

Richtung „Kaiser“, der Verlierer in Richtung „Bauer“.

## 10. Doppelstunde – Baggern (Uno-Spiele) – Erlernen des Unteren Zuspiels

### Werfen und Fangen als Vorbereitung für das untere Zuspiel

**Lernziele:** - *Bewegung zum Ball*

- *Fangen und Werfen des Balles mit richtiger Baggerhaltung der Arme*

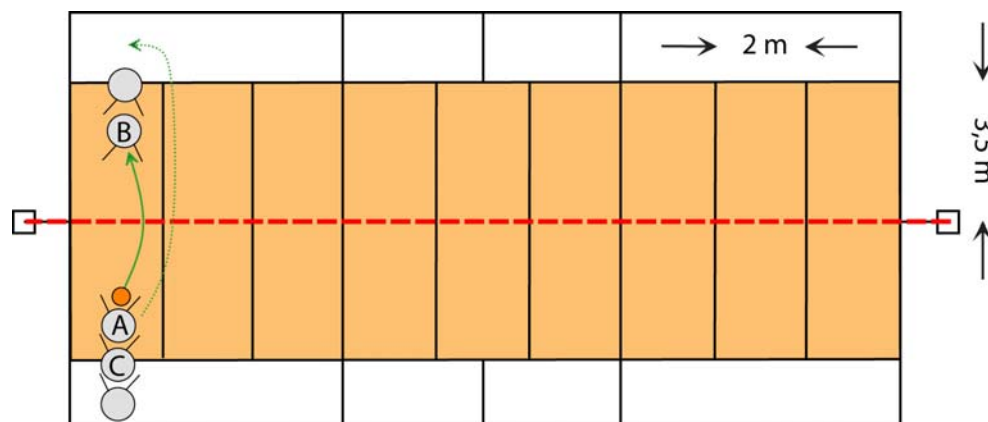
- *Schulung von Ballgefühl und Koordination*

**Zeit:** 20'

### „Baggerrondo“ – Mit Fangen des Balles

**Spielregeln:** A bringt den Ball ins Spiel auf B und wechselt zur anderen Spielfeldseite. Dort stellt er sich hinten an. Jeder Spieler hat 3 „Leben“. Wer einen Fehler macht (Ball im Aus, im Netz, im Feld nicht gefangen ...), hat ein Leben weniger, bis er ausscheidet. Wer ausscheidet, übt mit dem Ball:

„3 x Geschick mit dem Ball“!



#### S 25 Werfen - Fangen in Baggerhaltung

Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz in die „Lücke“.

Spieler B fängt den Ball mit langen Armen in Baggerhaltung.

### Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

#### - *Baggerrondo für Anfänger*

#### Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- Spielfeldgröße: 2 m x 7 m
- Netzhöhe: 1,80 m – 2 m

**Achtung:** Niedriges Netz, um den Ball in Baggerhaltung fangen und werfen zu können.

#### Organisation

- 1 Volleyball für 5 - 6 Spieler
- Fangen und werfen in Baggerhaltung (mit langen Armen).
- Fangort = Abspielort

**Spieltaktik** - Seitstellschritte um hinter den Ball zu kommen (Laufen, Stehen, Spielen)

#### Anweisungen

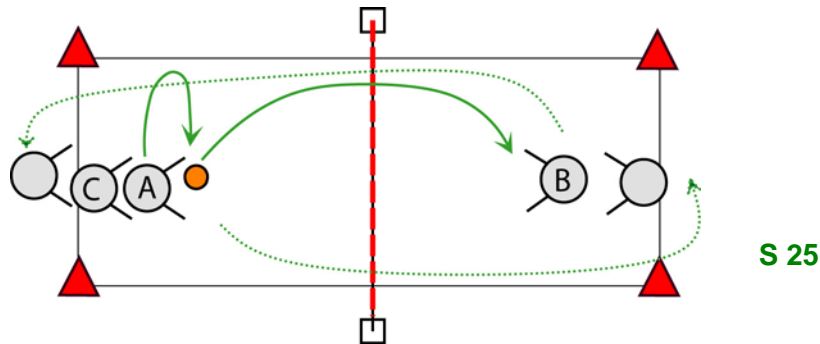
##### S 25

- Den Ball von unten in die „Lücke“ werfen.
- Den Ball in Baggerhaltung fangen.
- Kurze Nachstellschritte seitlich, nach vorne und nach hinten, um hinter den Ball zu kommen.

**Variation:** Die Gruppen treten gegeneinander an. Es werden die Ballkontakte der Gruppe bis zum ersten Fehler gezählt. Gewonnen hat die Gruppe mit den meisten Ballkontakten.

### 1 Volleyball für 5 – 6 Spieler:

A wirft den Ball zu B, läuft dem Ball nach und stellt sich hinten an.



**Alle drei Leben verloren – dann „3 x Geschickt mit dem Ball“ – und wieder „Rondo“ spielen!**

**A.** Zwei Bälle gleichzeitig jonglieren.

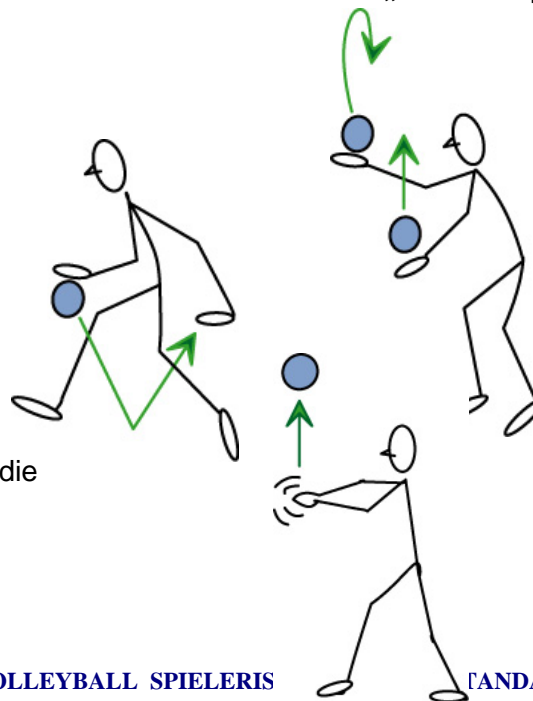
- **Zeit: ca. eine Minute**

**B.** Mit großen Schritten gehen und durch die Beine prellen.

- **Zeit: ca. eine Minute**

**C.** Den Ball hochwerfen und vor dem Fangen 5x in die Hände klatschen, 2x Armkreise rückwärts, sich hinsetzen und wieder aufstehen usw.

- **Zeit: ca. eine Minute**



## Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

### - *Baggerrondo für Anfänger*

#### Hinweis:

Spieler, die beim „Rondo“ **drei Fehler** machen, gehen vom Feld und machen die 3 Übungen an der Wand:

#### „3 x Geschickt mit dem Ball“

Danach spielen sie wieder bei ihrer Gruppe „Rondo“!

Besteht das **Rondoteam nur noch aus zwei Spielern**, dann bleibt der Spieler nach Fehler stehen und wechselt nicht auf die andere Seite!

**TECHNIK: Erlernen des Unteren Zuspiels – Bagger frontal****Didaktisch-methodische Hinweise beim Baggerlernen:**

- **Beidhändige Würfe von unten, mit „steiler Flugkurve“ auf kurze Distanz**
- **Hohe Wiederholungszahlen beim Technikerwerbstraining stabilisieren die Bewegung.**
- **Je nach Könnensstand der Spieler ist auf eine Differenzierung im Schwierigkeitsgrad bei den Spielformen bzw. bei den Spielen zu achten.**
- **Keine Überforderung des „Anfängers“ durch zu große Spielräume.**

**Zeit: 30‘**

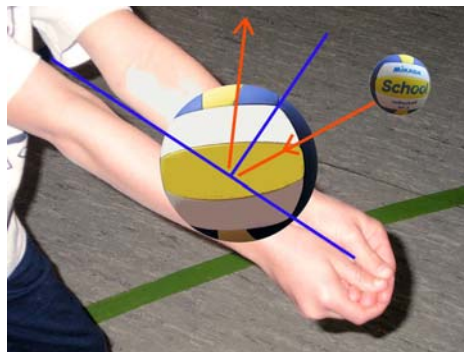
„Richtig Baggern ist nicht schwer“

*Der Technikerwerb erfolgt nach dem methodischen Grundsatz, komplexe Techniken in einfachen, übersichtlichen Spiel- und Übungssituationen zu trainieren. Dabei werden Teilaspekte der Baggertechnik in vereinfachter Form angeboten (wie z.B. Bildung des Spielbretts, Handverschluss und Schulung des Arm- und Schulterimpulses). Auftretende Fehler bei den verschiedenen Schlüsselpunkten müssen zeitnah korrigiert werden.*

**Technikerwerb im Technikerwerbstraining****Die Unterarme bilden das Spielbrett**

Aus einer offenen, bequemen Bereitschaftshaltung durch Beinarbeit in die Spielposition gelangen. Bei gleichzeitiger Bildung des Spielbretts werden die Hände zusammengeführt (Handverschluss):

- Ausrichtung des Spielbretts bei der Ballannahme: Einfallswinkel = Ausfallswinkel.**
- Abspielimpuls durch Spielbrett und Schultergelenke, auf den Zielpunkt gerichtet.**

**Einfallswinkel = Ausfallswinkel****Spielbrett und Hände (Handverschluss) für den „Zielbagger“ bereit!**

- **Arme gestreckt parallel, Knie stärker gebeugt, Hände ineinander gelegt**
- **Handverschluss**
- **Spielbrett auf den Zielpunkt ausgerichtet**

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel**

- **Einsatz des Spielbretts**
- **Mit richtiger Baggerhaltung den Ball spielen**

**Hinweise zum Einsatz des Spielbretts**

- **So weit wie möglich durch Beinarbeit in die Spielposition gelangen und das Spielbrett auf den Zielpunkt abstimmen.**
- Bei „**harten Bällen**“ reduzieren die Unterarme den Ballimpuls.
- Bei „**langsamen Bällen**“ erfolgt über das Spielbrett ein zusätzlicher Arm-/Schulterimpuls, der durch die Bein- streckung eventuell unterstützt wird (siehe frontaler Bagger: „Volleyball-Technik- Bagger“).
- „**Seitliche Bälle**“ werden durch Absenken der Innenschulter und Hochnehmen der Außenschulter gespielt.

**Hinweis**

**Beim Bilden des Spielbretts wird gleichzeitig der Handverschluss eingeleitet.**

**Die Schlüsselpunkte der Baggertechnik müssen korrekt ausgeführt werden - laufende Korrektur durch den Trainer!**

(siehe 9. Doppelstunde Bagger – „Schlüsselpunkte beim frontalen Bagger“)

**Methodischer Hinweis zum Technikerwerb:****Demonstrieren der Schlüsselpunkte, z.B. durch**

- die Technikschlüsselpunkte Bagger – „Technik-Poster“

(„35 Doppelst. Volleyball“, Stunde 9 + 11) – mit Beamer!

- Technik Video-Clips, DVD „35 Doppelst. VB“!

**Verwenden von anschaulichen Anweisungen**

- Bildung des Spielbretts: „Mach Deine Arme fest wie ein Brett!“

- Abspielimpuls: „Spiele den Ball aus den Schultern heraus - die Schultern locker lassen!“

- Handverschluss: „Rolle Deine Hände so ein, dass eine Schüssel entsteht!“

**Ü 8 bag „Den Handverschluss zum Bagger üben“**

Den Handverschluss demonstrieren und erklären! Partnerweise den Handverschluss üben. Partner korrigiert, Trainer korrigiert!



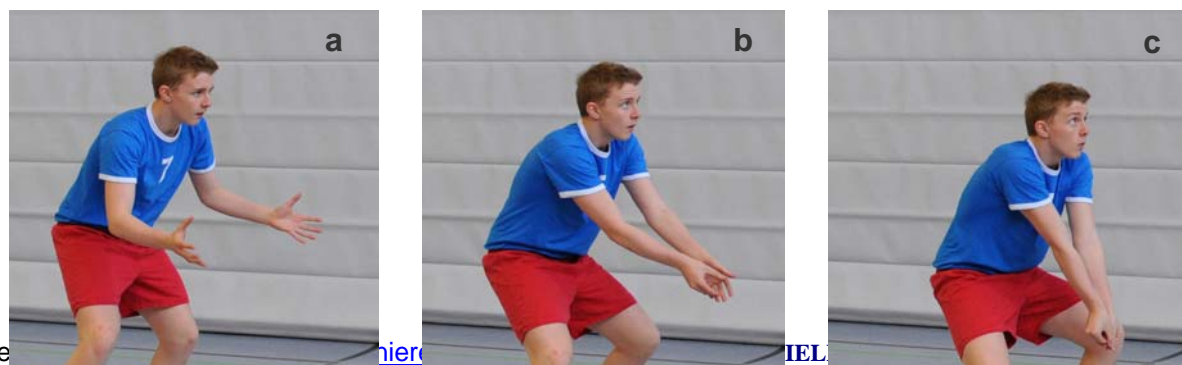
a. Arme sind vor dem Verschluss gestreckt!

b. Rechtshänder umfasst die linke geschlossene Hand!

c. Handverschluss!

**Ü 9 bag „Den Handverschluss zum Bagger nach einer Vorwärtsbewegung durchführen“**

Nach Vorwärtsbewegung aus der Bereitschaftshaltung in die Spielposition den Handverschluss durchführen. Partner korrigiert, Trainer korrigiert!

**"Spielbrett":**

- Mit der Fläche zwischen Handgelenk und Ellbogen wird der Ball gespielt.



### Üben mit dem Spielbrett

#### Ü 10 bag „Mit dem Spielbrett einen Ball balancieren“

Die Spieler balancieren ihren Ball auf dem „Spielbrett“.

- Auf gerader Strecke von Wand zu Wand.
- Als Kurvenlauf in der Halle.
- Als Staffelwettbewerb durch einen Hütchenslalom.

#### Ü 11 bag „Mit dem Spielbrett einen Ball fangen“

Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über ein hohes Netz. Spieler B hat zwischen seinem Armen („Spielbrett“) ein Hütchen eingeklemmt und fängt damit den Ball.

- Anfangs mit genauem Zuwurf.
- Später mit ungenauem Zuwurf – Beinarbeit aus der Grundposition in die Spielposition. Trainer korrigiert die Bewegungsausführung.



### Den Winkel „Oberkörper - Oberschenkel“ beim Baggern des Balles weitgehend konstant halten – Erlernen des Arm-Schulterimpulses

Beim Spielen des Balles mit dem „Spielbrett“ sollte **der Winkel „Oberkörper - Oberschenkel“ nur geringfügig verändert werden.**



#### Bildung des Spielbretts aus Arme und Schultergürtel

- **Knie stärker gebeugt**, Arme gestreckt parallel
- **Handverschluss**

#### Spielen des Balles

- Treffpunkt des Balles zentral vor dem Körper
- **Spielbrett geht dem Ball entgegen**

#### Gesteuerter Impuls in Richtung Zielpunkt

- Ball mit den Unterarmen spielen
- **Schultern und Arme nach vorne oben schieben**

### Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

- **Einsatz des Spielbretts**
- **Mit richtiger Körperhaltung den Ball spielen**

#### Ü 10 bag

#### Hinweis

Dem Alter entsprechende Hütchengröße wählen!

#### Ü 11 bag

#### Hinweis

**Die Impulsgebung erfolgt in erster Linie über die Schulterachse einschließlich der gestreckten Arme. Die Beine können beim frontalen Bagger den Abspielimpuls unterstützen.**

**Methodischer Hinweis zum Technikerwerb:**

**Schrittweise Herausbildung der Gesamtbewegung.** Dies geht einher mit der Vergrößerung der Räume. Ein Schwerpunkt ist dabei die Schulung des Arm- und Schulterimpulses.

**Anweisungen:** „Mach Dein Spielbrett fest – Streck die Arme!“

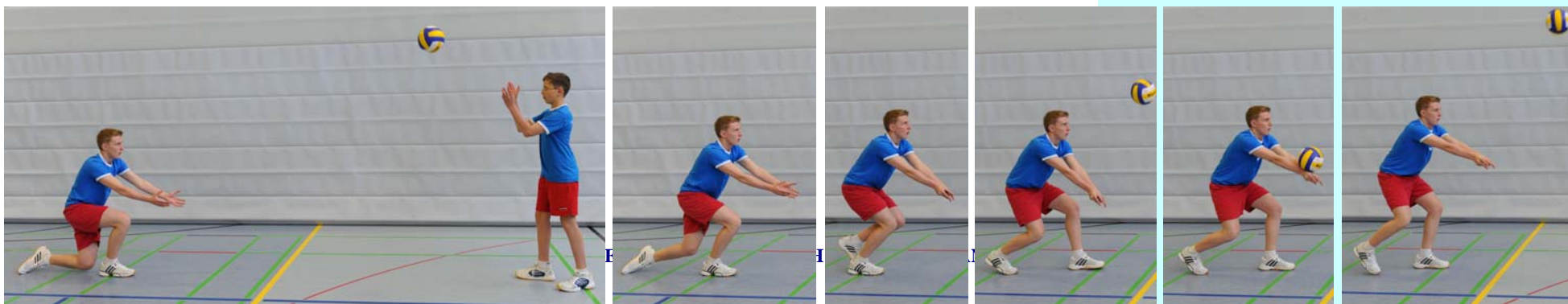
„Schiebe den Ball aus den Schultern weich nach vorne oben!“

**Ü 12 bag** „Im Aufstehen den Winkel „Arme - Oberkörper“ weitgehend beibehalten“

Spieler A im Kniestand vor Spieler B, die gestreckten Arme von Spieler A bilden dabei das Spielbrett. Partner B drückt den Ball gegen das Spielbrett von Spieler A (Ende der Unterarme). Gegen den Widerstand des Balles schiebt Spieler A im Aufstehen die Schultern nach vorne und versucht den Winkel „Arme - Oberkörper“ konstant zu halten.

**Ü 13 bag** „Im Aufstehen den geworfenen Ball dosiert zum Partner schieben“

Spieler A im Kniestand vor Spieler B, die Arme sind gestreckt vor dem Körper. Spieler B wirft aus kurzer Entfernung den Ball hoch auf Spieler A. Im Aufstehen führt Spieler A die Arme zum Spielbrett zusammen und schiebt den Ball, aus den Schultern heraus, weich auf Spieler B. Spieler A achtet darauf, dass sich beim „Aufstehen“ die Winkelstellung zwischen den Armen und dem Oberkörper nur geringfügig verändert.

**Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel**

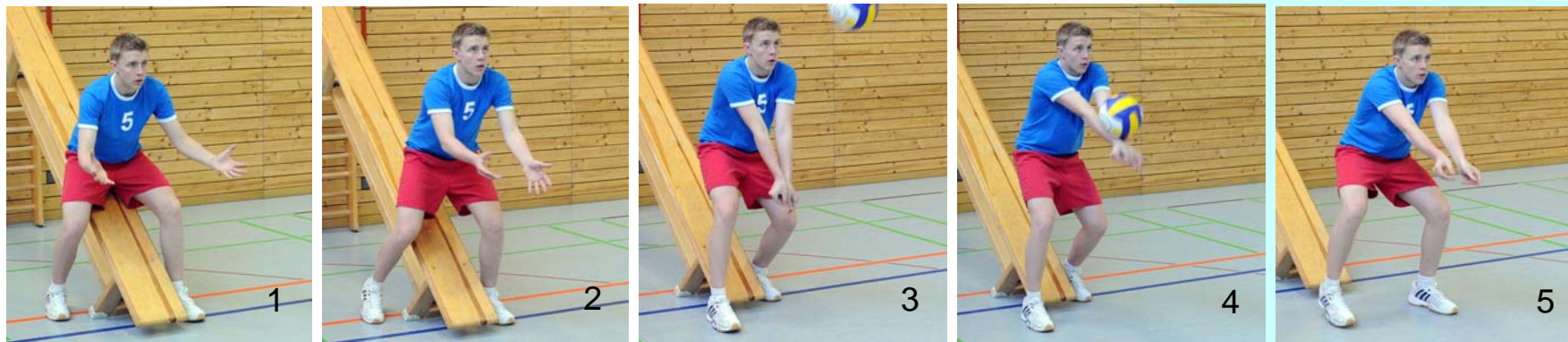
- Einsatz des Spielbretts
- Mit richtiger Baggerhaltung den Ball spielen

**Hinweis**

*Der Hauptimpuls beim Bagger kommt weitgehend aus den gestreckten Armen einschließlich der Schultergelenke.*

### Ü 14 bag „An einer schrägen Langbank angelehnt einen zugeworfenen Ball in der Vorwärtsbewegung zurückbaggern – Schulung der Bereitschaftshaltung“

Eine Langbank wird am Reck, einem Barren oder einer Sprossenwand eingehängt. Spieler A setzt sich auf das hoch liegende Bankende und lässt die Beine locker links und rechts der Bank baumeln. Er rutscht herunter und **nimmt**, sobald die Füße Bodenkontakt erhalten, **die Bereitschaftshaltung ein**. Einen zugeworfenen Ball von Spieler B baggert er aus dieser Haltung zurück.

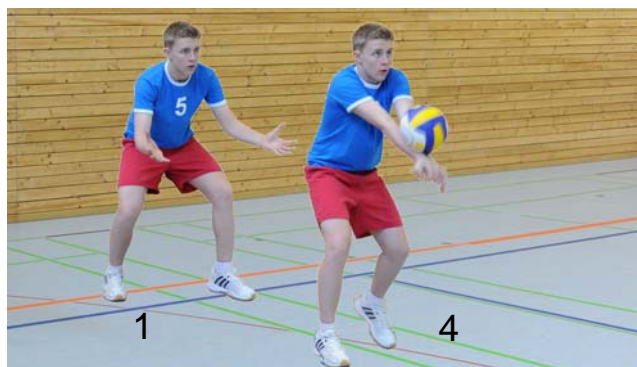


Ausgangsposition = Bereitschaftshaltung (1)! Den zugeworfenen Ball über Arme (Spielbrett) und Schultern weich nach vorne oben schieben (2-5)!

### Ü 15 bag „Abbau der eingehängten Langbank und einen zugeworfenen Ball aus der korrigierten Bereitschaftshaltung zurückbaggern“

Spieler A baggert aus der Bereitschaftshaltung einen zugeworfenen Ball auf Spieler B zurück.

**A. Trainer korrigiert vor dem Zuwerfen die Bereitschaftshaltung von Spieler A**  
(Automatisierung der Ausgangsstellung).



**B. Der Trainer korrigiert zum Zeitpunkt der Ballannahme**

- die Stellung des Spielbretts (Einfallswinkel = Ausfallswinkel)
- und den Abspielimpuls, der vorwiegend aus den Armen (Spielbrett) einschließlich der Schultergelenke erfolgt.

**Variation:**

- Der Werfer **vergrößert den Abstand** zum Annahmespieler!
- Der **Ball wird zunehmend flacher** zugeworfen (unterschiedliche Impulssteuerung)!

## Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

- **Einsatz des Spielbretts**
- **Mit richtiger Baggerhaltung den Ball spielen**

### Hinweis

Die **Ausgangsposition** entspricht exakt der **Bereitschaftshaltung** (s. Schlüsselpunkt 1)

### Hinweis Ü 14 bag und Ü 15 bag:

- **Spieler A in Bereitschaftshaltung**  
(Belastung voll auf den Fußballen, Trainer korrigiert, siehe Technikschnüsselpunkte!)
- **Der Hauptimpuls kommt weitgehend aus den gestreckten Armen einschließlich der Schultergelenke.**  
(Die Beine können den Abspielimpuls unterstützen, siehe Analyse frontaler Bagger: „Volleyball-Technik-Bagger“).

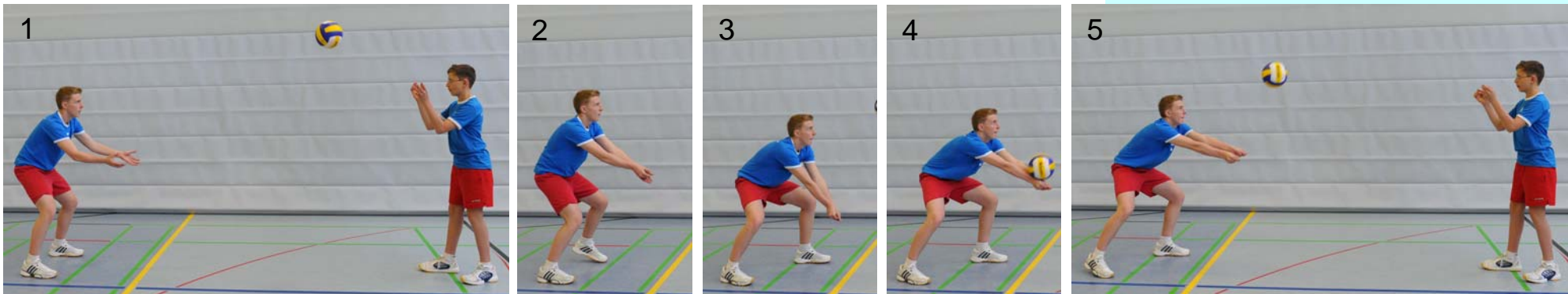
### Bewegungsanweisung:

#### Ü 14 bag und Ü 15 bag

„**Schiebe den Ball über Spielbrett und Schultern weich nach vorne oben!**“

### Üben in Spiel- und Übungsformen eins mit eins und eins gegen eins

**Ü 16 bag** „Baggern aus der Bereitschaftshaltung heraus - die ultimative Grundübung“  
Spieler A in der Bereitschaftshaltung, Spieler B steht mit kurzem Abstand vor Spieler A. Mit beidhändigem Zuwerfen von unten wirft Spieler B den Ball weich auf Spieler A. Spieler A schiebt den Ball nur aus den Schultern heraus - die Hände bleiben weitgehend unten - hoch zurück auf Spieler B.



### Ü 17 bag

„Baggern nach Aufspringen des Balles“  
Spieler B wirft den Ball hoch zu Spieler A. Spieler A lässt den Ball aufspringen, baggert ihn mehrmals hoch (Arm- und Schulterimpuls mit Unterstützung durch die Beine) und fängt den Ball.

### Ü 18 bag

„Zuwerfen von der Bank und den Ball zurückbaggern“  
Spieler B steht auf der Bank und wirft den Ball beidhändig von unten über eine kurze Distanz auf Spieler B. Mit entsprechender Bereitschaftshaltung und nachfolgendem Einnehmen der Spielposition, baggert Spieler B den Ball zurück. Gebaggert wird über Arm- und Schulterimpuls und gleichzeitiger Unterstützung durch die Beine.

### Ü 19 bag

„Über das Netz hoch zuwerfen und nach Hochbaggern den Ball fangen“  
Spieler B wirft den Ball beidhändig von unten hoch über das Netz. Spieler A baggert den Ball hoch. Spieler B läuft unter dem Netz durch und fängt den Ball.

### Ü 20 bag

„Einen gepritschten Ball hoch baggern und nach Zusatzaufgabe den Ball fangen“  
Spieler B wirft den Ball an und pritscht bei hohem Netz den Ball auf Spieler A. Nach Hochbaggern des Balles läuft Spieler A zur Seitenlinie, berührt diese und fängt anschließend den aufspringenden Ball auf der Annahme-/ Abwehrposition.

## Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

- Einsatz des Spielbretts

- Mit richtiger Baggerhaltung den Ball spielen

### Ü 19 bag

#### Variation:

**Spieler B läuft vor ans Netz** und wirft beidhändig von unten den Ball unter dem Netz auf Spieler A (kurze Distanz).  
Spieler A baggert den Ball über das Netz zurück. Spieler B läuft auf die Ausgangsposition zurück und fängt den Ball.



### Teil 3: Kräftigen

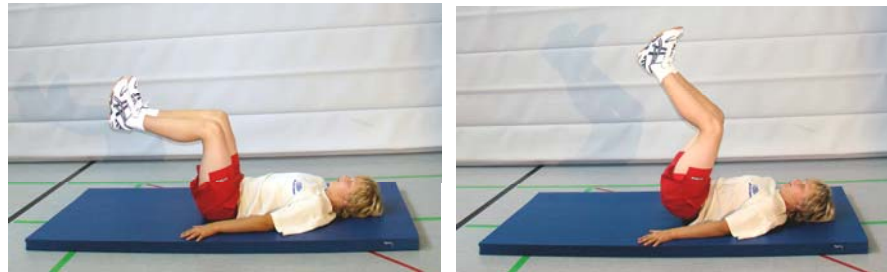
#### Organisation

Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!  
Material: Gymnastikmatten

**Zeit: 30'**

#### Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Grundprogramm für 7 – 11/13jährige



**1** Kräftigung der unteren geraden Bauchmuskeln  
Links: Ausgangslage, Rechts: Endposition  
Ausführung: Becken anheben und senken

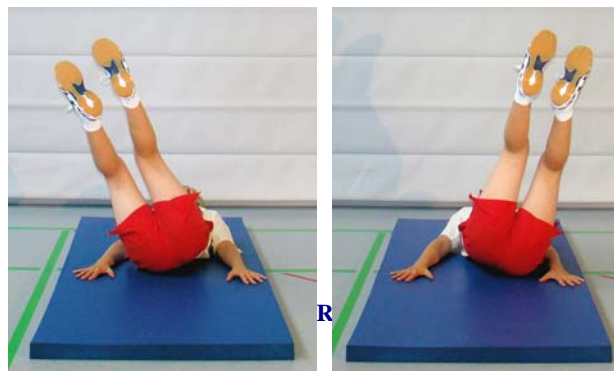


#### Kräftigung der Beinbeuger (ischiocurale Muskulatur)

Unten: Ausgangslage, Oben: Endposition

Ausführung: Langsames Auf- und Abführen der Hüfte (bis maximaler Hüftstreckung)  
Homepage: <http://www.volleyballtrainieren.de/>

**6**



**5**

#### Kräftigung der geraden Rückenstrecker

Ausführung: Oberkörper vom Boden abheben und Arme in U-Form parallel hochnehmen.



**2**

#### Kräftigung der Schulterblattfixatoren

Oben: Ausgangsposition, Unten: Endposition

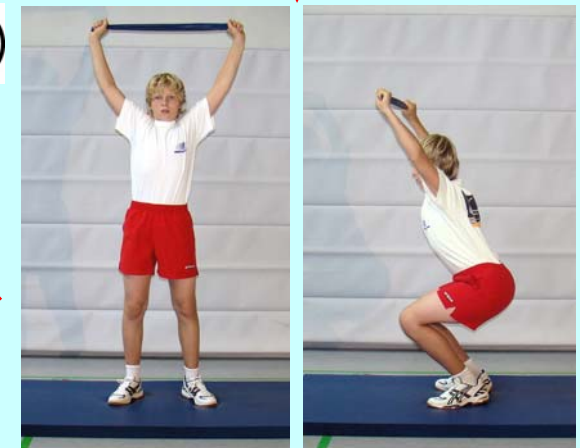
Ausführung: Unterarmliedgestütz daraus langsames, maximales Absenken + Heben im Schultergürtel, ohne dass die Hüfte sinkt!



**3**



**4**



#### Kräftigung der Beinstrecker

Links: Ausgangsstellung, Rechts: Arbeitsposition, tiefe Kniebeugen

Ausführung: Hüftbreite Beinstellung – Oberkörper gestreckt mit langen Armen. Langsames, gleichmäßiges Tiefgehen mit möglichst geradem Rücken, Fersen bleiben auf dem Boden.