuwerfens. Es sollte daher immer wieder etwa im Rahmen des Aufwärmens geübt werden.

### **Situationsgerechtes Handeln schulen**

Möglichst früh immer eine sinnvolle Entscheidung fordern, ob der Ball gebaggert oder gepritscht werden muss. Schüler bei ihren Mitspielern beobachten lassen, ob die Entscheidungsleistung angemessen war.

### **Baggern in das Aufwärmen integrieren**

Im Gegensatz zum Pritschen kann auch dann ohne Verletzungsrisiko gebaggert werden, wenn die Schüler noch nicht ausreichend aufgewärmt sind.

Baggern in Verbindung mit laufintensiven Zusatzaufgaben kann daher ohne weiteres in das Aufwärmen integriert werden. Einige der im Folgenden aufgeführten Übungen sind dafür gut geeignet.

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

Zur Motivationssteigerung können kleine Spiele gut eingesetzt werden, in denen durch entsprechende Aufgabenstellungen eine hohe Flugkurve des gebaggerten Balles erzwungen wird (Baggern über das Netz; Baustellenband; auf einen Fänger, der den Ball über Kopfhöhe fangen muss u. ä.). Durch Zählen der Treffer oder aber auch der Zahl der ununterbrochenen Wiederholungen können leicht motivierende Spielformen entwickelt werden.

**Individualtaktik: siehe Modul Individualtaktik Annahme**

### **3. Übungsbeispiele**

Die nachfolgenden Beispiele stellen ergänzende Möglichkeiten für Erlernen und Üben des Baggerns dar. Grundsätzlich sollte das Baggern so schnell wie möglich in volleyballnahe Spiele (z. B. 1 mit/gegen 1 als Rundlaufspiel oder 2 mit/gegen 2 integriert werden).

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 1 (Video ID 379)

#### Das „Spielbrett“ bilden

**Ziel:** Erprobung der Handhaltung; Bilden des „Spielbretts“

- Beide Hände ineinander legen, so dass die Fingerspitzen ein V bilden, danach die beiden Daumen parallel nebeneinander legen.
- Die Unterarme parallel nebeneinander legen, die Ellbogengelenke durch Abknicken der Handgelenke überstrecken und die Schultern nach vorne schieben.
- Der Winkel zwischen Oberarmen und Oberkörper sollte etwa 90° betragen.
- Das Ineinanderführen der Hände sollte aus einer guten Grundposition heraus geübt und automatisiert werden.
- Grundposition → Arme strecken → Hände dabei ineinander schieben → Schultern nach vorne schieben.

### Übungsbeispiel 2 (Video ID 380)

#### Impulsgebung gegen Widerstand

**Ziel:** Erfühlen des Treffpunktes/ der Impulsgebung bei der Bewegungsausführung

- Partnerweise, die Partnerin (A) hält den Ball etwa in Hüfthöhe. Die Übende (B) hat in der Grundstellung das Spielbrett gebildet und führt die Arme nun mit einer sehr dosierten Bein Streckung und einem weichen Schulterschub gegen den Ball. A gibt dabei ein wenig nach, damit die Impulsgebung für B spürbar wird.

### Übungsbeispiel 3 (Video ID 1338)

#### Ball selbst ununterbrochen hochbaggern

**Ziel:** Den korrekten Treffpunkt bei gestrecktem Spielbrett spüren

- Der Ball wird individuell möglichst lange ohne Bodenkontakt so hochgebaggert, dass der nächste Ballkontakt möglichst nach einer kleinen Vorwärtsbewegung erfolgt.

### Übungsbeispiel 4 (Video ID 381)

#### Stopp-Bagger

**Ziel:** Baggern mit einer dosierten Streckbewegung und geringem Armeinsatz und Schulterschub erproben

- A wirft den Ball jetzt aus geringer Entfernung (2 bis 3 m) zu ihrer Partnerin.
- B baggert den Ball so dosiert nach vorne oben, dass sie den Ball nach einer Vorwärtsbewegung von ein- bis zwei Schritten selbst fangen kann.
- Nun wirft B den Ball zu und A spielt den Stopp-Bagger.

### Übungsbeispiel 5 (Video ID 382)

#### Baggern aus der Grundstellung

**Ziel:** Baggern mit einer dosierten Streckbewegung und geringem Armeinsatz erproben

- A in einer guten Ausgangsposition
- B wirft den Ball jetzt aus geringer Entfernung (1 bis 2 m) zu ihrer Partnerin.
- A baggert den Ball durch das Strecken der zuvor gebeugten Knie zu ihrer Partnerin zurück.

Diese Übung kann u. E. auch durchaus nach einer Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Knotenpunkte des Bewegungsablaufs als „Einstiegsübung“ gewählt werden.

**Diese Übung kann u. E. auch nach einer Demonstration und Erläuterung der wichtigsten Knotenpunkte des Bewegungsablaufs durchaus als „Einstiegsübung“ gewählt werden.**

**Die vorherigen Übungen werden dann als Korrekturübungen für Schüler eingesetzt, die mit der ganzheitlichen Vorgehensweise überfordert sind.**

### Übungsbeispiel 6

#### Vergrößern des Abstandes

**Ziel:** Durch Verstärkung der Streckbewegung und dosierten Armeinsatz über eine größere Entfernung baggern

- Vergrößern des Abstandes auf bis 4/5 m
- B wirft die Bälle in variierenden Flugkurven, damit sich ihre Partnerin immer wieder neu auf den anfliegenden Ball einstellen muss

### Übungsbeispiel 7

#### Ununterbrochen gegen eine Wand baggern

**Ziel:** Festigen der Koordination der Streckbewegung mit dem dosierten Armeinsatz

Abstand etwa 3m zu Wand. Ununterbrochen gegen die Wand baggern. Evtl. ein Ziel (eine Linie) vorgeben, über die gebaggert werden soll.

Wer schafft die längste Serie?

Die im Folgenden vorgeschlagenen Organisationsformen basieren zunächst darauf, dass der Ball von einem Spieler zugeworfen wird, alle Übungen können dadurch erschwert werden, indem ein Kontinuum gespielt wird, d. h. das Zuwerfen durch Pritschen ersetzt wird und der Ball nicht mehr gefangen werden darf.

Bei allen Übungen sollte relativ schnell Situationsdruck aufgebaut werden, indem immer entschieden werden muss, ob gebaggert oder gepritscht wird. Insofern sind fast alle Übungen auch für die Schulung des Pritschens geeignet.

## Übungsbeispiel 8

### Hin zum Ball I

**Ziel:** Baggern im sicheren Stand nach einer Vorwärtsbewegung

**Ablauf:**

- A wirft den Ball zu
- B baggert zurück
- A fängt
- B läuft mit gleitenden Schritten bis zu einer Markierung zurück
- A wirft den Ball wieder so zu, dass B nach einer Vorwärtsbewegung baggern muss

**Variante:** A wirft so zu, dass B immer entscheiden muss, welche Technik – Baggern oder Pritschen – er anwenden muss.

## Übungsbeispiel 9

### Hin zum Ball II

**Ziel:** Baggern im sicheren Stand nach einer Rückwärtsbewegung

**Ablauf:**

- A wirft den Ball zu,
- B baggert zurück, läuft zu A und berührt den von A vor dem Körper gehaltenen Ball mit einer Hand und läuft sofort anschließend wieder mit gleitenden Schritten zurück
- A wirft den Ball
- B baggert im Stand zurück

**Variante:**

- α) A wirft so zu, dass B immer entscheiden muss, welche Technik – Baggern oder Pritschen – er anwenden muss.
- β) Beide Aufgabenstellungen werden miteinander verbunden

## Übungsbeispiel 10

### Baggern im Wechsel

**Ziel:** Baggern nach einer Rückwärtsbewegung und Baggern unter Zeitdruck

#### Ablauf:

##### Einfache Form (**Skizze A**)

A Zuwerfer mit Ball; B und C wechseln sich ab.

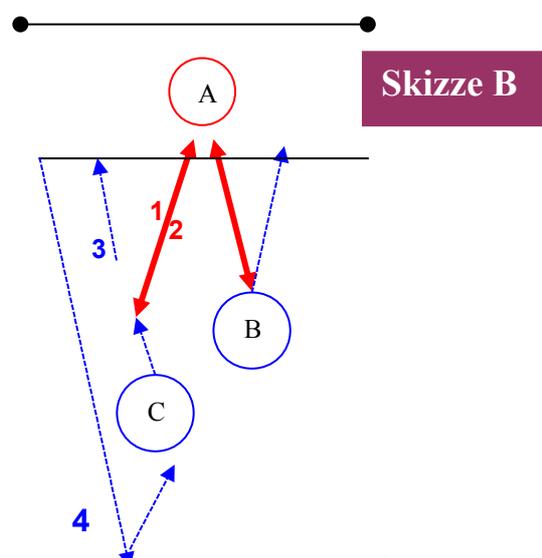
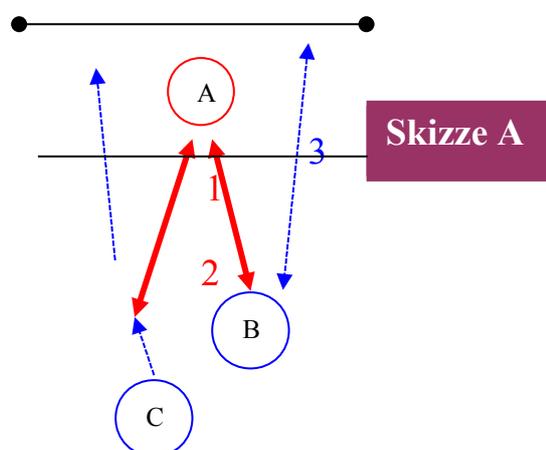
- A wirft zu B (1)
- B baggert zurück auf A (2)
- B läuft anschließend rechts neben A und berührt dort den Boden und bewegt sich auf seine Ausgangsstellung zurück (3).
- A wirft auf C, C baggert zurück und berührt links neben A den Boden

#### Hinweis:

- A sollte immer etwas nach rechts und etwas nach links werfen, damit es keine Zusammenstöße gibt von C und B.

#### Varianten:

- A pritscht, je nach Zeitdruck für C und B spielt A dazwischen immer einen Kontrollpass
- B/C berühren erst eine Markierung vor A, (3) anschließend eine Markierung im Hinterfeld (4) (Skizze B), bevor der nächste Ball gepritscht wird.



## Übungsbeispiel 10

### Zu dritt mit zwei Bällen

**Ziel:**

- Baggern mit einer leichten Richtungsänderung
- Viele Übungswiederholungen ermöglichen
- Baggern unter Zeitdruck

#### Ablauf

A und B mit Ball

- A wirft den Ball auf C (1)
- C baggert auf B (2)

Unmittelbar nach dem Wurf von A

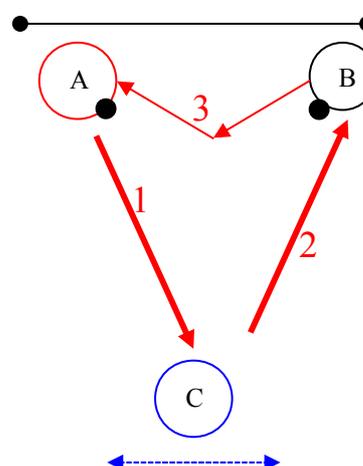
wirft B seinen Ball indirekt zu A (3)

B fängt anschließend den von C gebaggerten Ball.

Wechsel: Immer nach 20 Aktionen von C

Variante:

- B wirft so, dass sich C immer etwas nach rechts und links seitlich bewegen muss.
- B wirft so zu, dass C immer entscheiden muss, mit welcher Technik – Baggern oder Pritschen – der Ball zurückgespielt wird.



## Übungsbeispiel 11 (Video ID 1015 mit Stationskarte)

### Longline und diagonal im Wechsel

**Ziel:** Baggern nach einer seitlichen Laufbewegung und mit einem Richtungswechsel

#### Ablauf:

Aufstellung im Dreieck

A und B Abstand 3 m; C: Abstand etwa 4 m zu A/B

- A wirft auf C longline (1), C baggert auf B (2)
- B wirft ebenfalls auf C longline (3)
- C baggert auf A (4)

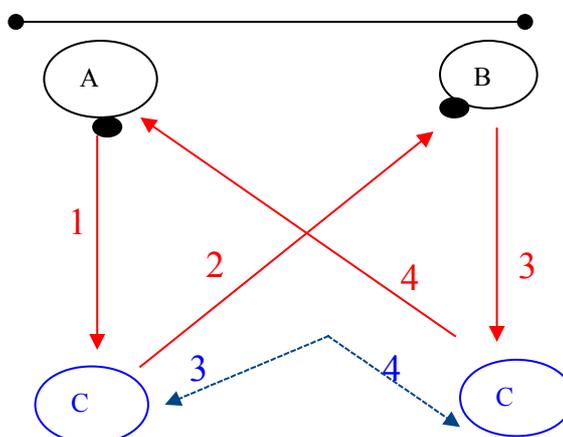
C muss daher immer etwa 3 m seitlich in einem stumpfen Winkel hin- und herlaufen, um den Ball zu baggern.

Wenn es C schafft, sollte er sich immer hinter den Ball drehen (Oberkörper zeigt in Abspielrichtung), bei zu großem Zeitdruck muss er im seitlichen Bereich baggern.

#### Für Fortgeschrittene:

Ball wird von A und B longline gepritscht

Der Schwierigkeitsgrad kann leicht gesteigert werden durch eine Verlängerung des Laufweges für C, indem die Bälle von A und B etwas weiter nach außen gespielt werden



## Übungsbeispiel 12

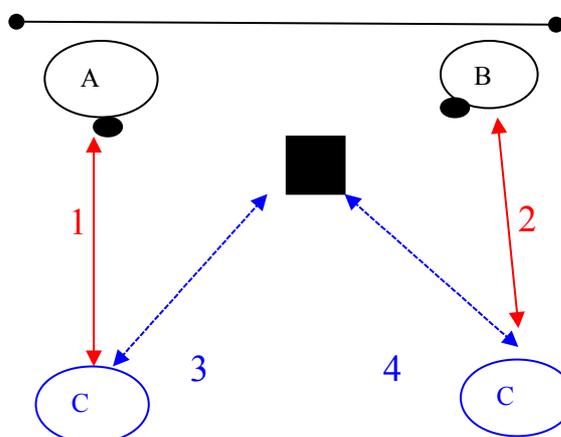
### Baggern unter Druck nach einer Rückwärtsbewegung

**Ziel:**

- Im sicheren Stand nach einer Rückwärtsbewegung baggern
- Belastungsdruck durch intensive Laufbewegung aufbauen

#### Ablauf

- A und B mit Ball
- C baggert abwechselnd den von A und B zugeworfenen Ball (1 und 2)
- Nach jedem Bagger berührt C den kleinen Kasten (3 und 4).



## Übungsbeispiel 13 (Video ID 1143 mit Stationskarte)

### Baggern nach einer Vorwärtsbewegung

#### Ziel:

- Im sicheren Stand nach einer Vorwärtsbewegung baggern
- Durch intensive Laufbewegung Belastungsdruck aufbauen

#### Ablauf

A und B mit Ball

- A wirft den Ball auf C (1)
- C baggert auf A zurück (2)
- C läuft um A (3)
- B wirft den Ball auf C (4)
- C baggert zurück (5)
- C läuft um B (6)

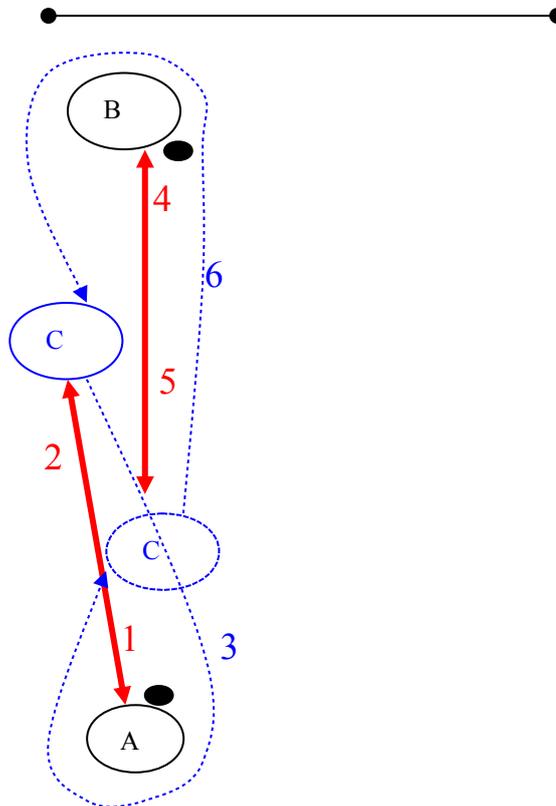
**Wichtig:** Der Laufweg von C sollte einer 8 gleichen, da sich sonst Schwindelgefühle einstellen können

#### Variante

Übung nur mit einem Ball durchführen

Der von C auf A gebaggerte Ball, wird von A direkt zu B gepritscht, der fängt und wirft den Ball auf A.

B pritscht dann wieder direkt zu A.



## Übungsbeispiel 14

### Baggern mit Nachlaufen

#### Ziel:

- Baggern nach einer Vorwärtsbewegung
- Integration des Baggers in das Aufwärmen

#### Ablauf

A und B mit Ball, neben ihnen steht ein Ballcontainer

- A wirft mit Schockwurf auf C (1)
- C baggert zurück auf A (2)
- C läuft um den Pfosten zur anderen Seite und schließt sich hinter J an (3)
- Sobald A den Ball gefangen hat, läuft D in das Feld und A wirft den Ball zu.

Auf der anderen Seite des Netzes gleicher Übungsablauf

Wenn C so ungenau baggert, dass

A den Ball nicht fangen kann, nimmt A sich einen neuen Ball aus dem Container.

C holt den Ball zurück, legt ihn in den Container und läuft dann auf die andere Seite.

**Wichtig:** Spieler auf Warteposition hinter dem Spielfeld.

#### Varianten:

##### a) Präzisions- und Zeitdruck:

Ball soll so genau zurückgebaggert werden, dass A den Ball direkt auf den nächsten Spieler zurückpritschen kann.

##### b) Belastungsdruck:

C berührt nach dem Verlassen des Feldes erst mit dem Bauch den Boden und schließt sich dann hinter J an. D startet aus der Bauchlage.

##### c) Situationsdruck

c1) A wirft so, dass C entscheiden muss, ob gepritscht oder gebaggert wird.

c2) A kann C in einem Korridor von etwa 3m Breite anspielen.

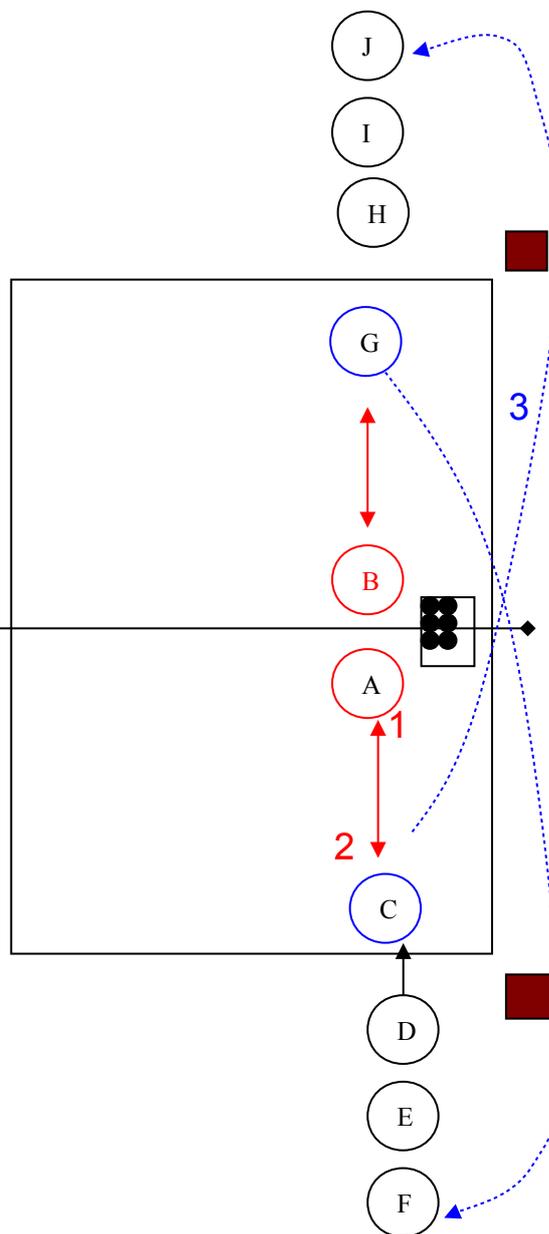
c3) C und D stehen nebeneinander in der Annahme

A wirft sich den Ball an und pritscht auf C oder D. Wer annimmt ruft „ich“, baggert den Ball zurück und läuft anschließend zur anderen Seite.

E läuft auf den freigewordenen Platz.

c4) Ablauf s. o.

C und D starten aus der Bauchlage.



## Übungsbeispiel 15

### Mit Sidesteps zum Ball

**Ziel:** Baggern nach einer seitlichen Bewegung zum Ball

#### Ablauf:

A und B mit Ball, neben sich einen Ballcontainer, ein kleiner Kasten steht etwa 1m vor der Angriffslinie.

#### Skizze A

- C läuft zu dem kleinen Kasten, berührt ihn mit beiden Händen (1), anschließend Sidesteps nach rechts (2)
- B wirft den Ball zu (3)
- C baggert ihn zurück (3)
- C läuft um die Markierungen und schließt sich hinter F an (4).
- Sobald sich C vom Kasten gelöst hat ,
- startet D und bewegt sich nach der Kastenberührung zur anderen Seite.

Ab und zu die Reihenfolge verändern, damit zu beiden Seiten gelaufen werden muss.

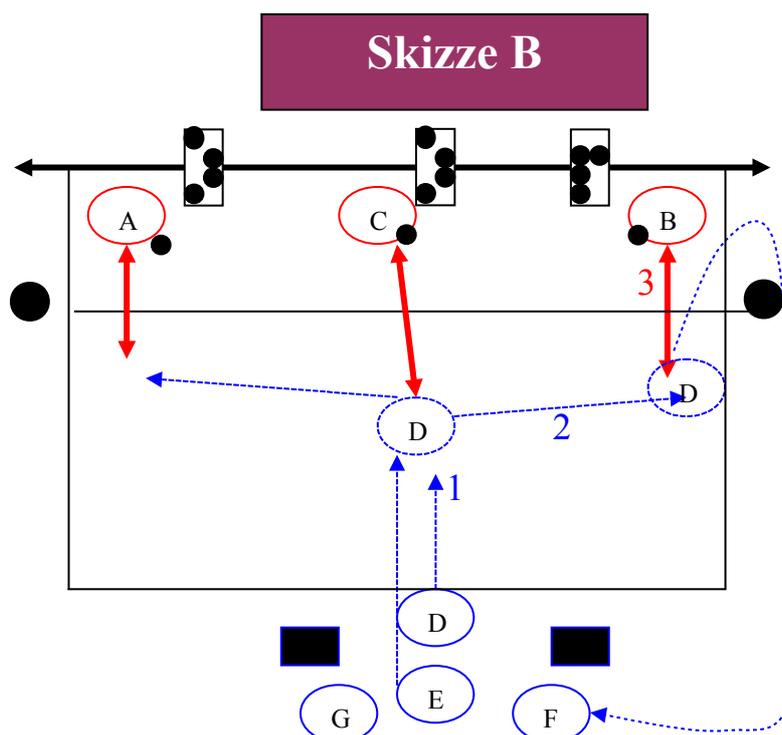
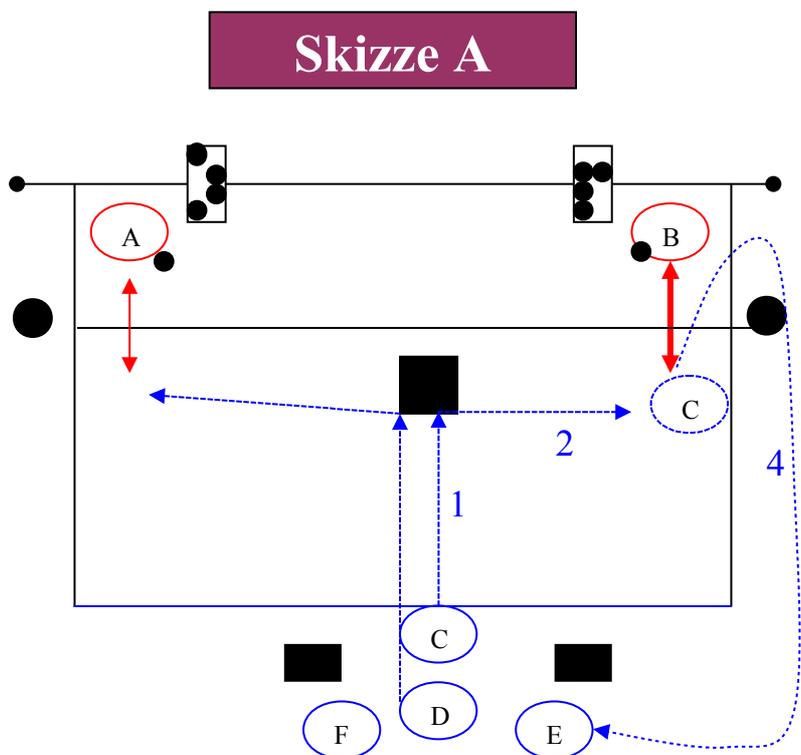
Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

#### a) Präzisions- und Zeitdruck:

Ball soll so genau zurückgebagert werden, dass A einen hohen Kontrollpass spielen kann und dann den Ball direkt auf den nächsten Schüler pritscht.

b) Auf der Position 3 steht ein weiterer Zuwerfer, der einen Ball zuwirft, der zurückgepritscht werden muss.

Anschließend erfolgt die seitliche Bewegung (**Skizze B**)



## Übungsbeispiel 16

### Erst nach vorne, dann zurück

**Ziel:** Erst nach einer Vorwärts- dann einer Rückwärtsbewegung baggern

#### Ablauf:

A und B mit Ball, neben sich einen Ballcontainer, ein kleiner Kasten steht etwa 1m vor der Mittellinie.

- C läuft ins Feld (1)
- B wirft den Ball zu (2)
- C baggert zurück (3)
- B fängt
- C läuft zum dem Kasten (1m vor der Mittellinie) (4)
- berührt ihn mit beiden Händen,
- C läuft mit gleitenden Schritten schräg rückwärts (Blick zum Netz) (5)
- A wirft den Ball zu (6)
- C baggert zurück (7)
- C läuft um die beiden Markierungen zurück hinter F(8)
- D läuft ins Feld, sobald C gebaggert hat.

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

#### 1. Präzisions- und Zeitdruck:

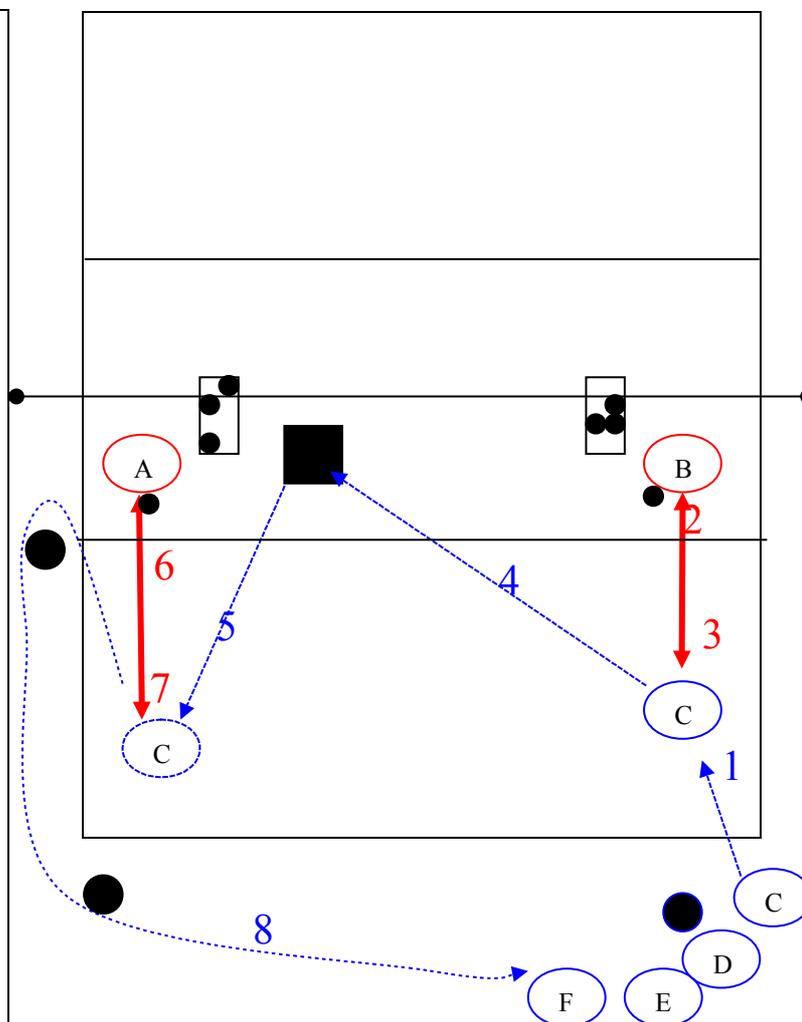
Ball wird von B nicht gefangen sondern direkt auf den nächsten Schüler gepritscht.

#### 2. Situationsdruck

B kann C in einem Korridor von etwa 3m Breite anspielen.

#### 3. Belastungsdruck

Wenn B den Ball direkt pritscht: Immer nach fünfmaligem Fehler bei B (Ball fällt auf den Boden), macht die gesamte Gruppe (einschließlich B und C) eine Zusatzaufgabe.



## Übungsbeispiel 17

### Genau ans Netz spielen

#### Ziel:

- Ball möglichst genau ans Netz spielen
- Einstellung auf unterschiedliche Flugkurven

#### Ablauf:

D, E und F mit Ball; C als Fänger am Netz, B in der Annahme

- D pritscht über das Netz (etwa von der 3m Linie) (1)
- B baggert auf C (2)
- C spielt Kontrollpass und fängt den Ball (3)
- C schließt sich hinter F an (4)
- D läuft nach seinem Pritschen auf die Position von C (5)
- E pritscht den nächsten Ball auf B

Wechsel:

Nach 12 Aktionen von B

Wie oft kommt der Ball so sicher nach vorne, dass ein Kontrollpass gespielt werden kann?

Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

#### Präzisionsdruck:

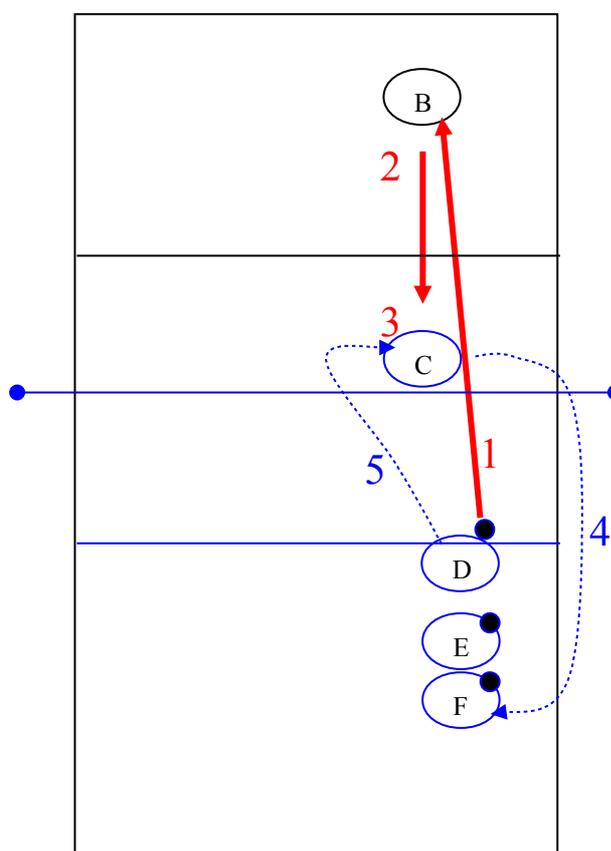
C steht in einem festgelegten Raum oder einer Matte.

#### 4. Situationsdruck

B kann von D in einem Korridor von etwa 3m Breite angespielt werden

#### 5. Belastungsdruck

B berührt nach jeder Baggeraktion die 3m Linie oder die Grundlinie.



## Übungsbeispiel 18

### Baggern und Angriffspritschen

**Ziel:** Integration des Baggerns in eine Handlungskette

#### Ablauf:

D und E mit Ball;  
F am Netz als Fänger  
**C ist fester Zuspieler**

#### Phase 1

B in der Annahme

- D pritscht über das Netz (etwa von der 4m Linie) oder schlägt lockeren Aufschlag von unten (1)
- B baggert auf C (2)
- C stellt (3) für B (Lauerstellung)
- B pritscht möglichst im Sprung über das Netz zu D (4)

#### Phase 2

- D nimmt an auf F (5)
- F spielt Kontrollpass und fängt den Ball (6)
- A läuft ins Spielfeld
- Anschließend pritscht E über das Netz auf A

Platzwechsel:

- B zurück hinter A (7)
- D auf Pos. von F (8)
- F hinter E (9)

Ein Punkt ist erreicht, wenn F den Kontrollpass spielen kann.

#### Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

##### Situationsdruck

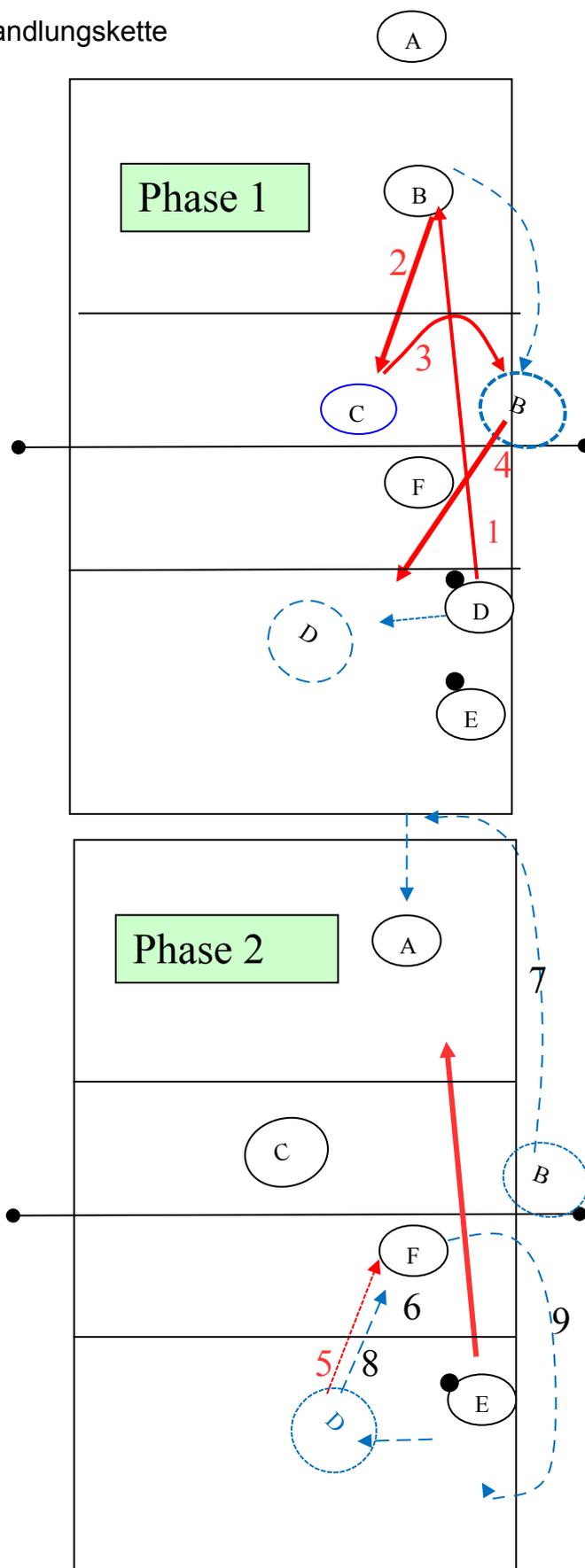
B kann von D in einem Korridor von etwa 3m Breite angespielt werden  
Ebenso D von B

##### Belastungsdruck

Zeitvorgabe:

Gesamte Gruppe muss in 5 Minuten 20 Punkte erreichen

Ziel nicht erreicht, vorher festgelegte Zusatzaufgabe durchführen.



## Übungsbeispiel 19

Erst pritschen, dann baggern

**Ziel:**

- Baggern nach schnellem Lösen vom Netz
- Integration von Pritschen und Baggern in das Aufwärmen

### Ablauf:

A, G und H mit Ball

Übung auf beiden Seiten des Netzes durchführen

- A bis F pritschen ununterbrochen über das Netz (1)
- G und H etwa auf der 2m Linie mit Ball.
- Wer gepritscht hat (Beispiel A), macht Sidesteps am Netz entlang, (2)
- löst sich auf Höhe der Seitenlinie schnell vom Netz, etwa bis zur 4m Linie (3)
- G wirft A Ball zu, den A zurückbaggern muss (4)
- A schließt sich wieder hinter E an (5)
- Bei der Pritschübung sollten sich mindestens vier Schüler auf einer Seite befinden.

Ballcontainer benutzen. Geht bei der Pritschübung Ball verloren, neuen Ball aus dem Container nehmen.

G und H immer nach etwa 15 zugeworfenen Bällen auswechseln.

### Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

#### Situationsdruck

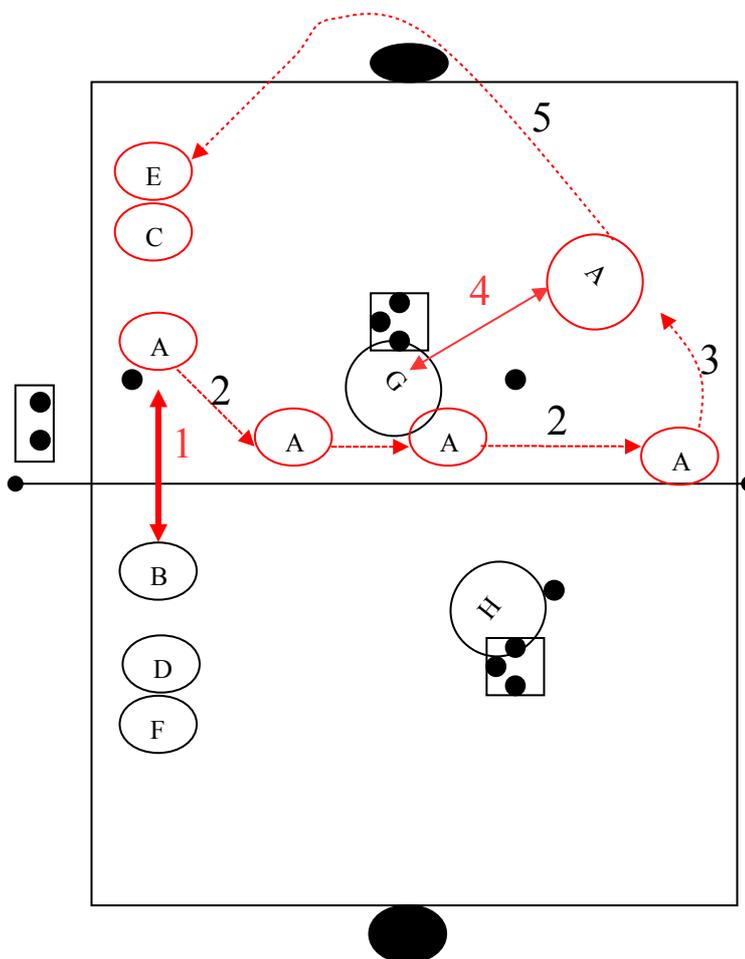
Bei der Pritschübung darf der Ball in einem Korridor von etwa 3m Breite übers Netz gespielt werden.

G spielt so zu, dass sich A zwischen Pritschen und Baggern entscheiden muss.

#### Belastungsdruck

A macht anstelle der Sidesteps Blocksprünge am Netz.

Nach dem Baggern berührt er erst mit dem Bauch den Boden, ehe er um die Markierung läuft.



## Übungsbeispiel 20

### 1 gegen 1

Ziel: Baggern unter Wettkampfdruck

#### Ablauf:

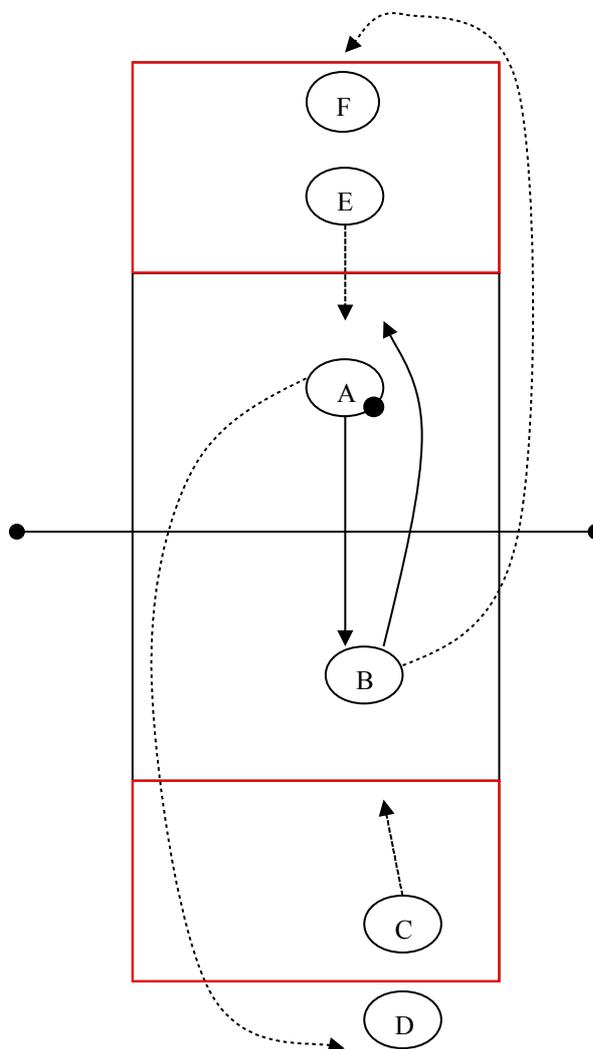
- Über das Netz baggern. Nach jeder Aktion Platzwechsel zur anderen Seite
- Feld markieren ( 3m breit Mittellinie bis Angriffslinie)
- Gegeneinander spielen: 1 gegen 1
- Wer einen Fehler macht, erhält einen Strafpunkt und muss eine Zusatzaufgabe ausführen und darf dann wieder mitspielen.

Wer hat nach einer bestimmten Zeit die wenigsten Strafpunkte.

#### Varianten:

a) Spielfeld verändern (siehe rote Markierung)  
Der Raum bis zur Angriffslinie darf als tote Zone nicht angespielt werden.

b) Jeder Spieler hat zwei Ballkontakte zur Verfügung



### 3. Probleme beim Baggern

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

Fehler in der Impulsgebung und/oder der Koordination

→ Konsequenz: Der Ball wird unkontrolliert gespielt

- a) Impuls erfolgt nur aus den Armen ohne dosierte Beinstreckung
- b) Spielen des Balles mit gebeugten statt mit gestreckten Armen
- c) Ganzkörperstreckung erst im Moment der Ballberührung oder nach der Ballberührung statt kurz davor
- d) Ganzkörperstreckung setzt zeitlich zu früh ein, so dass der Treffpunkt zu hoch und die Körperstreckung bereits abgeschlossen ist.

Korrekturübungen:

- Übungsformen, in denen der Spieler den ruhenden, an- oder zugeworfenen Ball aus der tiefen Spielstellung, mit langen, aber möglichst passiven Armen durch Beineinsatz hoch baggert, z. B. zugeworfenen Ball erst aufprellen lassen und dann baggern
- Einen zweiten Ball oder einen Luftballon zwischen den Oberarmen und dem Kinn einklemmen und einen angeworfenen Ball zurückbaggern.

**Video ID 383**

- Bewegungsführung: Ball von oben auf die Arme des Spielers drücken; Ball muss gegen diesen Widerstand aus den Beinen nach vorne oben gedrückt werden
- Unterstützen der Ausführung durch akustische Hilfen für die Einleitung der Streckbewegung (z. B. „streck!“)

**Fehler in der Trefffläche**

→ Konsequenz: Der Ball springt unkontrolliert weg, Verletzungsgefahr oder Schmerzen bei Bewegungsausführung

- α) Der Ball wird mit den Händen statt mit den Unterarmen gespielt
- β) Die Hände sind nebeneinander statt ineinander gelegt

Korrekturübungen:

- Der Ball wird von einer Helferin über das Spielbrett der Übenden gerollt, die die Augen geschlossen hat. Wird der Ball über den korrekten Treffpunkt gerollt, ruft sie Stopp und beide kontrollieren, ob das Bewegungsgefühl korrekt ist.

**(Video ID 1335)**

- Einnahme der korrekten Arm/Handhaltung auf ein akustisches Signal hin
- Bewegungsführung: Ball von oben auf die Arme des Spielers drücken; dabei Trefffläche erfühlen lassen
- Spielen des Balles im Grätschsitz, dabei wird der Ball auf Höhe der Füße fallengelassen
- Zielgenaues Werfen des Balles aus geringen Entfernungen, so dass das Spielen mit der korrekten Trefffläche erzwungen wird.

**Körper-Ball-Verhältnis ist nicht korrekt**

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

Spieler ist im Moment der Ballberührung zu nah oder zu weit statt auf Armlänge vom Ball entfernt.

Spieler steht seitlich zum Ball statt hinter dem Ball.

Spieler berechnet die Ballflugkurve falsch.

Korrekturübungen:

- Schulung des antizipatorischen Sehens durch allgemein koordinative Übungen
- Beispiele: A wirft den Ball zu, B muss sich so bewegen, dass er mit gegrätschten Beinen über den vom Boden aufspringenden Ball springen kann.

**Literatur**

Bachmann, E. & Bachmann, M. (Red.) (1998). 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beach-Volleyball. Schorndorf: Hofmann.

Dürrwächter, G.(1986): Volleyball-Karothothek 2. Aufschlag und Annahme. Münster: philippka.

Fritzenber, M. & Rode. J (1997). Sportkartei 5.-10. Klasse. Band III Volleyball. Puchheim.

Fröhner, B.(1985). Spiele für das Volleyballtraining. Berlin O.: Sportverlag.

Kittsteiner, J. & Hilbert, G (2011). Volleyball spielend lernen – 22 Stundenbilder für Schule und Verein. Wiebelsheim: Limpert.

Kröger, Ch.(2012). Stationskarten Volleyball. Schorndorf: Hofmann.

Mallick, M & Lichtenauer, S. (2013). Der „Punkt“ - [02. Kapitel II - Technik:](#)

[Einleitung/Bagger/Annahme \(Teil1\)](#). Zugriff am 12. 08. 2013 unter <http://www.vlw-online.de>.

Papageorgiou, A. & Cimek, V. (2012). Volleyball spielerisch lernen (3. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer.

Warm, M. (2002). Volley spielen unterrichten. Sportpädagogik, 26 (1), 2-5.

Warm, M. (2009). Auf das Spielbrett kommt es an. volleyball-training, Heft 11, 22 – 27.

**Internet**

<http://www.sportunterricht.de/sportarten.html>

<http://www.volleyball-training.com>

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

<http://www.sportpaedagogik-online.de/stwtz.html>

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

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