

PTB 5

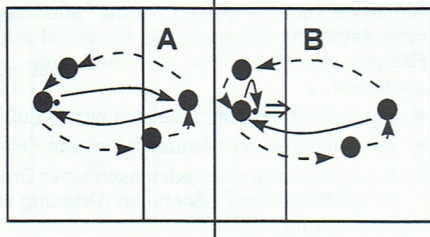
140 min	Einleitung	Hauptteil	Schlussteil
Praxis	<i>Spielerisches allgemeines Erwärmen</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Programms zur funktionellen Mobilisierung</i> <i>Intensivierende Spielform</i>	<i>Spezielle Vorbereitung durch Übungsformen in Kleingruppen</i> <i>Erwerbstraining zur Annahme Power-Spielform zu Aufschlag/Annahme</i>	<i>Absenken der Belastung</i> <i>Wiederholung des allgemeinen Dehnungsprogramms zur Einleitung der Regeneration</i>
40 min	Nachbesprechung	Schwerpunktthema	
Gespräch	<i>Aufbau und Besonderheiten des Praxisteils</i>	<i>Methodik des Erwerbstrainings</i>	

1	Ziele	Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Laufbetonte Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen
Schwarze Löcher		
5 min	<p>Spielform 2 gegen 2 bei voller Länge und 3m Breite: Das Volleyballfeld wird durch 2 zusätzliche Antennen in drei Längsstreifen (Spielzonen) geteilt. Jedes Team hat einen Gymnastikreifen.</p> <p>Spielidee: den Ball über das Netz ins gegnerische Feld werfen, ohne dass der Gegner seinen Reifen an die Aufprallstelle legen (ein "schwarzes Loch erzeugen") und den abprallenden Ball fangen kann. Würfe aus und in die Vorderzone sind verboten, ebenso wie Laufen mit dem Ball.</p> <p>Jeder Regelverstoß 1 Punkt für Gegner!</p>	
<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Kontaktzeiten verkürzen!" • "Absprachen treffen, Feld aufteilen!" 		

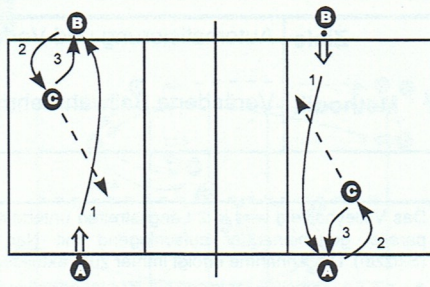
2	Ziele	Mobilisierung der wichtigsten Muskelgruppen und Gelenke
	Methodik	Kombiniertes kurzes statisches Dehnen (Andehnen) und Anspannen (Aktivieren) sowie Gelenkkreisen
Allgemeine funktionelle Mobilisierung		
15 min	<p>Die Teilnehmer führen in Kleingruppen das Programm zur "Allgemeinen funktionellen Mobilisierung" mit 2-3 Wiederholungen pro Muskelgruppe/Gelenk durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung jeweils von einem anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert!</p> <p>Jede Gruppe erhält dazu das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!</p>	
	<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Angrenzende Bereiche stabilisieren!" • "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!" • "Beim Dehnen und Anspannen zügig abwärts zählen von 15 bis 0!" • "Unbedingt auf saubere Bewegungskführung achten!" • "Gegenseitig beobachten und kontrollieren!" 	

3	Ziele	Intensivere Herz-Kreislauf-Aktivierung Motivierung der Teilnehmer
	Methodik	Bewegungsintensive Spielform nach dem Dauerprinzip in Kleingruppen
Fensterspiel		
5 min	<p>Spielform 2 gegen 2 bei voller Länge des Feldes und 3m Breite. Das Netz wird maximal hoch gespannt. Die Antennen werden außen nach unten zeigend am Netz befestigt. In ca. 1m Abstand zur Netzunterkante wird ein Baustellenband o.ä. gespannt. In jeweils 3 m Abstand wird ebenfalls mit Baustellenband eine senkrechte Verbindung zur Netzkante hergestellt, um die 3 "Fenster zu markieren".</p> <p>Spielidee: den Ball beidhändig von unten durch das Fenster in das gegnerische Feld werfen, ohne dass der Gegner den Ball fangen kann. Werfen in und aus der Vorderzone ist ebenso wie Laufen mit dem Ball verboten! Es darf immer nur 1 Spieler/Team auf dem Feld sein, nach dem Abwurf fliegender Wechsel über die Grundlinie!</p>	
<p>Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Kurze Haltezeiten!" • "Über die Grundlinie ins Feld!" 		

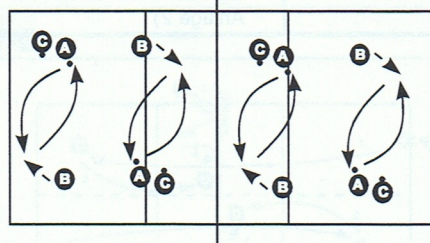
4	Ziele	Spezielle Vorbereitung auf Aufschlag/Annahme-Training
	Methodik	Aktualisierung der Grundtechniken unter Standardbedingungen ohne und mit Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle
Kleines Karussell		
5 min	In 4er-Gruppen senkrecht zum Netz mit Nachlaufen nach dem Abspiel: werden folgende Techniken gespielt:	
	<ul style="list-style-type: none"> • unteres Zuspiel (A)! Nach jedem Bagger ist die Trefffläche des Ballkontaktes laut rückzumelden! (ideal = "o.k.", zu tief = "tief", zu hoch = "hoch") • dito, am Netz oberes, an der Grundlinie unteres Zuspiel (A)! • dito, mit seitlicher Streuung und seitlichem Bagger (A)! • am Netz Zwischenspiel, lockerer Schlag nach hinten (B)! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Laufstile beim Seitenwechsel variieren!" • "Rückmeldungen laut!"



5	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Standardbedingungen
Pendel		
5 min	In 3er-Gruppen parallel zum Netz:	
	A und B stehen in 10-12m Entfernung zueinander, C ca. 4m vor B. A schlägt zu B auf, B nimmt zu C an, C spielt zu B zurück und postiert sich dann vor A. B schlägt zu A auf usw.. C variiert seine Position bei jedem Aufschlag und wird nach jeweils 5 Bällen zyklisch abgelöst.	
Wenn möglich Aufschlag-/Annahmeübungen über das Netz ausführen!		
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Platzierte hohe Aufschläge!" • "Flaches Zuspiel von C!" • Bei mangelhafter Präzision des Aufschlags: „Bälle anwerfen!“ (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)



6	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining in trainerzentrierter Form
Bewegungsvariation		
25 min	In 3er-Gruppen parallel zum Netz über 7-9m. Jeweils 2 Teilnehmer sind aktiv, einer fungiert als Helfer. Nach jeweils 10 Aktionen werden die Seiten (und Rollen) gewechselt:	
	<ul style="list-style-type: none"> • A wirft den Ball im leichten Bogen zu B, so dass B mit einem Schritt nach vorne oder zur Seite den Ball mit entsprechender Technik zurückbaggern kann bzw. muss. Sofort nach dem Bagger kehrt B in die Ausgangsposition zurück! • dito, Anspiel nur seitlich streuen. B muss in jedem Fall 2! seitliche Schritte machen und dann den Ball frontal zurückspielen! • dito, B muss 3! Schritte machen, bevor er den Ball frontal zurückspielt • A wirft beliebig streuend, B muss jeden Ball seitlich links (dann rechts) zurückbaggern! • A wirft schnell nacheinander 2 Bälle, davon einen so, dass B frontal baggern kann, einen so, dass B seitlich baggern muss! 	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "A arbeitet als Trainer (steuernd, korrigierend) trainerzentriert!" • Die Referenten demonstrieren und korrigieren das Vorgehen in dieser Rolle!



Erwerbstraining zur Annahme

7	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Koordinative Zusatzaufgaben

Annahme-Allerlei

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend mit Nachlaufen in ihrer Feldhälfte (Skizze!). Die Annahme erfolgt immer zum aktuellen Fänger am Netz. Vor der Annahme wird eine Warteposition eingebaut.

15 min

- der Annahmespieler muss mit einem Fuß annehmen!
- der Annahmespieler muss mit einem Knie am Boden annehmen!
- der Annahmespieler muss nach einer Drehung um die Körperlängsachse annehmen (Drehung erst beim Anwurf zum Aufschlag!)
- der Annahmespieler kommt mit einem Tennisball ins Feld und muss diesen bei Anwurf des Aufschlägers vor der Annahme in den Kasten hinter dem Feld zurücklegen!
- der Annahmespieler steht bis zum Anwurf des Aufschlägers beim Fänger am Netz und muss dann schnell zurücklaufen!
- der Annahmespieler läuft von der seitlichen Linie in den Annahmesektor.

Hinweise

- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)
- Übung auch im Stationsbetrieb sinnvoll.

8	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Veränderte Ballwahrnehmung

Annahmefühle

Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend mit Nachlaufen über beide Seiten (Skizze!). Die Annahme erfolgt immer zum aktuellen Fänger am Netz.

10 min

- die Annahmespieler krepeln ihre langärmeligen Trikots (bzw. Trainingsjacken) einseitig hoch und wechseln hierzu nach drei Annahmen den Arm!
- die Annahmespieler halten sich bis nach der Ballberührung des Aufschlägers mit beiden Händen die Ohren zu!
- die Annahmespieler stehen mit dem Rücken zum Netz und drehen sich erst auf Zuruf nach der Ballberührung des Aufschlägers um!
- die Annahmespieler erhalten unterschiedliche Bälle (Volleybälle, Gymnastikbälle, Tennisbälle, Softbälle) verdeckt zugeworfen (Sichtblende in der Aufschlagzone: Weichbodenmatte im Barren aufgestellt!)
- die Annahmespieler stehen auf einer Weichbodenmatte!

Hinweise

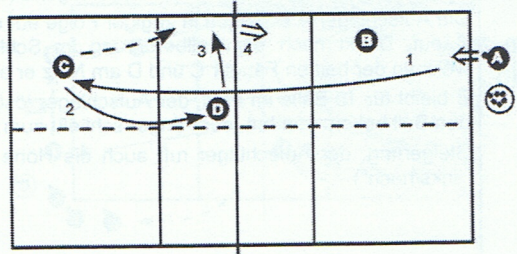
- "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!"
- Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)

9	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Technikvariationstraining
Zielvariation		
10 min	<p>Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!).</p> <p>Die Aufschläger A schlagen in zügiger Folge auf den Annahmespieler B auf. Direkt nach der Ballberührung im Schlag rufen sie B zu, welchen der beiden Fänger C und D am Netz er anspielen soll.</p> <p>B bleibt für 10 Bälle im Feld, der Aufschläger löst den Fänger ab, der den Ball bekommen hat, der Fänger schließt zum Aufschlag an.</p> <p>Steigerung: der Aufschläger ruft auch die Höhe der Annahme (z.B. "links/hoch")</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!" • Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)

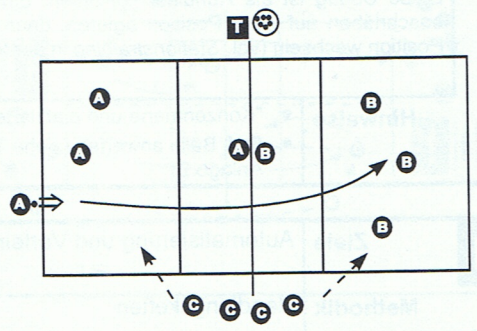
10	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Handlungsketten
Abwehr-Annahme		
5 min	<p>Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!) mit Nachlaufen durchs Halbfeld:</p> <p>A schlägt drei Bälle fortlaufend auf B (leistungsgerecht!); sofort danach muss B einen Aufschlag von C annehmen, A fängt. Wechsselfolge A (Bälle in Ballwagen legen)-C-D (Warteposition)-B-A!</p> <p>Diese Übung ist als <i>Rundlauf</i> konzipiert, d.h. nur einmal wie oben beschrieben auf jeder Position agieren, dann sofort auf die nächste Position wechseln (vgl. <i>Stationstraining</i> in der folgenden Übung.)</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!" • "Die Angriffsschläge dosieren!" • Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2) • "Abwehr und Annahme perfekt gestalten!"

11	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining)
	Methodik	Handlungsketten
Annahme-Sicherung		
5 min	<p>Das Volleyballfeld wird in 2 Längsstreifen unterteilt. 2 Gruppen üben Annahme parallel gegeneinander aufschlagend (Skizze!).</p> <p>C muss einen Aufschlag von A annehmen, D fängt. Sofort nach der Annahme schlägt E seinen Ball schräg gegen die aufrecht gestellte Weichbodenmatte an der Seitenlinie. A muss den abprallenden Ball zu D verteidigen. Die Aufschläge müssen fast an der Seitenlinie longline geschlagen werden!</p> <p>Die Spieler wechseln erst nach 8 Aufschlägen die Positionen. (<i>Stationstraining</i>, d.h. mehrmals direkt nacheinander auf derselben Position/Station agieren. Vgl. <i>Rundlauf</i> in vorangegangener Übung.)</p>	
Hinweise		<ul style="list-style-type: none"> • "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!" • "Harten Schlag gegen die Matte oberhalb der Netzkaute!" • Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)

12	Ziele	Automatisierung und Verfeinerung der Annahme (Erwerbstraining mit anschließender Spielform)
	Methodik	Handlungsketten
Annahme-Angriff		
5 min	<p>Auf dem Halbfeld spielen A und B gegen C und D (Skizze!). A schlägt einen Ball auf C, C nimmt an zu D, D spielt zu, C muss angreifen (kein Block!). Der Ballwechsel wird ausgespielt, d.h. A und B wehren ab, Gegenangriff usw.</p> <p>Wichtig: der Aufschlag muss für C spielbar sein (Erwerbstraining!), anschließend ist alles erlaubt, was die Regeln gestatten.</p> <p>Die Mannschaften wechseln nach 7 Aufschlägen. (Punkte zählen, bei 7 Aufschlägen gibt es immer ein Gewinnerteam.)</p> <p>Statt „2 gegen 2“ kann auch „2 gegen 3“ oder „3 gegen 3“ gespielt werden. Der selbe Annahmespieler C muss alle 7 Aufschläge annehmen und anschließend sofort angreifen (kein Wechsel auf der Annahmeposition).</p> <p>Wird schon beim ersten Angriff nach der Annahme ein Block zugelassen, so erhöht dies die Schwierigkeit der Handlungskette. Bei großer Spielerzahl kann die Übung auch in einer zweiten Gruppe auf der anderen Feldhälfte laufen (Aufschlag von der Gegenseite).</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • "Konzentrierte und platzierte Aufschläge!" • "Beide Aktionen vollständig spielen!" • "Ggf. Bälle anwerfen (siehe Trainerfertigkeiten, Anlage 2)" • "Erst perfekt annehmen, dann longline angreifen!"



13	Ziele	Demonstration von Wettkampftraining im Bereich Aufschlag/Annahme
	Methodik	Intensive Spielform nach dem Wettkampfprinzip (Power-Volleyball) mit akzentuierenden Sonderregeln
King of the court		
15 min	<p>Spielform mit drei 4er-Teams pro Feld:</p> <p>Zwei Mannschaften A und B spielen einen Ballwechsel gegeneinander. Der Gewinner eines Ballwechsels bleibt im Feld, erhält einen Punkt und den Ball zum Aufschlag, der Verlierer muss das Feld verlassen, dafür kommt das auf Netzhöhe wartende Team C aufs Feld.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Punkte werden fortlaufend addiert! • Direkte Aufschlagerfolge zählen doppelt! <p>Welches Team schafft die meisten Punkte?</p> <p>Nach der Hälfte der Zeit: das wartende Team kommt mit Ball aufs Feld und schlägt auf!</p>	
	Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> • Die Referenten steuern die Ballfolge! • "Alle feuern sich an!" • "Vor jedem Ballwechsel Rotation im Team!"

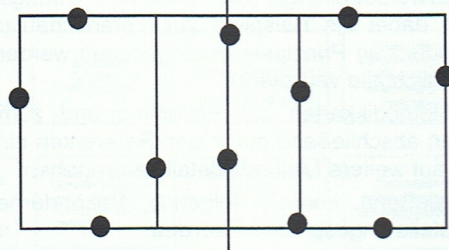


14

- Ziele** Absenken der Belastung ("Auslaufen")
Herz-Kreislauf-Pufferung
- Methodik** Gering belastende Übungsform nach dem Dauerprinzip

On Line

Alle Teilnehmer ziehen sich die Schuhe aus und begeben sich in ein Feld:
Lockerer Lauf auf den Feldlinien, an jeder Kreuzung den Laufstil wechseln. Bei Begegnungen mit Partner Abklatschen!



3 min

- Hinweise** • "Schleichen!"

15

- Ziele** Absenken des Tonus der beanspruchten Muskulatur
- Methodik** lange (15-20sec) gehaltenes Dehnen, 2-3 Wiederholungen

Allgemeines Dehnungsprogramm

Die Teilnehmer führen in Kleingruppen (3-4) das "Allgemeine Dehnungsprogramm" mit 15-20 sec Haltezeit und 3 Wiederholungen durch. Innerhalb der Gruppen wird jede Übung durch einen anderen Teilnehmer angesagt, erläutert und korrigiert. Jede Gruppe erhält das vollständige Programm aus dem Anhang zur Fachtrainer-Ausbildung. Die Referenten weisen auf Fehler hin!

12 min

- Hinweise**
- "Angrenzende Bereiche stabilisieren!"
 - "Zügig abwärts zählen von 25 bis 0!"
 - "Mit der Dehnung der nachgebenden Spannung folgen!"

Hinweise zum Ablauf

Die Teilnehmer sollen nur die Struktur des Praxisblocks selbst erarbeiten.

Die Zuordnung der Methodikkarten des Hauptteils erfolgt während des Schwerpunktgesprächs über die Methodik des Erwerbstrainings. Die einzelnen Übungskomplexe sollen dabei als Beispiele zur Veranschaulichung der methodischen Prinzipien herangezogen werden (es sind tatsächlich alle vertreten!).

Die Methodikkarten zur Einleitung und zum Schluss werden abschließend durch den Referenten hinzugefügt, ohne auf weitere Methodikdetails einzugehen.

Anschließend können folgende Besonderheiten des Praxisteils angesprochen werden.

Zwei Spielformen zu Beginn?

Es war damit zu rechnen, dass die Aufgabenstellung für die Teilnehmer die funktionelle Mobilisation ausdehnen würde. Außerdem ist am Sonntagmorgen immer eine längere Erwärmungsphase einzuplanen.

Ein Hauptteil von 100 min?

erscheint sicherlich sehr lang, ist aber bei 120 min Gesamt-Trainingszeit durchaus nicht ungewöhnlich! U.U. müssen auch längere Getränkepausen eingeplant werden!

Zur Methodik des Hauptteils

Im Annahmetraining gerade mit wenig Fortgeschrittenen entsteht das Problem, kontrollierte Situationen zu schaffen, die dem Übenden erlauben, seine Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Trainingsziele zu lenken. Hier sind Trainer stark gefordert, immer wieder selbst sinnvolles Anspiel der Übenden zu realisieren, bzw. die "Zulieferer" in trainerorientierten Übungen immer wieder auf ihre Rolle hinzuweisen!

Eine gute Annahme lebt von guter, schneller Fußarbeit. Deshalb sollten elementare Lauftechniken v.a. in den Rahmenteil der TE immer wieder angesprochen werden!

So als TE nutzbar?

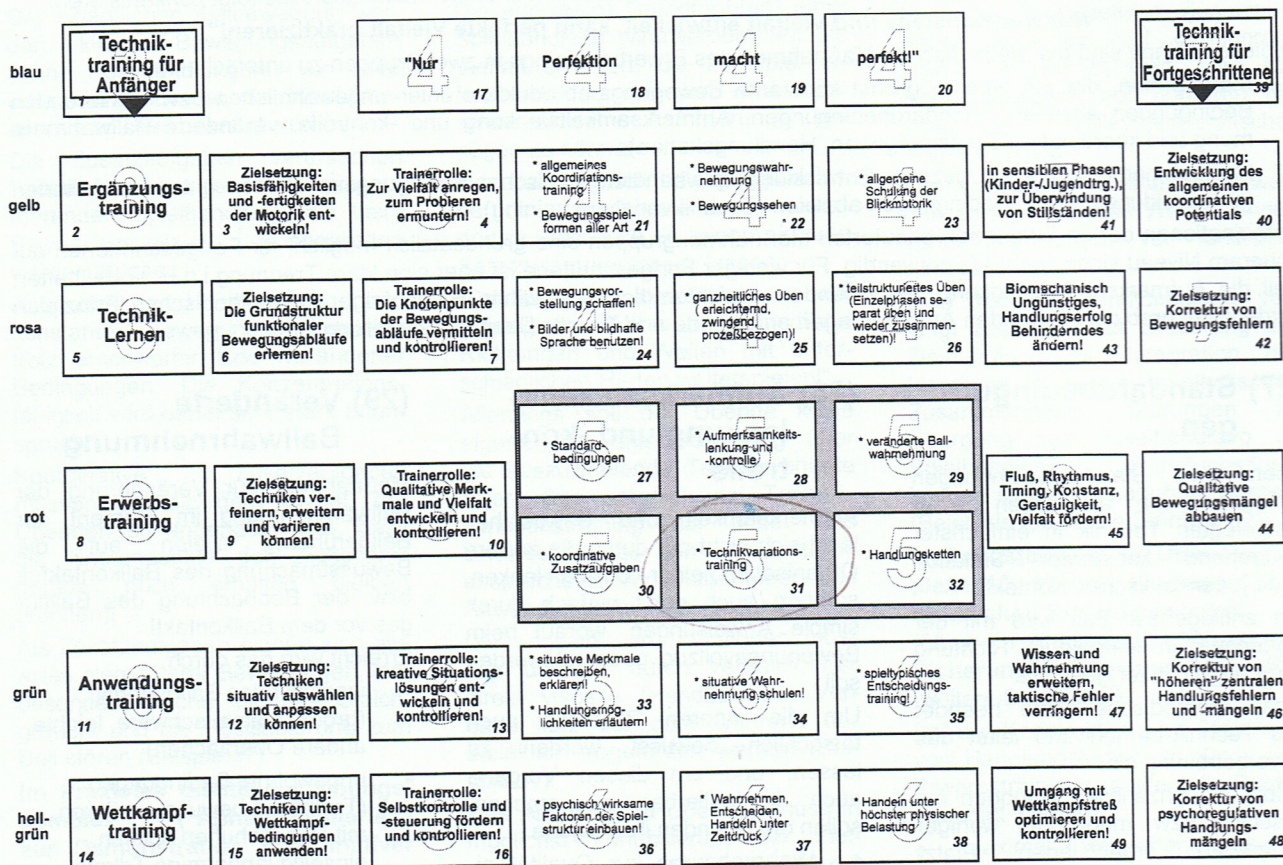
Nein. Der HT dieses PTB's ist als solcher nicht sinnvoll durchzuführen, da hier die gesamte Palette an methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings vorgestellt wurde. I.d.R. ist es erforderlich, eine niveau- und feenziellorientierte Auswahl zu treffen und diese mit vielen kreativ gestalteten Inhalten über mehrere TE's zu benutzen.

ET (gelb)	ET	ET	HT (rot)	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	HT	ST (grün)	ST
Schwarze Löcher	Allgem. funktionelle Mobilisierung	Fenster-spiel	Kleines Karussell	Pendel	Bewegungs-variation	Annahme-Allerlei	Annahme-Gefühle	Zielvaria-tion	Abwehr-Annahme	Annahme-Sicherung	Annahme-Angriff	King of the court	On Line	Allgem. Dehnungs-programm	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Ergän-zungs-training allgemeine Spielform	Funktions-gymnastik Kombi-niertes Dehnen/ Kräftigen	Ergän-zungs-training allgemeine Spielform	Erwerbs-training Standard-/ Aufmerk-samkeits-lenkung	Erwerbs-training Standard- beding-ungen	Erwerbs-training Technik- variations-training	Erwerbs-training Koordin- ative Zusatz- aufgaben	Erwerbs-training veränderte Ballwahr- nehmung	Erwerbs-training Technik- variations- training	Erwerbs-training Handlungs- ketten	Erwerbs-training Handlungs- ketten	Erwerbs-training Handlungs- ketten	Wettkampf-training Spielform mit akzent. Regeln	Ergän-zungs-training Lauf- schule	Funktions-gymnastik intensives Dehnen	
Struktur-karten	Ablauf-karten	Trainingsart/Methodik-karten													

Ergänzungstraining: gelbe Karten
 Techniklernen: rosa Karten
 Erwerbstraining: rote Karten
 Anwendungstraining: grüne Karten
 Wettkampfttraining: hellgrüne Karten
 Sonstiges: weiße Karten

Zielgrafik am Ende des Gesprächskreises

Zielgrafik des Gesprächskreises 5



Gesamtgrafik zum Techniktraining. Die in diesem Gesprächskreis einzufügenden Stichwortkarten 27-32 sind grau hinterlegt und zusätzlich mit Nummer "5" versehen!

Hinweise zum Ablauf

Dieser Gesprächskreis setzt die im dritten PTB eröffnete Reihe von Gesprächen über Techniktraining im Sinne eines individuellen Handlungstrainings fort. In insgesamt 7 Gesprächskreisen am ersten und zweiten Wochenende wird die abgebildete Zielgrafik systematisch aufgebaut und erläutert.

In diesem Gesprächskreis werden die

Stichwortkarten Nr. 27-32

nacheinander angebracht und erläutert. Diese beziehen sich auf die insgesamt im Grundlehrgang vorgestellten methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings. Die Methodik des Erwerbstrainings wurde bis zu diesem Zeitpunkt bereits in zwei Praxisteilen demonstriert, ohne im Detail analysiert zu werden. Das wird mit diesem Gesprächskreis nachgeholt, wobei insbesondere die Übungsformen des gerade erlebten Praxisteil zum Annahmetraining rückblickend als Beispiele dienen und mit den Methodikkarten versehen werden sollen.

Auf der nächsten Seite finden sich in logischer Gliederung Erläuterungen zu den einzelnen Stichwortkarten. Eingeklammerte Fragestellungen wie z.B. (Beispiel?) deuten an, an welchen Stellen die Teilnehmer günstig ins Gespräch einbezogen werden könnten. Dem Leser des Skriptes mögen sie als zusätzliche Anreize für eigene Überlegungen dienen.

Zum Erwerbstraining

Das Erwerbstraining zielt auf die Verfeinerung, Automatisierung und Erweiterung zuvor erlernter Bewegungsvarianten einer Spielhandlung. Der Satz "Nur Perfektion macht perfekt!" lässt sich für diese Trainingsart wie folgt konkretisieren:

"Nur wer Konstanz und Vielfalt entwickelt, kann perfekte Vielfalt praktizieren!"

In diesem Sinne sind die methodischen Maßnahmen des Erwerbstrainings in zwei Gruppen zu unterscheiden:

- Maßnahmen, die auf eine möglichst konstante Bewegungsreproduktion unter ungewöhnlichen bzw. variierenden Bedingungen abzielen (Standardbedingungen, Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle, veränderte Ballwahrnehmung und koordinative Zusatzaufgaben, Handlungsketten);
- Maßnahmen, die auf die gezielte Entwicklung spielhandlungstypischer Bewegungsvariationen unter kontrollierten (entscheidungsfreien!) Bedingungen abzielen (Technikvariationstraining).

Kombinationen der im Folgenden erläuterten Maßnahmengruppen sind grundsätzlich möglich, für Fortgeschrittenen auf höherem Niveau sicherlich auch notwendig. Für weniger Fortgeschrittene ist aber eine klare Trennung i.d.R. vorteilhafter, weil die Aufmerksamkeitslenkung des Übens erleichternd! Die gewählte Reihenfolge der methodischen Prinzipien verdeutlicht grob die steigenden Anforderungen an Übende und Trainer (Trainingssteuerung)!

(27) Standardbedingungen

Üben unter Standardbedingungen definieren wir als Üben einer festgelegten Technik in einfachster weitgehend konstanter Situation ohne jeden taktischen Kontext!

Ein anfliegender Ball wird mit der Zieltechnik in festgelegte Richtung und Länge (weiter)gespielt!

Diese methodische Stufe beendet das Technik-Lernen und leitet das Erwerbstraining ein.

Selbst die unzähligen Übungen mit geschickt bzw. mehr oder weniger kompliziert organisierten Platzwechseln vor bzw. nach der eigentlichen Aktion gehören noch in diese Kategorie (sofern sie ohne besonderen Zeitdruck ablaufen und die eigentliche Aktion i.w. nicht behindern oder nur wenig variieren).

Damit ist der größte Teil der in typischen Übungssammlungen (z.B. Kartothek) zu findenden Übungen zum bewegungsorientierten Techniktraining den Standardbedingungen zuzuordnen!

Im Praxisteil gehört der Übungskomplex 5 ("Pendel") in diese Gruppe (weitere Beispiele?)

Die Effektivität von Standardbedingungen im Hinblick auf die Ausbildung qualitativer Merkmale nimmt mit steigendem Niveau sehr schnell ab. Deshalb sollte man auch mit Anfängern möglichst früh auf andere Maßnahmen zurückgreifen!

(28) Aufmerksamkeitslenkung und -kontrolle

Aufmerksamkeit und Bewusstheit lässt sich nicht nur durch die äußere Organisation einer Übung lenken, sondern auch ganz einfach durch simple Anweisungen, worauf beim Bewegungsvollzug geachtet werden soll.

Um die inneren Prozesse auch tatsächlich bewusst werden zu lassen, und um diesen Vorgang auch kontrollierbar zu machen, sollen die Übenden ihre eigene

- Wahrnehmung zur Qualität eines Knotenpunktes in zuvor festgelegter Kurzform verbal äußern (unmittelbar nach Ausführung des entsprechenden Elements!).

Ein zentraler Aspekt aller Spielhandlungen ist z.B. die Form des Ballkontaktes. Die Anweisung

"Womit triffst Du den Ball beim Aufschlag? Melde sofort nach Ballkontakt die Trefffläche laut!"

könnte z.B. mit den Rückmeldungen "o.k." für (den angestrebten) Handteller, "Finger", "Ballen" oder "Arm". verbunden werden. (weitere Beispiele?)

Die Art der Rückmeldung lässt sich prinzipiell beliebig verfeinern, wobei natürlich das Teilnehmerniveau berücksichtigt werden muss.

Mit derartigen "Aufmerksamkeitslenkungen und -kontrollen" lassen sich in eleganter Weise sonst eher schwach wirkende "Standardbedingungen" erheblich aufwerten - **so geschehen in Übungskomplex 4, ("Kleines Karussell")!** (weitere Beispiele?)

(29) Veränderte Ballwahrnehmung

Maßnahmen zur Veränderung der Ballwahrnehmung im Moment der Ballberührung zielen auf die Bewusstmachung des Ballkontaktes bzw. der Beobachtung des Ballfluges vor dem Ballkontakt!

Erreicht wird das durch

- wechselndes Ballmaterial (große, kleine, schwere, leichte, andere Oberflächen)
- ungewohnte Bedingungen (Trefffläche bewusst variieren, mit Handschuhen spielen, einseitig langarmige Trikots, spielen auf weichen Grund etc.)

und

- Ausschalten oder Betonen einzelner Wahrnehmungskanäle (partielles Blindüben, Ohren abdecken, Ballfokussierung).

Im Praxisteil ist der Übungskomplex 8 ("Annahmegefühle") diesem methodischen Prinzip gewidmet.

Veränderte Ballwahrnehmung ist gerade bei mangelhaft ausgebildeter Bewegungswahrnehmung oftmals effektiver, als bloße Aufmerksamkeitslenkung (s.o.), um die Qualität der Gesamtbewegung zu verbessern.

(30) Koordinative Zusatzaufgaben

Der eigentlichen Zielbewegung werden kleine Bewegungsaufgaben (keine Spielhandlungen!) vor- und/oder nachgeschaltet, die dem Üben als solches bekannt sind.

Die Zusatzaufgaben verursachen "globale" Störungen der auszuführenden Spielhandlung, die beim Bewegungsvollzug ausgeglichen werden müssen.

Angestrebt wird eine weitgehend konstante Bewegungsreproduktion trotz erschwerter bzw. veränderter Bedingungen. Die Konzentrationsfähigkeit wird dabei sehr stark beansprucht.

Koordinative Zusatzaufgaben müssen deshalb dem Niveau der Üben so angepasst sein, dass die Knotenpunkte der Zieltechnik gerade noch erhalten bleiben (können)!

Als Zusatzaufgaben eignen sich alle Arten elementarer Bewegungen, insbesondere solche, die das Gleichgewicht und die Positionierung zum Ball stören (Beispiele?).

Im Praxisteil diene der Übungskomplex 7 ("Annahme-Allerlei") zur Demonstration koordinativer Zusatzaufgaben. (weitere Beispiele?)

(31) Technikvariations- training

Die erlernte(n) Grundform(en) einer Spielhandlung wird(werden) auf die Vielfalt erweitert, die im Spiel erforderlich ist, um den niveautypischen taktischen Anforderungen genügen zu können.

Dazu sind gezielt bewegungsverändernde Aufgabenstellungen erforderlich, die sich in einem kurzen Satz zusammenfassen lassen:

"Den unterschiedlich hoch und weit zugespielten Ball in unterschiedliche Richtungen und Weiten mit unterschiedlichen Härten weiterspielen!"

Allerdings soll der Übende keine eigene Auswahlentscheidung über die auszuwählende Technikvariante fällen. Das unterscheidet Technikvariationstraining als Mittel des Erwerbstrainings von grundsätzlich anspruchsvolleren Maßnahmen des Anwendungstrainings!

Die angestrebten Variationen müssen deshalb durch verbale oder direkt visuelle (Handzeichen) Vorgabe kurz vor oder während der Zielaktion abgefordert werden (Beispiele?).

Das Anspiel zum Üben muss in möglichst kontrollierter, die Zielvariante unterstützender bzw. erzwingender Art erfolgen. Derartige lässt sich auf geringerem Niveau i.d.R. nur in trainerzentrierten Übungsformen erreichen! Für Fortgeschrittene kommt auch trainerorientiertes Arbeiten in Frage (Wie definieren sich diese Begriffe?)

Es gibt zahllose Möglichkeiten, sinnvolle Formen des Technikvariationstrainings zu organisieren. In der Praxis auf geringerem Niveau sollte man v.a. auf zwei Weisen vorgehen:

- man verlangt kurzfristig wechselnd eine von mehreren Technikvarianten und gestaltet das Anspiel so, dass die entsprechende Variante auch gespielt werden kann (muss), um ein festes Ziel zu treffen! (**Übungskomplex 6 "Technikvariation"**)
- man variiert kurz vor der Aktion mit einer bestimmten festgelegten Variante das anzuspielende Ziel! (**Übungskomplex 9, "Zielvariation"**)

Kombinationen sind möglich und steigern die Anforderungen ebenso wie später gelegte verbale/visuelle Anweisung! (Beispiele?)

(32) Handlungsketten

Was mit koordinativen Zusatzaufgaben allgemein auf geringerem Niveau angestrebt wird, wird mit Handlungsketten auf höherem Niveau und in volleyballspezifischer Weise erreicht!

Der eigentlichen Zielhandlung werden auf spieltypische Weise beherrschte Handlungen vor- und/oder nachgeschaltet.

Eine derartige Handlungskette verlangt zusätzlich zur Steuerung der Zielhandlung die Integration der Handlung in einen spieltypischen Zusammenhang! Störungen im Übergang von Spielhandlung zu Spielhandlung (Handlungsfluss) können so gezielt abgebaut werden. (Beispiele für solche Störungen?)

Im Praxisteil sind die Übungskomplexe 10, 11 und 12 diesem methodischen Prinzip gewidmet ("Abwehr-Annahme", "Annahme-Sicherung", "Annahme-Angriff"). (weitere Beispiele?)

Bei der Konstruktion und Steuerung von Handlungsketten im Sinne des Erwerbstrainings sollten 3 Punkte beachtet werden:

- maximal 3 weitgehend entscheidungsfreie Handlungen koppeln! Dazu vorher Technikvarianten und/oder Abspieldruckpunkte festlegen, Anspiel in geeigneter Weise steuern!
- vorausgehende Zusatzhandlungen müssen so gut gelingen können, dass für die Zielhandlung kontrollierte Bedingungen erhalten bleiben! Das Teilnehmerniveau auch im Hinblick auf trainerorientiertes Arbeiten berücksichtigen!
- die Üben sollen jede Handlung möglichst perfekt zu Ende spielen (können), bevor sie in die nächste Handlung gehen!