



Von Jimmy Czimek, Benjamin Corts, Max Filip und Simon Timmer

So gelingt Volleyball in der weiterführenden Schule

Jedem Sportspiel liegt eine Spielidee zugrunde, die es gemäß der Regeln umzusetzen gilt und die, wenn sie das Interesse der Schülerinnen und Schüler weckt, tragend für das gesamte Unterrichtsvorhaben sein soll. Die wichtigste Aufgabe der Lehrkraft besteht auf der Planungs- und Durchführungsebene darin, die Darbietungsformen des Sportspiels bezüglich der motorischen und kognitiven Anforderungen so auszuwählen und anzubieten, dass alle Lernenden in einer ihrem Leistungsstand angemessenen Weise gefordert und gefördert werden. Wie dies gelingen kann, zeigt der folgende Beitrag.

Das Volleyballspiel besitzt unter den großen Sportspielen das Alleinstellungsmerkmal, sowohl Mannschafts- als auch Rückschlagspiel zu sein. Darüber hinaus lassen sich die folgenden sportlich und pädagogisch wertvollen Aspekte in kaum einem anderen Sportspiel auf so abwechslungsreiche Art und Weise vermitteln:

- Die Schulung der Koordination (Abb. 1).
- Das Zusammenspiel im Spiel mit- und gegeneinander.
- Das Spielen ohne Körperkontakt ➔ geringes Verletzungsrisiko und eine geringe Hemmschwelle.
- Koedukation ist problemlos realisierbar, d. h., keine Trennung von Mädchen und Jungen notwendig ➔ auch später eine attraktive Sportart für beide Geschlechter.
- Gemeinsame Förderung leistungsstärkerer und -schwächerer Schüler ➔ gute Differenzierungsmöglichkeiten, wobei ein angemessener Schwierigkeitsgrad motivierend wirkt.
- Die Entwicklung des taktischen Denkens und Handelns.

Die Autoren dieses Artikels haben im März 2020 mit der Deutschen Volleyball-Jugend (DVJ) zwei kostenlose Broschüren veröffentlicht (vgl. <https://www.volleyball-verband.de/de/jugend/schule/schulsportbroschueren-der-dvj/download---bestellung>), die sich der schulorientierten Vermittlung von Volleyball widmen.

Das Ziel der Broschüren ist es, ein Instrument zur Verfügung zu stellen, mit dessen Hilfe es jeder im Sportunterricht eingesetzten Lehrkraft möglich ist, gelungene Volleyballvorhaben mit Schülern im Alter von 6 bis 11 Jahren (Broschüre 1) bzw. 10 bis 16 Jahren (Broschüre 2) zu realisieren. Die Broschüren geben erfahrenen Sportlehrern die Möglichkeit, neue Inhalte in ihren Unterricht zu integrieren, richtet sich dabei jedoch auch an Lehrkräfte, die keine oder kaum eigene Volleyballerfahrungen besitzen. Sie sollen in ihrem fachlichen Handeln unterstützt und ihnen soll eine praxisnahe Anleitung für das Volleyballspielen in der Schule bereitgestellt werden.



Ziel dieses Artikels ist es, die grundlegenden Vermittlungsideen für die weiterführende Schule, insbesondere den Bereich der Klassen 5-10, in ihren Grundzügen aufzuzeigen.

Spielidee mehrperspektivisch erschließen

Die Idee des Volleyballspiels lässt sich darauf reduzieren, dass ein Spielgegenstand mit kurzen Berührungen von Händen und Armen daran gehindert werden soll, im eigenen Feld zu Boden zu fallen. Motorisch handelt es sich hierbei um eine vergleichsweise schwierige Basisherausforderung, da für ein Gelingen ein erhöhtes Maß an Handlungsschnelligkeit (antizipieren/wahrnehmen, entscheiden, ausführen) gefordert ist.

Die gesamte Unterrichtsplanung muss daran orientiert sein, dass ein Umsetzen der Spielidee immer gelingen kann und vor allem dauerhafte Über- aber auch Unterforderungssituationen vermieden werden. Um zwischen den Anliegen des Vereinssports und dem Doppelauftrag des erziehenden Sportunterrichts gerecht zu werden, muss stets eine Mehrperspektivität in Form einer leitenden pädagogischen Perspektive gegeben sein, unter der sich der Unterricht entfalten kann.

So ist es erforderlich, neben der motorisch-körperlichen Entwicklung durch Volleyball auch die kognitiv, sozial, motivational und emotional geprägten Prozesse in den Blick zu nehmen. Für die pädagogischen Perspektiven „Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen“ und „das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen“ ergeben sich im Sportspiel Volleyball ergiebige Reflexionsanlässe (Abb. 2), die zur Weiterentwicklung der Handlungskompetenz beitragen können.

Vermittlungsweg

Unterrichtsvorhaben im Volleyball müssen sich altersunabhängig immer an den Voraussetzungen der Lerngruppe orientieren. Daraus folgt, dass eine Zuteilung von Unterrichtsinhalten anhand des Alters nur bedingt möglich

ist. Zwar nehmen die Fähigkeiten im Bereich der grundlegenden leistungsbestimmenden Faktoren für eine Spielfähigkeit wie Kondition, Koordination, Sozialkompetenz, Größe usw. im voranschreitenden Kindes- und Jugendalter in der Regel zu, jedoch stellen die meisten Lernstufen im Volleyball eine unabdingbare Voraussetzung für die jeweils folgenden dar. Diese werden in Abb. 3 im Vermittlungsmodell „Volleyball spielerisch lernen“ dargestellt (Papageorgiou & Czimek, 2020).

In der Primarstufe sollen schwerpunktmäßig Grundlagen des Volleyballspiels erarbeitet werden, indem Grundfertigkeiten des Volley-Spielens wie das Fangen und Werfen in allgemeinen und speziellen vorbereitenden Spielen wie dem Spiel „Ball über die Schnur“ vermittelt werden (Czimek, Corts, Filip & Timmer, 2020a).

In der weiterführenden Schule hingegen werden zunehmend Elemente des Zielspiels Volleyball in den Fokus gerückt. Das obere und das untere Zuspil bilden dabei die technische Grundlage des Spiels. Als binnendifferenzierende Maßnahme kann für einzelne oder kleine Gruppen jedoch noch das Fangen und Werfen des Balls beibehalten werden, um auch ihnen eine sinnvolle Teilnahme am Spiel zu ermöglichen (Abb. 4).

Die Beherrschung des Spiels Mit- und Gegeneinander mit zunächst wenigen Spielern im Kleinfeld bildet die Grundlage der komplexeren Formen (1+/-:1 – 6+/-:6). Das Spiel 6:6 ist allerdings selbst noch für die Oberstufe zu hinterfragen, wenn die notwendigen Spielvoraussetzungen für das Großfeld in den vorausgehenden Jahrgangsstufen nicht gelegt werden konnten.

Grundsätzlich sind alle, auch möglicherweise leistungskursrelevante, Inhalte problemlos im Spiel 4:4 umsetzbar. Neben einem besseren Spielfluss und einer leichteren räumlichen Organisation werden durch eine größere Anzahl an Spielfeldern und in Kombination mit der geringeren Spieleranzahl mehr Ballkontakte als im Spiel 6:6 ermöglicht (Abb. 5).

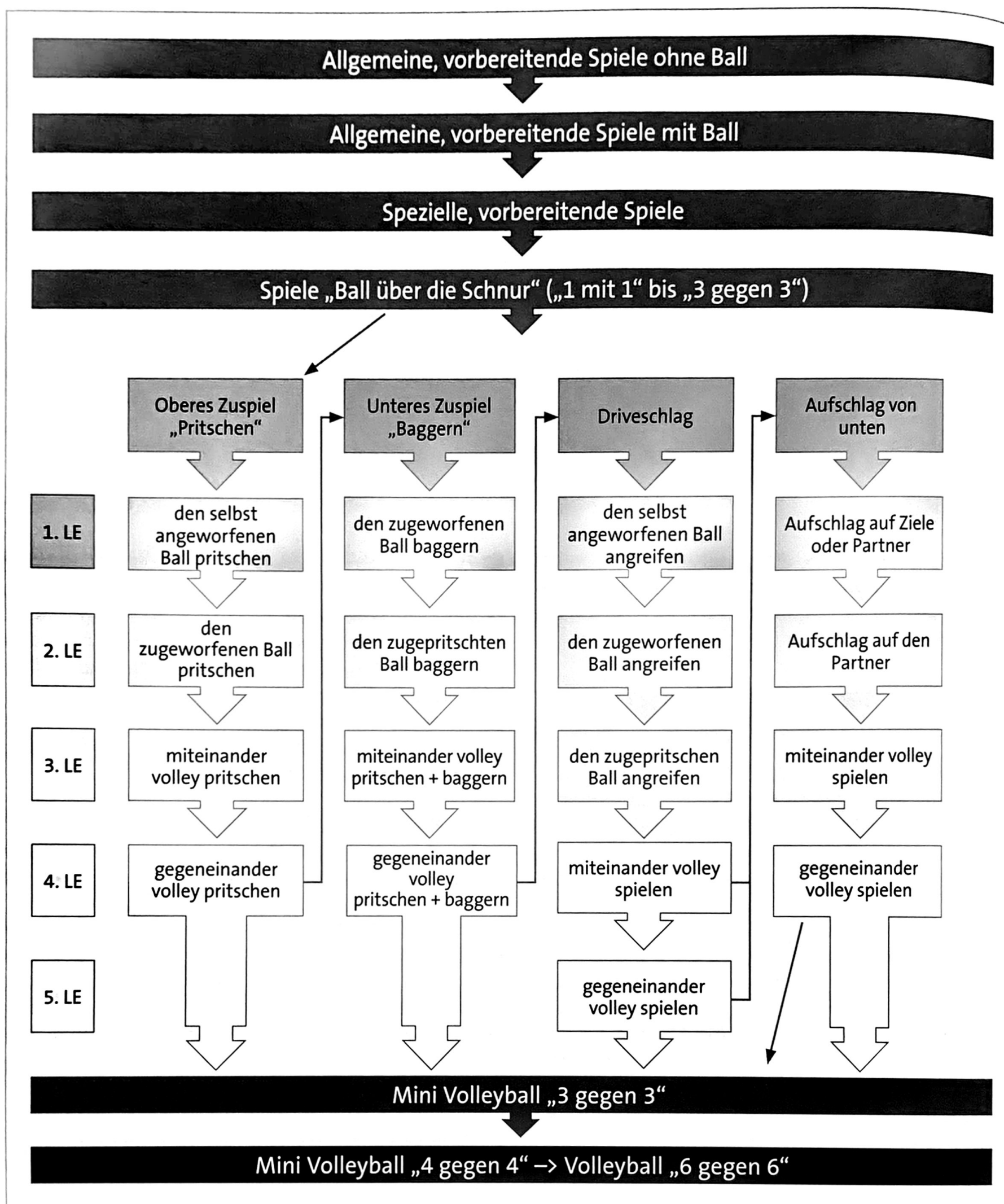


Abb. 3: Vermittlungsmodell „Volleyball spielerisch lernen“ (Papageorgiou/Czimek, 2020).

Methodische Vielfalt adressatengerecht nutzen

Die Volleyballvermittlung im Kinder- und Jugendbereich, und dies gilt aufgrund der größeren Heterogenität der Lerngruppe insbesondere für die Schule, ist an vielfältige besondere Rahmenbedingungen geknüpft.

Beispielsweise vereinfachen leichtere Bälle den jüngeren Schülern, deren körperliche Konstitution sich noch erheblich von der eines Erwachsenen unterscheidet, das Erlernen von Volleyballtechniken und -taktiken.

- Leichtere Bälle fliegen langsamer, wodurch die Schüler mehr Zeit zum Reagieren haben ➔ längere Ballwechsel = mehr Motivation.
- besseres Verhältnis von Körper- zu Ballgewicht ➔ weniger Hemmungen, den Ball zu spielen.
- Später: Volleyballtechniken sind einfacher umzusetzen ➔ weniger Probleme mit dem Daumen beim Pritschen und weniger Unterarmschmerzen beim Baggern

Für ein gelungenes Unterrichtsvorhaben sind hohe Wiederholungszahlen notwendig. Voraussetzung dafür ist



4

die Verfügbarkeit einer ausreichenden Anzahl an geeigneten Bällen. Im Optimalfall haben alle Lernenden einen Ball. Beim Erlernen von Techniken (Abb. 6) reicht häufig ein Ball für zwei Schüler aus und bei Spielformen für drei oder mehr Personen nimmt die Zahl der benötigten Bälle weiter ab.

Einer der wichtigsten Aspekte bei der Vermittlung ist die Anzahl der Ballkontakte je Spieler. Um diese zu maximieren, bieten sich Kleinfeldspiele 1+1 und 1:1 sowie 2+2 und 2:2 an, die viele Ballkontakte und damit hohe Wiederholungszahlen ermöglichen. Beim Spiel 1+1/1:1 muss jedoch berücksichtigt werden, dass sich das Körper-Ball-Verhältnis beim Pritschen und Baggern ungünstig verändert, wenn ein- und derselbe Spieler den Ball mehrmals hintereinander spielt. Aus diesem Grund sollte das Spielen mit Volleyballtechniken möglichst im Mikro-Spiel 2+2/2:2 trainiert werden.

Um eine Annäherung an das Zielspiel zu erreichen sowie der spielerischen und körperlichen Entwicklung der Schüler gerecht zu werden, werden mit zunehmenden Fähigkeiten das Spielfeld und die Spielerzahl vergrößert. Sowohl beim Mini-Spiel 3+3 und 3:3 als auch beim Midi-Spiel 4+4 und 4:4 stehen dabei zunächst die Absprache und Übernahme von Verantwortungsbereichen, also taktische Aspekte, im Vordergrund. Deshalb ist eine Vereinfachung der Regeln durch die Option des Fangens sinnvoll, um den Spielfluss zu erhalten, auch wenn dies einen temporären Rückschritt bei der Spieltechnik bedeutet.

Das Platzproblem, welches in vielen Schulsporthallen vorherrscht, lässt sich durch den Einsatz eines längs gespannten Volleyballnetzes lösen. Durch die größere Länge des Netzes können mehr Kinder bzw. Teams

gleichzeitig über das Netz spielen. Die Bewegungszeit und die Anzahl der Ballkontakte pro Kind werden gesteigert. Ist kein passendes Volleyballnetz vorhanden, eignen sich alternative Lösungen. Baustellenband ist besonders geeignet, da es durch das geringe Gewicht weder durchhängt noch schwingt (Abb. 7). Um das „Durchhängen“ des Netzes/Bandes zu verhindern, kann in der Netzmitte ein Zwischenstab oder ein Hochsprungständer aufgestellt werden, der für eine gleichmäßige Netzhöhe sorgt. Die zum Netz zugehörige Spielfeldbegrenzung sollte klar erkennbar sein. Dafür können Linien von anderen Sportarten oder Ersatzmarkierungen wie z. B. flache Hütchenteller, Markierungsplättchen oder Springseile genutzt werden. Sehr gut eignen sich auch die Linien des großen Volleyballfeldes oder von Badmintonfeldern.

Die Spielfeldgröße sollte dazu genutzt werden, das Spiel adressatengerecht und zielorientiert zu gestalten. In einem kleineren Spielfeld fällt es schwerer, einen Punkt zu erzielen und im Gegenzug leichter, den Ball im Spiel zu halten. Folglich werden die Ballwechsel im Kleinfeldspiel deutlich länger, was den Spaß am Spiel fördert (Abb. 8). Auch die Regeln sollten beim Spielen dem jeweiligen Leistungsstand und Lernziel angepasst werden. Wichtig ist, dass diese ggf. gemeinsam mit den Schülern erarbeitet, klar formuliert und deren Einhaltung eingefordert werden. Die wichtigsten Volleyballspielregeln für die Klassen 5-10 lauten:

- Ziel bei Spielen gegeneinander: Den Ball über das Netz und in das gegnerische Spielfeld spielen.
- Ziel bei Spielen miteinander: So viele Ballkontakte/Netzüberquerungen wie möglich ohne Fehler ausführen.
- Ball „in“, „aus“ ➔ Die Linie zählt mit zum Feld. Berührt der Ball die Linie auch nur leicht, ist der Ball „in“.
- Ball berührt und „aus“ ➔ Berührt ein Spieler den Ball, bevor dieser ins Aus fliegt, ist dies ein Fehler.
- Anzahl Ballkontakte ➔ kann variiert werden. Das nur einmalige Spielen pro Seite sollte vermieden bzw. verboten werden; drei Ballkontakte sind das Ziel.
- Abwechselnde Ausführung der Ballkontakte bei Spielen mit zwei Spielern auf jeder Seite ➔ ein Spieler darf den Ball nicht zweimal hintereinander spielen (Ausnahme beim Einführen des Pritschens).
- Fehler zugeben und im Sinne des Fair Play handeln.
- Berühren des Netzes/der Schnur ist ein Fehler.
- Berühren oder Übertreten der Mittellinie ist ein Fehler.



5



6



Besonders bei den letzten beiden Regeln ist aus Sicherheitsgründen (Verletzungsgefahr durch Übertritt auf die andere Spielfeldhälfte) streng auf deren Einhaltung zu achten. Nur wenn von Beginn an jeder Verstoß konsequent mit einem Punkt für den Gegner geahndet wird, werden sich die Schüler an die Regel gewöhnen und diese auch langfristig einhalten.

Durch die sinnvolle Variation der Netzhöhe kann der Spielfluss erhöht werden (höheres Netz = höhere Ballflugkurven = mehr Zeit zum Reagieren in der Abwehr). Die Netzhöhe sollte jedoch nur so hoch gewählt werden, dass keine großen Schwierigkeiten entstehen, den Ball auf die andere Seite zu spielen. Bei besonders unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen kann auch ein schräg gespanntes Netz eingesetzt werden.

Vermittlungsprinzipien

Bei der Erstellung, Reflexion und Steuerung von Unterrichtsreihen im Volleyball sollen die folgenden methodischen Vermittlungsprinzipien helfen:

- **So spielnah wie möglich:** Die Regeln und Bedingungen in Spiel- und Übungsformen sollten so gestaltet werden, dass sie möglichst nah am Zielspiel orientiert sind. Beispiel: Übungsformen über das Netz ausführen anstatt im freien Raum.
- **So einfach wie möglich:** Je simpler die Übungs-/Spielform, desto einfacher ist sie für Schüler umzusetzen. Zusatzregeln oder Schwierigkeiten sollten durchdacht sein und erst hinzugefügt werden, wenn die Grundform beherrscht wird. Das Kleinfeldspiel vereinfacht hierbei grundsätzlich die Spielsituation.
- **So häufig wie möglich:** Je mehr Ballkontakte die Schüler haben, desto motivierender und auch effektiver gestaltet sich der Unterricht. Lange Pausenzeiten und Wartepositionen sollten deshalb vermieden und die Gruppengröße, die mit einem Ball spielt, möglichst klein gehalten werden.

Beispiel: Lieber 1+/:1, 2+/:2 anstatt 3+/:3 und 4+/:4, da jeder Spieler so häufiger am Ball ist. Bei Ballknappheit kann durch den Einsatz unterschiedlicher Bälle zudem die Bewegungserfahrung gefördert werden.

- **So schnell wie möglich:** Sobald eine Übungs- oder Spielform beherrscht wird, sollen die Schüler durch eine neue Form oder Zusatzaufgaben gefordert werden. Methodisch sollte die neue Form ein Schritt in Richtung Zielspiel oder Zieltechnik sein. Wird die Aufgabe nur von einigen beherrscht, muss die Aufgabenstellung im Sinne einer Binnendifferenzierung variiert werden.

Mit den in diesem Artikel formulierten Gedanken zu schulorientierten didaktischen und methodischen Aspekten der Volleyballvermittlung wird die Planung eigener Unterrichtsvorhaben erleichtert. Die konkreten, detaillierten Umsetzungsbeispiele für den Volleyballunterricht in der weiterführenden Schule, die auch leitende pädagogische Perspektiven sowie Ideen zu passenden Reflexionsphasen berücksichtigen, sind in den zu Beginn des Artikels genannten Broschüren der Autoren zu finden.

Literatur

Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020). *Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum Volley-Spielen. Unterrichtshilfen für die Klassen 1-4*. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend (dvj).

Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020). *Volleyball in der weiterführenden Schule – Vom Volley-Spielen zum Volleyball. Unterrichtshilfen für die Klassen 5-10*. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend (dvj).

Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020). *Volleyball spielerisch lernen* (5. überarbeitete Auflage). Meyer & Meyer: Aachen.

Grafik: Limpert Verlag
Fotos: Detlef Gottwald



Dr. Jimmy Czimek ist Oberstudienrat im Hochschuldienst und Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Deutschen Sporthochschule Köln. Zudem leitet er die A-Trainer- und Diplom-Trainer-Ausbildung des Deutschen Volleyball-Verbandes (DVV) und ist dort Chefausbilder.



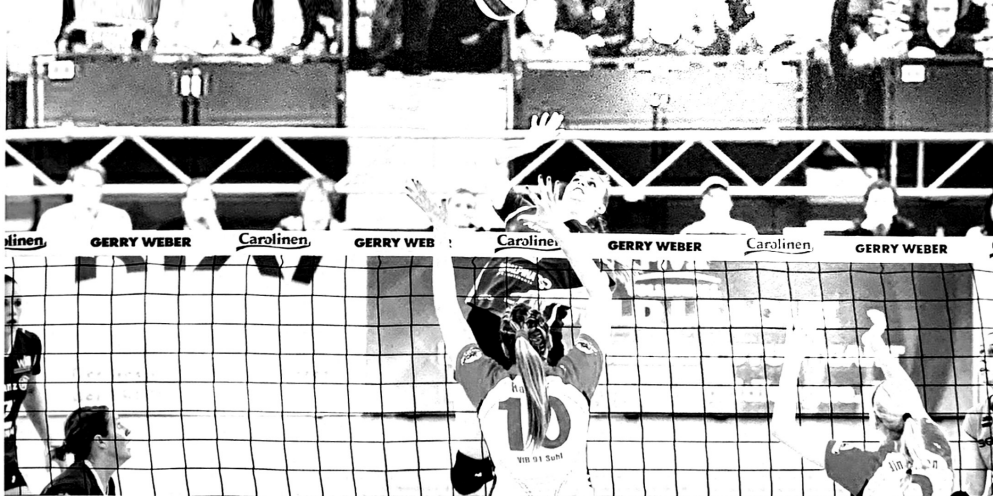
Benjamin Corts ist Lehrertrainer für Volleyball an der Elly-Heuss-Schule in Wiesbaden und Nachwuchstrainer beim 1. VC Wiesbaden. Zudem ist er als Mitglied im Bundesausschuss „Bildung und Wissenschaft“ des DVV als Koordinator für den Bereich Schule und Lehrerbildung verantwortlich.



Max Filip ist Sportwissenschaftler, Volleyballtrainer und Co-Trainer im Leistungssport im Erwachsenenbereich und den Nachwuchs-Nationalmannschaften.



Simon Timmer ist Oberstudienrat im Hochschuldienst und Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Deutschen Sporthochschule Köln.



Von Ernst-Joachim Hossner

Wahrnehmungstraining im Volleyball

aktuelle bewegungswissenschaftliche Theorien sehen den Menschen nicht mehr als passiven Informationsverarbeiter, sondern als aktiven Hersteller von Effekten. Diese Umorientierung hat dramatische Konsequenzen für das Wahrnehmungstraining. Welche – durchaus etablierten – Praxisansätze erweisen sich vor diesem Hintergrund als wenig erfolgversprechend und wie sollte Wahrnehmungstraining im Volleyball stattdessen betrieben werden?

Wahrnehmungs-Handlungs-Theorie

Menschen scheinen der eigentümlichen Annahme zuzuneigen, dass sie selbst genauso funktionieren wie der aktuelle Stand der Technik. So dachte man früher, dass vom Gehirn Flüssigkeit in die Muskeln gepumpt wird und sie dadurch aufgebläht werden und Willkürbewegungen verursachen.

Nach der Entdeckung der elektrischen Erregbarkeit der Muskulatur können wir über ein solches Pumpenmodell nur noch schmunzeln, denn tatsächlich werden Bewegungen doch so verursacht, wie wir es von unserem Computer kennen, nämlich durch die Ausgabe von Befehlen an die Muskulatur aufgrund eingegebener Informationen nach zentraler Verarbeitung – also genauso, wie es dem aktuellen Stand der Technik entspricht ... Wenn auch noch nicht in der Welt der Sportpraxis, so hat sich doch zumindest in der Bewegungswissenschaft in den vergangenen Jahrzehnten die Einsicht durchge-

setzt, dass auch das Bild des Menschen als Computer in die Irre leitet.

Anstelle der links in Abb. 1 veranschaulichten computeranalogen Annahme, dass Informationen über die Sinne aufgenommen und dann zentral verarbeitet werden, um im Resultat dieses Verarbeitungsprozesses passende Bewegungsantworten zu erzeugen, gilt es heutzutage als allgemein akzeptiert, dass – wie rechts in Abb. 1 dargestellt – die Effekte der ausgegebenen Bewegungskommandos zunächst intern simuliert werden müssen, um kontrollierte Bewegungen zu ermöglichen („forward modeling“).

Sensomotorische Kontrolle bedeutet dann, dass man gewissermaßen von Wahrnehmungszustand zu Wahrnehmungszustand „fließt“ und nur dann in diesen Fluss eingreift, wenn die intern vorhergesagten nicht mit den gewünschten Bewegungseffekten übereinstimmen (für ausführliche Erläuterungen hierzu siehe Künzell & Hossner, 2021).

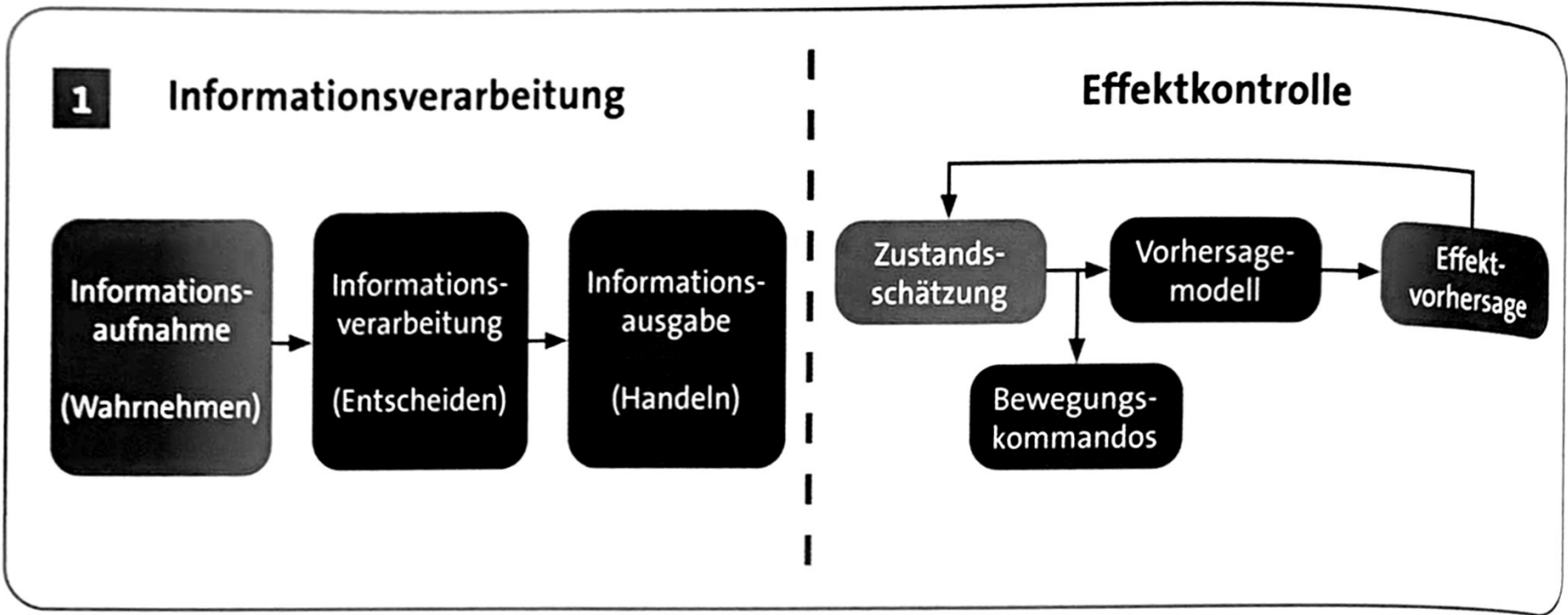


Abb. 1: Überholte (links) und aktuelle (rechts) Theorien der Bewegungskontrolle

Bevor wir zu sportpraktischen Konsequenzen dieser theoretischen Umorientierung kommen, mag es lohnen, sich die mangelnde Tragfähigkeit der überholten Vorstellung der Informationsverarbeitung im Selbstversuch zu verdeutlichen.

Hierzu fühle man sich zunächst eingeladen, das linke Auge zu schließen, mit dem rechten Auge das rote Kreuz im linken Teil der Abb. 2 exakt zu fixieren und die Zeitschriftenseite jetzt soweit zum Gesicht zu führen, bis das rote Smiley „verschwindet“. Wie vielen Leserinnen und Lesern bekannt sein dürfte, hat dieses Verschwinden etwas mit dem „blinden Fleck“ auf der Netzhaut im Augenhintergrund zu tun. In unserem Zusammenhang ist das Erstaunliche an dem Versuch aber weniger dieses Verschwinden als vielmehr der Umstand, dass die Leerstelle in der Wahrnehmung durch das Hintergrundmuster aufgefüllt wird. Dies bedeutet, dass wir offenbar subjektiv nicht das wahrnehmen, was in der Umwelt objektiv gegeben ist (nach Abb. 1 links), sondern dass wir den aktuellen Zustand der Umwelt aufgrund unserer internen Vorhersagen schätzen (nach Abb. 1 rechts).

Der oben rechts in Abb. 2 dargestellte Selbstversuch geht in dieselbe Richtung, diesmal nur in zeitlicher Hinsicht. Wenn wir nämlich in einen Spiegel schauen und uns abwechselnd selbst ins linke und rechte Augen blicken, nimmt ein außenstehender Beobachter die Augenbewegungen deutlich wahr, während für uns selbst beide Augen stillzustehen scheinen. Dieser Effekt wird dadurch bedingt, dass unsere Wahrnehmung während schneller Augenbewegungen quasi „abgeschaltet“ wird, um nicht ständig mit einem verwischten Bild auf der Netzhaut kämpfen zu müssen. Auch hier nehmen wir also eine sinnvolle interne Vorhersage wahr, nämlich eine stabile Umwelt (nach Abb. 1 rechts: keine Augenbewegungen), die auf der Ebene unseres tatsächlichen sensorischen Inputs gar nicht gegeben ist (nach Abb. 1 links: Augenbewegungen).

Dass schließlich in diesem Vorhersageprozess die selbst von uns initiierten Bewegungen eine wichtige Rolle spielen, zeigt der unten rechts in Abb. 2 veranschaulichte Selbstversuch. Wenn wir die Augen aktiv bewegen, nehmen wir unsere Umwelt nämlich als unbewegt wahr; sie beginnt hingegen zu „wackeln“, wenn wir die-

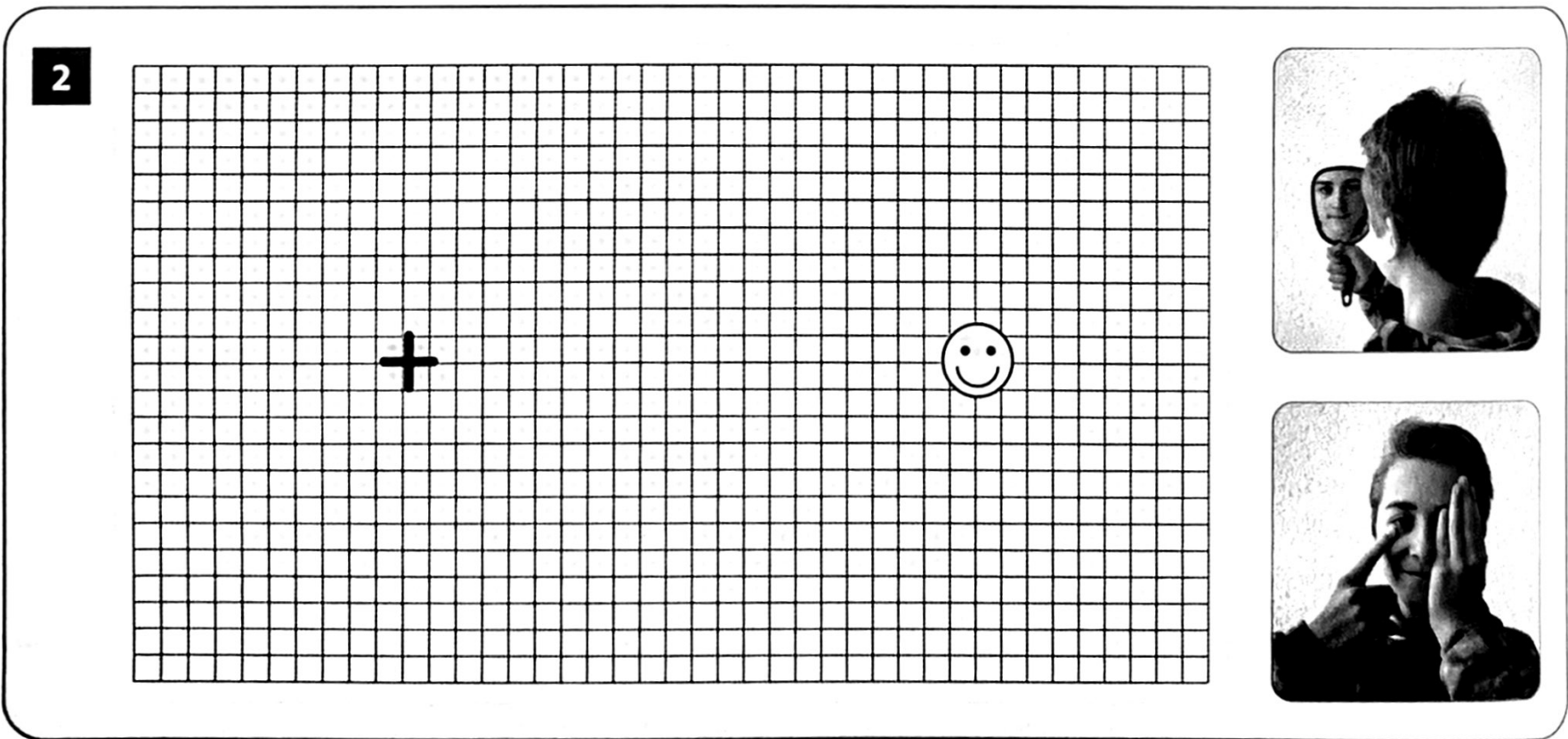


Abb. 2: Effektkontrollierte Motorik im Wahrnehmungselbstversuch

3

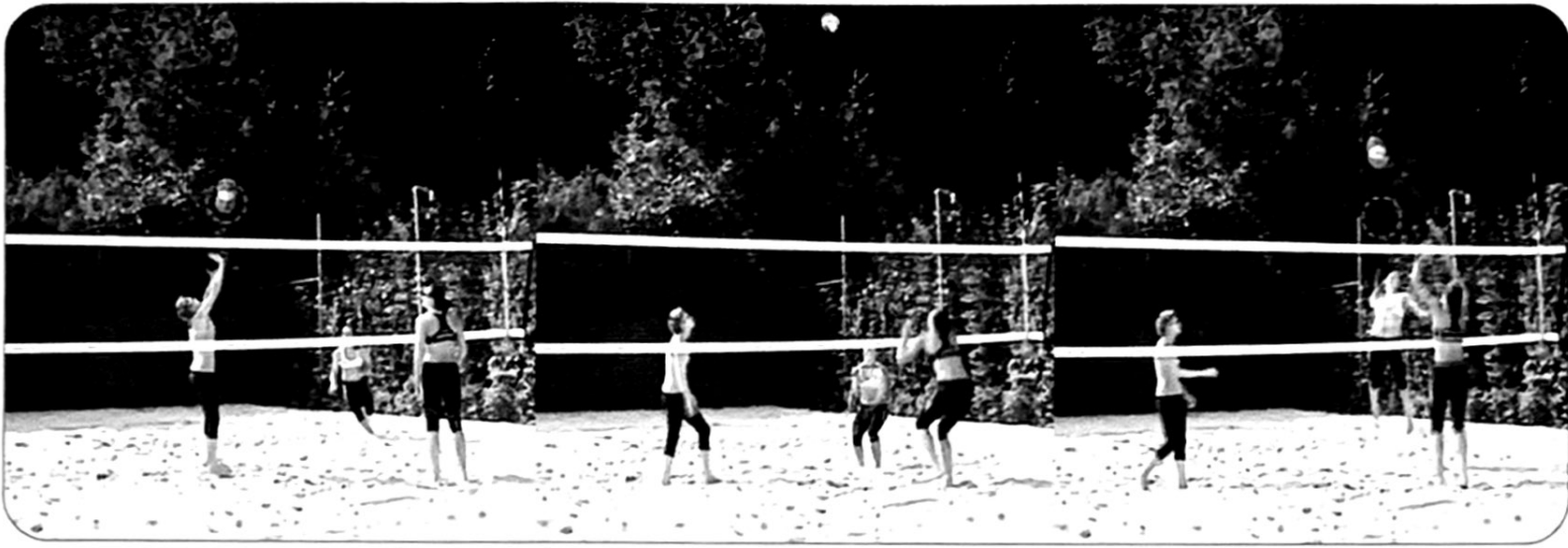


Abb. 3: „Color-Cueing“-Blickbewegungstraining in der Beachvolleyball-Abwehr

selben Augenbewegungen passiv erzeugen, indem wir bei nur einem geöffneten Auge den Augapfel mit dem Zeigefinger leicht von der Seite „anstupsen“. Während in der passiven „Anstupsbedingung“ der auf der Augennetzhaut tatsächlich vorliegende sensorische Input als wackelnden Umwelt erlebbar wird (nach Abb. 1 links), sagt unser internes Kontrollsystem bei aktiver Augenbewegung offenbar die durch die Bewegung verursachte Verschiebung des Abbilds voraus und rechnet diese Vorhersage so heraus, dass wir – sinnvollerweise – eine stabile Umwelt wahrnehmen (nach Abb. 1 rechts).

Konsequenzen fürs Wahrnehmungstraining

Denjenigen teuren Freundinnen und Freunden, denen die bisher behandelte Theorie arg grau geraten erschien, sei gesagt, dass die Konsequenzen der theoretischen Umorientierung für die Praxis des sportlichen Wahrnehmungstrainings dramatisch ausfallen. Wenn wir nämlich unserem Training das überholte und schon im einfachen Selbstversuch widerlegbare Konzept der Informationsverarbeitung (Abb. 1 links) zugrunde legen, dann könnten wir etwa auf die Idee kommen, dass wir Spielerinnen und Spieler schnell machen, indem wir die drei Faktoren Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung isoliert im Training angehen.

Versteht man dann unter „Handlungsschnelligkeit“ die rein motorische Komponente, dann ergibt dies durchaus noch Sinn, denn ob eine gut trainierte Beinmuskulatur den Körper beim Sprintstart oder in der Abwehr eines Lobs im Volleyball beschleunigt, spielt keine Rolle. Schon beim Entscheidungsverhalten ist es aber so, dass sich dies nicht schrittweise im luftleeren Raum vollzieht (Abb. 1 links), sondern in den Maßen der vorweggenommenen Effekte des eigenen Tuns (Abb. 1 rechts).

Vor diesem Hintergrund ergibt es wenig Sinn, „Entscheidungsschnelligkeit“ isoliert verbessern zu wollen, indem Übende in fordernde, aber volleyballunspezifische Entscheidungssituationen gebracht werden, denn im Gegensatz zur muskulaturabhängigen Beschleunigungsfähigkeit gibt es keine situationsübergreifende

„Entscheidungsfähigkeit“, die durch allgemein-unspezifische Übungen zu trainieren wäre. Noch zugespitzter lässt sich dieselbe Feststellung für die Wahrnehmung treffen, denn wenn Bewegungskontrolle darin besteht, sich von einem aktuellen Wahrnehmungszustand in Richtung eines erwünschten Wahrnehmungszustands zu bewegen (Abb. 1 rechts), dann folgt daraus zwingend, dass Wahrnehmungstraining situationsspezifisch zu erfolgen hat. Praktisch gewendet: Auf Zuruf verschiedene Zuspiele zu fordern (untypische Ausgangssituation) oder in der Aufschlagannahme den Auftreffpunkt des Balls nur schnellstmöglich zu benennen (untypische Bewegungsantwort), ist immer schlechter, als typische Bewegungsantworten aus typischen Ausgangssituationen zu fordern.

Im Sportspiel ist es an dieser Stelle vor allem der leistungsorientierte Fußballsport, in dem das angebliche Training einer allgemeinen „Wahrnehmungsfähigkeit“ bemerkenswerte Blüten treibt. Wenn allerdings gefordert wird, auf Tonsignal von einem Roboter zugespielte Bälle auf ein durch Lichtsignal angegebenes Zielfeld zu spielen, dann wird damit die Kompetenz geschult, genau diese Aufgabe zu lösen (naher Transfer), nicht aber „Wahrnehmungsschnelligkeit“, wie sie auf dem Spielfeld benötigt wird (weiter Transfer). Es erstaunt daher nicht, dass Vater, Gray und Holcombe (2021) jüngst für ein anderes im Fußballsport verbreitetes Trainingsgerät, den Neurotracker, in dem mehrere Kugeln konzentriert verfolgt werden müssen, dessen relative Nutzlosigkeit für die Sportpraxis nachgewiesen haben (für ausbleibenden weiten Transfer vom Neurotracker aufs Volleyballfeld siehe Fleddermann, Heppe & Zentgraf, 2019).

Die hiermit zu ziehende Schlussfolgerung, dass Wahrnehmungstraining grundsätzlich situationsspezifisch zu erfolgen hat, muss sogar auf das Training von Blickstrategien ausgeweitet werden. Im Volleyball untersuchten hierzu Klostermann, Vater, Kredel und Hossner (2015), was passiert, wenn man Sportstudierenden in der Beachvolleyball-Abwehr – wie in Abb. 3 veranschaulicht – das raumzeitliche Blickbewegungsmuster der besten Schweizer Spielerin dadurch antrainiert, dass der gewünschte Blickpfad in den auf einer Großlein-

wand präsentierten Videos durch einen roten Kreis hervorgehoben wird („color cueing“). Zwar wurde auf diese Weise das Blickbewegungsmuster erlernt und auch nach Wegnahme der markierenden Kreise beibehalten, in einem Abschlusstest schnitten allerdings die Mitglieder einer Kontrollgruppe, die dieselben Szenen ohne Hinweisreize sahen, noch besser ab als die der Blickbewegungsgruppe.

Was wir hieraus lernen können, ist, dass selbst die Fokussierung der Übenden auf die Ausrichtung des Blicks ausreicht, um sie vom eigentlichen Trainingsziel abzulenken, nämlich der Verbesserung der Wahrnehmung.

Wenn Schläppi-Lienhard und Hossner (2015) aus ihrem Interviewprojekt mit Spitzen-Beachvolleyballerinnen und -volleyballern berichten, dass die Interviewten in der Abwehr auf besondere Bewegungsmerkmale des Angreifenden achten, dann heißt dies also nicht notwendigerweise, dass sie etwa den Schlagarm fokussiert in den Blick nehmen; sie richten – bei allfällig anderer Blickverankerung – nur ihre wahrnehmungsseitige Aufmerksamkeit auf solche Bewegungsdetails. Zugleich verwies dieses Interviewprojekt auf noch einen weiteren Befund, der im vorliegenden Zusammenhang von Interesse ist.

Die Interviewten berichteten nämlich übereinstimmend, dass Hintergrundwissen zum Gegner (auch) für die Wahrnehmung eine wichtige Rolle spielt („contextual information“), denn wenn ich beispielsweise weiß, dass in bestimmten Situationen das gegnerische Zuspiel immer in dieser oder jener Weise erfolgt, dann kann ich mit meiner Wahrnehmung gleich zum nächsten relevanten Beobachtungspunkt springen, ohne den tatsächlichen Pass abwarten zu müssen.

Wahrnehmungstraining in Leitsätzen

Fassen wir das zuvor Erörterte im Folgenden in einigen kurzen Leitsätzen zusammen und illustrieren die Kernaussagen beispielhaft jeweils am Wahrnehmungstraining zur Angriffsabwehr im Volleyball.

Wahrnehmung spezifisch trainieren!

Angriffsabwehr sollte als Angriffsabwehr trainiert werden. Es sollten also tatsächliche Angriffe wahrgenommen und tatsächliche Abwehrbewegungen durchgeführt werden – Letzteres zumindest angedeutet oder in der inneren Mitbewegung.

Dies bedeutet auch, dass spieluntypische Wahrnehmungspositionen, etwa hinter dem Spielfeld, genauso von Nachteil sind wie eingeschränkte Wahrnehmungsbedingungen, etwa in Form eines zugehängten Netzes, welches aus der spieltypischen Wahrnehmungs- eine spieluntypische Reaktionsaufgabe werden lässt.

Ruhige Blickpfade bevorzugen!

Aufgrund von Wahrnehmungseinschränkungen während Blicksprüngen sollten in Situationen, in denen ein hoher Zeitdruck besteht, Blickpfade mit wenigen Fixationen bevorzugt werden. Für die Volleyball-Abwehr resultieren hieraus die drei in Abb. 3 veranschaulichten Fixationen: direkt nach dem Zuspiel auf den Ball zur Einschätzung der Ballflugkurve; (bei gutem Zuspiel) Blicksprung auf die angreifende Person zur genauen Beobachtung des Anlaufs; direkt nach dem Absprung Blicksprung auf den Ort, an dem der Ball voraussichtlich zum Angriff getroffen werden wird. Mit der Sparsamkeit dieses Blickpfads gehen relativ lange Fixationen einher, die die Chancen auf die (allfällig periphere) Wahrnehmung der relevantesten Signale erhöhen. Gerade für den letzten Beobachtungsschwerpunkt vor der eigenen Aktion wurde vielfach wissenschaftlich bestätigt, dass sich hier eine lange Fixationsdauer besonders lohnt („quiet eye“; Vickers, 2016).

Blick situativ optimal fixieren!

Werden ruhige Blickpfade realisiert, stellt sich die Anschlussfrage, auf welche Punkte die Fixationen optimalerweise auszurichten sind. Vater, Williams und Hossner (2019) empfehlen an dieser Stelle drei verschiedene Blickstrategien, die je nach Situation bevorzugt werden sollten. Ist die aktuell relevante Information vollständig aus einer einzigen Quelle zu beziehen, schlagen sie vor, diese Quelle zu fixieren und einen mehr oder weniger breiten Aufmerksamkeitsfokus einzustellen (Spot-Strategie; Spot für „Aufmerksamkeitsscheinwerfer“). Sind bei gemäßigttem Zeitdruck mehrere Punkte von Interesse, ist es möglich, zwischen diesen Punkten hin- und herzuspringen, um sie jeweils fokussiert in den Blick zu nehmen (Pivot-Strategie; Pivot für Dreh- und Angelpunkt).

Abb. 3 veranschaulicht in den ersten beiden Bildern genau eine solche Strategie mit Fixationen genau auf den Ball und genau auf die Angreiferin, im letzten Bild allerdings eine Verankerung des Blicks zwischen relevanten Punkten, nämlich zwischen Ball und Angreiferin (Anker-Strategie). Diese Strategie ist deshalb zu empfehlen, weil sich der Ball von oben und die Angreiferin von unten ins Feld des scharfen Sehens schiebt, zugleich die lange Fixation Wahrnehmungsunterdrückungen infolge von Blicksprüngen vermeidet und auf diese Weise peripheres Sehen in einem optimalen Kompromiss genutzt wird, um die Situation gesamthaft wahrzunehmen.

Wahrnehmungsfolgen instruieren!

Wenngleich Blickbewegungen im Wahrnehmungstraining eine wichtige Rolle spielen, sollten sich – wie in der oben skizzierten Studie von Klostermann et al. (2015) gesehen – vorteilhafte Blickpfade nur als (unbewusstes) Resultat des Trainings einstellen, nicht jedoch im Training (bewusst) angesteuert werden.



Anstelle von blickbezogenen Anweisungen sollten Trainerinnen (Abb. 4) und Trainer daher bevorzugen, Wahrnehmungsschwerpunkte zu instruieren – wie zuvor gesehen: in geringer Anzahl zur Vermeidung hinderlicher Blicksprünge. Im Abwehrbeispiel könnten diese Schwerpunkte beispielhaft etikettiert werden als „Ball – Anlauf – Treffpunkt“. Im Resultat dieser Wahrnehmungsstrategie sollten sich bei den Spielerinnen oder Spielern automatisch ruhige Blickpfade einstellen, ohne ausdrücklich adressiert zu werden.

Agieren statt reagieren!

Effektorientierte Motorik bedeutet auch, dass ich mich nicht als passiver und reagierender Verarbeiter von Informationen verstehe (Abb. 1 links), sondern vielmehr als aktiver und agierender Hersteller von Effekten (Abb. 1 rechts). Für die Abwehrsituation kann daher empfohlen werden, unmittelbar vor dem Blicksprung zur letzten Verankerung eine taktisch vorteilhafte und zugleich bewegungsbereite Ausgangsposition gefunden zu haben; ab diesem Zeitpunkt sollte man sich „ohne großes Nachdenken“ ganz der Kontrolle der Abwehrbewegung durch die wahrgenommene Situation überlassen. An dieser Stelle können zugleich auch Hintergrundinformationen aus der Spielvorbereitung hilfreich wirken, dann allerdings erneut ohne betontes Erinnern oder Abwägen. Im Klartext: Die mentale Einstellung „Wenn Spielerin X bei Zuspiel Y den Ball erhält und die Armbewegung Z ausführt, dann wird sie wahrscheinlich A machen, worauf ich mit B reagieren sollte!“ macht langsam, die mentale Einstellung „Stehen – in den Ball!“ hingegen schnell.

Unnötige Hektik vermeiden!

In der motorikwissenschaftlichen Forschung gibt es eine Vielzahl von Hinweisen darauf, dass sich sehr gute

Spielerinnen und Spieler gar nicht so sehr durch kurze Reaktionszeiten auszeichnen, sondern dass sie ganz im Gegenteil möglichst lange warten, um die Wahrnehmung relevanter Signale zu maximieren und die eigene Bewegung so spät einzuleiten, dass die Situation „gerade noch“ erfolgreich gelöst wird („being right on time“; Schorer, 2007).

Hier haben wir es mit einem weiteren schönen Praxisbeispiel dafür zu tun, dass es im Sportspiel eben gerade nicht um „Wahrnehmungsschnelligkeit“ geht (Abb. 1 links), sondern Wahrnehmung vielmehr in Maßen der eigenen Aktionsmöglichkeiten erfolgt (Abb. 1 rechts). In der Abwehr braucht es an dieser Stelle viel Erfahrung, um (erneut: unbewusst) abschätzen zu können, wie lange man angesichts bestehender Körperlänge und Aktions-schnelligkeit warten kann, um Angriffe gerade noch erfolgreich abzuwehren. Trainerinnen und Trainer sollten in diesem Zusammenhang vor allem darauf achten, dass Abwehraktionen nicht überhastet eingeleitet werden.

Literatur

Details zu der in diesem Beitrag aufgeführten Literatur finden sich auf der Website von SportPraxis unter <https://www.sportpraxis.com/downloads-2>.

Titelbild: © LSB NRW / Foto: Andrea Bowinkelmann

Grafiken: Limpert Verlag

Fotos: Autor (Fotos in den Grafiken) und

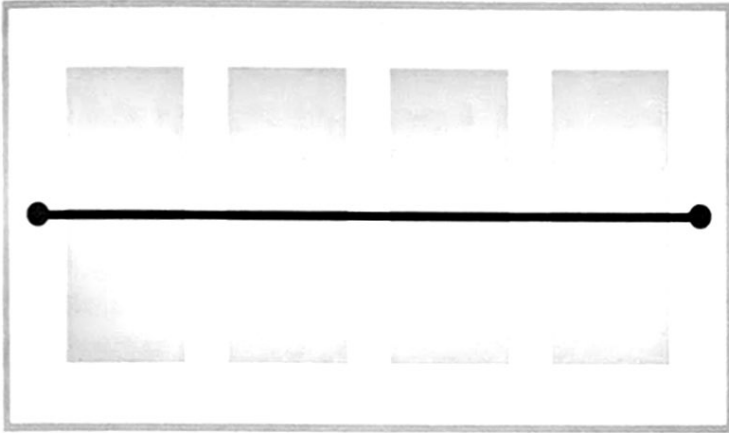
© LSB NRW / Foto: Andrea Bowinkelmann



Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner ist Professor für Bewegungs- und Trainingswissenschaft an der Universität Bern und A-Trainer des Deutschen Volleyball-Verbandes (DVV).

Aufbau:

- Badmintonnetz ungefähr auf Kopfhöhe (möglichst mit Volleyballnetzpfosten und Hochsprungständern aufbauen, um die Netzhöhe variabel gestalten zu können)
- Feldgröße je nach Gegebenheiten (5 m x 6 m), hinter dem Feld muss noch ausreichend Platz sein (mindestens 3 m) (Abb. 1)



1

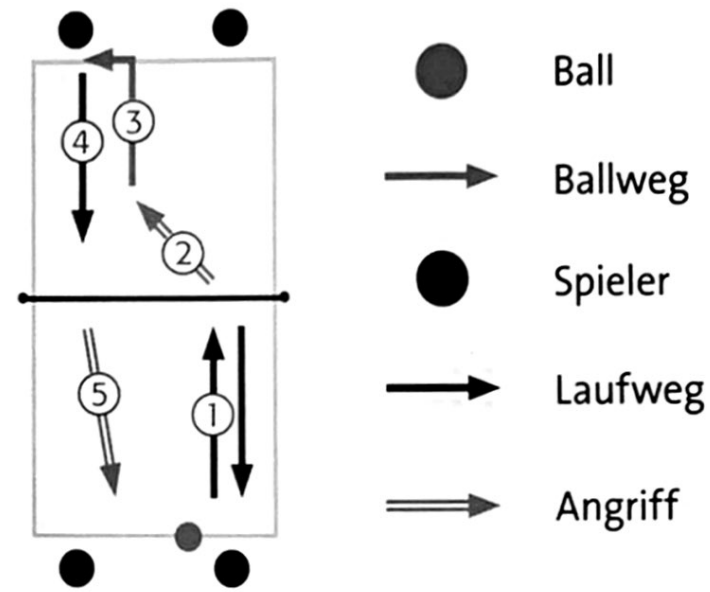
Spielablauf/Regeln: Der Ball wird beidarmig per „Fußballeinwurf“ (Abb. 2) über das Netz in das gegnerische Feld geworfen. Nachdem der Ball einmal aufgekommen ist, muss er gefangen werden. Der Spieler, der den Ball gefangen hat, läuft zum Netz und versucht seinerseits, durch einen beidarmigen Wurf einen Punkt zu erzielen (Abb. 3). Je nach Hallensituation darf der Ball nach dem Aufprallen nicht seitlich aus dem Feld gehen!

Punkte ergeben sich, wenn ...

- der Ball ins Aus/Netz geworfen wird.
- der Ball nicht nach dem ersten Mal Aufkommen gefangen werden kann.
- ein Spieler das Netz berührt.



2



3

2. Erlernen der Schlagtechnik

Übung 1: „Peitsch-Bewegung“

Zielsetzung:

- Schlag als „Peitsch-Bewegung“ mit Beschleunigung in folgender Reihenfolge: Hüfte, Schulter, Ellbogen und Hand
- Trefferfläche: Handmitte
- Ausholbewegung: „Ellbogen weit nach hinten ziehen“

Übungsablauf: Jeder Schüler hat einen Ball. Der Schlagarm ist „aufgezogen“ (siehe Technikmerkmale). Die andere Hand hält den Ball mit gestrecktem Arm auf Bauchnabelhöhe. Der Schüler schlägt nun auf den Ball. Ziel ist es, den Ball mit dem Handmittelpunkt zu treffen, sodass der Ball vom Boden möglichst gerade nach oben prellt (Eigenkontrolle zur richtigen Trefferfläche). Der Ball sollte von den Schülern und Schülerinnen gefangen werden, ohne dass er erneut den Boden berührt (Sicherheit, Koordination, höhere Übungsfrequenz).

Technikmerkmale und Korrekturverhalten: Coaching Point (Der geläufigere Begriff „Korrekturschwerpunkt“ orientiert sich zu sehr am „Fehler“ und zu wenig am Ziel) ist die richtige Ausholbewegung. Der Ellbogen sollte so weit wie möglich nach hinten „gezogen“ werden. Auf diese Weise ist automatisch die Hüfte und die Schulter des Schlagarms hinten. Der Winkel im Ellbogengelenk sollte möglichst klein sein (Abb. 4).



4

Tipp: Die Ausholbewegung und die Trefferfläche sollten beschrieben werden können. Die Schlagbewegung mit der richtigen Beschleunigungsreihenfolge (s. o.) wird durch diese Übung implizit geübt. Sie sollte nicht explizit thematisiert werden, denn an dieser Stelle stören kognitive Elemente den flüssigen Bewegungsablauf.

Variationen: Da durch diese Übungsform die Schlagbewegung sehr gut verbessert wird, kombiniere ich diese Übung mit verschiedenen koordinativen Aufgaben, sodass der Aufforderungscharakter für die Schüler hoch bleibt. Solche Aufgaben sind z. B.

- den Ball im Sprung am höchsten Punkt fangen
- den Ball hinter dem Rücken fangen
- die Bewegung nach vorherigem Hüpfen im Sprung ausführen

Tipp: Bei der letzten Bewegungsaufgabe darauf achten, den Ball auf Bauchnabelhöhe zu halten!

Übung 2: „Hoch treffen – nach unten schlagen“

Zielsetzung:

- hoher Treffpunkt des Balles
- Treffpunkt vor der Schlagschulter
- Handgelenkeinsatz, um den Ball von oben nach unten zu schlagen (Eigenkontrolle: rotiert der Ball vorwärts)

Übungsbeschreibung: Zwei Spieler haben einen Ball und stellen sich in 6 m Entfernung vor die Wand. Der Angreifer macht die Ausholbewegung (Ü1) und streckt den Gegenarm nach vorne oben. „Gegenarm zielt auf den Ball“ (Abb. 5). Der Partner steht mit Ball seitlich vor



dem Angreifer auf der Seite des Schlagarms. Er steht möglichst nah am Angreifer, um das Timing zu vereinfachen. Besonders wichtig ist ein guter Zuwurf. Deshalb sollte dieser beidhändig von unten erfolgen. Der Ball sollte etwas höher als die Reichtiefe des Angreifers und vor dessen Schlagschulter geworfen werden.

Ziel des Angreifers ist es, den Ball möglichst „hoch“ zu treffen und 1 m vor die Wand zu schlagen, sodass der Ball vom Boden gegen die Wand springt und dann gefangen werden kann. Zielmarkierungen sind sinnvoll, häufig können bestehende Linien dazu genutzt werden.

Coaching Point ist auch hier die Ausholbewegung. Durch einen guten Anwurf, die richtige Ausholbewegung und die Zielvorgaben ergeben sich die weiteren Technikmerkmale zumeist automatisch.

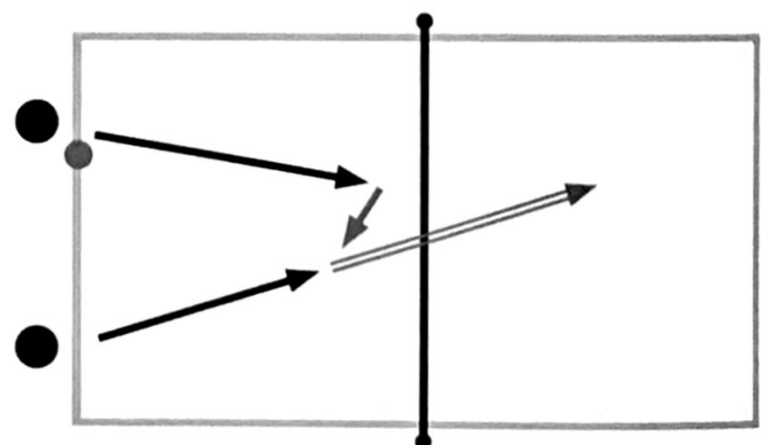
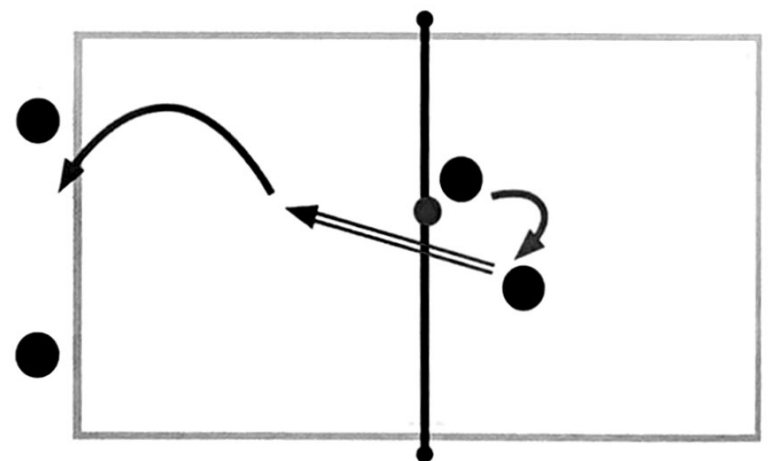
Tipp: Die Bewegungsaufgaben sollten mit dem Fangen des Balles enden. So wird das Verletzungsrisiko durch herumfliegende Bälle minimiert und die Übungsintensität gesteigert.

3. Anwenden des Angriffsschlags im Spiel

Zielsetzung: Die Schüler und Schülerinnen

- können den Angriffsschlag in einfachen Spielsituationen anwenden,
- entwickeln Strategien, um erfolgreich angreifen zu können (insbesondere im Zusammenspiel von Werfer und Angreifer).

Spielablauf: Siehe Lernschritt 1 mit der Änderung, dass der Ball nicht über das Netz geworfen, sondern nach



Zuwurf vom Partner geschlagen wird. Wichtig ist, dass sich die Teammitglieder für Zuwurf und Angriffsschlag taktisch klug positionieren (Abb. 6). Es ist möglich, dies selbstständig erproben und entwickeln zu lassen und eine Spielphase unter der Fragestellung „Wie müssen sich Werfer und Angreifer positionieren, damit ein Angriffsschlag möglichst gut gelingt?“ durchzuführen.

Angriffstaktik:

- Werfer nah am Angreifer (einfaches Timing)
- Werfer nah am Netz und vor dem Angreifer (Angreifer sieht den Ball vor sich und hat Gegner, Netz und Spielfeld im Blick)

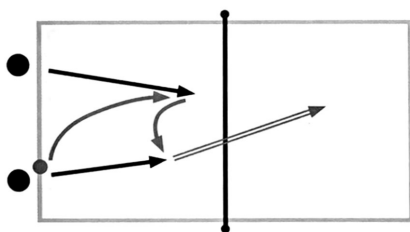
4. Mannschaftstaktik – Spiaufbau mit drei Kontakten

Zielsetzung: Die Schüler und Schülerinnen können

- basale Ball- und Laufwege im Kleinfeldvolleyball anwenden und erklären.

Spielablauf: Siehe Lernschritt 3, allerdings wird nun die Regel eingeführt, dass man mit dem Ball in der Hand nicht laufen darf. Stattdessen darf sich das Team den Ball zweimal vor dem Angriff zuwerfen, d. h., man hat drei Kontakte. Auf diese Weise entsteht ein Spiaufbau wie beim Kleinfeld- bzw. Beachvolleyball (Abb. 7). Fällt ein Ball durch die Zuwürfe auf den Boden, so erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.

Um in eine möglichst gute Angriffsposition zu kommen, muss der Ball, nachdem er gefangen wurde, dem Partner möglichst mittig zum Netz zugeworfen werden (siehe Lernschritt 3).



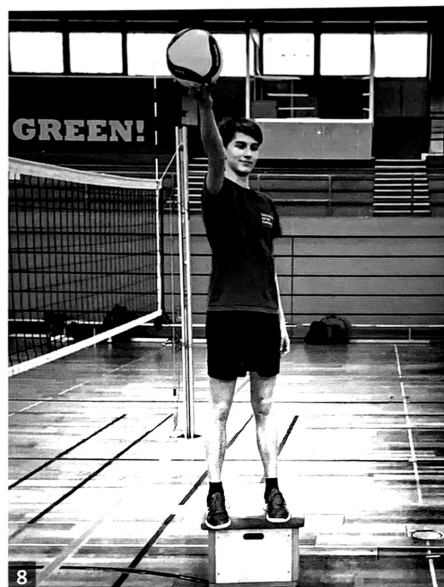
7

5. Einführung Anlauf und Absprung

Zielsetzung: Die Schüler und Schülerinnen ...

- erlernen den volleyballspezifischen Anlauf mit beidbeinigem Absprung.

Die Analyse von Netzfehlern und Übertritten kann dazu genutzt werden, die Technik zum Anlauf und Absprung problemorientiert einzuführen. Deswegen würde ich es nicht unterbinden, wenn Schüler vor der Technikeinführung des Absprungs im Sprung angreifen. Da es noch keine Blockaktionen gibt, besteht darin kein Sicherheitsrisiko. Auf diese Weise wird die Notwendigkeit ei-



nes möglichst vertikalen Absprungs bewusst. Dies ist im Leistungsvolleyball zwar nur noch bedingt richtig, aber im Schulvolleyball und im Anfängerbereich ist dies wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Zunächst werden die letzten beiden Schritte eingeführt: Der **Stemmschritt** (langer rechter Schritt, deutliches Absenken der Hüfte (Rechtshänder)) und der **Überholschritt** (schneller linker Schritt, linker Fuß leicht vor dem rechten). Aus dieser Position erfolgt ein beidbeiniger Absprung. Die Bewegung kann durch Bodenmarkierungen unterstützt werden.

Anschließend wird der „Doppelarmschwung“ eingeführt. Beim Stemmschritt gehen die Arme so weit wie möglich nach hinten oben. Mit dem Überholschritt werden die Arme nach vorne geschwungen. Bis diese beim Absprung auf Kopfhöhe kurz fixiert werden, um direkt die Ausholbewegung einzuleiten.

Leistungsstarke Schüler und Schülerinnen können den Anlauf auf vier Schritte erweitern: 1. Schritt „Angehen“ und 2. Schritt „Orientierungsschritt“ werden dem „Stemm- und Überholschritt“ vorangestellt. Wichtig ist eine kontinuierliche Beschleunigung.

6. Angriffsschlag im Sprung

Zielsetzung: Die Schüler und Schülerinnen

- können einen Angriffsschlag im Sprung ausführen.

Nun gilt es, die einzelnen Bewegungselemente (Anlauf/ Absprung und Schlagbewegung) zu koppeln. Dies ist sehr anspruchsvoll, deshalb werden zunächst gehaltene Bälle angegriffen (Abb. 8). Auf diese Weise wird die



Technik ohne Timing-Schwierigkeiten geübt. Der Ball darf nicht zu nah am Netz gehalten werden, da ansonsten der Arm nicht durchschwingen kann!

Sobald alle diese Übung beherrschen, kann man versuchen, einen angeworfenen Ball im Sprung anzugreifen. Dies ist sehr schwierig, da die Technik sehr komplex und das Timing sehr anspruchsvoll ist.

7. Anwenden des Angriffsschlags (mit Sprunghandlung) im Spiel

Aufbau: Die Netzhöhe sollte nun auf 10-30 cm über Körpergröße erhöht werden. Wenn die Spielform gelingt, dann kann das Netz sukzessive weiter erhöht werden, um die Schüler zu zwingen, höher zu springen und den Ball hoch zu treffen. Falls die Halle es zulässt, ist es nun auch sinnvoll, das Feld zu verlängern.

Zielsetzung: Die Schüler und Schülerinnen
▪ können einen Angriffsschlag nach vorherigem Anlauf und Absprung ausführen.

Spielablauf: In dieser Spielform kulminieren in alle vorherigen Lernschritte (Abb. 9). Der Spielablauf ist entsprechend dem Ablauf in Lernschritt 4. Nun versuchen die Schüler, möglichst häufig im Sprung anzugreifen. Durch eine entsprechende Punktevergabe können zusätzliche Anreize zum Angriff im Sprung geschaffen werden.

Vertiefungs- und Kombinationsmöglichkeiten

Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurde der Angriffsschlag in diesem Artikel isoliert dargestellt. In der Praxis würde ich die Spielreihe zum Angriffsschlag mit anderen Technikeinführungen verbinden.

Einige Möglichkeiten zur Einbindung anderer Grundtechniken in die vorliegende Spielreihe werden im Folgenden aufgeführt:

- Einführung „Abwehrhaltung“ (ab Stufe 1)
- Einführung Lob (ab Stufe 3)
- Einführung Zuspiel (2. und 3. Kontakt Volley) (ab Stufe 4)
- Vertiefung Abwehr (1. und 3. Kontakt Volley) (ab Stufe 3)

In der kursiv hervorgehobenen Variante würde ich zum Beispiel parallel zum Angriffsschlag das Pritschen einführen, sodass bei der Spielform unter Punkt 4 der 2. Kontakt nicht per Zuwurf, sondern per Zuspiel im Pritschen erfolgt. Diese Reihe würde dann bei dieser Spielform enden und könnte in einer späteren Jahrgangsstufe fortgesetzt werden.

In der Grundschule hingegen könnte man sich ganz auf Stufe 1 konzentrieren und auf dieser Spielstufe Sprung- und Abwehrhandlungen vertiefen.

Fazit

Die entscheidende Rolle des Angriffs in höheren Leistungsklassen sowie motivationale Gründe sind für mich die wichtigsten Argumente, den Angriff von Beginn ins Zentrum der Spielvermittlung im Volleyball zu stellen. Zudem entwickeln die Spieler in den Spielformen wichtige Basisfähigkeiten, welche die Vermittlung der anderen Grundtechniken sowie der klassischen Spielreihen erleichtern.

In der Kombination mit klassischen Vermittlungskonzepten ergeben sich somit wichtige Synergieeffekte. So wird ein langwieriges Üben der einzelnen Grundtechniken verhindert und die Kinder lernen actionreich und spielerisch Volleyball.

Zu genauen und grundlegenden Technikbeschreibungen, die in diesem Artikel nicht vorgenommen wurden, empfehle ich Ihnen das im Internet frei zugängliche Volleyballausbildungskonzept für Baden-Württemberg „Der Punkt“ (vgl. <https://www.vlw-online.de/leistungssport/leistungssport-in-bw/der-punkt/der-punkt>).

Titelbild: <https://www.istockphoto.com/de/vgajic>
Grafiken: Limpert Verlag
Fotos: Autor



Florian Grajewski ist Lehrer für Sport und Philosophie am Marion-Dönnhoff-Gymnasium in Lahnstein. Er ist als Volleyballtrainer für den TV seamed Bad Salzig tätig und war einige Zeit Landesauswahltrainer beim Volleyball-Verband Rheinland-Pfalz (VVRP). Zudem ist Florian Grajewski Referent im Bereich Volleyball in der Sportlehrer- sowie der Trainerfortbildung.



Von Jimmy Czimek, Lukas Timmer und Simon Timmer

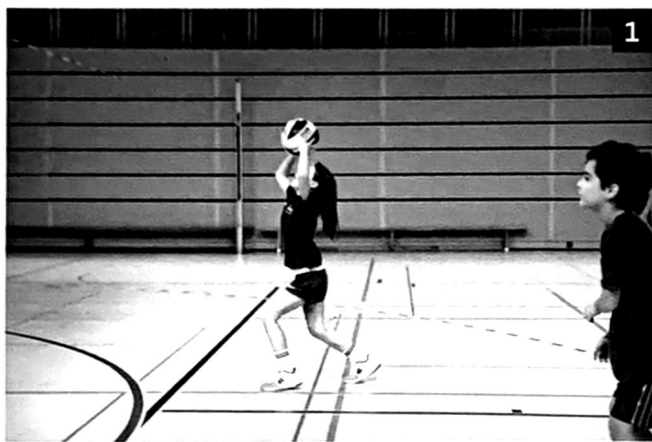
Alternativen der Spieleröffnung im Schulvolleyball

Didaktische Überlegungen und Tipps für den Sportunterricht

„Ass oder Aus, Ass oder Aus!“ lautet ein Ausruf in deutschen Volleyballhallen. Der Spielrealität im Volleyballunterricht in der Schule kommt dies leider sehr nahe. Wenn Aufschläge nicht reglementiert und auch noch im Spiel 6:6 auf großem Spielfeld eingesetzt werden, gelingen Ballwechsel eher selten – vom volleyballtypischen Spiel mit drei Ballkontakten auf jeder Seite ganz zu schweigen. Der vorliegende Artikel beschäftigt sich mit diesem kleinen, aber vielfach missachteten Bereich des Volleyballspiels: der Spieleröffnung.

Volleyball nimmt unter den Sportspielen eine besondere Stellung ein. Zum einen handelt es sich um ein Mannschaftsspiel, bei dem Erfolg nur durch die Kooperation der Teammitglieder möglich wird. Zum anderen ist es aber auch den technisch-motorisch anspruchsvollen Rückschlagspielen zuzuordnen, denn der Ball muss mit kurzen Volleykontakten in der Luft gehalten werden. Allein diese Umstände machen Volleyball zu einem lohnenden, aber auch aufgrund der hohen Komplexität anspruchsvoll zu vermittelnden Inhalt für den Sportunterricht. Damit das Spiel gelingen kann, sind auf allen Ebenen des Spiels didaktische Reduktionen erforderlich, die sich am Leistungsstand der Lerngruppe orientieren und eine binnendifferenzierende Stufung aufweisen – dies gilt auch für den Aufschlag. Während bei anderen Mannschaftsspielen die Spieleröffnung wenig taktisch

geprägt ist, kann diese in den Rückschlagspielen bereits als erste Punktmöglichkeit genutzt werden oder weitere Spielhandlungen taktisch vorbereiten. Im Volleyball soll der Gegner durch einen Aufschlag möglichst zu einem Fehler gezwungen oder zumindest der gegnerische Angriffsaufbau erschwert werden, sodass die eigene Block- und Feldabwehr erleichtert werden. Als Spieleröffnung wird der Ball hinter der Grundlinie angeworfen und mit einer Hand über das Netz geschlagen. Dabei gibt es verschiedene technische Möglichkeiten. Der Ball kann von unten, von oben oder sogar im Sprung auf die andere Seite des Netzes geschlagen werden. Es handelt sich hierbei um die einzige durch den Gegner unbeeinflusste „Standardsituation“ des Spiels (Czimek & DVV, 2017).



Auch wenn in der Schule die für Aufschläger und annehmendes Team einfachste Aufschlagtechnik, der Aufschlag von unten, im Mittelpunkt steht, so muss die Funktion des Aufschlags in der Schulsportvermittlung neu durchdacht werden.

Die Zahlen aus einer kürzlich von Bretthauer (2018) an unterschiedlichen Schulen durchgeführten Studie von 12- bis 13-jährigen Schülerinnen und Schülern der 7./8. Klasse zeigen, dass die durchschnittliche Ballwechseldauer von Anfängern nach einem komplett absolvierten Unterrichtsvorhaben gerade einmal 2,8 Sekunden beträgt, die Pause zwischen den Ballwechseln mit 15,9 Sekunden hingegen das Fünffache.

Schülerinnen und Schüler kommen somit bei einer Satzspielzeit von elf Minuten auf gerade einmal zwei Minuten Spielzeit. Die Ballkontakthzahl pro Ballwechsel liegt bei ernüchternden 2,2 Ballberührungen, d. h., es kommt meistens nur zum Aufschlag und zu einem Annahmeversuch. An der Anzahl von 1,3 Netzüberquerungen pro Ballwechsel – dabei ist der Aufschlag bereits eingerechnet – ist abzulesen, wie schlecht es um die Spielstruktur des Volleyballspiels in der Schule bestellt ist.

Auch Kröger & Magnussen (2001) stellen fest, dass ein Ballwechsel im Spiel 6:6 in der Schule in rund 60-70 % der Fälle bereits nach der Aufschlag-Annahme-Situation beendet ist. Dies bedeutet neben einer grundsätzlich notwendigen Verkleinerung von Feldgröße und Spielerzahl, dass die etablierten Aufschlagstechniken häufig fehlerhaft ausgeführt werden und bei Gelingen nur sehr schwer fehlerfrei oder zielgerichtet angenommen werden können. Dies führt zu einer geringen Intensität und extrem wenig Bewegungszeit. Ein Standspiel mit Langeweile, Frustration und Ärger ist die Folge.

Dennoch ist Volleyball in der Schule nicht unbeliebt. Es wird sogar als besonders spannend und motivierend wahrgenommen (Fischer & Zoglowek, 1990), besonders dann, wenn lange Spielzüge zustande kommen und Bälle mit großem Einsatz gerettet werden. Dies ist vor allem auf den hohen Aufforderungscharakter der Spielidee im Volleyball – der Ball darf nicht auf den Boden fallen – zurückzuführen. Somit muss der Inszenierung langer Spielzüge und einer hohen Spielintensität mit möglichst vielen Ballkontakten eine zentrale Rolle bei

der attraktiven und erfolgreichen Vermittlung des Spiels zugeschrieben werden (Papageorgiou & Czimek, 2020).

Art und Qualität der Spieleröffnung beeinflussen in starkem Maße die Länge eines Ballwechsels und steuern die Folgehandlungen. In einer aktuellen Studie untersucht Timmer (2019) die vier Varianten Aufschlag von oben, Aufschlag von unten, Einpritschen aus der Feldmitte (Abb. 1) sowie frontaler beidhändiger Einwurf von unten aus der Feldmitte (Abb. 2) hinsichtlich anschließender Spielzugdauer, Ballkontakthzahlen, Netzüberquerungen, Bewegungszeit und Annahmetechniken.

Da bei den Spieleröffnungen Einpritschen und Einwerfen im Durchschnitt zwei bzw. drei Ballberührungen pro Ballwechsel mehr festzustellen waren als bei einem Aufschlag von oben und die Ballwechsel fast drei bzw. vier Sekunden länger andauerten, ist es wenig verwunderlich, dass die Lernenden ein Spiel, in dem der Ball eingepritscht oder eingeworfen wurde, als deutlich freudvoller empfanden.

Des Weiteren konnte eine Erhöhung der Nettospielzeit von 26,3 % (Aufschlag von oben) auf 41,9 % (Einwerfen) festgestellt werden. Die Bewegungszeit als ein Merkmal guten Sportunterrichts kann demnach durch die Wahl einer alternativen Eröffnung des Spielzuges deutlich erhöht werden. Ebenso werden dadurch die eingesetzten Techniken bei der Annahme beeinflusst.

Bei allen untersuchten Spieleröffnungen ist die Annahme im unteren Zuspiel dominant, nur beim Einpritschen (Abb. 3) nicht. Hier dominiert die Annahme im oberen Zuspiel, die unter dem Aspekt der Handlungsgenauigkeit dem unteren Zuspiel überlegen ist. Überdies kam das anzustrebende Dreikontaktspiel viermal so häufig beim Einpritschen und Einwerfen im Unterschied zum Aufschlag von unten (Abb. 4) oder von oben zustande.

Die Wahl der Spieleröffnung sollte bei der didaktischen Aufbereitung der schulischen Vermittlung des Sportspiels Volleyball also einen zentralen Planungsaspekt darstellen, da diese einen erheblichen Einfluss auf die Spielstruktur sowie das subjektive Spielempfinden der Schülerinnen und Schüler hat und es mehr Ballkontakte pro Ballwechsel gibt. Der Fokus sollte auf den Angriffsaufbau aus der Annahme und nicht auf eine unbedingte



regelkonforme oder punktorientierte Spieleröffnung gelegt werden, da ansonsten das Vermittlungsziel einer umfassenden Handlungskompetenz in Form einer spezifischen Spielfähigkeit von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist.

Für die Auswahl der Spieleröffnung in Spiel- und Übungsformen sollten passend zu den Leistungsvoraussetzungen der Lerngruppe folgende Grundsätze berücksichtigt werden:

- Die Spieleröffnung muss das Erreichen des Spiel-/ Übungsziels optimal unterstützen.
- Die Fehlerquote bei der Spieleröffnung soll so gering wie möglich ausfallen.
- Eine hohe und wiederholbare Genauigkeit der Spieleröffnung ist anzustreben.
- Die annehmende Mannschaft soll durch die Spieleröffnung so wenig wie möglich in ihren Bemühungen, den Ball aufzubauen, unter Druck gesetzt werden.
- Die Annahme im Pritschen soll durch die Spieleröffnung ermöglicht werden.
- Das dreimalige Spielen des Balles auf der Annahmeseite soll als volleyballtypischer Spielaufbau durch die Spieleröffnung möglichst nicht negativ beeinflusst werden.

Die Art der Spieleröffnung (Tab. 1) sollte als methodisches Element bei Übungs- und Spielformen stets bewusst ausgewählt werden. Neben der Auswahl der „Technik“ sollten auch Vorgaben zum „von wo“, „wie“ und „wohin“ gemacht werden, also inwiefern miteinander/ heraus- fordernd/gegeneinander im Klein oder

Großfeld gespielt werden soll. Es müssen neben der Technik also auch Ausführungsort, Höhe, Weite und Zielbereich definiert werden.



Tab. 1: Vor- und Nachteile ausgewählter Varianten der Spieleröffnung

Varianten der Spieleröffnung	Vorteile	Nachteile und Grenzen
Frontaler beidhändiger Einwurf von unten	<ul style="list-style-type: none">▪ alltagsmotorische Vorerfahrungen▪ wiederholbar genau▪ hohe Flugkurve▪ Spielort der Annahme gut antizipierbar▪ Annahme im Pritschen leicht möglich▪ grobe Vorform des unteren Zuspiels▪ geringe Eigenfehlerquote	<ul style="list-style-type: none">▪ nur für nahe und mittlere Distanzen ➔ Haupteignung für Kleinfeldspiel
Seitlicher, einhändiger Einwurf von unten	<ul style="list-style-type: none">▪ auch für Kinder weite Würfe möglich	<ul style="list-style-type: none">▪ erschwerte Dosierbarkeit▪ eher flache Flugkurve▪ wenig zielgenau▪ wenig Parallelen zu Volleyball-techniken
Tossen (seitliches, einhändiges Einschlagen mit der Faust)	<ul style="list-style-type: none">▪ regelkonform einsetzbare Technik▪ nur flacher Anwurf erforderlich ➔ wenig Fehler▪ kraftsparend▪ über kurze und weite Distanzen ausreichend zielgenau	<ul style="list-style-type: none">▪ in der Regel keine Vorerfahrung vorhanden ➔ Übung notwendig▪ keine Relevanz als „echte Aufschlag-technik“▪ weniger gut antizipierbar für die Annahmespieler
eingepritschter Ball	<ul style="list-style-type: none">▪ sehr zielgenau▪ echte Volleyballtechnik▪ hohe Flugkurve▪ Spielort der Annahme gut antizipierbar▪ Annahme im Pritschen leicht möglich▪ geringe Eigenfehlerquote	<ul style="list-style-type: none">▪ nur für nahe und mittlere Distanzen ➔ Haupteignung für Kleinfeldspiel
Aufschlag von unten	<ul style="list-style-type: none">▪ regelkonforme Technik▪ zielgenaue Aufschlagvariante▪ nur flacher Anwurf erforderlich ➔ wenig Fehler▪ recht hohe Flugkurve	<ul style="list-style-type: none">▪ Genauigkeit in der Weite limitiert▪ weniger gut antizipierbar für die Annahmespieler
Aufschlag von oben (Abb. 5)	<ul style="list-style-type: none">▪ spielrelevante Technik ➔ Motivation▪ erster Angriff im Spiel ➔ Punktmöglichkeit	<ul style="list-style-type: none">▪ schwieriger, höherer Anwurf über/vor dem Kopf▪ hohe technische Anforderung ➔ viele Fehler▪ flache Flugkurve▪ größere Geschwindigkeit▪ schwer anzunehmen
Angriffsaufbau als Spieleröffnung; 3. Ballberührung z. B. als oberes Zuspiel (Pritschen) im Sprung	<ul style="list-style-type: none">▪ zusätzliche, stark erleichterte Spielsituation mit Angriffsaufbau ➔ Hauptziel der motorischen Vermittlung▪ alle Vorteile des eingepritschten Balles (leicht erschwerte Bedingungen)	<ul style="list-style-type: none">▪ sehr verfälschte Spieleröffnungssituation

In der Spielform Powervolleyball können mehrere Spieleröffnungen in aufeinander folgenden Ballwechseln eingebunden werden. In der Urform des Powervolleyballspiels werden in drei aufeinander folgenden Ball-

wechseln zunächst ein regelkonformer Aufschlag und dann zwei von seitlich neben dem Feld eingespielte/ eingeworfene Bälle gespielt.



Son kann mit einem „echten“ Aufschlag gespielt werden, dessen mögliche Nachteile durch folgende leichte, sicher eingespielte Bälle egalisiert werden.

Binnendifferenzierende Maßnahmen hinsichtlich der Spieleröffnung sollten ebenfalls sinnvoll eingesetzt werden. Diese können großflächig für die gesamte Gruppe gelten, indem z. B. in einem Kaiserballturnier, wo die Mannschaften nach kurzen Spielen auf Zeit je nach Sieg oder Niederlage auf- oder absteigen, Vorgaben für die Spieleröffnung für jedes Spielfeld gemacht werden. Ebenso kann eine individuelle Differenzierung vorgenommen werden, indem zum Beispiel jeder Spieler passend zur Zielstellung die Art und den Ort der Spieleröffnung selbst bestimmen darf. Dadurch kann die Zahl direkter Fehler erheblich verringert, das Spiel positiv beeinflusst und die Wirksamkeitserwartung der Schülerinnen und Schüler durch mehr gelungene Aktionen erhöht werden.



Neben den rein methodischen Überlegungen kann die Spieleröffnung (Abb. 6) auch explizit zum Thema des Volleyballunterrichts gemacht werden. Im Rahmen einer einzelnen Unterrichtsstunde können beispielsweise verschiedene Varianten auf induktivem Weg in Spielformen durch die Lernenden in ihrer Wirkungsweise erprobt und deren Vor- und Nachteile anschließend reflektiert werden.

In einer Unterrichtssequenz in einem Leistungskurs könnten z. B. durch zielgerichtete, notizengestützte Spielbeobachtungen der Spieleröffnung quantitative und qualitative Daten erhoben, ausgewertet und für die weitere, durch die Schülerinnen und Schüler mitgestaltete, Reihenplanung genutzt werden.

Literatur

- Bretthauer, C. (2018). *Das Volleyballspiel im Anfängerbereich in Schule und Verein – Strukturanalyse zu Technischelementen und der zeitlichen Struktur im Altersbereich U14/U15 sowie Ableitungen für den Sportunterricht/das Anfängertraining*. Köln (unveröffentlichte Staatsexamensarbeit).
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 2017). *Volleyball – Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball-Verbandes*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Fischer, U. & Zoglowski, H. (1990). „Volleyball-Lust – Volleyball-Frust“. Zur Struktur des Volleyballspiels innerhalb des Sportunterrichts der Sekundarstufen I und II. *volleyballtraining*, 14 (2), 17-21.
- Kröger, C. & Magnussen, K. (2001). Spielrealität im Schulvolleyball. In C. Czwalina (Hrsg.), *Vision Volleyball 2000. 26. Internationales Hochschul-Symposium des Deutschen Volleyball-Verbandes 2000* (Sportwissenschaft und Sportpraxis, Bd. 126, S. 9-24). Hamburg: Czwalina.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020). *Volleyball spielerisch lernen* (5. überarbeitete Auflage). Meyer & Meyer: Aachen.
- Timmer, L. (2019). *Volleyballvermittlung in der Schule – Multiperspektivische Analyse der Auswirkungen unterschiedlicher Spieleröffnungen auf Elemente der Spielstruktur am Beispiel zweier gymnasialer Q1 Sportgrundkurse*. Köln (unveröffentlichte Masterarbeit).

Fotos: Autorenteam



Dr. Jimmy Czimek ist Oberstudienrat im Hochschuldienst und Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Deutschen Sporthochschule Köln. Zudem leitet er die A-Trainer- und Diplom-Trainer-Ausbildung des Deutschen Volleyball-Verbandes (DVV) und ist dort Chefausbilder.



Lukas Timmer ist Referendar am Ernst-Moritz-Arndt-Gymnasium in Bonn mit den Fächern Mathematik und Sport.



Simon Timmer ist Oberstudienrat im Hochschuldienst und Lehrkraft für besondere Aufgaben an der Deutschen Sporthochschule Köln.