

# **Elvira Gindl (2007). Praxisbeispiele aus der Diplomarbeit „Volleyballtraining in der Schule mit Mädchenspezifischen Schwerpunkten“**

Diplomarbeit am Institut für Sportwissenschaft bei Rosa Diketmüller

Die Voraussetzungen, die Mädchen für den Volleyballsport mitbringen, wurden in Kapitel 2 dargestellt und erklärt. Es gibt also einen vielfältigen Bereich an Aspekten, die zu beachten sind beziehungsweise die beachtet werden sollten, um mit Mädchen ein geschlechtsspezifisches Training gestalten zu können. Ob es nun die soziologischen Voraussetzungen sind oder die biologischen Besonderheiten, die jeder Mensch besitzt, all jene sind in den Unterricht möglichst sinnvoll einzubeziehen.

Die vorliegenden fünf Themengebiete beinhalten aber auf keinen Fall eine Stundenplanung für alle Phasen des Volleyballtrainings hinweg. Die Themen wurden beschränkt auf Schwerpunkte, die mit Mädchen besonders geübt werden sollten. Das Thema 1: Ballgefühl / Bewegungserfahrung mit dem Ball bildet zwar eine breite Basis an Übungen für die Erweiterung des Bewegungsrepertoires mit dem Ball und beinhaltet angefangen von Wurfübungen und Jonglierübungen bis zu volleyballspezifischen Formen mit dem Ball eine große Bandbreite. Es ist jedoch keine ganzheitliche Sammlung an Übungen für das Erlernen der volleyballspezifischen Techniken, schließlich beinhaltet es keine speziellen Übungen die etwa das obere oder untere Zuspiel aufbauen.

Auch das zweite Thema, welches sich auf „Ängste überwinden/ Sicherheit schaffen“ bezieht, stellt verschiedene Möglichkeiten dar, wie man das Ziel erreichen kann. Es bildet jedoch keine ganzheitliche Sammlung an wichtigen Möglichkeiten. Das Selbe gilt natürlich auch für die Themengebiete 3-5.

Es ist also keine Sammlung von ‚Rezepten‘, die einfach 1:1 für den Volleyballunterricht übernommen werden können, um erfolgreich eine Mädchengruppe Volleyball vermitteln zu können. Schließlich ist auch nicht jede Gruppe von Mädchen gleich. Sicherlich hat nicht jede Angst vor dem Bodenkontakt beim Spiel. Ebenso gibt es bestimmte Gruppen, die Wettkämpfe- aus welchen Gründen auch immer- motivierend und mit großer Freude spielen. Mit großer Wahrscheinlichkeit hat man auch in jeder Gruppe Mädchen dabei, die in ihrer Freizeit schon von Kindheit an mit dem Ball gefördert wurden und daher sicher keine Defizite in der Bewegungserfahrung mit dem Ball haben. Es gibt in der Praxis also verschiedene Persönlichkeiten und verschiedene Gruppen, die eine bestimmte Auswahl an den folgenden Schwerpunkten notwendig haben und in diesen Bereichen gefördert werden müssen. Andere Themengebiete sind aber vielleicht nicht notwendig, da die Fertigkeiten der Mädchen ausreichend sind. Die Praxisbeispiele beinhalten also eine Fülle an Modulen, die sich sehr gut eignen, um in die verschiedenen Abschnitte der Einzelplanungen im Volleyballtraining integriert zu werden. Aber es ist wichtig, dass die Auswahl immer an den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst ist und daraus abgeleitet differenzierte Zielsetzungen für die eigene Unterrichtsgestaltung erarbeitet werden, und nicht willkürlich als ‚Allheilmittel‘ für jeden Unterricht hergenommen wird.

Der Zielbereich, der hier behandelt wird ist:

Mädchen lernen Volleyball spielen/ Volleyballtraining Mädchenspezifisch.

Auf der Basis dieses Ziels werden nun, wie bereits erwähnt, verschiedene Themengebiete gebildet. Jedes Themengebiet wird nach dem Planungsmodell der Plattform ‚el BUS‘ in Planungsfelder unterteilt, welche das Thema etwas spezifischer beschreiben. Weiter enthält dann schließlich das Planungsfeld ein oder mehrere Praxisbeispiele.

Z.B.: Thema: Ballgefühl / Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld: Volleyballähnliche Ballspiele  
Praxisbeispiele: Ball über das Volleyballnetz; 4-Felder-Ball

Die Praxisbeispiele werden ebenfalls nach dem Schema von ‚el BUS‘ aufgebaut. Jedes Beispiel wird zu Beginn kategorisiert. Dies sieht anhand eines Beispiels folgendermaßen aus:

Z.B.:

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch Koordinationsübungen mit dem Ball können Mädchen die Kontrolle über den Ball verbessern. In den Einzelübungen können sie sich ganz auf den Ball konzentrieren ohne andere Einflussfaktoren miteinbeziehen zu müssen (wie z.B. Partnerin). Sie üben dadurch das Werfen und Fangen in verschiedenen Varianten und können es festigen. Als zusätzliche Variante kann auch das obere Zuspiel mitgeübt werden, wenn es die Mädchen nicht überfordert und dadurch der Sinn der Übung verloren geht.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 1: Ballgefühl/Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 1: Koordinationsübungen mit dem Ball

Dadurch kann gleich zu Beginn ein kurzer Überblick über die Inhalte geschaffen werden. Die pädagogische Intention stellt meist eine Erklärung dar, warum das Beispiel gewählt wurde und mit welchen Hintergründen es in diese Kategorie passt.

Das Praxisbeispiel wird schließlich weiter unterteilt in:

- Aufgabenstellung
- Übung
- Sonstiges: Variationen, Hinweise
- Reflexion

Besonders wichtig und sinnvoll ist die Reflexion am Ende oder zwischen den Übungen. Hier soll das Geübte mit den Mädchen besprochen werden, es können Hinweise von den Mädchen kommen oder Eindrücke von der Lehrerin eingebracht werden. Hier bietet sich an, Mädchenspezifische Themen zu behandeln, die vielleicht während des Unterrichts aufgetreten sind, oder den Schwerpunkt der Stunde an sich betreffen.

### **3.1 Thema 1: Ballgefühl / Bewegungserfahrung mit dem Ball**

Die Bewegungserfahrung, die durch einen frühzeitigen Beginn mit ballspezifischen Übungen entwickelt werden kann, stellt eine wichtige Basis für das Erlernen aller Ballsportarten dar. Bereits in der frühen Kindheit ist es wichtig, dass Kinder sich mit dem Ball auseinandersetzen und so spielerisch verschiedene Bewegungen mit dem Ball koordinieren zu lernen.

Aufgrund verschiedener Sozialisationsbedingungen bringen Mädchen in vielen Fällen diese Voraussetzung nicht in den Sportunterricht mit. Sehr oft wird beobachtet, dass sich Mädchen schwer tun, den Ball in diversen Fangspielen zu fangen oder zu werfen. Sie haben generell häufig Schwierigkeiten, Ballsportarten im Allgemeinen zu spielen. Der Grund liegt wie in Kapitel 2 bereits behandelt, in den Sozialisationsbedingungen aber auch in den körperlichen Voraussetzungen, die Mädchen haben. Mädchen haben also von Beginn an wenig Zugang zu solchen Spielen und somit oft nicht die notwendige Bewegungserfahrung mit Bällen, um ein Spiel wie Volleyball optimal erlernen zu können.

Ballgefühl und die Bewegungserfahrung mit dem Ball stellen also das erste wichtige Themengebiet dar, das für Mädchen oft in intensiverer Art und Weise geübt werden sollte. Es ist

also sehr wichtig, eine Vielzahl an Ballkontakten im Volleyballtraining zu ermöglichen, um den Mädchen eine breitere Basis an Bewegungserfahrung mit dem Ball zu ermöglichen. Denn wenn sie den Ball in verschiedenster Art koordinieren und unter Kontrolle bringen können, ist das eine wichtige Voraussetzung für das richtige Erlernen der verschiedenen Volleyballgrundtechniken.

Das Thema wird grundsätzlich unterteilt in zwei Planungsfelder

- Planungsfeld 1: Koordinationsübungen mit dem Ball

Hierbei werden Koordinationsübungen vorgestellt, die zum einen eine wertvolle Basis für spätere volleyballspezifische Techniken bilden. Zum anderen können diese aber auch durchgeführt werden, wenn die Technik bereits beherrscht wird, um die Ballkoordination weiter zu verbessern, jedoch in diesem Fall mit den Grundtechniken des oberen und unteren Zuspiels.

- Planungsfeld 2: Volleyballähnliche Ballspiele

Diese bieten die Möglichkeit Grundzüge des Volleyballspiels zu erlernen, ohne sich auf die Technik zu sehr konzentrieren zu müssen. Es wird also das Volleyballspiel als solches vereinfacht, um eine Spielform überhaupt zu ermöglichen. Das bedeutet, dass man zum Beispiel, anstatt den Ball mittels oberen oder unteren Zuspiels weiter zu spielen, ihn einfach fängt und dann weiterwirft. Es wird das Spiel verlangsamt und es kommen mehrere Spielzüge zustande.

### 3.1.1 Planungsfeld 1: Koordinationsübungen mit dem Ball

#### 3.1.1.1 Praxisbeispiel 1: Einzelübungen mit dem Ball: Fangen und Werfen

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch die Koordinationsübungen alleine mit dem Ball können die Mädchen die Kontrolle über den Ball verbessern. In den Einzelübungen können sie sich ganz auf den Ball konzentrieren, ohne dass sie andere Einflussfaktoren miteinbeziehen müssen. Andere Einflussfaktoren wären zum Beispiel die Partnerin. Sie üben also das Werfen und Fangen in verschiedenen Varianten und können es festigen. Als zusätzliche Variante kann auch das obere Zuspiel mitgeübt werden, wenn es die Mädchen nicht überfordert und dadurch auch der Sinn der Übung nicht verloren geht. Dies sollte erst dann gemacht werden, wenn sowohl die Übung mit Fangen und Werfen bereits funktioniert, als auch die Grundtechnik des oberen und unteren Zuspiels gefestigt ist. Ansonsten würde es zu einer sehr unreinen Ausführung kommen und es könnte im unangenehmsten Fall ein Frust bei den Schülerinnen entstehen.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 1: Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 1: Koordinationsübungen mit dem Ball

#### *Aufgabenstellung:*

Durch Übungen mit verschiedenen Bällen und unterschiedlichen Bewegungsanweisungen haben die Mädchen die Möglichkeit, viele verschiedene Bewegungsarten kennen zu lernen, die mit dem Ball möglich sind. Ob es nun volleyballähnliche Bewegungen sind, oder Bewegungen, die von anderen Sportarten kommen, wichtig ist nur das Üben von unterschiedlichen Bewegungen mit dem Ball als sehr vielfältiges Material.

### *Übung 1: Mit einem Ball*

- ◆ Ball hochwerfen, klatschen, Ball wieder fangen
- ◆ Ball hochwerfen, absetzen (oder Boden berühren), Ball wieder fangen
- ◆ Ball hochwerfen, hinter Rücken den Ball wieder fangen (und umgekehrt)
- ◆ Ball hochwerfen, ganze Drehung, Ball wieder fangen
- ◆ Ball hochwerfen, Fußsohle(n) berühren, Ball wieder fangen

#### *Variation:*

- ◆ Es kann die Wand als Spielgerät eingebaut werden: die selben Übungen werden mit der Wand durchgeführt
- ◆ Ball wird an die Wand geworfen, danach wird die Wand berührt und der Ball sollte wieder gefangen werden
- ◆ Bei allen Übungen kann man das Werfen mit dem oberen Zuspiel ersetzen. Das ist allerdings nur bei fortgeschritteneren Schülerinnen empfehlenswert, welche die Grundtechniken bereits beherrschen.

### *Übung 2: Mit 2 Bällen*

- ◆ zwei Bälle werden gleichzeitig oder abwechselnd geworfen und dann wieder gefangen
- ◆ zwei Bälle werden gleichzeitig geworfen, in die Hände klatschen und die Bälle wieder fangen
- ◆ zwei Bälle werden gleichzeitig geworfen, den Boden mit den Fingern berühren und die Bälle wieder fangen

#### *Variation:*

- ◆ Weitere Geräte, die man zum Fangen und Werfen einbeziehen kann sind: Langbänke, Bodenmatten, Reifen
- ◆ z.B. über die Bänke rüberspringen, nachdem man den Ball gefangen hat, um den Reifen oder die Bank herumlaufen, durch die Bank kriechen ...

#### *Reflexion:*

Welche neuen Bewegungen mit dem Ball hast du kennen gelernt?

Was war schwierig/ leicht?

L: Welche Übungen haben weniger gut funktioniert / welche haben gut funktioniert?

L: Warum haben spezielle Übungen funktioniert?

L: Wo liegen die Schwachpunkte, wo die Stärken der Mädchen in dieser Ballkoordinationsübung?

### *3.1.1.2 Praxisbeispiel 2: Partnerinnenübungen*

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Gemeinsam mit der Partnerin wird die Koordination von Werfen und Fangen mit Lauelementen geschult, wobei je nach Können der Übungsgruppe variiert werden kann, indem man das obere Zuspiel hinzunimmt.

Die Mädchen haben also die Möglichkeit, viele Ballkontakte mit der Partnerin zu machen und müssen zusätzlich auch die kleinen oder größeren Schwankungen der Genauigkeit ihrer

Partnerin berücksichtigen und miteinbeziehen. Dies erschwert natürlich die Übung um den Aspekt ‚Partnerin‘ jedoch kann es auch umso angenehmer für die Mädchen sein, da sie die Übung gemeinsam mit einem zweiten Mädchen machen können.

<u>Zielbereich:</u>	Volleyballtraining Mädchenspezifisch
<u>Thema 1:</u>	Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball
<u>Planungsfeld 1:</u>	Koordinationsübungen mit dem Ball

*Aufgabenstellung:*

Das Pärchen steht ca. 4-5 m voneinander entfernt und übt verschiedene Wurfarten aus. Die Entfernung kann und sollte auf jeden Fall variiert werden, je nach Können der Schülerinnen.

*Übungen:*

*Übung 1:*

Ball ein-/beidhändig

- ◆ zur Partnerin werfen (dabei kann die Flugbahn variieren)
- ◆ durch die Beine zur Partnerin werfen
- ◆ hinter dem Rücken zur Partnerin werfen
- ◆ im Liegen zur stehenden/liegenden Partnerin werfen

*Übung 2:*

A und B stehen sich mit einem Abstand von ca. 5 m gegenüber, A wirft den Ball in der Mitte hoch und läuft zur Ausgangsstellung zurück, B läuft sofort in die Mitte und fängt den Ball und wirft ihn an der gleichen Stelle hoch und läuft ebenso zu seiner Ausgangsstellung zurück. Je nach Können wird wieder die Entfernung verkleinert oder vergrößert.

*Variationen:*

Der Ball muss nicht notwendigerweise ein Volleyball sein, sondern kann je nach Anforderung und Ziel der Übung auch schwerer, leichter, kleiner oder größer sein, auch das erweitert den Bewegungsschatz.

*Reflexion:*

Wie habt ihr bei den Übungen zusammengearbeitet?

Wie wurden die Übungen gemeistert?

Wie seht ihr den Ball? Was für Gedanken ruft der Ball bei euch hervor?

L: Wie haben die Mädchen die Wurfübungen gemeinsam gemeistert?

*3.1.1.3 Praxisbeispiel 3: Verschiedene Ballsportarten koordinieren*

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch das Einbeziehen von Fußball und Basketball neben Volleyball haben die Mädchen die Möglichkeit, sich ein größeres Repertoire an Bewegungen mit dem Ball einzuüben und erweitern somit ihre Erfahrungen mit dem Ball. Außerdem kommt

meist noch der positive Faktor hinzu, dass die Mädchen gerne Fußball oder Basketball spielen und somit mit einer meist positiven Einstellung diese Übungen beginnen. Man sollte nicht unterschätzen, dass die sogenannten „Männersportarten“ auch den Mädchen großen Spaß bereiten. Es ist außerdem immer wieder ein zusätzlicher Überraschungsfaktor, wenn man neue oder ungewohnte Spiele in das Volleyballtraining einbezieht.

<u>Zielbereich:</u>	Volleyballtraining Mädchenspezifisch
<u>Thema 1:</u>	Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball
<u>Planungsfeld 1:</u>	Koordinationsübungen mit dem Ball

#### *Aufgabenstellung:*

Paarweise werden Übungen mit zwei Bällen auf verschiedene Art und Weise durchgeführt

#### *Übungen*

##### *Übung 1:*

- ◆ Ein Volleyball wird geworfen gleichzeitig wird ein Fußball mit dem Fuß gepasst, das kann zeitversetzt oder auch gleichzeitig erfolgen.

##### *Übung 2:*

- ◆ Zwei Bälle werden hin- und her geworfen (den Ball auch nach Zusammenprall versuchen zu fangen)  
A wirft zuerst einen langen, dann einen kurzen Ball hoch in die Luft, B fängt die Bälle nacheinander und wirft sie zu A zurück (und umgekehrt)
- ◆ A wirft seinen Ball senkrecht hoch, Partner B wirft ihm den Ball zu, A wirft diesen Ball zurück und fängt sogleich seinen hoch geworfenen Ball wieder

##### *Übung 3:*

- ◆ A und B dribbeln mit ihrem Ball am Stand, mit der freien Hand wird ein Ball hin und her gepasst

#### *Variationen:*

- ◆ hohe Würfe
- ◆ rücklings durch gegrätschte Beine werfen
- ◆ mit Bodenpass
- ◆ Ad 1: Der hochgeworfene Ball wird mittels oberem Zuspiel gespielt oder umgekehrt
- ◆ Ad 2: Die 2 Bälle werden mittels oberem Zuspiel gespielt

#### *Hinweise:*

Auch wenn sich manche Mädchen nicht so leicht tun, Hände und Füße miteinander zu koordinieren, oder zwei Bälle gleichzeitig zu fangen, ist es wichtig, diese Übungen immer wieder zu wiederholen, um ihnen die Chance zu geben, Praxis zu sammeln. Das obere Zuspiel wird nur dann eingesetzt, wenn die Grundübung gefestigt ist, um nicht am Ziel der Übung vorbeizugehen und die Übenden zu überfordern.

#### *Reflexion:*

L: Wie haben die Mädchen die Übungen mit dem Fuß die Übungen mit Prellen durchgeführt?

L: Wie war die Reaktion bei der Übung mit Fußball? Wie habt ihr euch bei der Übung mit neuen Anforderungen z.B. beim Fußball gefühlt?

### 3.1.1.4 Praxisbeispiel 4: Bälle jonglieren

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Das Jonglieren des Volleyballes im weiteren Sinne ist koordinativ anspruchsvoll, es bedeutet aber für die Mädchen meist sehr viel Spaß. Es ist daher wichtig, den Mädchen auch beizubringen, den Ball außerhalb der erlernten Techniken des oberen und unteren Zuspiels spielen zu können. Der Grund liegt darin, dass in vielen Spielsituationen keine saubere Technik mehr angewendet werden kann und dann ist es wichtig, dass die Mädchen auch mit einem Arm den Ball noch unter Kontrolle bringen zu können. Auch das soll man also im Training üben, um im Spiel adäquat reagieren zu können.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 1: Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 1: Koordinationsübungen mit dem Ball

#### *Aufgabenstellung:*

Übungen zur Meisterin am Ball: Der Ball soll mit beliebigem Körperteil (10-20 sec) in der Luft gehalten werden.

#### *Variation:*

- ◆ Ball muss abwechselnd mit rechtem und linkem Arm gespielt werden
- ◆ Ball auf dem Rücken liegend hochwerfen und fangen
- ◆ Abwechselnd oberes Zuspiel / Fuß
- ◆ Ball muss abwechselnd mit dem rechten Arm, dann Fuß, dann linken Arm gespielt werden
- ◆ Ball muss abwechselnd mit Kopf und Arm gespielt werden

#### *Hinweis:*

Gerade Jonglier- Übungen sind überall machbar. Das kann man den Mädchen auch klarmachen, damit sie vielleicht das eine oder andere Mal den Ball auch außerhalb der Schule von sich aus in die Hand nehmen und sich mit ihm beschäftigen. Gerade hierbei ist eine Vielzahl an Wiederholungen notwendig, um das Jonglieren zu erlernen.

Beim Jonglieren mit dem Arm wird die Innenfläche des Unterarms als ‚Spielbrett‘ verwendet.

#### *Reflexion:*

Wie ist das, wenn man den Ball auf verschiedene Weise kontrollieren kann?

Warum ist es wichtig, den Ball jonglieren zu können?

Bei welchen Übungen war es schwer, den Ball in der Luft zu halten und warum?

War es eine neue Erfahrung für euch?

### 3.1.2 Planungsfeld 2: Volleyballähnliche Ballspiele

#### 3.1.2.1 Praxisbeispiel 1: Ball über das Volleyballnetz

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch Ballspiele soll vor allem die Freude am Spielen locken. Die Ähnlichkeit zum Volleyballspielen ist hilfreich zum Erlernen der Sportart, bildet aber auch eine wichtige Form, um die Bewegungserfahrung mit Bällen auf spielerische Weise zu erweitern. Es ist auch ein guter Test für die Lehrerin oder den Lehrer zu beobachten, wie weit die Schülerinnen in ihrem Bewegungsverhalten bereits sind, da dies in Spielformen am Besten zu beobachten ist. Für Anfängerinnen ist es eine sehr ‚gemütliche‘ Art und Weise, den Ball zu spielen und noch nicht gefestigte Techniken werden nicht in einer hektischen Spielform falsch eingeübt, was auch oft der Fall ist.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 1: Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 2: Volleyballähnliche Ballspiele

*Aufgabenstellung:*

Ball über die Schnur: Das Werfen und Fangen wird in einer Spielform geübt, hinzu kommt ein kleiner Wettkampf.

*Sonstiges:*

Das Netz ist bei den Zusatzübungen auf maximaler Höhe gespannt

*Variation:*

- ◆ Hinter dem Netz gibt es auf beiden Seiten „Niemandland“ = der Ball darf nicht in diesem Bereich runterfallen. Dieses Niemandland hat zirka eine Breite von 1 bis 1,5 Metern
- ◆ Bevor ein Mädchen den Ball fängt, muss der Ball durch oberes Zuspiel nach oben gespielt werden und darf dann erst gefangen werden.
- ◆ Im oberen Zuspiel muss der Ball zu einer Partnerin gespielt werden, die diesen erst dann fangen darf

*Reflexion:*

War es eine spannendere Form von Ball über die Schnur als das gewöhnliche Spiel?

Ist euch Ball über die Schnur bekannt? Wenn ja, woher?

Worin lagen die Schwierigkeiten bei den Variationen?

Wie kann es noch verändert werden?

### 3.1.2.2 Praxisbeispiel 2: 4 Felder – Ball

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch Ballspiele soll vor allem die Freude am Spielen locken. Die Ähnlichkeit zum Volleyballspielen ist hilfreich zum Erlernen der Sportart, bildet aber auch eine wichtige Form, um die Bewegungserfahrung mit Bällen auf spielerische Weise zu erweitern. In den Variationen wird zusätzlich die Antizipationsfähigkeit geschult, da der Ball von jedem Team kommen kann, das heißt, das Spiel muss genau beobachtet werden.

<u>Zielbereich:</u>	Volleyballtraining Mädchenspezifisch
<u>Thema 1:</u>	Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball
<u>Planungsfeld 2:</u>	Volleyballähnliche Ballspiele

*Aufgabenstellung:*

An einem Netzkreuz werden vier gleich große Spielfelder (Spielfeldmaße jeweils ca. 4,5 x 4,5 m) eingezeichnet. Jedes Team besteht aus vier Spielerinnen. Anfangs wird mit einem Ball, geworfen und gefangen. Die Teams müssen den Ball in eine Richtung im Kreisverkehr/ Uhrzeigersinn weiterwerfen. Der Abwurfort muss jeweils auch dem vorhergegangenen Fangort entsprechen. Als Fehler gelten Bälle, die ins Aus gespielt werden und die den Boden berühren.

Ziel ist es, innerhalb einer gewissen Zeit (3-5 min) viele Punkte zu sammeln. Einen Punkt erhält das Viererteam, wenn es Bälle zu ihren Gegnerinnen wirft, die diese nicht fangen können. Es empfiehlt sich, ein spielfreies Team als Schiedsrichterinnen einzusetzen. Jede Spielerin zählt dabei die Punkte eines der vier Teams. Nach einem Spieldurchgang (drei oder fünf Minuten) wechseln die Teams die Felder so, dass jede Mannschaft ständig gegen neue Gegnerinnen spielt.

*Sonstiges*

*Hinweis*

Für die Schülerinnen: Orientiere dich zunächst an dem Team, das den Angriff auf dein Feld ausführt!

*Variationen:*

- ◆ Der Ball darf innerhalb der eigenen Mannschaft einer Mitspielerin zugeworfen werden, damit diese aus einer günstigeren Position den Ball über das Netz wirft.
- ◆ Die Spielform und die Variation (1), jedoch muss der Abwurf über das Netz stets im Sprung erfolgen.
- ◆ Die Spielform und die Variationen, jedoch mit Spielrichtung gegen den Uhrzeigersinn.
- ◆ Die Spielform und die Variationen (1) und (2), allerdings wird die Spielrichtung im Kreisverkehr aufgehoben, sodass jede Mannschaft jeweils die beiden benachbarten Teams, später auch die diagonal gegenüberstehende Mannschaft angreifen darf. Bei dieser Variation wird anfangs nur mit einem Ball gespielt. Wird diese Variation beherrscht, kann ein weiterer Ball hinzugenommen werden.
- ◆ Bei fortgeschrittenen Gruppen kann 4-Felder Ball auch zu 4-Felder Volleyball umgeändert werden. Anstatt den Ball zu werfen, wird er nun mittels oberen oder unteren Zuspiels gespielt. Die Teams können den Ball innerhalb der Mannschaft max. drei Mal spielen. Hierbei wird aber immer nur mit einem Ball gespielt.

*Reflexion:*

Gab es eine Taktik, die ihr euch im Laufe des Spieles überlegt oder untereinander ausgemacht habt?

Worauf habt ihr besonders geachtet?

L: Wie kann man den Verlauf des Spieles beschreiben?

L: Hat sich im Verhalten der Spielerinnen etwas verändert?

L: Was waren die häufigsten Fehler im Spielverhalten der Mädchen?

## 3.2 Thema 2: Ängste überwinden / Sicherheit schaffen

Augustin und Gscheidel (1998, S. 64-65) meinen zu dem Thema Angst:

„Mädchen werden eher von möglichen Gefahrensituationen zurückgehalten. (...) Mädchen und Frauen fehlen (...) eine ganze Palette von Erfahrungen: Sie erfahren beispielsweise nicht die erfolgreiche Meisterung einer gefährlichen Situation. (...) Eine Folge davon kann sein, dass sich „die Angst vor der Welt und das Bild von der eigenen Hilflosigkeit“ (Rose 1993d, S.23) einprägt und sich diese Angst und dieses Bild immer wieder neu bestätigt.“

Auch im Volleyball zeichnet sich dieses Phänomen ab, dass Mädchen in gewissen Situationen durch ihre Angst gehemmt sind und somit gewisse Übungen nicht ihren Fähigkeiten entsprechend durchführen können. Es kann auch öfter passieren, dass sich Mädchen davor scheuen, auf den Boden zu fallen um einen Ball zu erwischen, da sie Angst haben sich zu verletzen. Ein weiterer Grund für die Angst vor dem Boden kann die fehlende Erfahrung sein. Wenn sie in ihrer Kindheit nie gelernt haben, beim Herumtollen hinzufallen, kann es eine große Hemmschwelle bedeuten, die sie im Volleyballtraining versuchen müssen, zu überwinden.

Ein weiterer Angstfaktor ist sicherlich auch der Ball, der oft mit höherer Geschwindigkeit auf sie zufliegt. Sie sind unsicher und vertrauen nicht auf sich selber, dass sie diesen Ball fangen oder weiterspielen können, und weichen daher oft aus oder spielen den Ball in einer falschen Form weiter.

Da laut Kugelmann (1997, S. 177) viele Mädchen schon häufig schmerzhaft Erfahrungen mit dem Ball gemacht haben (der Ball als Wurfgeschoss), scheuen sie oft den Kontakt mit Bällen und könnten sich somit ein falsches Bewegungsmuster einlernen, wenn sie mit Bällen in Berührung kommen.

Die Planungsfelder in Bezug auf das Thema 2 sind:

- Planungsfeld 1: Bodenkontakt durch Fallübungen
- Planungsfeld 2: Feldverteidigung

### 3.2.1 Planungsfeld 1: Bodenkontakt durch Fallübungen

#### 3.2.1.1 Praxisbeispiel 1: Spielerisch an den Boden annähern

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch die spielerische Annäherung an den Boden werden durch verschiedene Spiele die Hemmungen vom Boden nebensächlich, da die Mädchen in das Spiel vertieft sind und über die Bewegungen am Boden nicht mehr so viel nachgedacht wird. Durch die verschiedenen kleinen Übungen kann zum Beispiel in Form von Aufwärmen der Bodenkontakt gleich zu Beginn mit einbezogen werden. Wichtig ist dabei immer die Geschwindigkeit, mit der die Fallbewegungen durchgeführt werden, denn je schneller sie gemacht werden, umso mehr kann es weh tun, wenn sie falsch gemacht werden.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 2: Ängste überwinden/ Sicherheit schaffen

Planungsfeld 1: Bodenkontakt durch Fallübungen

*Übungen:*

*Übung 1:*

Versteinern: Das klassische Versteinern findet hier seinen Platz, da das Erlösen so gestaltet werden kann, dass die gefangenen Mädchen mit leicht gegrätschten Beinen stehen müssen und die Erlöserinnen darunter durchkrabbeln müssen.

*Variation:*

Die Erlöserinnen müssen durchrutschen, das bedeutet, dass sie entweder auf den Knien oder am Bauch durch die Beine der anderen durchrutschen sollen.

*Übung 2:*

Mattenrutschen: Es werden Teams gebildet und in die Mitte der Halle ein Weichboden hingelgt. Die Teams müssen versuchen, die Matte so weit es geht nach vor zu rutschen, indem sie sich mit einem Anlauf auf die Matte werfen und diese somit ein Stück weiterschieben.

*Variation:*

- Es kann auch eine Form von Wettkampf gestaltet werden, indem man die jeweils erreichte Weite immer mit einem Klebeband oder einem Schuh markiert.
- Der Blickpunkt kann durchaus auch auf die ‚Wurftechnik‘ gerichtet werden: Welches Team entwickelt die genialste Wurftechnik?

*Hinweis:*

In Spielformen verlieren die Mädchen meist die Hemmungen und sind auch sehr erfinderisch um eine gute Lösung zu finden. Es ist meist unglaublich, mit welchem Engagement sich die Mädchen auf die Matte werfen und wie sehr sie sich dabei austoben können.

*Reflexion:*

Habt ihr eine spezielle Technik, wie ihr möglichst einfach unter der Partnerin durchgerutscht seid?

Wie rutscht die Matte am weitesten?

Wie muss man durch die Partnerin rutschen, damit man schnell ist?

### **3.2.1.2 Praxisbeispiel 2: Die Japan- Rolle**

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Die Angst vor dem Fallen kann im Volleyball vermieden werden, in dem durch die richtige Technik für Mädchen keine unangenehmen Verletzungen oder Stöße entstehen. Die Mädchen haben somit die Möglichkeit, viele Bälle noch spielen zu können, indem sie diese errollen. Dieses Errollen muss jedoch von Grund auf gut und oftmals geübt werden, damit etwaige Ängste vor dem Fallen überwunden werden können.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 2: Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 1: Bodenkontakt durch Fallübungen

### *Aufgabenstellung:*

Die Mädchen sollen Bälle, die nicht mehr zu erlaufen sind, durch richtiges Erfallen noch spielen können.

### *Übungen:*

#### *Vorübung 1:*

Die Mädchen gehen zu zweit auf eine Matte. Mit einer großen Socke über jeden Arm gestreift, beginnen die Mädchen, die seitliche Rolle zu üben. Ungefähr 1-2 Meter von der Matte seitlich ist die Ausgangsposition. Von dort aus wird ein großer tiefer seitlicher Ausfallschritt in Richtung Matte gemacht. In Baggerhaltung gehen die Arme so weit es geht ebenfalls gestreckt auf diese Seite und am tiefsten und vordersten Punkt kommt es zum Bodenkontakt mit dem unteren Arm, welcher durch eine Rutschbewegung am Boden die Rolle einleitet. Es kommt zu einer Rolle über die Schulter seitwärts. Am Ende soll die Ausgangsposition wieder erreicht werden, nur dieses Mal auf der Matte.

Diese Übung soll sowohl nach links als auch nach rechts geübt werden.



**Abbildung 1: Japanrolle (Kuhnert, 1997-2006)**

### *Hinweis:*

Da die Rolle eine meist neue Bewegung für die Mädchen darstellt, ist es sehr wichtig, dass sie sehen, wie sie funktioniert. Deswegen sollte man entweder gutes Bild- oder Videomaterial dazu verwenden, oder durch Vorzeigen die Rolle verbildlichen. Wichtig ist nur, dass die Bewegungsvorstellung stimmt, da es eine sehr komplexe Bewegung ist.

#### *Vorübung 2:*

Die Schülerinnen machen die seitliche Rolle ohne der Matte aus der Bewegung frei durch den Turnsaal, abwechselnd einmal auf die linke, einmal auf die rechte Seite. Dabei erlernen sie die Umsetzung der Rolle aus der Bewegung. Wichtig dabei ist immer wieder auf die tiefe Ausgangsposition hinzuweisen, damit die Mädchen keine unnötigen Prellungen durch das falsche Fallen bekommen.

### *Zielübung:*

Die Schülerinnen stellen sich auf der 6m Linie hintereinander auf. Ca 3-4 Schülerinnen stehen außerhalb des Feldes und sind für die Balleinsammlung zuständig. Die Lehrerin steht beim Netz auf derselben Seite und wirft einen flachen Ball abwechselnd links und rechts auf

ca. 4-5m. Die Schülerinnen müssen mittels einer Rolle versuchen den Ball zu erwischen: Zuerst den Ball baggern und nach der Baggerbewegung kommt die Rolle.

*Hinweis:*

- ◆ Je nach Können jeder Schülerin wird der Ball höher oder tiefer geworfen, um nicht auf Kosten der Rolltechnik zu gehen. Sollten die Mädchen auf die Knie rutschen, dann ist der Bewegungsablauf noch zu wenig gefestigt und es wird notwendig sein, die Rolle ohne Ball noch mehr zu üben.
- ◆ Die Endübung ist wirklich erst durchzuführen, wenn die Rolle ohne Ball gefestigt ist. Ansonsten wäre diese Übung eine totale Überforderung der Mädchen.
- ◆ Jedes Mädchen hat die Aufgabe, ihren persönlichen Socken zu gestalten und mitzubringen. Dieser kann gefärbt, bestickt oder anders persönlich gestaltet werden. Auf alle Fälle ist der Socken eine Hilfe für jedes Mädchen und somit auch ein wichtiges Utensil für jede Übende. Außerdem haben sie diese Socke dann immer in der Sporttasche und stellen sich beim Training bereits ein, die Fallübungen mit ihrer Socke zu machen.

*Reflexion:*

L: Gibt es nach dieser Übung Bedenken von Schülerinnen bezüglich des Fallens?

L: Die Socke als Hilfsmittel- wird sie von den Schülerinnen angenommen?

L: Wichtig ist, dass kleinere Prellungen, die durch das Fallen entstanden sind, nicht einfach ignoriert werden.

### 3.2.2. Planungsfeld 2: Feldverteidigung

#### 3.2.2.1 Praxisbeispiel 1: Spielnahe Anwendung der Rolle

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch das Umsetzen der Rolle in eine Übung soll das Gelernte weiter angewendet und gesichert werden. Wichtig ist hierbei, dass die Rollbewegung vorher gut geübt wurde, damit diese auch wirklich in der volleyballspezifischen Übung angewendet werden kann.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 2: Ballgefühl/ Bewegungserfahrung mit dem Ball

Planungsfeld 2: Feldverteidigung

*Aufgabenstellung:*

Es werden jeweils Gruppen zu je drei Spielerinnen gebildet. Zwei Spielerinnen bauen einen Angriff auf, die dritte Spielerin steht auf der anderen Seite des Netzes und versucht, den angegriffenen Ball mittels Bagger und anschließender Rolle zu erwischen.

### *Übung:*

Der von Spielerin A zugespielte Ball wird von der Spielerin B im oberen Zuspiel über das Netz gespielt, und Spielerin C hat die Aufgabe, diesen Ball, der etwa 3m von ihr entfernt seitlich aufkommen sollte, durch eine seitliche Rolle noch hoch zu spielen.

### *sonstiges:*

#### *Hinweis:*

Da die Rolle geübt werden soll, soll die Spielerin nicht hinlaufen, sondern mit einem weiten flachen, seitlichen Schritt den Ball im Fallen noch baggern und mit der Rolle abschließen. Je nach Können der Mädchen wird der Ball höher oder flacher von Spielerin B zur jeweiligen Spielerin gespielt.

### *Variation:*

- ◆ der Ball wird abwechselnd nach links und nach rechts gespielt
- ◆ der Abschluss von Spielerin B erfolgt durch einen gezielten Lobbschlag
- ◆ Der Abschluss wird weiter weg von Spielerin C gespielt, sodass auch ein Laufweg vor dem Errollen notwendig ist.

### *Hinweise:*

Die Elemente wie oberes Zuspiel und das zielgenaue Spielen über das Netz müssen soweit gesichert sein, dass ein sinnvolles Üben der Rolle möglich ist. Die Übung ist eine komplexe Kombination aus Angriff und Feldabwehr und sollte daher nur mit Spielerinnen durchgeführt werden, welche die jeweiligen Einzelelemente bereits beherrschen.

### *Reflexion:*

Wie war die Umsetzung? Wo gibt es noch Schwierigkeiten?

Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr jetzt einen schwierigen Ball leichter erreichen könnt?

Wie ist euer Gefühl, wenn ihr an die Rolle denkt?

### 3.3 Thema 3: Der Wettkampf als Erfolg

*„Wettkämpfe stellen immer noch ein „männlich“ geprägtes Handlungsfeld dar, in dem Mädchen und Frauen Nebenrollen spielen. Lange waren sie vom Wettkampfsystem ausgeschlossen (...) Wettkämpfe zu betreiben ist nicht männlich, sondern wird, da immer noch mehr Männer als Frauen beteiligt sind, zu einem Symbol für Männlichkeit“ (Wolters 2002, S. 31-32)*

Da Mädchen scheinbar einen ganz anderen Zugang zu Wettkämpfen haben, müssen die Wettkämpfe für Mädchen auch anders gestaltet bzw. langsamer aufgebaut und mit ihnen anders durchgeführt werden. Die Zielsetzung „gewinnen“ reicht für sie in vielen Fällen wahrscheinlich nicht immer aus. Zu viele Faktoren spielen hier bei vielen Mädchen eine viel wichtigere Rolle. Die sozialisationsbedingte Voraussetzung, die Mädchen in Bezug auf Wettkämpfe haben können, darf auf keinen Fall einfach ignoriert werden, da den Mädchen sonst die Lust an Wettkämpfen zur Gänze verdorben werden kann.

Die Planungsfelder, welche in Bezug auf den Wettkampf für Mädchen gewählt wurden, sind:

- Planungsfeld 1: Wettkämpfe 1 mit 1 od. 2 mit 2
- Planungsfeld 2: Wettkämpfe gegeneinander

#### 3.3.1 Planungsfeld 1: Wettkämpfe 1 mit 1 od. 2 mit 2

##### 3.3.1.1 Praxisbeispiel 1: Der Wettkampf 1 mit 1

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Der „originale“ Wettkampf im Volleyball 6:6 sollte erst geübt werden, wenn die Technikkomponenten in ihrer Grundform gefestigt sind. Durch Wettkämpfe MIT der „Gegnerin“ können Mädchen gemeinsam ein Ziel erarbeiten und haben nicht die Angst, am Ende sofort als Verliererin dazustehen. Miteinander auf ein Ziel hinarbeiten schont außerdem auch die Technik und bietet sich als Einstiegsform an.

Mädchen sind zudem auch sehr auf eine Gemeinschaft innerhalb der Gruppe bedacht, was oftmals nicht für einen Wettkampf spricht. Deswegen muss man ihnen lernen, Schritt für Schritt einen sinnvollen Wettkampf zu bestreiten.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 3: Der Wettkampf als Erfolg

Planungsfeld 1: Wettkämpfe 1 mit 1 oder 2 mit 2

#### Aufgabenstellung:

Die Mädchen spielen 1 mit 1 über das Netz gegen die anderen Pärchen. Jede Netzüberquerung des Balles ist ein Punkt. Nach einer gewissen Zeit werden die Höchstpunkte miteinander verglichen.

### *Übungen:*

Die Spielerinnen stehen sich in einem 3x3 großen Feld gegenüber und spielen sich den Ball im oberen Zuspiel zu. Sie zählen dabei jede Überquerung des Balles über das Netz.

### *sonstiges:*

#### *Hinweis:*

Beim Vergleichen der Punkte ist es nicht notwendig, dass alle immer ihre Punkte sagen müssen, da es manche als unangenehm empfinden, vor den anderen zu sagen, wie gut sie abgeschnitten haben. Deswegen sollen nur diejenigen ihre Punkte laut sagen, die es wollen und die das Bedürfnis haben, sich mit anderen zu messen.

### *Variation:*

- ◆ die selbe Übung kann auch im unteren Zuspiel erfolgen
- ◆ der Ball soll 1x selber über Kopf hochgespielt und dann im oberen Zuspiel wieder zur Partnerin zurückgespielt werden
- ◆ der erste Ball wird im unteren Zuspiel über Kopf hoch gespielt und dann im oberen Zuspiel zur Partnerin weiter gespielt
- ◆ der erste Ball wird im unteren Zuspiel über Kopf hoch gespielt, dann durch einen lockeren Lobbschlag zur Partnerin gespielt (für Fortgeschrittene, wo die Grundformen des Volleyballs bereits beherrscht werden)
- ◆ Oberes oder unteres Zuspiel mit einem Bodenkontakt nach der Netzüberquerung (für Anfängerinnen da es das gesamte Spiel deutlich verlangsamt)

### *Reflexion:*

- ◆ Welche Gedanken bezüglich des Wettkampfes hattet ihr?
- ◆ Was findet ihr gut an einem Wettkampf und was gefällt euch nicht so sehr, wenn ihr einen Wettkampf spielt?
- ◆ Wie wurde der Wettkampf von den Mädchen gestaltet? (L)
- ◆ Wurde mitgefiebert oder war es eher wie eine normale Übung auch? (L)
- ◆ Was war positiv an diesem Wettkampf im Vergleich zu einem normalen WK? (L)

### *3.3.1.2 Praxisbeispiel 2: Der Wettkampf 2 mit 2*

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Der Wettkampf als Pärchen mit einem anderen Pärchen stellt zum einen das Zusammenspiel innerhalb der Teams auf die Probe (die Fähigkeit des Winkelspiels ist hierbei eine sehr wichtige Voraussetzung, die auf jeden Fall beherrscht werden muss= erst drehen- dann spielen; das muss auf alle Fälle zuvor geübt worden sein, ohne Wettkampf). Zum anderen ist das Gruppenziel ein wichtiger Aspekt, der im Vordergrund steht. Gemeinsam können die Mädchen ihr Ziel erreichen und haben die Möglichkeit, mit Technik und Präzision – was meist eine Stärke von Mädchen ist – dies umzusetzen. Der Wettkampfgedanke wird geweckt, aber die Mädchen befinden sich innerhalb der Gruppe und können so mit ihren Partnerinnen gemeinsam kämpfen und auf das Ziel hinarbeiten. Sie haben also in einem ‚geschützten Raum‘ die Möglichkeit, gemeinsam für ein Ziel zu kämpfen, kommen mit ihren Gegnerinnen jedoch nicht in direkten Kontakt.

<u>Zielbereich:</u>	Volleyballtraining Mädchenspezifisch
<u>Thema 3:</u>	Der Wettkampf als Erfolg
<u>Planungsfeld 1:</u>	Wettkämpfe 1 mit 1 oder 2 mit 2

*Aufgabenstellung:*

In einem ca. 4,5 x 4,5m großen Feld stehen sich 2 Pärchen gegenüber. Sie spielen mit gewissen vorgegebenen Regeln den Ball über das Netz und zählen die Überquerungen. Jede Netzüberquerung des Balles ist ein Punkt. Nach einer gewissen Zeit werden die Höchstpunkte miteinander verglichen.

*sonstiges:*

*Variation:*

- ◆ Der Ball muss vor jeder Netzüberquerung zwei Mal / drei Mal innerhalb des eigenen Teams gespielt werden.
- ◆ Nach jeder Ballüberquerung werden die Positionen innerhalb der Teams schnell gewechselt.
- ◆ Der erste Ball, der über das Netz vom anderen Team kommt, muss im oberen/unteren Zuspiel gespielt werden.
- ◆ Der erste Ball vom anderen Team darf ein Mal am Boden aufkommen (nur für Anfängerinnen, welche die Flugkurve des Balles noch nicht sehr gut einschätzen können. Durch die Berührung des Balles am Boden wird das Spiel etwas verlangsamt und die Schülerinnen haben Zeit, sich zum Ball zu bewegen)
- ◆ Innerhalb des Teams muss der erste Ball gebaggert, der zweite im oberen Zuspiel und der dritte durch einen lockeren Lobbschlag ins andere Feld gebracht werden. (Diese Variation ist nur für Fortgeschrittene geeignet, denn diese Aufgabe setzt die Beherrschung eines sicheren Lobbschlages voraus.)
- ◆ Der Ball muss mindestens von jeder Spielerin einmal berührt werden, bevor er das Netz wieder überqueren darf. (Dies kann den positiven Effekt mit sich bringen, dass sich keine Spielerin dadurch ausgeschlossen fühlt, weil jede immer den Ball spielen muss.)

*Hinweis:*

Man muss sich bei solchen kleinen Wettkämpfen immer die Feldgröße genau überlegen und nicht nur irgendwelche Linien nehmen, die gerade am Turnsaalboden vorhanden sind. Ein Klebeband, das sich leicht wieder vom Boden löst, bietet hier eine optimale Feldmarkierung, die in jede Sporttasche passt.

*Reflexion:*

Wie war die Kommunikation / die Zusammenarbeit innerhalb der Teams? (L)

Welche Kommentare von Seiten der Schülerinnen kamen in Bezug auf den Wettkampf? (L)

### 3.3.2. Planungsfeld 2: Wettkämpfe gegeneinander

### 3.3.2.1 Praxisbeispiel 1: Ringerl

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Wenn Wettkämpfe gegeneinander gespielt werden, dann sollten die Technikaspekte des oberen und unteren Zuspiels bereits durch viel Üben gefestigt worden sein. Der Wettkampf gegeneinander bietet ein Annähern an den offiziellen Wettkampf. Im Kleinfeld kann bei so einem Wettkampf ein sehr hohes Spielniveau auch bei den Kindern erreicht werden, da sie durch den entwickelten Ehrgeiz meistens ihr Können unter Beweis stellen wollen. Durch die an das jeweilige Können angepasste optimale Feldgröße ist es für die Schülerinnen möglich, ihr eigenes Feld auch verteidigen zu können. Dadurch zeigt der Wettkampf oft den aktuellen Könnensstand der Mädchen, was aber auf keinen Fall überbewertet werden darf und zum einzigen Maß ihres Könnens dienen sollte.

Beim ‚Ringerl‘ ist der Bewegungsaspekt von sehr großer Bedeutung, da die Mädchen immer in Bewegung sind- speziell bei kleineren Gruppen- und diese Erfahrung auch in das ‚normale Spiel‘ mitnehmen können. Die Feldgröße muss wieder an das Spielniveau angepasst der Mädchen werden.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 3: Der Wettkampf als Erfolg

Planungsfeld 2: Wettkämpfe gegeneinander

#### *Aufgabenstellung:*

Es werden Gruppen zu je 5 Spielerinnen gebildet, welche sich gleichmäßig auf jede Seite des Netzes aufteilen.

#### *Übungen:*

Die Mädchen spielen alleine gegen die anderen und haben die Aufgabe, den Ball auf die andere Seite zu spielen und danach die Seite zu wechseln. Passiert ein Fehler, macht jenes Mädchen, welches den Fehler gemacht hat, das Service mittels oberen Zuspiels und wechselt dann erst die Seite. Die Mädchen bekommen zu Beginn eine bestimmte Anzahl von Leben, von denen bei jedem Fehler eines abgezogen wird.

#### *Sonstiges:*

##### *Variationen:*

- ◆ Nur oberes / unteres Zuspiel ist erlaubt.
- ◆ Der Ball muss mindestens zwei Mal gespielt werden, bevor er das Netz überqueren darf.
- ◆ Die Leben werden nach der Ausscheidung gewählt. Das bedeutet, dass Diejenige, die als erste ausgeschieden ist, im nächsten Durchgang die meisten Punkte bekommt. Es werden also in der Reihenfolge des Ausscheidens die Leben für die nächste Runde vergeben. Somit wird nicht immer Dieselbe gewinnen und nicht immer Dieselbe als erste ausscheiden.
- ◆ Auch paarweise kann das ‚Ringerl‘ gespielt werden, jedoch in einer größeren Gruppe und in einem größeren Feld. Sollten die Gruppen ungerade sein, bekommt jede nach jedem Ballwechsel eine neue Partnerin. Das bringt einen weiteren Effekt dazu, es hat nämlich dadurch jede immer eine neue Chance und die Pärchenbildung ist sozusagen nicht vorhersehbar. Sobald aber nur mehr 3 Spielerinnen am Feld stehen, wird wieder auf ein ‚Einzelringerl‘ gewechselt.

### *Hinweise:*

- ◆ Die Feldgröße muss immer auf das Können der Spielerinnen angepasst werden. Je kleiner das Feld ist, desto mehr Erfolgserlebnisse gibt es im Anfängerinnenbereich. Außerdem kommt es zu mehr Ballkontakten und somit auch zu intensiveren Übungsmöglichkeiten.
- ◆ Allen Mädchen, die ausscheiden, soll eine weitere Übungsform angeboten werden, damit sie nicht als Schwächere auch noch den Nachteil haben, weniger üben zu können. Es bietet sich hierbei eine Übung an, die sich an den aktuellen Bedürfnissen dieser Spielerinnen orientiert. Somit haben diese auch die Möglichkeit, gewisse Schwächen aufzuholen. Hier eignen sich besonders Übungen, die eventuell mit der Wand durchführbar sind und sich auf oberes oder unteres Zuspiel fixieren. Da die Technik von der Trainerin nicht korrigiert werden kann, zählen hier die Wiederholungen, welche von den Schülerinnen gemacht werden.

### *Reflexion:*

Wie reagieren die Schülerinnen auf das Gegeneinander? (L)

Wie ist das Klima innerhalb der Gruppe beim Spiel gegeneinander? (L)

Ein Gespräch über den Sinn des Spiels gegeneinander bietet sich hier an.

### *3.3.2.2 Praxisbeispiel 2: Uno- Spiele*

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Im Gegensatz zum traditionellen Volleyballspiel kommt bei dieser Spielform die Volleyballanfängerin sehr schnell in den Spielgenuss. Eggensperger (2007) schildert, dass diese Spielform durch die Reduktion der technischen Anforderungen auf ein Mindestmaß, ebenfalls der koordinativen Anforderungen auf ein Mindestmaß und auch der Anforderungen bezüglich der Beobachtung und Wahrnehmung auf ein Mindestmaß, die Spieler und Spielerinnen in sehr kurzer Zeit einen Wettkampf austragen lässt. Ebenfalls ist die Berücksichtigung von Netzhöhe und Spielfeldgröße, also das Spiel im kleinen Raum über kurze Distanz, für jedes Spiel wichtig.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 3: Der Wettkampf als Erfolg

Planungsfeld 2: Wettkämpfe gegeneinander

### *Aufgabenstellung:*

Die Schülerinnen spielen sich den Ball im oberen Zuspiel zu. Es ist immer nur eine Ballberührung erlaubt. Ansonsten gelten die normalen Volleyballregeln.

## Übungen:

### 1. Übung:

1m<sup>2</sup> Spielfläche pro Spielerin. Die Netzhöhe soll gerade einmal so hoch sein wie die gestreckten Arme der Kinder. Beim Spielen bleiben die Arme nahezu gestreckt, solange der Ball fliegt.

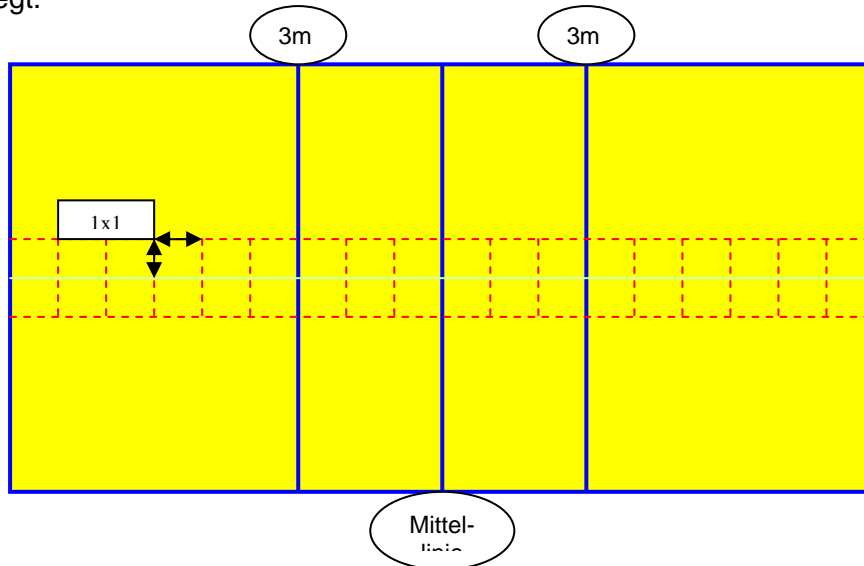


Abbildung 2: Uno- Spiel mit 1x1 großen Spielfeld (Eggenperger, 2007)

### 2. Übung

1m x 2m Spielfläche pro Spielerin, dieselbe Netzhöhe wie bei Übung 1. Das Feld ist nun breiter aber nicht länger.

Jetzt sind allerdings kurze Nachstellschritte seitwärts nötig, da das Feld breiter geworden ist! Wichtig ist, dass die Spielerinnen schnell hinter dem Ball stehen und dann spielen! Es sind aber noch keine Bewegungen vor und zurück notwendig.

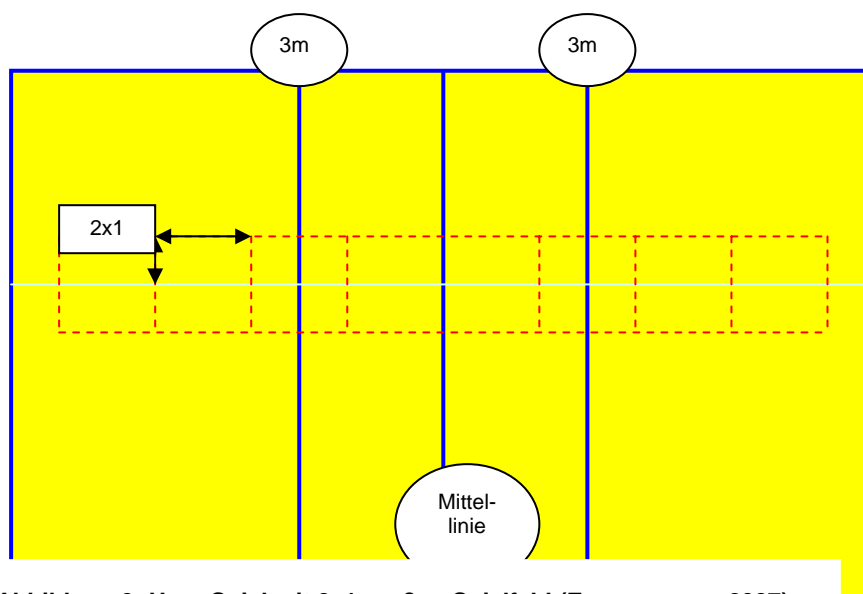


Abbildung 3: Uno- Spiel mit 2x1 großen Spielfeld (Eggenperger, 2007)



### 3.4 Thema 4: Antizipation und Reaktionsfähigkeit

Die Antizipation als vorausgehende Handlung im Spiel bildet eine wichtige Komponente im Volleyballsport. Das frühe Erkennen, wohin der Ball fliegen wird oder wohin der Ball fliegen kann, setzt viel Ballerfahrung voraus. Deswegen ist es wichtig, mit Mädchen diese Fähigkeit der Antizipation aufzubauen, damit sie das Spiel „lesen lernen“. Für diese sehr schwierige und fortgeschrittene Fähigkeit soll in den drei folgenden Planungsfeldern eine Anzahl an Praxisbeispielen dargestellt werden, die den Mädchen helfen sollen, jene Fähigkeit zu erlernen.

- Planungsfeld 1: Spielerisches Erkennen von Aktionen
- Planungsfeld 2: Volleyballspezifische Handlungen erkennen und reagieren
- Planungsfeld 3: Antizipation und Reaktion in der Feldverteidigung

#### 3.4.1 Planungsfeld 1: Spielerisch Erkennen von Aktionen

##### 3.4.1.1 Praxisbeispiel 1: Lesen und Reagieren in Partnerinnenübungen

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Die Schülerinnen sollen miteinander in verschiedenen Übungen ihrer Antizipations- und Reaktionsfähigkeit schulen und haben dabei die Möglichkeit, individuell den Schwierigkeitsgrad der Übungen zu steuern. Somit hat jede die Chance, an ihrem persönlichen Leistungsniveau zu arbeiten. Die Schülerinnen müssen das Gefühl entwickeln, wie weit ihre Trainingspartnerinnen in Bezug auf die zu erlernenden Fähigkeiten bereit sind und so diese an ihrem Limit fordern.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 4: Antizipation und Reaktionsfähigkeit

Planungsfeld 1: Spielerisch Erkennen von Aktionen

#### Übungen

##### Übung 1:

A hält zwei Bälle mit ausgestreckten Armen zur Seite. B steht 1m (je nach Können der Schülerinnen) gegenüber. Spielerin A lässt einen der Bälle fallen, B versucht, diesen zu fangen

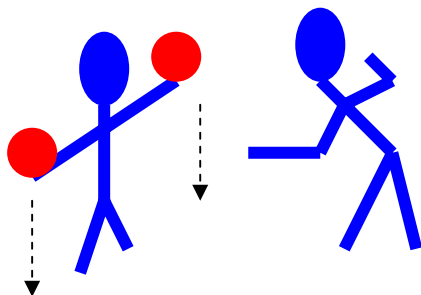


Abbildung 5: Partnerinnenübung 1 Antizipation u. Reaktion

### Übung 2:

Spielerin A steht mit dem Ball in der Hand hinter Spielerin B. A rollt den Ball zwischen die Beine von B, die den Ball so schnell als möglich erwischen soll. (Je nach Können wird der Ball schneller oder langsamer gerollt)

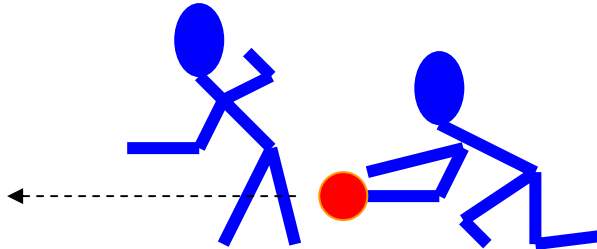


Abbildung 6: Partnerinnenübung 2 Antizipation und Reaktion

### Übung 3:

Selbe Ausgangsposition wie in der Übung 2. A wirft den Ball über B hoch nach vorne. Der Ball darf nur einmal aufkommen, bevor B ihn fängt. (Je nach Können wird der Ball höher oder flacher, weiter oder näher geworfen)

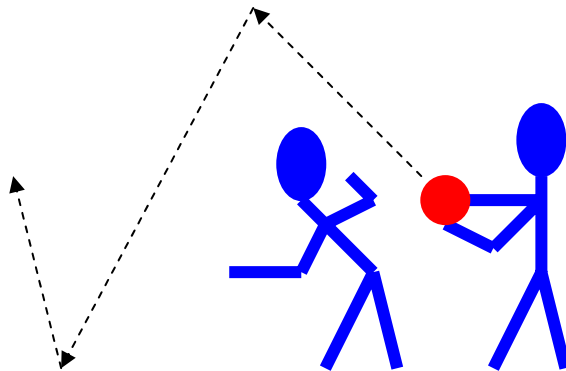


Abbildung 7: Partnerinnenübung 3 Antizipation und Reaktion

### Übung 4:

Spielerin A steht am Netz mit einem Ball und Spielerin B liegt in 4-6m Entfernung am Bauch. A wirft den Ball über sich hoch und B muss versuchen, zu erkennen, wohin der Ball fliegt, und diesen dann fangen, bevor er am Boden aufkommt (Je nach Können wird der Ball höher oder flacher, weiter oder näher geworfen)

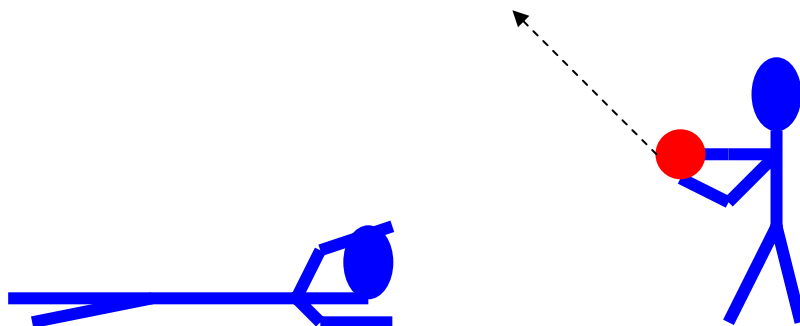


Abbildung 8: Partnerinnenübung 4 Antizipation und Reaktion

### *Reflexion:*

- ◆ Was war an den Übungen schwierig, was war leicht?
- ◆ Die Schülerinnen sollen durch ein Gespräch verstehen, warum dieser Aspekt wichtig ist, damit das Volleyballspielen für sie positiv weiterverlaufen kann
- ◆ Wie konntet ihr eure Partnerin fordern?

## 3.4.2 Planungsfeld 2: Volleyballspezifische Handlungen erkennen und reagieren

### 3.4.2.1 Praxisbeispiel 1: Volleyball spielen und Handlungen erkennen

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Verbunden mit volleyballspezifischen Aspekten soll die Wahrnehmung und Reaktion der Mädchen geschult und verbessert werden und an das Volleyballspiel angenähert werden.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 4: Antizipation und Reaktionsfähigkeit

Planungsfeld 2: Volleyballspezifische Handlungen erkennen und reagieren

### *Übungen:*

#### *Übung 1:*

Spielerin A und Spielerin B stehen sich ca. 4-6 m gegenüber und spielen sich den Ball im oberen / unteren Zuspiel zu. Nach dem Zuspiel hat Spielerin A die Aufgabe eine Zahl von 1-5 zu zeigen und Spielerin B soll diese vor ihrem eigenen Zuspiel noch erkennen und laut rufen.

#### *Übung 2:*

B steht mit dem Rücken zu A und A wirft den Ball in der Mitte hoch und ruft dabei den Namen von B, B dreht sich um und soll versuchen, den Ball zu fangen. (Der Name wird laut und deutlich gerufen)

#### *Übung 3:*

Die Spielerinnen stehen in zwei Reihen hinter der Grundlinie und jeweils eine Spielerin jeder Reihe steht im Feld in der Annahmeposition. Von der anderen Seite spielt die Lehrerin einen Ball hoch über das Netz auf die Spielerin A. Die zweite Spielerin B muss dies schnell erkennen und während der Handlung von Spielerin A sofort zum Netz nach vorne laufen und den von Spielerin A gebaggerten Ball fangen. Es wird willkürlich immer eine Spielerin angespielt. Nach dieser Aktion geht das Pärchen aus dem Feld und ein neues Pärchen ist an der Reihe.

### *Hinweis:*

Je nach Können der Schülerinnen wird der Ball auf sie gespielt. Die anzustrebende Endform ist, wenn der auf sie gespielte Ball durch ein Service von der anderen Seite erfolgt.

### *Reflexion:*

Wie war die Kommunikation untereinander? Wie kommt man schnell zu einem Erfolg bei solchen Übungen? Wo gab es größere Schwierigkeiten?

### 3.4.3 Planungsfeld 3: Antizipation und Reaktion in der Feldverteidigung

#### 3.4.3.1 Praxisbeispiel 1: Das Lesen in der Feldverteidigung

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Das spielnahe Üben der Antizipation und Reaktion ist im Training eine wichtige Voraussetzung, damit es auch im Spiel funktionieren kann. Die Mädchen haben hier die Möglichkeit zu üben, ohne den zusätzlichen Stress eines Spieles.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 4: Antizipation und Reaktionsfähigkeit

Planungsfeld 3: Antizipation und Reaktion in der Feldverteidigung

#### Übungen

##### Übung 1:

Es werden Vierergruppen gebildet. Eine Spielerin steht alleine in der Feldverteidigung. Die anderen sind auf der anderen Seite und stellen eine Zuspielerin und zwei Angreiferinnen. Die Angreiferinnen haben die Aufgabe den zugespielten Ball entweder mit einer Hand kurz in den 3m- Raum zu spielen oder ihn lang hinter die 6m- Linie zu lobben. Die Spielerin in der Feldverteidigung steht auf ca. 4m und muss versuchen, anhand des Angriffes schnell zu erkennen, was gespielt wird und danach auch sofort handeln.

##### Variation:

- ◆ Die Feldgröße wird natürlich je nach Können der Spielerinnen vergrößert /verkleinert.
- ◆ Die Angreiferinnen spielen den Ball entweder links oder rechts von der Verteidigungsspielerin, so dass diese auch die Bewegung in diese Richtungen machen muss. Das bedeutet natürlich eine erweiterte Handlungskomponente, die von den Schülerinnen versucht werden soll, erfüllt zu werden.

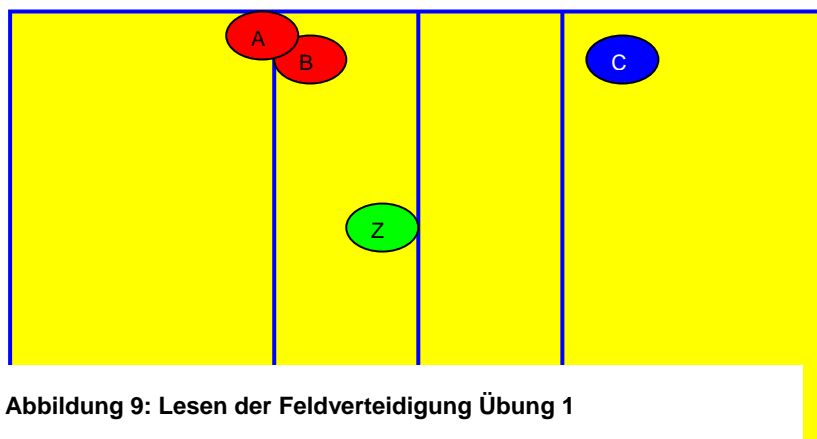
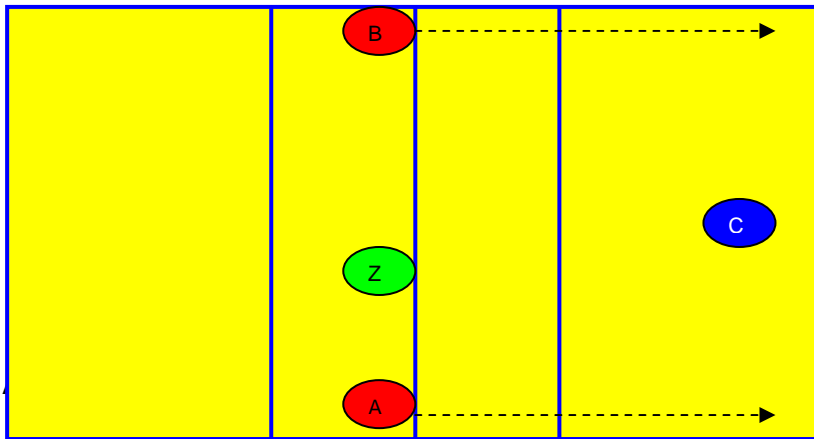


Abbildung 9: Lesen der Feldverteidigung Übung 1

##### Übung 2:

Es wird dieselbe Ausgangsposition wie in Übung 1 gewählt, mit dem Unterschied, dass die Angreiferin A auf der Position 2 und die Angreiferin B auf der Position 4 steht. Beide haben die Aufgabe, den Ball jeweils ‚longline‘ platziert anzugreifen (durch einen Lobb oder im oberen Zuspiel). Die Zuspielerin kann individuell entscheiden, ob sie den Ball auf die 4 oder auf die 2 zu ihrer Angreiferin spielt. Die Feldverteidigungsspielerin C muss schnell erkennen, wohin der Ball gespielt wurde und sofort in die entsprechende ‚Longline‘ - Position gehen.



*sonstiges:*

*Variation:*

- ◆ Die Angreiferinnen können wählen zwischen einem Lobb longline nach hinten oder einem geschupften Ball kurz in den 3m Raum

*Hinweis:*

Je nach Können soll die Feldgröße variieren. Bei Anfängerinnen wird das Feld mit 4- 4,5m ausreichen um antizipieren zu lernen.

*Reflexion:*

Wodurch habt ihr erkannt, ob der Ball kurz oder lang gespielt wird?

Wie konntet ihr erkennen, ob A oder B das Zuspiel bekommt?

### 3.5 Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Mädchen sind im Normalfall bezüglich ihrer Kräfte etwas geringer ausgestattet als Jungen. Aus diesem Grund können sie gerade beim Angriffschlag nicht so schnelle Erfolge erzielen. Es fehlt häufig die notwendige Ausstattung an Sprungkraft, was den Mädchen den Angriffschlag erschwert. Auch die Kraft in den Armen hindert sie, den Ball druckvoll in das gegnerische Feld zu schlagen. Deswegen soll man den Angriff mit Berücksichtigung dieser körperlichen Voraussetzungen, die Mädchen haben, aufbauen, um dann einen Erfolg erreichen zu können. Durch die geduldige Technikearbeit, die viele Mädchen umsetzen, können sie oft die körperlichen Defizite kompensieren und somit ihr Ziel erreichen.

Die Planungsfelder, die sich auf den speziellen Mädchenspezifischen Aufbau des Angriffschlages beziehen, sind:

- Planungsfeld 1: Motorische Voraussetzungen schaffen
- Planungsfeld 2: Spiele und Übungen zum Anlauf und Absprung
- Planungsfeld 3: Elemente des Angriffschlages
- Planungsfeld 4: Spielformen zum Angriffschlag

#### 3.5.1 Planungsfeld 1: Motorische Voraussetzungen schaffen

##### 3.5.1.1 Praxisbeispiel 1: Spielerische Kräftigung von Arm-, Schulter- und Bauchmuskulatur

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Durch ein lockeres Krafttraining mit Geräten, die interessant sein können, soll den Mädchen die oftmalige Scheue vor dem Krafttraining genommen werden. In Pärchen können sie miteinander arbeiten, denn oftmals ist es für Mädchen unangenehmer, wenn sie alleine üben sollen.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Planungsfeld 1: Motorische Voraussetzungen schaffen

Übungen:

1. Übung:

Es werden alle Tauen von der Halterung gelöst und ca. 2- 3m vor und hinter den Tauen jeweils eine Turnbank aufgestellt. Die Mädchen sollen sich nun an das Tau hängen und von Turnbank zu Turnbank schwingen. Zwischen den Tauen sind Matten aufzulegen.

2. Übung:

Es werden maximal 2 Kastenteile aufgestellt. Diese sollen in der Liegestütz-Ausgangsposition mit den Händen am Kasten umfasst werden.

3. Übung:

Einrollen mit Ball an der Sprossenwand (mit gebeugten Knien)

#### 4. Übung:

Es soll eine Wurfübung gegen die Wand mit einem leichten Medizinball durchgeführt werden. Der Ball wird dabei gegen die Wand geworfen und gleich oder nach einmaligem Aufkommen gefangen.

#### 5. Übung:

Das Pärchen liegt sich in der Sit- Up Position gegenüber und soll versuchen, sich einen Ball nach einem Sit- Up zu übergeben. Die Übergabe erfolgt knapp über den Knien der beiden Partnerinnen.

#### *Hinweis:*

Gerade bei Kräftigungsübungen, wo Konzentration nicht so sehr gefragt ist, kann man etwa durch Musik die Mädchen von den doch teilweise anstrengenden Übungen ablenken. Hier sollen ruhig die Mädchen selber ihre Musik mitnehmen, damit man nicht mit eigener Musik den falschen Geschmack trifft.

#### *Reflexion:*

Hier bietet sich ein Gespräch an, in dem den Mädchen bewusst gemacht wird, wie wichtig es zum einen für ihre Gesundheit, zum anderen für ihr Eigenkönnen ist, die Muskulatur zu kräftigen, da vieles einfacher werden kann.

Was kommt euch in den Sinn, wenn ihr hört Kraft, Krafttraining, Muskelaufbau?

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr anstrengende Übungen macht?

Welche Motivation/ Nicht- Motivation steckt in euch bei dieser Art von Training?

Was bedeutet es für euch, wenn man Muskeln hat?

### *3.5.1.2 Praxisbeispiel 2: Spielerische Kräftigung der Beinmuskulatur - Ropeskipping*

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Ropeskipping soll die Mädchen auf eine etwas lustigere Art und Weise zum Sprungkrafttraining motivieren. Durch die verschiedenen Varianten der Einzelsprünge und Paarübungen werden sie durch eine Vielfalt von Übungen abgelenkt und haben somit mehr Motivation, sich anzustrengen. Außerdem kann es ein Anstoß sein, dass sich die eine oder andere zu Hause ebenfalls eine Schnur nimmt und die Übungen weiter ausprobiert.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Planungsfeld 1: Motorische Voraussetzungen schaffen

#### *Übungen:*

##### *1. Übung:*

Es werden Sprünge durch die Halle und je nach Können der Schülerinnen mit oder ohne Zwischenhüpfer in der Laufbewegung gemacht.

## 2. Übung:

Die Einzelübungen werden zunächst am Stand durchgeführt um die Übung zu vereinfachen. Sobald die Mädchen die Sprünge beherrschen, können diese in der Laufbewegung vorwärts aber auch rückwärts durchgeführt werden.

- ◆ vorwärts – rückwärts das Seil durchziehen

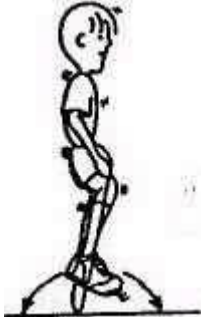


Abbildung 10: Ropeskipping einzeln 1 (Nölting, 1999)

- ◆ links rechts hüpfen



Abbildung 11: Ropeskipping einzeln 2 (Nölting, 1999)

- ◆ springen und dabei die Hüfte drehen



Abbildung 12: Ropeskipping einzeln 3 (Nölting, 1999)

- ◆ springen und die Knie abwechselnd heben



Abbildung 13: Ropeskipping einzeln 4 (Nölting, 1999)

- ◆ Bein grätschen nach dem Durchziehen



Abbildung 14: Ropeskipping einzeln 5 (Nölting, 1999)

- ◆ Beine überkreuzen nach dem Durchziehen
- ◆ Mit überkreuzten Armen das Seil durchziehen
- ◆ Doppeldurchzug

### 3. Übung:

Jedes Mädchen sucht sich eine Partnerin; pro Pärchen wird ein Seil benötigt. Die Schülerinnen führen verschiedene Übungen am Stand mit ihrer Partnerin durch.

- ◆ Die Mädchen stehen sich knapp gegenüber, eine zieht das Seil durch und es wird gemeinsam gesprungen.

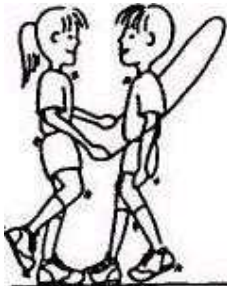


Abbildung 15: Ropeskipping paarweise Übung 1 (Nölting, 1999)

- ◆ Die Mädchen stehen hintereinander und springen gleichzeitig über das Seil.



Abbildung 16: Ropeskipping paarweise Übung 2 (Nölting, 1999)

- ◆ Beide nehmen ein Ende des Seils und springen gemeinsam durch.

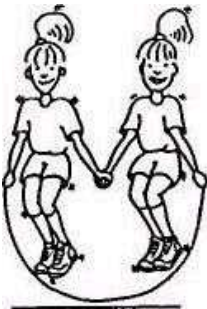


Abbildung 17: Ropeskipping paarweise Übung 3 (Nölting, 1999)

#### 4. Übung:

Die Mädchen gehen paarweise zusammen und nehmen sich 2 Seile. Die Übung mit zwei Seilen erfordert zu Beginn etwas Geduld und Geschick.

- ◆ Zum Einüben springt jede für sich mit 2 Seilen. Die Seile werden dabei abwechselnd neben sich gekreist (wie beim kralen) und immer wenn das Seil den Boden berührt, muss gesprungen werde.

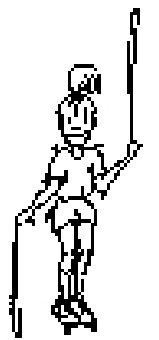


Abbildung 18: Ropeskipping paarweise Übung 4 (Nölting, 1999)

- ◆ Das Pärchen steht nebeneinander, beide Seile sind hinter dem Körper auf dem Boden. Ein Seil in den rechten Händen, das andere in den linken. Begonnen wird mit dem hinteren Seil, danach wird das 2. Seil angeschlagen. Die Mädchen springen mit Zwischenhüpfer, dass heißt, es wird auch gesprungen, wenn das eigene Seil über dem Kopf ist.

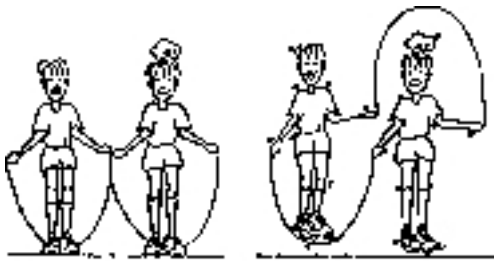


Abbildung 19: Ropeskipping paarweise Übung 5 (Nölting, 1999)

*Reflexion:*

Wie war für euch die Anstrengung?

Welche Übungen haben euch gut / nicht so gut gefallen?

Ist es eine Alternative zu einem normalen Sprungkrafttraining?

War das Springen unangenehm/ angenehm? Wieso?

Was könnten die optimalen Voraussetzungen für ein Sprungkrafttraining sein?

### 3.5.2 Planungsfeld 2: Spiele und Übungen zum Anlauf und Absprung

#### 3.5.2.1 Praxisbeispiel 1: Der Reifen als Anlauf- und Absprunghilfe

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Um die Schülerinnen bei der anspruchsvollen koordinativen Aufgabe des Angriffes nicht zu überfordern, soll zuerst der Anlauf und Absprung so geübt werden, dass er automatisiert wird. Durch verschiedene Übungen und mit dem Reifen als Ziel können die Schülerinnen so Schritt für Schritt den 3er Rhythmus erlernen. Wird dieser Teil zu schnell überflogen, so wird man beim vollständigen Angriffsschlag sehr schnell erkennen, dass das Zusammenspiel von Anlauf, Absprung und Angriff nicht gut funktioniert.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Planungsfeld 2: Spiele und Übungen zum Anlauf und Absprung

*Aufgabenstellung:*

Hier liegt der Schwerpunkt in der Ausbildung des Drei-Schritt-Rhythmus mit starker Betonung auf den 2. Schritt, den sogenannten Stemmschritt, auf den Armzug und auf den Armschwung.

#### *Übung 1: Armschwung*

Jede Spielerin sucht sich in der Halle ein Paar paralleler Linien mit ca. zwei Meter Abstand: Die Schülerinnen stehen nebeneinander auf einer Linie und versuchen mit einem beidbeini-

gen Sprung mit Armschwung auf der gegenüberliegenden Linie zu landen. Es wird dabei ein Standweitsprung ausgeführt, das heißt der Sprung soll möglichst weit erfolgen. Die Linien sollten individuell von Größe und Können der Spielerin verschieden sein.

### *Übung 2: Beidbeiniges Abspringen und Landen*

In der Halle sind mindestens so viele Reifen wie Spielerinnen auf dem Boden liegend verteilt. Alle Spielerinnen traben frei im Saal herum und auf ein Signal hin laufen sie zu einem der Reifen und versuchen, in diesem beidbeinig abzuspringen und zu landen. Das heißt, sie sollen innerhalb des Reifens den Absprung machen. Dabei können auch schon die Arme als Schwunghilfe mitgenommen werden.

### *Übung 3: Stemmschritt*

Vor einer abgepolsterten Hallenwand (dies kann der Trennvorhang oder die Hallenwand mit senkrecht gehaltenen Weichböden abgesichert, sein) liegen in etwa einer Armlänge Entfernung Reifen. Die Schülerinnen laufen aus einer markierten Ausgangsstellung an und springen aus dem Reifen ab und landen wieder darin. Dabei darf die Polsterung nicht berührt werden. Der Anlauf wird im 3-Schritt- Rhythmus geübt, das heißt, Schülerinnen, die mit der rechten Hand angreifen, haben einen Rhythmus von links- rechts- links, und jene, die mit der linken Hand angreifen, laufen im Rhythmus rechts- links- rechts an.

#### *Hinweis:*

Der Stemmschritt muss lang und flach sein, damit der Körper beim Absprung aufrecht bleibt. Die Körperspannung muss während des Sprungs aufgebaut werden.

### *Übung 4: Stabilisierung des 3-Schrittrhythmus*

Es liegen Reifen verstreut in der Halle und die Spielerinnen traben um die Reifen herum. Auf ein Signal hin sucht sich Jede den korrekten Ablaufpunkt für ihren Reifen und läuft mit vollständigem 3-Schritt-Rhythmus an, springt im Reifen ab und landet dort auch wieder. Der Rhythmus wird also unter erschwerten Bedingungen ausgeführt, und zwar aus einer normalen Laufbewegung heraus.

### *Übung 5: Gesamtbewegung*

Vor einem in Kopfhöhe gespannten Volleyballnetz befinden sich im Armlängenabstand Reifen. Jede Spielerin besitzt einen Tennisball. Vom selbst gefundenen Ablaufpunkt startet sie den 3-Schritt-Rhythmus, springt beidbeinig im Reifen ab, wirft den Ball übers Netz in das andere Feld und landet wieder in ihrem Reifen.

#### *Hinweis:*

Sollte der Reifen eine zu große Gefahr darstellen, da die Schülerinnen ausrutschen können, kann man anstatt des Reifens auch dünne Fahrradschläuche oder Sprungsschnüre verwenden. Der Absprungpunkt kann aber auch mit einem Klebeband markiert werden.

#### *Reflexion:*

Ist die Schrittfolge bei jeder Spielerin im Kopf? Kann jede Schülerin diesen Ablauf noch einmal erklären?

Wie ist es, wenn man sich mit dem Armschwung und Stemmschritt nach oben zieht?

### 3.5.3 Planungsfeld 3: Elemente des Angriffsschlages

#### 3.5.3.1 Praxisbeispiel 1: Erlernen des Angriffsschlages

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Den Mädchen wird hier in klaren Schritten der Schlag als Abschlusshandlung beigebracht, indem sie realisieren, dass mit ihrer Kraft der Ball auf den Boden geschlagen werden kann. Die richtige Technik ermöglicht einen zügigen kräftigen Abschlag auch mit weniger Eigenkraft.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Planungsfeld 3: Elemente des Angriffsschlages

*Übungen:*

*Übung 1: Timing*

Selbst beidhändig nach oben geworfene Bälle sollen am höchstmöglichen Punkt im Sprung mit gestreckten Armen gefangen werden.

*Übung 2: Handgelenkeinsatz*

- ◆ Der Ball soll gegen die Wand oder gegen den Trennvorhang gedrückt werden. Dabei muss auf die Streckung des Arms geachtet werden.
- ◆ Der Ball wird mit gestrecktem Arm an die Wand geprellt. Dabei soll man auf das Spielen des Balles mit den Fingerkuppen und auf den Handgelenkeinsatz achten.
- ◆ Der Ball wird mit der linken Hand hochgeworfen, mit der rechten Hand bei schräg nach oben gestrecktem Arm aus dem Handgelenk schließlich nach unten getippt.

*Übung 3: Einhändige Lobbs aus dem Stand*

Es wird am reichhohen und schrägen Netz geübt, das heißt, jede Schülerin sucht sich die Stelle am Netz, wo sie gerade noch an die Netzkante reichen kann. Es wird ein steiler Lobb zur Partnerin über das Netz durchgeführt. Diese fängt den gelobten Ball und beginnt von Neuem indem sie sich den Ball wieder selbst aufwirft.

*Hinweis:*

Beim steilen Lobb sind die Finger über und hinter dem Ball!

*Übung 4: Einhändige Lobbs nach 3-Schritt-Rhythmus*

Die Spielerin A wirft den Ball seitlich am Netz hoch, B führt die Gesamtbewegung (Anlaufschritt, Absprung) durch und lobbt den Ball über das Netz. Wichtig ist dabei die Antizipation des Ballflugs und die rechtzeitige Bewegung zum Ball!

*Reflexion:*

Wie habt ihr die Schlagbewegung empfunden?

Wie war es, den Ball zu treffen?

### 3.5.4 Planungsfeld 4: Spielformen zum Angriffschlag

#### 3.5.4.1 Praxisbeispiel 1: Spielerisch den Angriff üben

Bewegungsform / Sportart: Große Spiele

Unterkategorie: Volleyball

Pädagogische Intention: Hier soll der Angriff in einer spielnahen Übung weiter gefestigt werden. Die Mädchen sollen hier erkennen, wie effektiv ein Angriff sein kann.

Zielbereich: Volleyballtraining Mädchenspezifisch

Thema 5: Der kraftvolle Angriff

Planungsfeld 4: Spielformen zum Angriffschlag

##### *Spielform 1: „Ziel-Lobb“:*

Es wird in einem Feld von ca. 3m x 3m ein Einzelwettkampf in einer Dreiergruppe gespielt. Die Netzhöhe soll nicht höher als reichhoch sein. Als Zielmarkierungen dienen ein Gymnastikreifen und eine Matte.

Der Ablauf sieht wie folgt aus:

Spielerin A wirft den Ball von unten beidhändig halbhoch zur Spielerin B. Diese versucht, aus dem Stand das Ziel, welches entweder die Matte oder der Reifen darstellt, mit einem Lobb zu treffen. Spieler C reicht den Ball dann an Spielerin A. Nach einer bestimmten Anzahl von Versuchen erfolgt Positionswechsel.

##### *Varianten*

- ◆ Lobb nach beidbeinigem Absprung
- ◆ Der Lobb erfolgt nach einem kompletten Anlauf mit Absprung

##### *Spielform 2: „Runter muss er“*

Es wird 1 gegen 1 auf einem Feld von 3m x 3m gespielt, wobei die Netzhöhe wieder reichhoch ist. Die Spielerin A wirft sich beidhändig den Ball am Netz hoch und versucht mit dem Lobb das gegnerische Feld zu treffen. Spielerin B versucht dies durch beidhändiges Fangen zu verhindern. Jeder Treffer ergibt einen Punkt für die Angreiferin. Nach jedem Ball kommt es zu einem Rollenwechsel. Gespielt wird auf Zeit.

##### *Variante*

- ◆ Spielerin A spielt mittels oberem Zuspiels nach dem Aufwerfen den Ball senkrecht hoch und lobbt ihn dann.

##### *Reflexion:*

Wie war es, als ihr mit dem Angriff erfolgreich gewesen seid?

Wie fühlt ihr euch bei der Gesamtbewegung des Angriffes?

## Literatur

- Adamczewska, C. (2006). *Koordinatives Training als Grundlage zur Verbesserung grundlegender Ballfertigkeiten- Konsequenzen und Erarbeitung von Models of Good Practice für das Schüler (innen) ligatraining Volleyball von 11- bis 13- jährigen Mädchen*. Wien: Universität Wien, ISW.
- Augustin, N. (1998). *Bewegung in Widersprüchen - Widersprüche in Bewegung bringen. Vorschläge für eine bewegungspädagogische Arbeit mit Mädchen*. Pfaffenweiler: Centaurus- Verlagsgesellschaft.
- Bachmann, E. (2005). 1005 Spiel- und Übungsformen m Volleyball und Beachvolleyball. Schorndorf: Hoffmann.
- Bilden, H. (1983). Sozialisation. In J. Bexer, F. Lamott & B. Meyer (Hrsg). *Frauenhandlexikon*. München.
- Brenner, G. & Grubauer, F. (1991). *Typisch Mädchen? Typisch Junge? Persönlichkeitsentwicklung und Wandel der Geschlechterrollen*. München: Juventa.
- Brinkhoff, K.P. (1998). *Sport und Sozialisation im Jugendalter: Entwicklung, soziale Unterstützung und Gesundheit*. München: Juventa.
- Combrick, C. & Marienfeld, U. (2006). Parteiliche Mädchenarbeit und reflektierende Jungenarbeit im Sport. In I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg), *Handbuch für Sport und Geschlecht*. S. 275-287. Schorndorf: Hoffmann.
- Diketmüller, R. (2002). *Mädchen stärken- selbst verteidigen*. Mädchen im Turnsaal, 2002 (Heft 1), 7-9.
- Diketmüller, R. (2006). *Mädchenspezifische Zugänge in der Bewegungs- und Sportvermittlung „auf den Punkt gebracht“*. Mädchen im Turnsaal, 2006 (Heft 5), 4-7.
- Eggersperger, M. (2007). Uno- Spiele zur Einführung des Volleyballspiels. Zugriff am 12. Februar 2007 unter [http://www.volleyball-training.de/uno\\_spiele.htm](http://www.volleyball-training.de/uno_spiele.htm)
- Fischer, D. (1998). Die Geschlechterordnung im Sport- eine Analyse aus feministischer Sicht und Schlussfolgerungen für das Unterrichtsfach Leibesübungen Mädchen. Wien: Universität Wien, ISW.
- Gramespacher, E. (2006). Schule, Geschlecht und Schulsport. In: I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg), *Handbuch für Sport und Geschlecht*. S. 190-200. Schorndorf: Hoffmann.
- Hartmann- Tews, I. (2006). Soziale Konstruktion von Geschlecht im Sport und in den Sportwissenschaften. In: I. Hartmann- Tews & B. Rulofs (Hrsg), *Handbuch für Sport und Geschlecht*. S. 40-53. Schorndorf: Hoffmann.
- Herrmann, M. (1995). *Erlebnisorientierte Mädchenarbeit*. München: Kessler.
- Kugelman, C. (1996). *Starke Mädchen, schöne Frauen? Weiblichkeitszwang und Sport im Alltag*. Butzbach – Griedel.
- Kugelman, C. (2002). *Mädchen und Jungen im Sportunterricht. Beiträge zum geschlechtssensiblen Unterrichten* (1. Aufl.). Hamburg : Czwalina.
- Kuhnert, C. (1997-2006). *Volleyball- Techniken. Abwehrtechniken*. Zugriff am 13. Februar unter <http://www.saaleperlen.de/volleyball/taktik/abwehrtechniken.php>
- Prätorius, B. & Milani, T. (2004). Motorische Leistungsfähigkeit bei Kindern: Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeit: Untersuchung des Leistungsgefälles zwischen Kindern mit verschiedenen Sozialisationsbedingungen. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 55 (7+8), 172-176.
- Rose, L. (2000). *Mädchen in Bewegung. Das Modellprojekt zur bewegungs- und körperorientierten Mädchenarbeit. Entwicklungen, Erträge und Grenzen* (1. Aufl.). Butzbach- Griedel: AFRA- Verlag.
- Rosenmayr, L. & Kreutz, H. (1973). *Rollenerwartungen der weiblichen Jugend. Eine empirische Untersuchung über Erwartungen und Dispositionen weiblicher Jugendlicher in Österreich*. Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst.
- Orenstein, P. (1996). *Starke Mädchen- brave Mädchen. Was sie in der Schule wirklich lernen*. Frankfurt & New York: Camus Verlag
- Scheffel, H. & Sobiech, G. (1991). „Ene, meine, muh- aus bist du?“ Die Rauman eignung von Mädchen und Frauen durch Körper und Bewegung. In B. Palzkill, H. Scheffel & G. Sobiech (Hrsg.), *Bewegungs(t)räume* (S. 31-46). München: Frauenoffensive.
- Scheffel, H. (1996). *MädchenSport und Koedukation- Aspekte einer feministischen Unterrichtspraxis*. Butzbach Griedel: Afra.
- Schneider, C. *Leitfaden für geschlechtersensible Pädagogik für Betreuungs- und Bildungseinrichtungen für Kinder im Alter von 0 bis 10 Jahren*. Wien: Frauenabteilung der Stadt Wien MA 57.
- Süßenbach, J. (2004). *Mädchen im Sportspiel. Analyse zur Identitätsentwicklung im Jugendalter*. Hamburg: Czwalina.
- Weineck, J. (2000). *Optimales Training- Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (7. überarbeitete u. erweiterte Aufl.). Balingen: Spitta- Verlag.
- Walter, M. (2005). *Jungen sind anders, Mädchen auch. Den Blick schärfen für eine geschlechtergerechte Erziehung*. München: Kösel.
- Wolters, P. & Gebken, U. (2005). Schulsportverweigerer. *Sportpädagogik*, 2, 4-9.