

„... Heute spielen wir Volleyball ...“

Teil 1: Konzeption der 1:1-Basisspiele

Christian Kröger

Die Resonanz auf diese Ankündigung wird vermutlich sehr unterschiedlich ausfallen. Vom puren Entsetzen bis hin zu positiv zustimmenden Äußerungen wird die Palette an Reaktionen umfassen. Allerdings weisen Schulsportstudien zu den subjektiven Einschätzungen der Schüler bezogen auf die behandelten Unterrichtsinhalte auf einen „Siegeszug“ von Volleyball gegenüber anderen Spielsportarten im Sportunterricht hin. Befragt man Schüler nach den gewünschten Inhalten, schwächt sich diese dominierende Stellung jedoch etwas ab, wobei die Sandvariante in der Prioritätenliste weiterhin oben vertreten ist. Eigene Untersuchungen (Kröger, 2001), erbrachten folgende Resultate:

Spielcharakteristika

- In der Spielform 6:6 werden die geringsten Nettospielzeiten erreicht (27%); mehr als $\frac{2}{3}$ der Ballwechsel sind innerhalb von fünf Sekunden und knapp die Hälfte aller Ballwechsel innerhalb von drei Sekunden beendet.
- Der „Vorwurf“ eines Standspieles wird in vielen Fallbeispielen völlig bestätigt (z. B. zwei Ballkontakte in einem rund 8-minütigen Spiel).
- Volleyball 6:6 als Aufschlagspiel ist in der Sekundarstufe I besonders prekär (knapp 30% Spielanteile).
- Die räumliche Verteilung der Aufschläge im Spiel 6:6 ergibt eine Konzentration im Zentrum des Spielfeldes.
- Knapp 70% der Spielabbrüche auf dem Normalfeld sind dem Aufschlag und dem Bagger zuzurechnen (2:2-Spiel mit 57%).
- Kleinfeldspiele – insbesondere das 2:2 – offenbaren wesentlich günstigere Häufigkeitsverteilungen in den Spielereignissen.
- Der Spielaufbau mit drei Ballkontakten ist überwiegend im Spiel 2:2 zu beobachten.

Subjektive Spieleinschätzungen

- Trotz der „Bewegungsarmut“ in der Spielwirklichkeit wird das Spielgeschehen mehrheitlich als befriedigend erlebt (ausreichende Bewegung/geringe Anstrengung).
- Für den Großteil der Befragten (insbesondere in der Sekundarstufe II) war das Spiel mit viel „Spaß“ verbunden.
- Je älter die Schüler werden, umso mehr präferieren sie Volleyball.

Spielvermittlung

- Mehrheitlich wird eine Einführung im 5. Schuljahr befürwortet.
- 80% der Lehrkräfte benutzen das obere Zuspiel als Einstiegstechnik.
- Vermittlungsprobleme sind in erster Linie: hohe technische Anforderungen, mangelhafte koordinative Voraussetzungen, Motivation.
- Versucht wird mit Zusatzaufgaben, Stationsbetrieb, Regelvereinfachungen, Kleinfeldbetrieb diesen Schwierigkeiten zu begegnen
- Knapp 30% der befragten Lehrer bevorzugen allerdings das Großfeldspiel.
- Von ca. der Hälfte der Befragten werden Vorteile im sozialintegrativen und erzieherischen Bereich gesehen.

Unabhängig von der erstaunlichen Beliebtheit des Volleyballspiels seitens der Schüler muss davon ausgegangen werden, dass vor allem das Spiel auf dem Großfeld an den schwächeren Mitspielern häufig vorbeiläuft.



Dr. Christian Kröger

unterrichtet an der Universität Kiel, trainiert diverse Volleyballmannschaften und ist Instruktor des Weltverbandes Volleyball
E-Mail: ckroeger@email.uni-kiel.de

Konzeption der 1:1-Basisspiele

Aus der Konzeption der Kleinfeldspiele werden zunächst grundsätzliche Hinweise zu den 1:1-Spielen und beispielhaft einzelne Spielformen vorgestellt (Details bei Kröger, 2010).

Spielfeldhälfte

- 3,00 m breit (vereinzelt 1,50 m und 2,00 m) – 6,00 m lang (vereinzelt 3,00 m und 9,00 m).

Netzhöhe

- 2,20 m bis 2,50 m (vereinzelt 2,00 m bis 2,20 m).

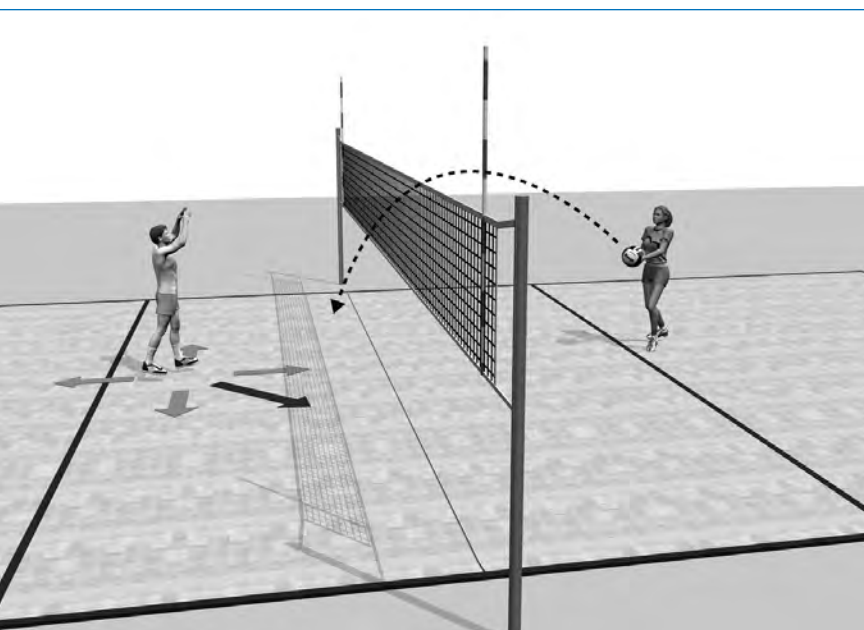
Charakteristika

- Einführung in die Zählweise und die grundlegenden Spielgedanken.
- Einfache Anforderungen an individuelle Taktik (nur ein Gegenspieler und kein Mitspieler).
- Vermeidung von technischen Fehlern, da diese in diesen Spielformen über Sieg und Niederlage entscheiden.
- Von anfänglich stark reduzierten technischen Anforderungen hin zu anspruchsvollen Spielen, d. h. bei Einkontaktspielen geradlinige Ballflüge und senkrechte Rückschlagbewegungen und bei Mehrkontaktspielen Optionen für Winkelspielrichtungen.
- Hohe Bewegungsintensität (viele Wiederholungen in kurzer Zeitsequenz).
- Orientierung im Spielfeld (Stellungsspiel).
- Ballflugeigenschaften erkennen.

Typische Bewegungsformen

- Kurze explosive Antritte über wenige Meter (vorwärts, rückwärts).
- Abstoppen mit etablierter (Balance) Körperposition.
- Drehbewegungen.
- Ein- und beidbeiniges Springen.

Abb. 1: Kurz-oder-Langspiel



- Tiefgehen.
- Gleiten, Fallen und Abrollbewegungen.

Balltechnische Fertigkeiten (Schwerpunkte)

- Ein- und beidhändige Wurfarten (Schock-, Schlag-, Druckwürfe in unterschiedlichen Ausgangspositionen; Überkopf, Stirn, Brust, frontal, seitlich).
- Ein- und beidhändige Ballannahme (Fangen) in unterschiedlichen Ausgangspositionen (hoch – tief; frontal – seitlich; im Stand – in der Bewegung). Oberes Zuspiel frontal, seitlich, über Kopf, Eigenzuspiel – Gegnerabspiel.
- Unteres Zuspiel ein- und beidarmig, frontal, seitlich und über Kopf, Aufschlag.
- Oberes Zuspiel im Sprung (Angriffspritschen).
- Lob (einhändiger, „gelegter“ Angriffsball).
- Vorbereitung Angriffsschlag und Block.

Individuelle Angriffstaktik

- Gegnerbeobachtung und in Lücken spielen.
- Variabel spielen (kurz – lang; links – rechts; hoch – flach).
- Überraschende Spielsituationen initiieren (Körperfinten, Blickfinten, Wurf- bzw. Rückschlagfinten).

Individuelle Abwehrtaktik

- Optimale Abwehrposition im Feld ($\frac{2}{3}$ Weg vorwärts – $\frac{1}{3}$ Weg rückwärts) anstreben.
- Fortwährende Spielbereitschaftsstellung verlangen.
- Eigenes Spielfeld gemäß Spielort und Aktion des Gegners abschirmen.
- Antizipationsfähigkeit, d. h. Blickstrategien entwickeln.
- Ballkontakte aus dem sicheren Stand anstreben.

Methodischer Aufbau

- Von kleinen Spielräumen zu größeren Feldern.
- Von sehr hohen Netzen zu Netzhöhen mit 10 bis 20 cm über der Reichhöhe.
- Vom Fangen zum Kurzkontakt.
- Vom Spiel mit Aufprallen zum Spiel ohne, vom Spiel miteinander zum Spiel gegeneinander.
- Vom Uno-Kontakt zum Mehrfachkontakt.
- Vom Einwurf zum Aufschlag.
- Von beidhändigen zu einhändigen Ballkontakten im Angriff.
- Vom defensiven zum offensiven Spielcharakter.

Aus der Fülle von Spielformen zu 1:1 werden fünf Spiele exemplarisch vorgestellt

1. Kurz-oder-Lang-Spiel (s. Abb. 1)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht

fangen kann. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden, d. h. die Fangposition ist mit der Wurfposition identisch. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Hinweise

- Größe des Spielfeldes dem Könnensstand anpassen.
- Bälle im Fallen zu fangen bedeutet keinen Fehler.
- Sprungwürfe sind zunächst nicht erlaubt.
- Alle Wurfarten (Schockwurf von unten, Brustwurf, Überkopfwurf) vorstellen ...

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re).
- Fang- und Wurfposition nur vor der Stirn.

2. Sprungwurf-Spiel (s. Abb. 2)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht fangen kann. Der Wurf erfolgt nach einem beid- oder einbeinigen Absprung. Von der Fangposition aus macht der Spieler zunächst einen Ein-Schritt-Rhythmus zur Absprungposition. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig rückwärts ins gegnerische Feld geworfen. Parallel zur Mittellinie wird auf beiden Feldseiten eine 1-m-Tabuzone markiert, die nicht betreten und in die der Ball nicht hineingeworfen werden darf.

Hinweise

- Rhythmisierung des Anlaufes betonen, d. h. für Rechtshänder langen Impulsschritt mit rechts und folgendem Beistellschritt mit links.
- Wurffinten sind dem Spielziel dienlich.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Werfen und Fangen nur mit einer Hand (li – re) und kleinen Bällen.
- Zwei-Schritt-Rhythmus (li – re/li).

3. Schockwurf-Bagger-Spiel (s. Abb. 3)

Spielbeschreibung

Der Ball soll mit beiden Händen von unten so über das Netz geworfen werden, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr kontrolliert hochbaggern kann. Nach dem Baggern fängt der Spieler den Ball und wirft diesen in der Schockwurftechnik über das Netz.

Hinweise

- Größe des Spielfeldes und Netzhöhe dem Könnensstand anpassen.

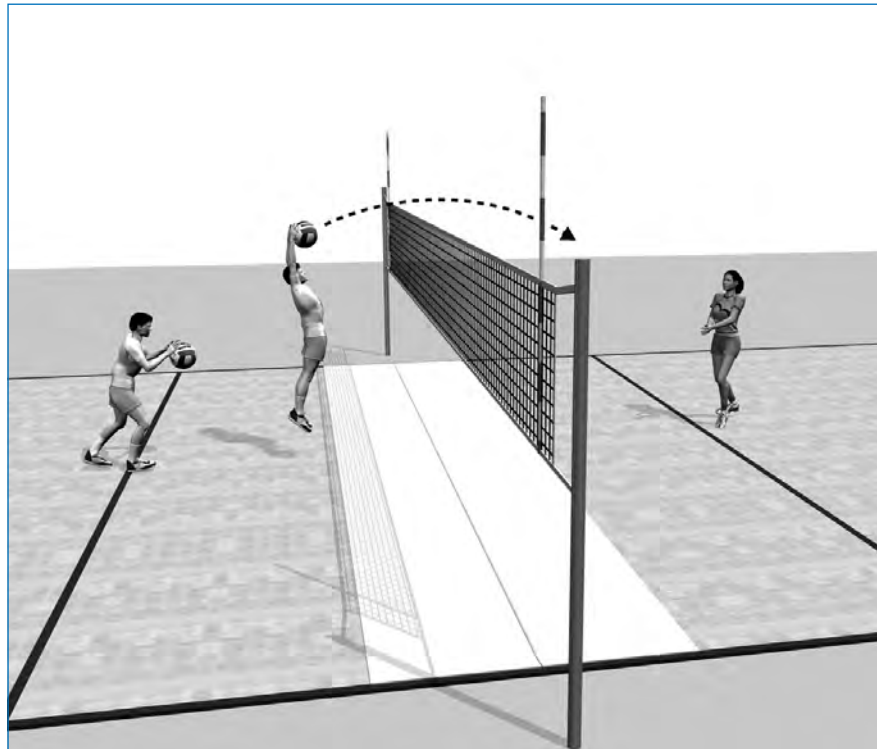


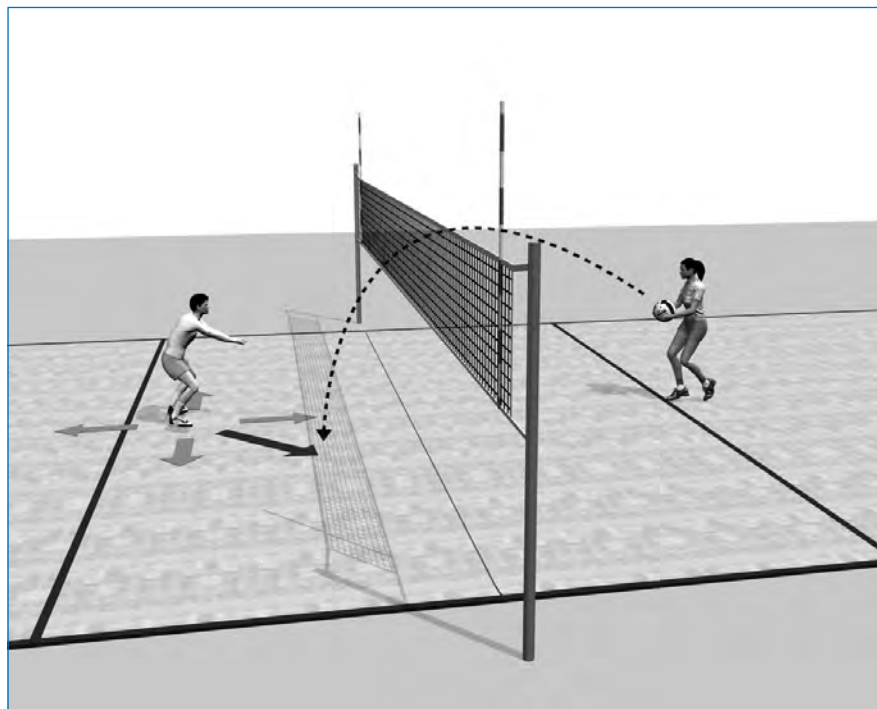
Abb. 2:
Sprungwurfspiel

- Je nach Spielniveau mit oder ohne Tabuzone am Netz.
- Je näher die Spielposition am Netz, umso waagerechter das „Spielbrett“ für den Bagger einsetzen.

Variationen

- Unterschiedliche Bälle einsetzen.
- Einhändige Schockwürfe (li – re).

Abb. 3
Schockwurf-Bagger-Spiel



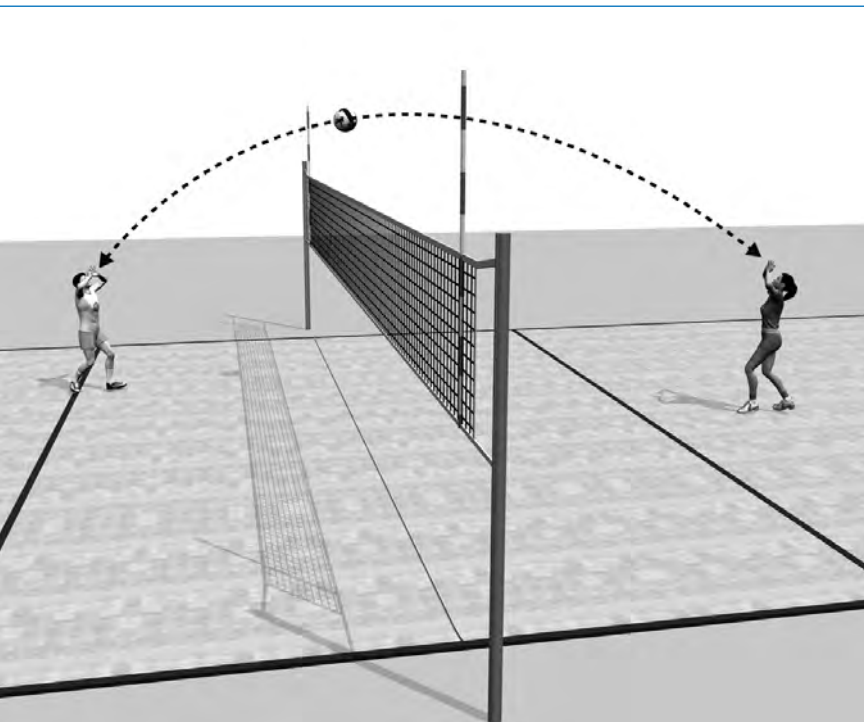


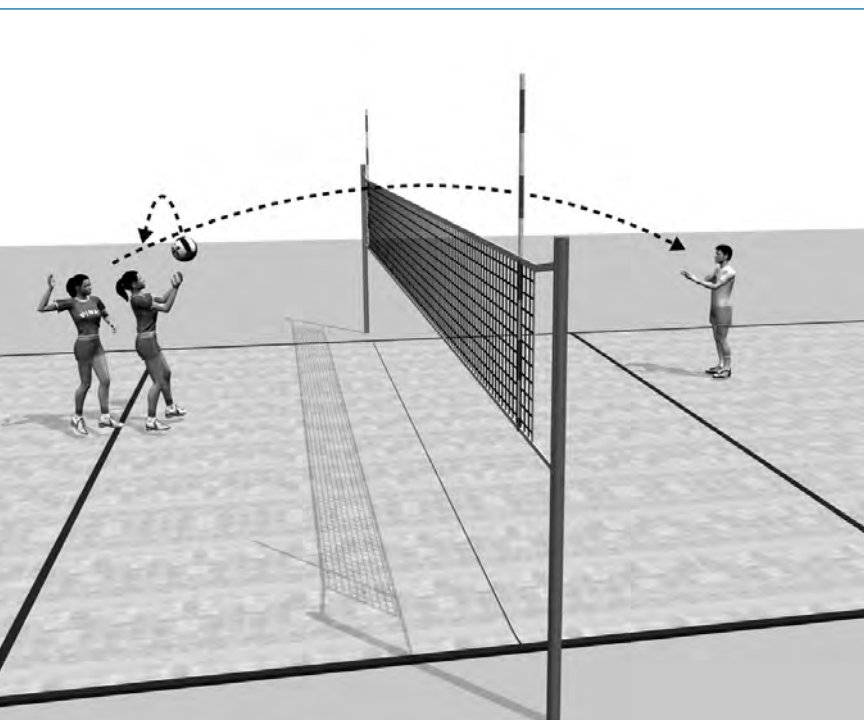
Abb. 4
Pritsch-Volley-Spiel

4. Pritsch-Volley-Spiel (s. Abb. 4)

Spielbeschreibung

Der über das Netz anfliegende Ball soll vom Spieler im Stand direkt mit einem Pritsch-Kontakt so über das Netz gespielt werden, dass der Gegenspieler nicht mehr mit einem Pritsch-Volley antworten kann. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig vorwärts oder rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Abb. 5
Tennis-Schlag-Spiel



Hinweise

- Breite Spielfelder anfänglich mit der Regelvorgabe „Pritschen nur senkrecht zur Schulterachse“ wählen.
- Je nach Spielniveau mit oder ohne Tabuzone am Netz.

Variationen

- Hände müssen ständig hochgehalten werden, wenn nicht: Punkt für den Gegner.
- Zwei Kontakte: 1. Kontakt Kerzenzuspiel, dann Zusatzaufgabe: z. B. Händeklatschen vor dem Körper, dann hinter dem Körper oder beide Hände auf den Boden legen usw., 2. Kontakt über das Netz.
- Zwei Kontakte: 1. Kontakt Pritschzuspiel für 2. Kontakt Sprungpritschen über das Netz.
- Jeder Spieler erhält eine Vorder- und eine Hinterzone in seinem Spielfeld; es muss abwechselnd der Ball netznah und netzfern platziert werden.

5. Tennis-Schlag-Spiel (s. Abb. 5)

Spielbeschreibung

Der Spieler fängt den entgegenfliegenden Ball und wirft sich ihn – quasi in einem Schockwurf – an. Danach führt er aus dem Stand einen Schlag von oben mit viel Handgelenkeinsatz aus. Der Schlag soll so erfolgen, dass der Gegenspieler den Ball nicht mehr kontrolliert in seinem Spielfeld fangen kann. Zur Eröffnung wird der Ball beidhändig vorwärts oder rückwärts ins gegnerische Feld geworfen.

Hinweise

- Anfänglich erst lange und schmale Felder, dann breitere Felder.

Variationen

- Zwei Kontakte: 1. Kontakt oberes oder unteres Zuspiel, dann Anwurf für 2. Kontakt Schlag.
- Eröffnung wird auch als Schlag ausgeführt.
- Schlagseite wechseln (li – re).
- Schlag kann auch aus dem Sprung (mit oder ohne Tabuzone) erfolgen.

Literatur

- Kröger, C. (1985). Darstellung und Durchführung von spielerischen Vorformen mit volleyballspezifischem Bezug. *Sport Praxis*, 26 (6), 7–9.
- Kröger, C. (1986). Bedeutung der Kleinfeldspiele innerhalb der Einführung des Volleyballspiels. *Lehrhilfen für den sportunterricht*, 35 (8), 123–127.
- Kröger, C. (2001). Analyse der Spielrealität. In H. Altenberger u. a. (Hrsg.), *Im Sport lernen – mit Sport leben* (S. 295–302). Augsburg: Ziel.
- Kröger, C. (2010). *Volleyball. Ein spielgemäßes Vermittlungsmodell*. Schorndorf: Hofmann.
- Kröger, C. & Memmert, D. (2004). Mut zur Vielseitigkeit. *Volleyballtraining*, 28 (3), 22–25.
- Kröger, Ch. & Roth, K. (2005). *Ballschule – ein ABC für Spielanfänger* (3. Aufl. 2005). Schorndorf: Hofmann.