

## A. Unteres Zuspiel frontal (Bagger)

Der Bagger ist für die **Annahme (Abwehr) von "langsamen" Bällen** (Bagger frontal, Bagger seitlich) und bei **Abwehraktionen von "schnellen" Bällen** (verschiedene Feldabwehrtechniken) gleichermaßen notwendig. Beim Zuspiel mit dem Bagger wird dem Ball der nötige Beschleunigungsimpuls mitgegeben - bei einer Abwehraktion muss ein hart geschlagener Ball abgebremst werden.

**Im Beach-Volleyball dagegen wird ausschließlich „gebaggert“** (sieht man von Angriffsaktionen ab). Deshalb ist bei der Technikschiung im „Beach“ das Untere Zuspiel gleichfalls ein wichtiger Schwerpunkt.

Im Grundschulbereich bzw. **im Anfängerbereich** kommt dem Bagger, ähnlich wie dem Pritschen, grundlegende Bedeutung zu. Wichtig ist zunächst der Bagger frontal, bei fortschreitendem Technikerwerb der Bagger seitlich.

### A. Bereitschaftshaltung – Warten auf den Ball

- Das Untere Zuspiel (Bagger) erfolgt aus einer **offenen, bequemen Spielstellung** (Grätschstellung).
- Die Fußstellung ist etwas breiter als schulterbreit.
- Die **Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogengelenke** sind **leicht gebeugt**.

Offene, bequeme Spielstellung  
vor der Ballannahme (Feldabwehr)



### B. In die Spielposition gelangen

Um den Ball optimal spielen zu können, muss der Spieler über entsprechende Beinarbeit hinter den anfliegenden Ball kommen. Sein Körper ist dann dem Abspielziel zugewandt. Hat er diese Spielposition erreicht, dann

- sind die **Knie stärker gebeugt**;
- sind die **Arme weit nach vorne gestreckt**
- beträgt der Winkel **zwischen Armen und Oberkörper etwa 90°**
- beträgt der Winkel **zwischen Rumpf und Boden etwa 45°**, die **Schultern liegen dabei locker über den Knien**

**Hinweis:** Im Vergleich zur Bereitschaftshaltung liegt der **Schwerpunkt jetzt tiefer und weiter vorne.**

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Schulung der Bewegung zum Ball – „Laufen, Stehen, Spielen“ unter Einbeziehung der Körperstreckung.*

### C. „Spielbrett“ – Arm- und Fingerhaltung

- Arme und Hände werden - Handflächen nach oben - weit vorgestreckt. Eine Hand wird in die andere gelegt (Bild links); die **Hände werden fest verschlossen** (Bild Mitte). Üblich ist auch das feste Aneinanderpressen der offenen Hände.
- Die **Daumen** liegen fast **parallel** nebeneinander.
- Die Arme sind dabei vollkommen gestreckt. Die Fläche zwischen Handgelenk und Ellenbogen bezeichnet man als **„Spielbrett“**.

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Übungen zum „Spielbrett“, mit und ohne Ball, z.B. Ball hochwerfen und auf das „Spielbrett“ fallen lassen, Kurven laufen mit dem „Spielbrett“, mit dem „Spielbrett“ Baggerübungen an der Wand durchführen usw. Unterschiedliche Flugkurven des Balles einschätzen.*

#### Grundposition:

- Eine Hand wird in die andere gelegt



#### Spielposition:

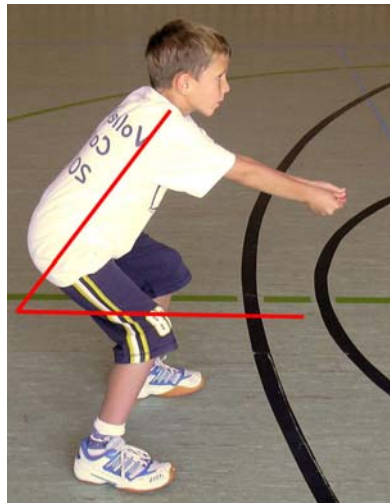
- (mit Handverschluss)
- Hände sind fest verschlossen



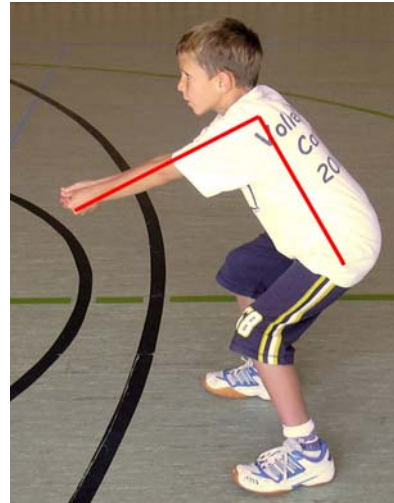
#### "Spielbrett":

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





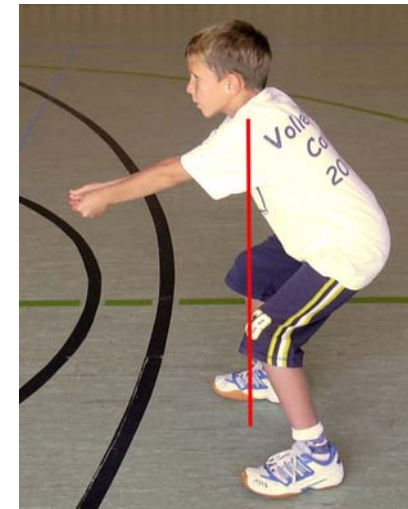
45° - Winkel "Rumpf-Boden"



90°- Winkel "Arme-Oberkörper"



Die Schultern befinden sich über den Knien



## D. Impulsgebung

Beim Spielen des Balles mit dem "Spielbrett" sollte der Winkel "Arme-Oberkörper" nur geringfügig verändert werden und **annähernd 90°** betragen.

- Die Impulsgebung erfolgt **aus den gestreckten Armen einschließlich der Schultergelenke**.
- Die **Beine unterstützen den Abspielimpuls**. Ist der Ball schwer zu erreichen oder kann die Spielposition vor Ballberührung nicht optimal eingenommen werden, dann sorgen sie im Sinne von ausgleichenden Körperbewegungen für einen harmonischen Gesamtablauf.
- Der **Treffpunkt** des Balles liegt knapp **oberhalb der Handgelenke** zentral vor dem Körper. Die Hände sind geschlossen und die **Arme bleiben gestreckt**. Ein leichtes Schieben der Schulter nach vorn ermöglicht ein optimales Spielen des Balles. Die Schulter darf dabei nicht zu fest fixiert sein und muss ein freies Bewegungsspiel der Arme ermöglichen, um eine Feinkorrektur des „Spielbrettes“ auch noch kurz vor Auftreffen des Balles zu ermöglichen.
- Der **Bewegungsausklang erfolgt nach vorn** in Abspielrichtung.

*Methodischer Hinweis zum Technikerwerb: Balldruck erfahrbar machen, Übungen zum „Schieben“ des Balles (für Arme und Schultern). Übungen zum Baggerfenster.*

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Unteres Zuspiel – Bagger frontal



- 1. Bereitschaftshaltung**
- Offene, bequeme Spielstellung.
  - Hüfte und Knie gebeugt.
  - Körpergewicht auf den Fußballen.
  - Arme angewinkelt.



- 2./ 3. Sich bewegen, um in die Spielposition zu gelangen**
- Dem Zielpunkt zugewandt.
  - **Beinarbeit** um in die Spielposition zu gelangen.
  - **Arme zum Spielbrett zusammenführen.**



- 4. Arme und Schultergürtel fixieren (Spielbrett)**
- **Knie stärker gebeugt.**
  - Arme gestreckt parallel.
  - **Hände ineinander gelegt – Handverschluss.**



- 5. Spielen des Balles**
- Treffpunkt des Balles zentral vor dem Körper
  - **Spielbrett geht dem Ball entgegen.**
  - Dosierte Beinstreckung nach vorne oben.



- 6. Weiche Ballannahme in Richtung Zielpunkt**
- **Schultern und Arme nach vorne oben schieben.**
  - Ball mit den Enden der Unterarme spielen.



- 7. Körperspannung nach Abspiel halten**
- **Arme bleiben fixiert und geschlossen.**
  - Körperstreckung nach vorne oben fortsetzen.



- 8. Bewegungsausklang nach vorne**
- **Wieder spielbereit sein.**

# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüsselpunkte – Unteres Zuspiel – Bagger frontal



- 1. Bereitschaftshaltung**
- Hüfte und Knie gebeugt
  - Körpergewicht auf den Fußballen
  - Arme angewinkelt



- 2./ 3. Sich bewegen, um in die Spielposition zu gelangen**
- Dem Zielpunkt zugewandt
  - **Beinarbeit** um in die Spielposition zu gelangen
  - **Arme zum Spielbrett zusammenführen**



- 4. Arme und Schultergürtel fixieren (Spielbrett)**
- **Knie stärker gebeugt**
  - Arme gestreckt parallel
  - **Hände ineinander gelegt - Handverschluss**



- 5. Spielen des Balles**
- Treffpunkt des Balles zentral vor dem Körper
  - **Spielbrett geht dem Ball entgegen**
  - Dosierte Beinstreckung nach vorne oben



- 6. Weiche Ballannahme in Richtung Zielpunkt**
- **Schultern und Arme nach vorne oben schieben**
  - Ball mit den Enden der Unterarme spielen



- 7. Körperspannung nach Abspiel halten**
- **Arme bleiben fixiert und geschlossen**
  - Körperstreckung nach vorne oben fortsetzen



- 8. Bewegungsausklang nach vorne**
- **Wieder spielbereit sein**

Urheber- und Bildrechte: Schulz, W./ Elsässer, A.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

- 6 -

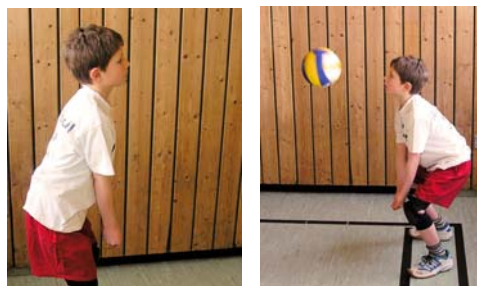
## Mögliche Fehler beim Unteren Zuspiel

...hier sollten die Lehrkräfte korrigierend eingreifen!  
(die Fehlerbilder sind bewusst überzeichnet)

⇒ Die Schlagbewegung der Arme muss vermieden werden (siehe Bilder rechts).

### Grund:

Der Bagger erfolgt hier ausschließlich durch ein Hochreißen (Schlagen) der Arme. Der Winkel "Arme-Oberkörper" ist zu "spitz" (siehe Bildreihe rechts); er sollte annähernd 90° betragen.

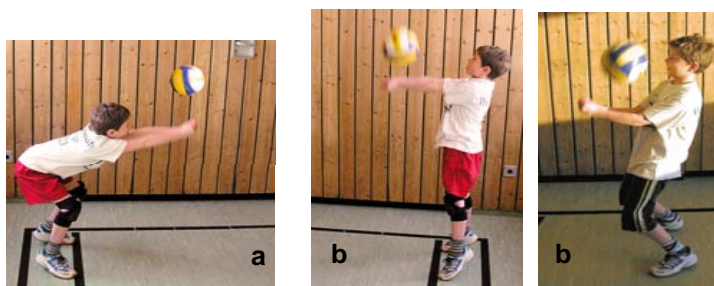


Der Spieler lässt vor der Ballannahme (- abwehr) die Arme weit nach unten hängen

⇒ Der Ball wird zu weit vor bzw. zu nah am Körper gespielt. Die korrekte Ausführung der Technik ist nicht mehr möglich (siehe Bilder rechts).

### Grund:

Die optimale Stellung zum anfliegenden Ball fehlt.



- Der Ball ist zu weit weg. Der zu große Ballabstand wird durch Hüftbeugung nach vorne ausgeglichen (Bild 1).
- Der Ball wird zu nah am Körper gespielt. Der Spieler versucht, mit Körperrücklage und oft mit gleichzeitiger Armbeugung den Ball zu spielen (Bild 2 und 3).

⇒ fehlendes bzw. kein ebenes Spielbrett.  
Falscher Spielpunkt, z.B. obere Unterarme

### Grund:

Falsche Handhaltung, die Hände sind gefaltet, die Daumen überkreuzt; dabei werden hier zusätzlich die Arme nicht gestreckt (kein „Spielbrett“!).

Falsche Einschätzung von Ballflugkurven!



Fehlendes bzw. kein ebenes "Spielbrett"

## Teil 2: Technik Unteres Zuspiel - Fehlerkorrektur

### Korrektur:

- Der Spieler „schiebt“ zugeworfene Bälle in Richtung Zielpunkt.
- Einen zweiten **Ball zwischen Rumpf und Oberarme einklemmen**, der Ball wird aus den Beinen gespielt. Später jedoch zusätzliche Übungen, bei denen der Ball mit Schulter- u. Armimpuls gespielt wird.

### Korrektur:

- **Lockeres Zuwerfen des Balles (hohe Bälle) zur Seite, nach vorne bzw. nach hinten.**

Aus einer tiefen Bereitschaftshaltung versucht der Spieler über entsprechende Beinarbeit in die korrekte Spielposition zu gelangen.

Viele Wiederholungen, Partner korrigiert!

### Korrektur:

- **Handverschluss üben!**
- **Baggerübungen mit dem Baggerbrett!**
- Den **Spielpunkt** auf den Unterarmen **mit farbigem Klebeband markieren!**
- **Flugkurven einschätzen lernen:** die Bälle werden unterschiedlich hoch, weit, seitlich zugeworfen.

Urheber- und Bildrechte: Schulz, W./ Elsässer, A.  
Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

⇒ kein ebenes „Spielbrett“

**Grund:**

Fehlender bzw. falscher Handschluss;  
zusätzlich werden hier noch die Handgelenke  
verdreh.

- 7 -



Kein ebenes "Spielbrett"

**Teil 2: Technik Unteres Zuspiel**  
**- Fehlerkorrektur**

**Korrektur:**

- **Handverschluss üben!**
- **Baggerübungen mit dem Baggerbrett!**
- Den **Spielpunkt** auf den Unterarmen **mit farbigem Klebeband markieren!**

Urheber- und Bildrechte: Schulz, W./ Elsässer, A.

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

- 8 -

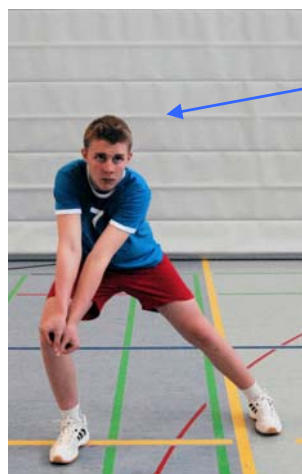
## B. Unteres Zuspiel seitlich (Seitwärtsbagger)

In der Regel kommen „Angriffsbälle vom Gegner“ auf den Annehmenden nicht frontal, sondern seitlich. Werden **Bälle „langsam“** auf den Abwehrspieler gespielt, dann **hat er Zeit den ballnahen Fuß zur Seite zu setzen**, sein schräges Spielbrett in Spielposition zu bringen und den Ball seitlich zu baggern. Der ballnahe Fuß (Richtungsfuß) wird zur Seite gesetzt. Die Unterarme bilden das schräge Spielbrett. Durch **Anheben der Außenschulter und Absenken der Innenschulter** wird das schräge Spielbrett in die optimale Spielposition gebracht.

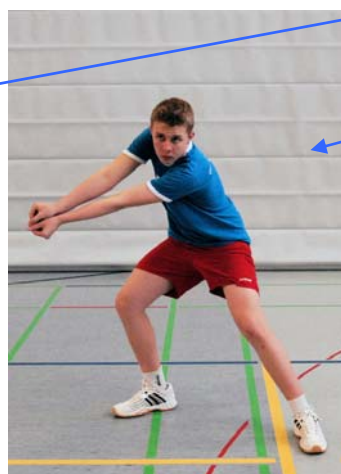
**Die Impulsgebung erfolgt über die gestreckten Arme und Schultern**, dabei wird der Ball durch Schieben der Unterarme in Richtung Zielpunkt gespielt.

**Die Angriffsbälle** kommen nicht frontal auf den Abwehrspieler, sondern **seitlich**. Der anfliegende Ball wurde mit „**langsamem Tempo geschlagen**“ – der Spieler nimmt den Ball mit Seitwärtsbagger an. Über entsprechende Beinarbeit gelangt der Spieler **aus der Bagger-Ausgangsposition** in die optimale Spielposition und befindet sich dann **in der richtigen Bagger-Abwehrposition**.

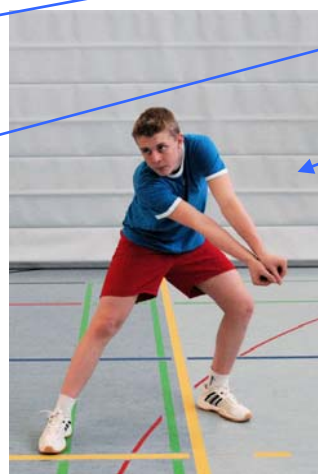
### Teil 2: Technik Bagger seitlich - Vier Spielpositionen beim Seitwärtsbagger



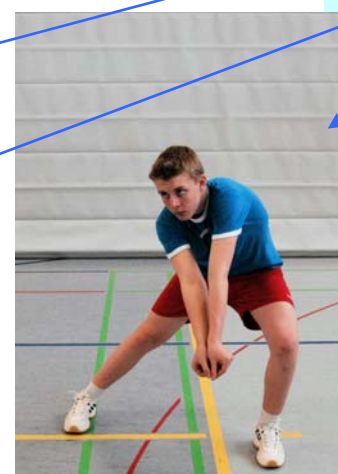
**Bagger seitlich  
vorne rechts:**  
rechter Fuß seitlich vor.



**Bagger seitlich  
zurück rechts:**  
rechter Fuß seitlich zurück.



**Bagger seitlich  
zurück links:**  
linker Fuß seitlich  
zurück.



**Bagger seitlich  
vorne links:**  
linker Fuß seitlich vor.



**Bagger-Ausgangsposition:**  
offene, sichere Fußstellung

Die vier verschiedenen Bagger-  
Abwehrpositionen (Spielpositionen)



# TECHNIK-POSTER

## Technikschlüssel­punkte – Bagger seitlich

Der Abwehrspieler *hat Zeit vor der Abwehr den ballnahen Fuß zur Seite zu setzen.*



### 1. Bereitschaftshaltung

- Offene, bequeme Spielstellung.
- Gewicht vorne auf den Fußballen.
- Die Fuß-, Knie-, Hüft- und Ellbogen­gelenke sind leicht gebeugt.
- Arme locker am Körper, angewinkelt.



### 2. Bewegung zum Ball

- Den ballnahen Fuß zur Seite setzen.
- Arme zum Spielbrett zusammenführen, und Spielbrett in Richtung Zielpunkt ausrichten.
- Körperschwerpunkt absenken.



### 3. Spielposition einnehmen

- Außenschulter anheben, Innenschulter absenken.
- Die gestreckte Arme bilden das schräge Spielbrett, Handverschluss.
- Sicheren Stand einnehmen.



### 4. Spielbrett dem Ball entgegenführen

- Die gestreckten Arme und Schultern in Richtung Ball schieben.
- Die Schultern vor den Knien lassen.



### 5/ 6. Spielen des Balles - Impulsgebung

- Ball mit den Unterarmen – schräges Spielbrett – spielen.
- Der Treffpunkt des Balles liegt knapp oberhalb der Handgelenke vor dem Körper.
- Impulsgebung über die gestreckten Arme und Schultern.
- Die Beine können den Abspielimpuls unterstützen.
- Das Spielbrett wird weiter nach vorne oben geschoben.



### 7. Nach Spielen des Balles

- Blockieren der Arme in den Schultern
- Ganzkörperstreckung weiter fortsetzen.



### 8. Sofort wieder spielbereit sein

- Den Ball beobachten.
- Sich auf eine neue Spielsituation vorbereiten.

## C. Unteres Zuspiel – Der neue Bagger

nach Michael Mallick und Sven Lichtenauer – „Der Punkt“ – Technik I (auf der VLW-Homepage abrufbar)

Da Volleyball in den letzten Jahren immer schneller geworden ist, bedarf es einer Anpassung der Baggertechnik. Dies gilt in erster Linie für die **Bagger-Grundtechnik**. Aus der Bagger-Grundtechnik lassen sich dann alle weiteren Techniken ableiten. Da im Volleyball die Bälle so gut wie nie frontal auf den Körper kommen, muss beim **Bagger seitlich** das Spielbrett so zeitig wie möglich auf den Zielpunkt ausgerichtet werden. Dies wird im weiteren Verlauf über den „Spielbrettzirkel“ demonstriert.

### Basismodell „Bagdad“

Vor der Ballabwehr (leichte Bälle vom Gegner) erwartet der Spieler den ankommenden Ball (Erwartungshaltung). Er befindet sich in der Grundposition ([rechtes Bild](#)).

#### Grundposition:

Auf dem ganzen Fuß stehend mit Körperschwerpunkt im großen Zehgelenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt und in jeder Richtung lafbereit.

#### Bewegung zum Ball:

Schnelle, schleichende Beinarbeit bei gleich bleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper. Schrittrhythmus (2-er) für mittlere Entfernungen (Aufdrehen Richtungsfuß, Stemmschritt und Eindrehen), zur Feinabstimmung kleine Korrekturschritte.



Bagger-Grundposition

#### Phase 1:

- Optimale Position zum Ball anstreben (Spielbrett hinter dem Ball). Sichere (Schritt-) Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien.
- Einnehmen richtiger Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper, ca. 130° Oberkörper-Oberschenkel, ca. 130° Ober-/ Unterschenkel).
- Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses).
- Rechtshänder umfasst die gekrümmte linke Hand, Daumen parallel.
- Unterarme möglichst geschlossen (Spielbrett)
- Basisverschluss für Anfänger (Rechtshänder):
  - Rechter Arm leicht vorstrecken, Handfläche nach oben.
  - Linke Hand über Kreuz auf die rechte Hand legen, Fingerspitzen der linken Hand leicht über den Rand der rechten Hand hinaus.
  - Hände so einrollen, dass Daumen parallel liegen und ein „Teller“ entsteht.
  - Arme strecken, Winkelpositionen einnehmen.
  - Unterarme möglichst geschlossen, zur Optimierung der Spielfläche leicht aufdrehen (Spielbrett).

### Die drei Positionen zur Bildung des Spielbretts



Arme sind vor dem Verschluss gestreckt!



Rechtshänder umfasst die linke geschlossene Hand!

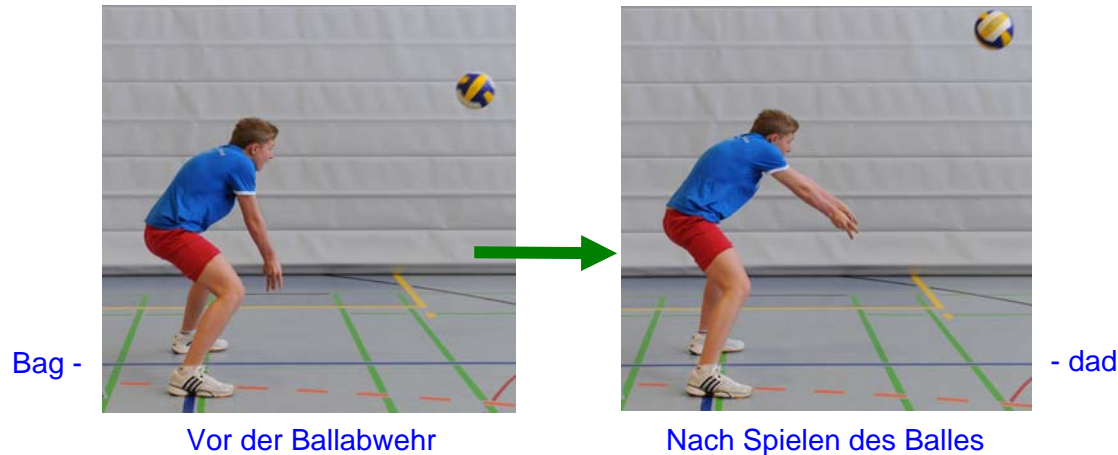


Handverschluss!



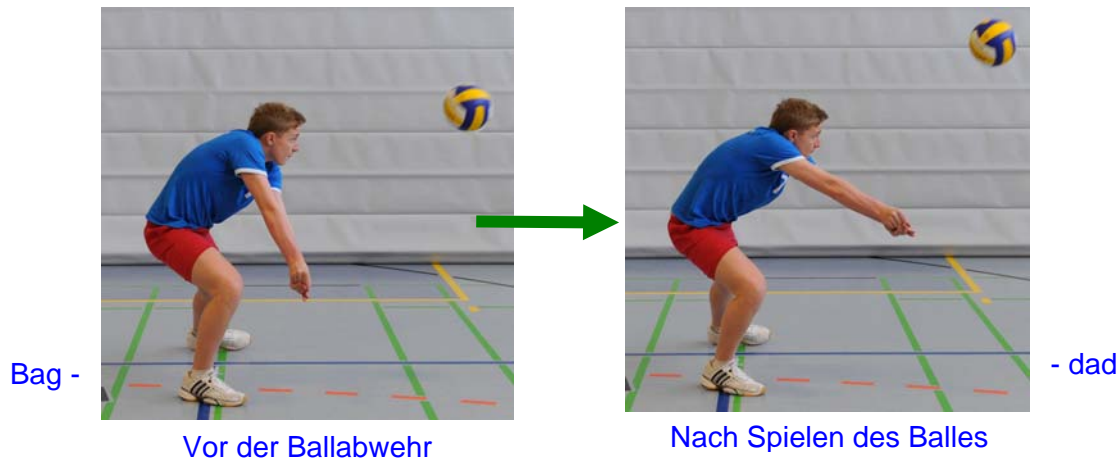
## Phase 2:

- Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse – kein vordergründiger Schub aus den Beinen!
- Arm-Rumpf-Winkel bleibt fast konstant. Oberkörper möglichst immer in Vorlage!
- Bei schweren Bällen mit ausgleichenden Körperbewegungen in Schulter-, Ellbogen-, Knie-, Hüft- und gegebenenfalls Handgelenk!



**Bei der Feldabwehr zeigt der Spieler links eine tiefe Körperhaltung.**

- Das Spielbrett befindet sich hinter dem Ball
- Die Knie vor den Füßen
- Die Schultern vor den Knien
- Die Arme sind gestreckt und die Hände mit Handverschluss



**Beim Spielen des Balles in der Spielposition zeigt der Spieler rechts eine Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude.**

- Spiel- und Zielsteuerung über die Schulterachse
- Kein vordergründiger Schub aus den Beinen
- Winkel Oberkörper-Unterschenkel fast konstant
- Oberkörper bleibt nach Abspiel in Vorlage

## Der „Spielbrettzirkel“

Wenn in der Bagger-Grundposition die Arme nach links und rechts pendeln, kann mit dem Spielpunkt (Unterarme) ein Radius gezeichnet werden, der „Spielbrettzirkel“. Auf diesem gedachten Radius ist jeder Spielpunkt als optimal anzusehen. Bei der Bewegung zum Ball ist der kürzest mögliche Weg zum nächstgelegenen Punkt auf dem Spielradius anzustreben (Zeitfaktor). Das Spielbrett ist so zeitig wie möglich auf den Zielpunkt auszurichten. Je seitlicher der Bagger, desto mehr Gelenke sind in die Bewegung involviert.

