

Kleine Meister am Ball, Teil 3

Eine Übungssammlung zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball.
Ein Beitrag von **Karl-Heinz Petermann** und **Gerhard Löber**

Dieser 3. Teil der Übungssammlung zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten mit dem Ball wendet sich vor allem an die Altersgruppe der etwa 10-jährigen.

Es werden u.a. Übungen mit Bein- und Kopfkontakt vorgestellt. Dabei sind diese Übungsformen vor allem auch als Anregung zur kreativen (Weiter-)Entwicklung einer Koordinationsschulung, mit Ball zu verstehen!

TRAININGSHINWEISE

■ **Koordinative Fähigkeiten** sind im Altersbereich von 9 bis 12 Jahren am besten zu entwickeln.

■ **Die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball** ist eine wesentliche Grundlage für volleyballspezifischere Ausbildungsinhalte.

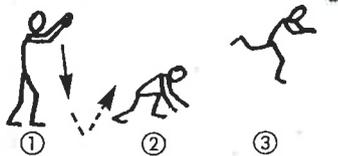
Eine umfassende Ballschule mit nicht gerade „volleyball-typischen“ Übungsformen ist somit nie verlorene Trainingszeit!

■ **Die Übungsformen** sind kindgemäß aufgebaut und besitzen einen hohen Anforderungscharakter. Die Motivation kann dabei durch kleine Wettbewerbsstellungen noch erhöht werden.

■ **Obwohl die einzelnen Übungsformen** alle relativ leicht zu erlernen sind, können und müssen sie teilweise dem Leistungsniveau der Kinder angepasst werden. „Vom Leichten zum Schweren“ lautet auch hier die Devise!

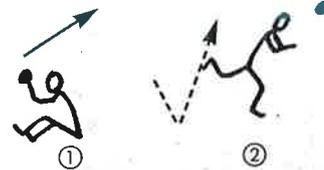
EINZELÜBUNGEN ZUM WERFEN-PRELLEN-FANGEN

1



- ① Ball von oben nach unten prellen
- ② Hände berühren den Boden
- ③ Ball auffangen

5



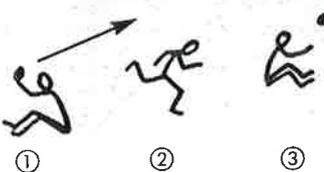
- ① Im Sitz Ball nach hinten werfen
- ② Ball prellen lassen und Fangen im Stand

2



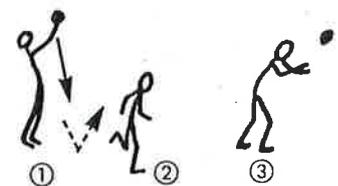
- ① Ball nach unten prellen
- ② Schnell hinsetzen
- ③ Ball auffangen

6



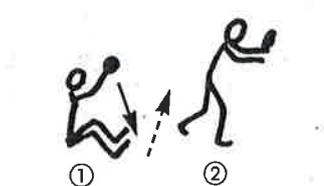
- ① Im Sitz Ball nach hinten oben werfen und 1/1 Drehung
- ② Ball nachlaufen
- ③ Fangen im Sitz

3



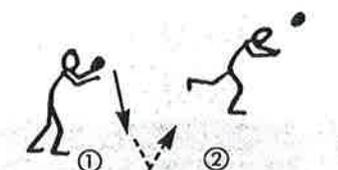
- ① Ball im Sprung zu Boden prellen
- ② 1/1 Drehung
- ③ Ball auffangen

7



- ① Im Sitz Ball zu Boden prellen
- ② Fangen im Stand

4



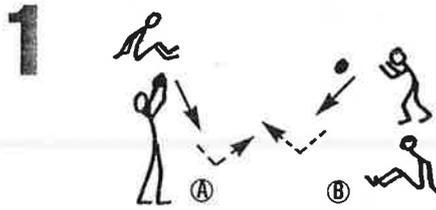
- ① Ball nach unten prellen und eine 1/1 Drehung
- ② Ball auffangen

8

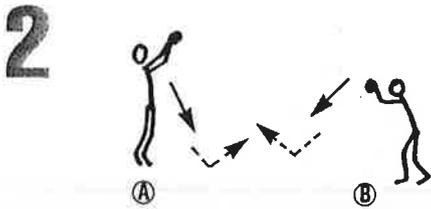


- ① Aus der Rückenlage Ball nach vorne oben werfen und prellen lassen
- ② Fangen im Stand

PARTNERÜBUNGEN ZUM WERFEN-PRELLEN-FANGEN



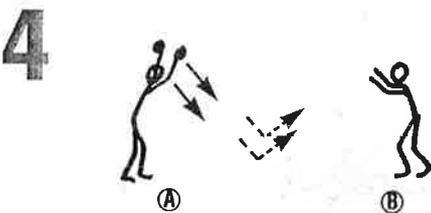
① Ball von oben nach unten prellen und anschließend hinsetzen.
② Im Sitz: Im Moment des Prellens schnell aufstehen, Ball fangen und von oben nach unten passen.



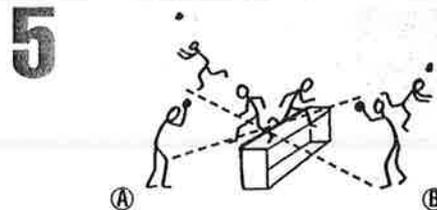
① + ② je ein Ball.
① Ball im Sprung nach unten zu ② prellen.
② Gleichzeitig Ball im Stand nach unten zu ① prellen.



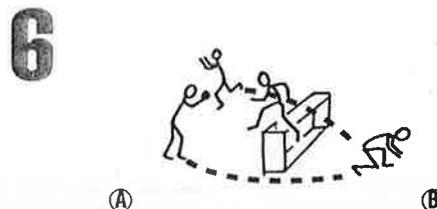
① In jeder Hand einen Ball: Beide Bälle nach vorn oben werfen.
② Mit Rücken zu ① stehend: Im Moment des Prellens 1/2 Drehung und beide Bälle fangen.



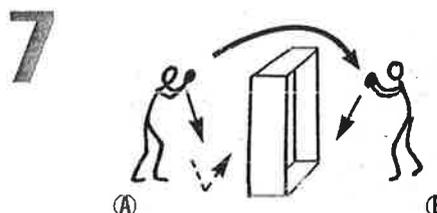
① In jeder Hand einen Ball: Beide Bälle von oben nach unten prellen.
② Beide Bälle gleichzeitig fangen



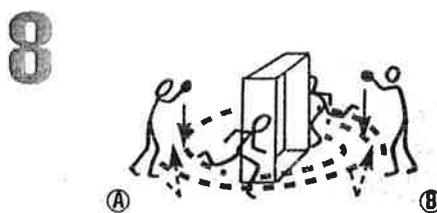
① und ② je einen Ball:
- Bälle gleichzeitig gerade nach unten prellen
- zur anderen Seite laufen
- Kastenteil überspringen
- Ball vom Partner fangen



① Ball kräftig nach unten prellen und zu ② wechseln.
② Im Hocksitz mit dem Rücken zum Kastenteil: Schnelle 1/2 Drehung, Kastenteil überspringen und Ball fangen.

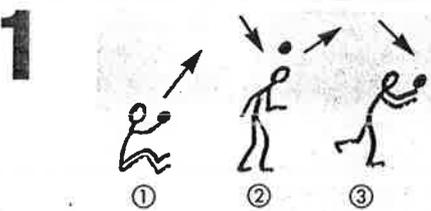


① und ② je einen Ball:
① Prellen des Balls über Kastenteil zu ② und Ball von ② fangen.
② Prellen des Balls durch Kastenteil zu ① und Ball von ① fangen

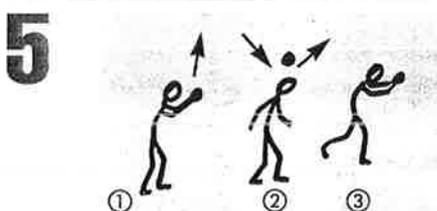


① und ② je einen Ball:
- Bälle gleichzeitig nach unten prellen
- Kastenteil umlaufen
- eigenen Ball fangen
Wer fängt zuerst?
Wer schafft es zuerst 5x?

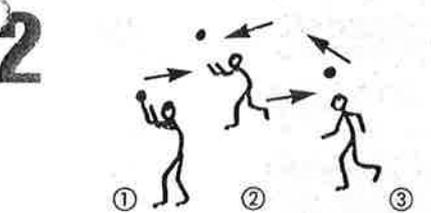
EINZELÜBUNGEN ZUM KOPFKONTAKT



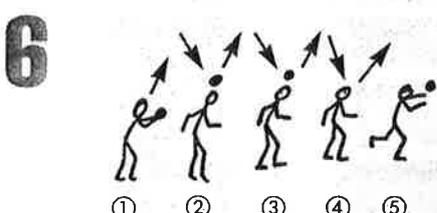
① Im Sitz Ball hoch nach vorn oben werfen und schnell aufstehen
② 1x Kopfball
③ Fangen



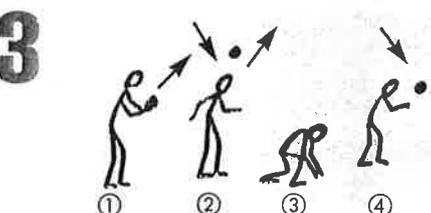
① Ball gerade hoch nach oben werfen und Ball prellen lassen
② Springenden Ball 1x köpfen
③ Fangen



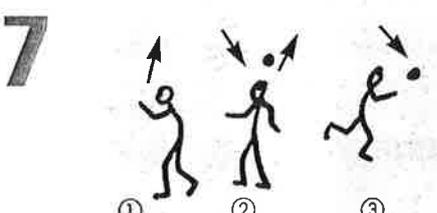
① Ball hoch nach hinten oben werfen und rückwärts laufen
② 1x Kopfball nach vorn
③ Fangen



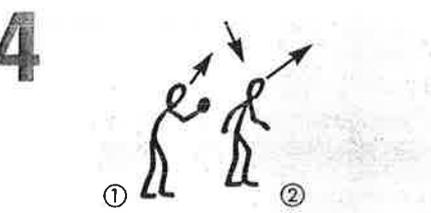
① Ball gerade hoch werfen
② 1x hoher Kopfball
③ 1x flacher Kopfball
④ 1x hoher Kopfball
⑤ Ball fangen



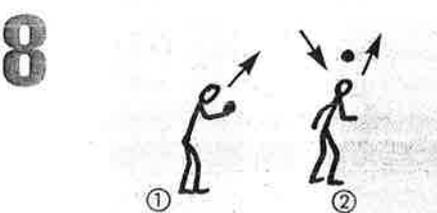
① Ball gerade hochwerfen
② 1x hoher Kopfball durch aktive Ganzkörperstreckung
③ Hände berühren Boden
④ Ball fangen



① Ball gerade hochwerfen
② 1x Kopfball nach hinten oben und 1/2 Drehung
③ Ball fangen

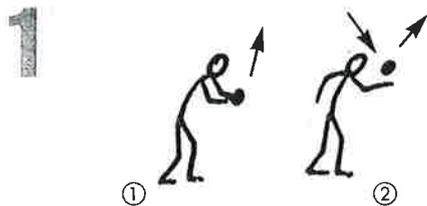


① Ball gerade hochwerfen
② 1x Kopfball auf Weite
Abstoßlinie festlegen. Wer stößt den Ball am weitesten?

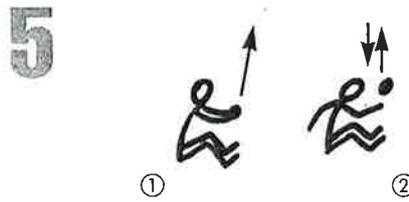


① Anwerfen
② Kopfball jonglieren

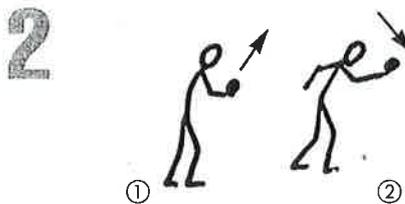
EINZELÜBUNGEN ZUM ARMKONTAKT



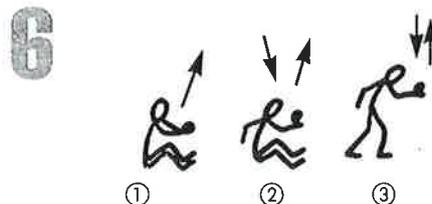
- ① Ball hochwerfen
- ② Jonglieren des Balls mit dem Unterarm/ Oberseite. Übung auch mit dem anderen Arm versuchen



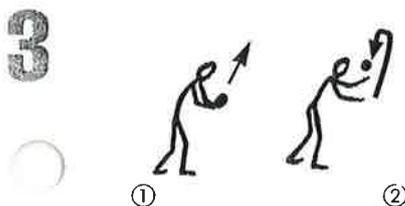
- ① Den Ball im Sitz hochwerfen
- ② Jonglieren des Balls mit dem Unterarm/ Innenseite. Auch mit dem anderen Arm! Schaffst Du es 20x?



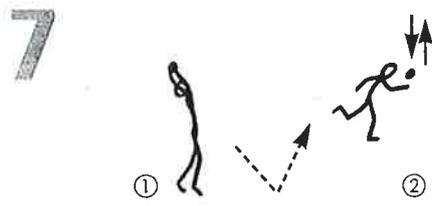
- ① Ball hochwerfen
- ② Anfliegenden Ball auf Handrücken (ohne nochmaliges Pellenlassen) zur Ruhe bringen und 3 bis 5 Sekunden in Ruhe balancieren



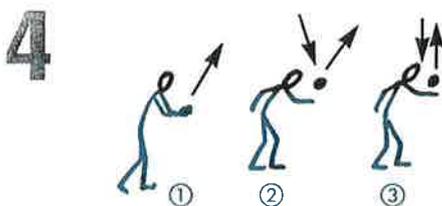
- ① Den Ball im Sitz hochwerfen
- ② Jonglieren des Balls mit dem Unterarm/ Innenseite und dabei langsam aufstehen. Weiterjonglieren im Stand



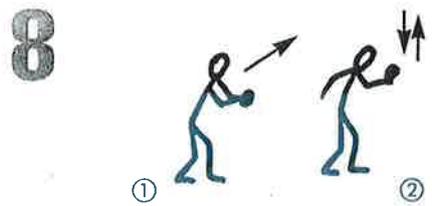
- ① Ball hochwerfen
- ② Wechselseitig vom linken auf rechten Unterarm/Innenseite pellen. Schaffst Du es 25x?



- ① Ball von oben nach vorn unten zum Boden pellen und Ball nachlaufen
- ② Auffliegenden Ball auf Unterarm/Innenseite jonglieren



- ① Ball hoch nach oben werfen
- ② Anfliegenden Ball 1x flach pellen lassen
- ③ Hoch nach oben pellen
- ④ wie ②
- ⑤ wie ③ usw.



- ① Ball hochwerfen
- ② Jonglieren des Balls mit dem Unterarm/ Innenseite. Dabei gleichzeitig langsame 1/1 Drehung nach links und nach rechts

NEU

Auge-Ball-Hand-Koordination 3

Koordinative Grundlagen

Werfen und Fangen am Ort mit Zusatzaufgaben. Jeder Spieler hat einen Ball (nicht nur Volleyball) und benötigt etwas Platz für die folgenden Aufgaben:

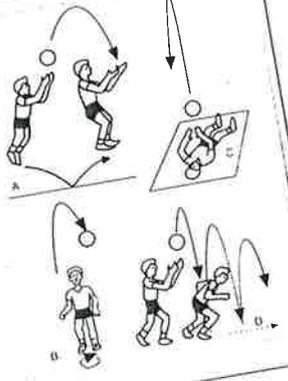
- Den Ball in Sprung hochwerfen und im nächsten Sprung wieder auffangen (Spieler A)
- Den Ball hochwerfen und nach einer ganzen Drehung wieder auffangen (Spieler B)
- Den Ball hochwerfen und nach einer halben Drehung wieder auffangen (Spieler C)
- Den Ball hochwerfen und nach jedem Aufhaken unter dem Ball durchlaufen bzw. -schieben (Spieler D)

Variationen

- Viele Übungen können auch in der Vorwärtsbewegung durchgeführt werden.
- Den Ball zurückwärts werfen und/oder fangen.
- Den Ball mit geschlossenen Augen fangen.

Hinweise

- Die Spieler haben mehr Zeit, die Übung auszuführen, wenn der Ball höher geworfen wird, gleichzeitig nicht jedoch die Wurfhöhe als
- Die gerichtete Außenkontakt (scharfes Sehen) ist möglichst lange am Ball sein, um seine Flugbahn



Beispielkarte:

Aus dem Bereich der **Auge-Ball-Hand-Koordination** eine Übung zum Trainieren koordinativer **Grundlagen**

Voigt/Westphal: Wahrnehmungsschulung.
(Volleyball-Kartothek 6)

89 Doppelkarten, Beiheft und Karteikasten

DM 34,80

Über 80 neue Übungs- und Spielformen zum Trainieren von Wahrnehmung und Koordination – für jede Alters- und Leistungsstufe!

Für das spielorientierte Training können Sie jetzt auf einen Fundus völlig neuer Übungen zu einem vielfach vernachlässigten Trainingsbereich, der Wahrnehmungsschulung, zurückgreifen.

Mit diesem Angebot lassen sich Trainingseffektivität und -attraktivität garantiert steigern!

SCHÄRFEN SIE DEN BLICK IHRER SPIELER ...

- Üben Sie mit Ihren Schützlingen die **verschiedenen Techniken des Sehens**
- Trainieren Sie nach diesen vorbereitenden Sehfähigkeiten die Anwendung von **Wahrnehmung und Koordination in komplexen Spielsituationen**.
- Entwickeln Sie mit Ihren Spielern die Fähigkeit zum raschen **Umschalten auf unerwartete Spielsituationen**.

philippka

EINZELÜBUNGEN ZUM BEINKONTAKT

1



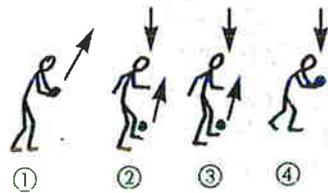
① Ball anwerfen und 1x prellen lassen
② 1- bis 2x mit dem Fuß jonglieren rechts, 1x prellen lassen
③ 1- bis 2x mit dem Fuß jonglieren links, 1x prellen lassen

2



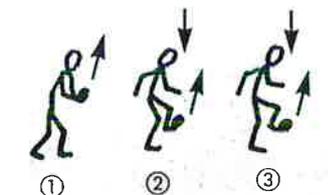
① Ball anwerfen und 1x prellen lassen
② 1x mit dem Fuß jonglieren rechts
③ 1x mit dem Fuß jonglieren links
④ Auffangen
Wer schafft mehr?

3



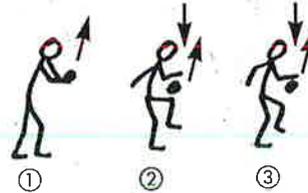
① Ball anwerfen
② 1- bis 2x mit dem Fuß jonglieren rechts
③ 1- bis 2x mit dem Fuß jonglieren links
④ Auffangen

4



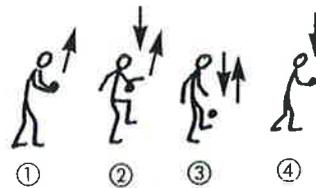
① Ball hoch anwerfen und 1x prellen lassen
② Ball mit rechter Fuß-Innenseite hochspielen
③ Ball mit linker Fuß-Innenseite hochspielen und 1x prellen lassen

5



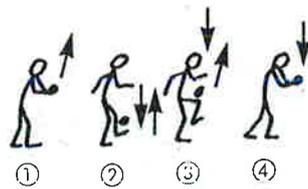
① Ball anwerfen
② 1x mit linkem Oberschenkel hochspielen
③ 1x mit rechtem Oberschenkel hochspielen
Achte auf strengen Oberschenkelwechsel!

6



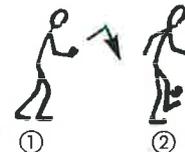
① Ball anwerfen
② 1x mit Oberschenkel hochspielen
③ 1x mit Fuß hochspielen
④ Auffangen

7



① Ball anwerfen
② 1x mit rechtem Fuß hochspielen
③ 1x mit rechtem Oberschenkel hochspielen
④ Auffangen
Das gleiche mit links!

8



① Anwerfen
② Ständiges Fußjonglieren

KRAFT, KONDITION & BEWEGLICHKEIT

GYMNASTIK, AUFWÄRMEN

BUCHER: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen.
280 Seiten DM 36,80

GERLACH-RIECHARDT: **Gymnastik. Körperschule, die Spaß macht.**
173 Seiten DM 18,80

KNEBEL: **Funktionsgymnastik**
208 Seiten DM 12,90

KOS, B.: **Gymnastik, 1200 Übungen**
320 Seiten DM 16,80

MAEHL, O./HÖHNKE, O.: **Aufwärmen.**
Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis.
188 Seiten, zahlr. Abb. DM 20,00

PREIBSCH/REICHARDT: **Schon-Gymnastik.** 104 Seiten DM 24,90

SPRING, U.A.: **Dehn- und Kräftigungsgymnastik.**
142 Seiten DM 29,80

KONDITIONS- UND KRAFT-TRAINING

GAIN: **Muskelkraft durch Partnerübungen.**
128 Seiten DM 12,90

GROSSER/HERBERT: **Konditionsgymnastik.** 119 Seiten DM 29,80

GROSSER, U.A.: **Konditionstraining.**
170 Seiten DM 28,00

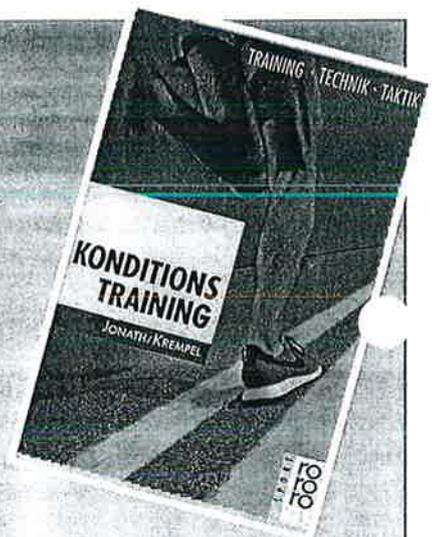
GROSSER/ZIMMERMANN: **Krafttraining.** Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogramme.
160 Seiten DM 29,90

JONATH: **Circuittraining.**
188 Seiten DM 12,90

KREIDLER, H.-D.: **Konditionsschulung durch Spiele.**
104 Seiten DM 19,80

RADCLIFFE/FARENTINOS: **Sprungkrafttraining.** 136 Seiten DM 24,80

SEIBERT: **Perfektes Körpertraining.**
160 Seiten DM 29,80



JONATH, K./KREMPEL, R.: **Konditionstraining (rororo),**
429 Seiten DM 18,90

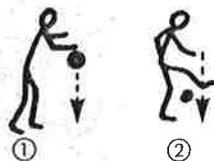
Außerdem:
ANTRETTNER U.A.: **Dehnen und Kräftigen 1 - 3 (Phippka-Kartothek)**
1. Gut und richtig dehnen
2. Gymnastik die stark macht
3. Gymnastik mit Kleingeräten
Je ca. 90 Doppelkarten DM 34,80

Kleine Meister am Ball Teil 4

Eine Übungssammlung zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten. Tippen – Kombinationsübungen – Mannschaftsspiele. Ein Beitrag von **Karl-Heinz Petermann** und **Gerhard Löber**

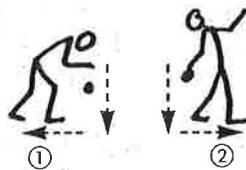
EINZELÜBUNGEN ZUM TIPPEN

1



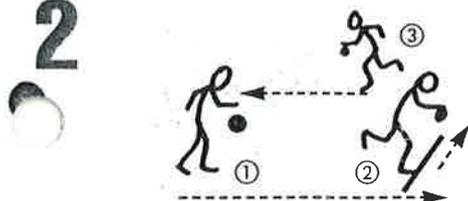
- Den Ball einhändig vor dem Körper tippen.
- Rechts Bein vorhochheben und über den Ball schwingen, dann weitertippen.
– Tippende Hand- und Schwungbein wechseln!

5



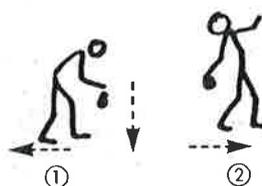
- Erst einhändig vor dem Körper, dann durch die gegrätschten Beine nach hinten tippen
- Um das linke Bein nach vorn tippen.
– Hand und zu umtippendes Bein wechseln.

2



- Einhändig tippen.
- Tippend vorwärtslaufen, 1/2 Drehung an einer Linie ausführen.
- Tippend zum Start zurücklaufen.
– Tippende Hand wechseln.

6



- Einhändig durch die gegrätschten Beine nach hinten und wieder nach vorn tippen.
– Festen Stand auf beiden Beinen behalten!
– Tippende Hand wechseln.

3



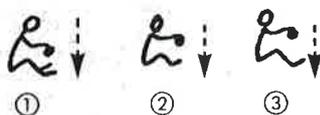
- Den Ball im Stand einhändig tippen.
- Hinsetzen, dabei weitertippen.
- Tippend zurück.
– Handwechsel (Geht es ohne Pause mit der linken und rechten Hand?)

7



- Auf einer Turnbank stehend den Ball einhändig auf dem Boden tippen. Dann vorwärtslaufen und weitertippen.
– Tippende Hand wechseln.

4



- Im Sitz den Ball neben dem Körper tippen.
- Ihn unter dem vorhochgestellten rechten Bein hindurchtippen.
- Gleicher Ablauf mit dem linken Bein und wieder zurück.

8



- Neben einer Turnbank stehend den Ball einhändig darauf tippen. Dann vorwärtslaufen und weitertippen.
– Tippende Hand wechseln.

FITNESSTRAINING FÜR DIE GANZE SAISON

Gymnastik, Aufwärmen

Bucher: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen, 280 S. **DM 36,80**

Gerlach-Riechardt: Gymnastik; Körperschule, die Spaß macht, 173 Seiten DIN A5 **DM 18,80**

Knebel: Funktionsgymnastik (rororo) 208 Seiten **DM 12,90**

Kos, B.: Gymnastik, 1200 Übungen 320 Seiten **DM 16,80**

Maehl, O./Höhnke, O.: Aufwärmen. Anleitungen u. Programme für die Sportpraxis. 188 S., zahlr. Abb. **DM 20,00**

Preibsch/Reichardt: Schon-Gymnastik, 104 Seiten **DM 24,80**

Spring, u.a.: Dehn- und Kräftigungsgymnastik, 142 Seiten **DM 28,00**

Konditions- und Krafttraining

Seibert: Perfektes Körpertraining, 160 Seiten **DM 24,80**

Gain: Muskelkraft durch Partnerübungen **DM 12,90**

Grosser/Herbert: Konditionsgymnastik, 119 Seiten **DM 29,80**

Grosser, u.a.: Konditionstraining, 170 Seiten **DM 26,00**

Grosser/Zimmermann: Krafttraining (Grundlagen, Methoden, Übungen, Trainingsprogr.), 160 S. **DM 24,00**

Jonath: Circuittraining, rororo-Sportbuch. 188 Seiten **DM 12,90**

Jonath, K./Krempel, R.: Konditionstraining (rororo), 429 S. **DM 18,90**

Kreidler, H.-D.: Konditionsschulung durch Spiele, 104 Seiten **DM 19,80**

Radcliffe/Farentinos: Sprungkrafttraining, 136 Seiten **DM 24,00**

Kleine Spiele

Fluri, H.: 1012 Spiele und Übungsformen in der Freizeit, 240 S. **DM 28,80**

Ketelhut/Brünner: Spiele für Sport und Freizeit. Eine Fundgrube für jeden Trainer, 134 Seiten **DM 16,80**

Löscher: Kl. Spiele für viele **DM 9,90**

Schubert, Renate u.a.: Kleine Spiele mit Ball (Spiele-Kartothek 1), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

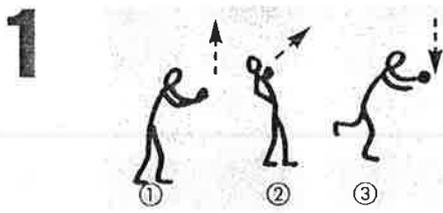
Schubert, Renate u.a.: Lauf- und Abschlagspiele (Spiele-Kartothek 2), 80 Doppelkarten **DM 34,80**

Schubert, Renate u.a.: Spiel mit Kleingeräten (Spiele-Kartothek 3) 80 Doppelkarten **DM 34,80**

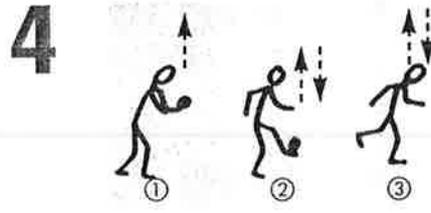


Döbler, E. und H.: Kleine Spiele (Ein Handbuch für Schule und Sportgemeinschaft), 460 Seiten, Neuauflage. **DM 48,00**

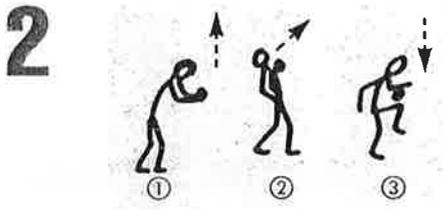
EINZELÜBUNGEN – KOMBINATIONEN DES GEÜBTEN



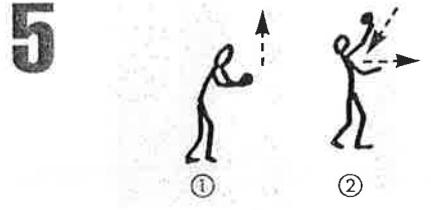
① Den Ball anwerfen,
② Ihn mit dem Brustkorb annehmen und nach vorn oben prellen,
③ Den Ball wieder auffangen.



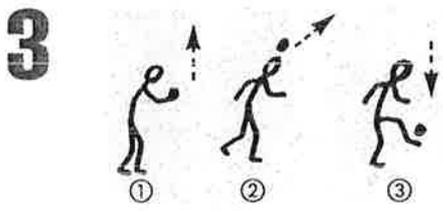
① Den Ball anwerfen,
② Ihn 1mal auf dem Fuß jonglieren.
③ Den Ball hochspielen und kurz auf dem Kopf jonglieren.
– Wem gelingt dieser Wechsel mehrmals?



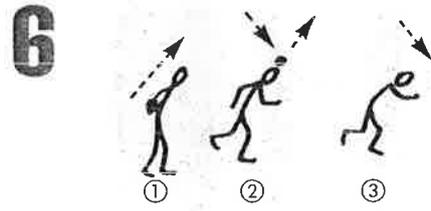
① und ② wie zuvor.
③ Statt den Ball aufzufangen, ihn nun mit dem Oberschenkel nach vorn-oben spielen.



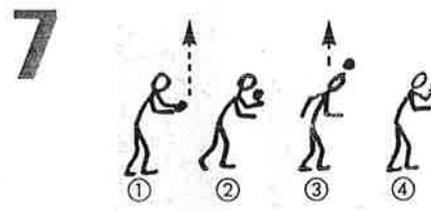
① Den Ball anwerfen,
② Ihn von der Innenseite des ausgestreckten linken Arms über den Brustkorb zum ausgestreckten rechten Arm rollen lassen.



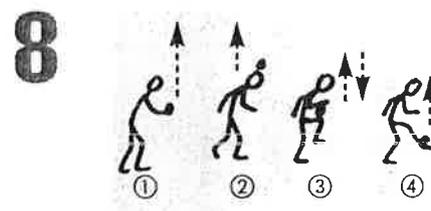
① Den Ball anwerfen,
② Ihn 1mal als Kopfball spielen.
③ Den Ball dann 1mal auf dem Fuß jonglieren.
– Wem gelingt es, ihn noch einmal hochzuspielen und zu köpfen?



① Den Ball hinter dem Rücken nach vorn-oben anwerfen.
② Ihn 1mal als Kopfball spielen.
③ Den Ball wieder auffangen.



① Den Ball anwerfen,
② Ihn vom linken auf den rechten Unterarm prellen lassen.
③ Ihn 1mal als Kopfball spielen.
④ wie ②



① Den Ball anwerfen,
② 1mal Kopfball.
③ 1mal auf dem Oberschenkel jonglieren.
④ 1mal auf dem Fuß jonglieren.
– Gelingt der Weg Fuß-Oberschenkel-Kopf?

Begov/Nitschke u.a.: **MINI-Volleyballbroschüre**

Eine Handreichung zur Einführung von Volleyball in Schule und Verein.

„Insgesamt eine preis- und empfehlenswerte Volleyballbroschüre“ (Prof. Dr. phil. Fritz Dannenmann)

Erhältlich bei Buchpresse Hilden, 40724 Hilden und VLW, In der Au 13, 72622 Nürtingen zum Preis von DM 10,50 zzgl. Versandkosten

FITNESSTRAINING

Literatur zum Stretching

ANTRETTNER/LUTHMANN:
Kartothek Dehnen und Kräftigen
Teil 1: Gut und richtig dehnen
90 Doppelkarten im Karteikasten
DM 34,80

BEIGEL/GRUNER/GEHRKE:
Gymnastik – Falsch und richtig
126 Seiten DM 10,90

FREIWALD:
Aufwärmen im Sport
190 Seiten DM 12,90

KNEBEL:
Funktionsgymnastik
206 Seiten DM 12,90

KNEBEL:
Fitneßgymnastik – Körpertraining für jeden
128 Seiten DM 10,80

STERNAD:
Stretching für Freizeit- und Leistungssportler
127 Seiten DM 22,80

SPRING U.A.:
Dehn- und Kräftigungsgymnastik – Stretching und dynamische Kräftigung
145 Seiten DM 24,00

Außerdem in der Reihe „Dehnen und Kräftigen“:
- **Gymnastik, die stark macht**
- **Kräftigungsgymnastik mit Kleingeräten**
je DM 34,80



Kleine Meister am Ball, Teil 5

Eine Übungssammlung zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten im Umgang mit dem Ball. Anregungen für die interessanten und lernintensiven Einsatzmöglichkeiten eines Arbeitsblattes. Ein Beitrag von **Karl-Heinz Petermann** und **Gerhard Löber**

Methodische Überlegungen

Warum ist der Einsatz von Arbeitsblättern eine sinnvolle Ergänzung des Trainingsprozesses?

- ▶ Der wohl wichtigste Grund für den Einsatz von Arbeitsblättern im Trainingsprozeß ist der Methodenwechsel. Schließlich sind Arbeitsblätter im Training nicht allzu häufig anzutreffen, da die Konzeption von nicht unerheblichem Zeitaufwand begleitet ist. Für die Kinder hat die Arbeit mit Arbeitsblättern einen hohen Aufforderungscharakter.
- ▶ Die Erziehung des Spielers zur Selbständigkeit ist an zweiter Stelle zu nennen.
- ▶ Schließlich wird eine Erhöhung der Effektivität des Trainings durch den Wegfall des ständigen Erklärens und Zeigens neuer Übungsformen erreicht. Dadurch wird der Trainer im Trainingsprozeß entlastet. Denn die dargestellten und gewünschten Übungsformen sind auf dem Arbeitsblatt immer präsent, und damit ist die Nachvollziehbarkeit der Informationsvermittlung gesichert. Mit anderen Worten: Wird eine Übung falsch verstanden und vollzogen, so kann der Trainer nachweislich auf das Arbeitsblatt verweisen und korrigieren.
- ▶ Ein weiterer Faktor ist die Förderung des selbständigen Erarbeitens von Kenntnissen (wie die Übungsform durchzuführen ist). Die Kinder lernen durch das Lesen der Übungsbeschreibung und der Skizze unabhängig von Demonstrationen eine zeitlich-räumliche Übungsvorstellung zu entwickeln.

volleyball training

erscheint zweimonatlich – in den ungeraden Monaten – als Beilage zur „deutschen volleyball-zeitschrift“.

Redaktion: Kerstin Timm (Schriftleitung), Dietrich Späte, Norbert Vieth (Schlußredaktion), Dr. Ulrich Fischer, Dr. Berthold Fröhner, Berthold Kremer, Peter Kuhn, Sven Lichtenauer

Verlag und Anzeigenverwaltung: Philippka-Verlag Konrad Honig, Postfach 6540, 48034 Münster, Telefon (0251) 23005-0, Fernkopierer (0251) 23005-49

Gesamtherstellung: Graph. Betriebe E. Holterdorf, 59302 Oelde

Abonnement/Bezugspreis: Bezug nur über ein Abonnement der „deutschen volleyball-zeitschrift“. Der Bezugspreis für „volleyballtraining“ ist in deren Bezugspreis (für 1996 DM 71,40, Ausland DM 79,80) enthalten.

Vorteile des Arbeitsblattes

- *Hohe Motivation durch Methodenwechsel*
- *Förderung der Selbständigkeit*
- *Leichte Anpassung an unterschiedliche Leistungsvermögen*
- *Entlastung des Trainers*

▶ Auch erste taktische Aspekte (siehe Übung 1 des Arbeitsblatts) werden angeregt: „Wenn ich den Ball recht hoch werfe, habe ich genug Zeit, um in die Hände zu klatschen und den Ball zu fangen!“ Bei der Anforderungssteigerung der Übungen (siehe z.B. Übung 3, Erweiterung) wird die Halle nicht mehr hoch genug sein, um taktisch clever „Zeit fürs Fangen zu schinden.“ „Also muß ich schneller als gewöhnlich in die Hände und unter dem Bein klatschen, um eine Chance zu haben, den Ball zu fangen.“

Gibt es Nachteile eines Einsatzes von Arbeitsblättern?

- ▶ Die Nachteile sind im großen Aufwand bei der Konzeption und in der Gefahr der weiteren Isolierung von Spielern, die in der Gruppe bereits Integrationsschwierigkeiten haben, zu suchen. Letzteres gilt allerdings nur bei übermäßigem Einsatz von Arbeitsblättern, wo jeder Spieler einzeln trainieren muß.

Trainingspraxis

Welche Möglichkeiten habe ich als Trainer, das Arbeitsblatt einzusetzen?

Das Arbeitsblatt ist bei 10- bis 12jährigen Kindern erprobt. Die Übungsformen 5 und 6 kombinieren die Technik Pritschen mit denen der Übungssammlung und sind sicherlich nicht auf Anhieb zu schaffen. Je nach Könnensstand und Alter der Lerngruppe integriert sie der Trainer oder läßt sie weg.

Erster Schritt: Ermittlung des Leistungsniveaus der Gruppe

Um einen leistungsangemessenen Einsatz des Arbeitsblattes sicherzustellen, der die Spieler weder unter- noch überfordert, muß der Trainer in einem ersten Schritt die durchschnittliche Leistungsfähigkeit der Gruppe ermitteln.

Einsatzmöglichkeiten bei unterschiedlichen Leistungsniveaus der Spieler

- ▶ Wenn das Leistungsniveau nicht so hoch ist, daß die Spieler das komplette Arbeitsblatt absolvieren können, so schneidet er zu schwere Übungen weg und kopiert das Arbeitsblatt für die ganze Gruppe neu. Überforderungen von Leistungsschwachen und Unterforderungen von Leistungsstarken sind auf diese Weise bis auf ein erträgliches Maß ausgeschlossen.
- ▶ Der Trainer stuft seine Spieler in zwei bis vier Leistungsniveaus und gestaltet dementsprechend Arbeitsblätter, die den Spielern je nach Einstufung an die Hand gegeben werden. Vorteil dieser Methode ist die Förderung aller Spieler je nach Leistungsniveau. Der Nachteil liegt wohl darin, daß mancher Spieler meint, zu niedrig eingestuft worden zu sein. Eine Überschätzung der Leistungsstärke ist ebenfalls möglich.

Weitere Einsatzmöglichkeiten des Arbeitsblattes

Das Tannenbaumsystem

- ▶ Der wohl sinnvollste Einsatz des Arbeitsblattes, insbesondere bei Kindern, ist das Tannenbaum- oder Leistungsstufensystem: Alle Kinder beginnen mit einem Arbeitsblatt mit der niedrigsten Leistungsstufe. Hat ein Kind die Anforderungen erfüllt, indem es dem Trainer die Übung zeigt, bekommt es das Arbeitsblatt für die nächste Stufe.
- ▶ Jede Leistungsstufe hat einen kindgemäßen und je nach Wahl des Trainers phantasievollen Namen. Jedes Arbeitsblatt enthält nur eine Übungsaufgabe mit dem Namen der Leistungsstufe.
- ▶ Hat das Kind dem Trainer die Übung vorgeführt (erste Bewältigung von Wettkampfstreß!), dann wird der Name des Kindes in eine Anzeigetafel der jeweiligen Leistungs- oder Namensstufe eingetragen.

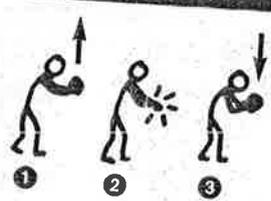
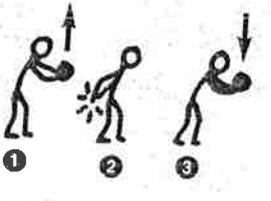
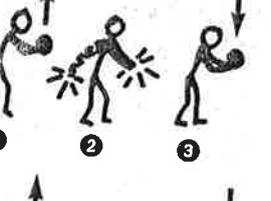
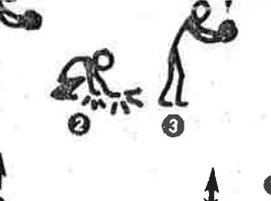
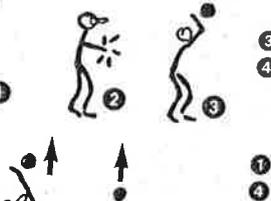
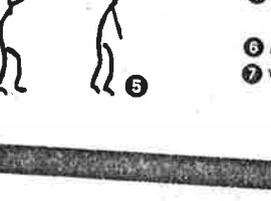
Der Stationenbetrieb

- ▶ Die Kinder durchlaufen dabei 5 Stationen (Übungen 1 bis 5 des Arbeitsblattes) in Zweier-, Dreier- oder Vierergruppen.
- ▶ Die Aufgabe ist, die Übungen so oft wie möglich, ohne Fehler zu schaffen. Die entsprechende Anzahl wird vom zählenden Kind in einen Auswertungsbogen eingetragen.

Arbeitsblatt

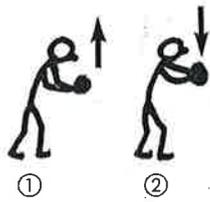
► Übe selbständig!

► Versuche, Dich von Übung zu Übung in der Anforderung zu steigern!
Bewältige auch die Erweiterung! Eine Übung ist bewältigt, wenn Du sie 3 x ohne Fehler schaffst!

Nr.	Skizze	Übung	Erweiterung
1		<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 2 bis 4 x vor dem Körper in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen 	<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 4 x vor dem Körper in die Hände klatschen 1 x unter dem rechten Bein in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen
2		<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 2 bis 4 x hinter dem Körper in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen 	<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 2 x vor dem Körper in die Hände klatschen 1 x unter jedem Bein in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen
3		<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 1 bis 2 x vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen 	<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen 2 x vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen 1 x unter einem Bein in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen
4		<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen mit den Händen auf den Boden klatschen den Ball wieder im Stand auffangen 	<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochwerfen mit den Händen auf den Boden klatschen 1 x vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen den Ball wieder auffangen
5		<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochpritschen 1 x vor dem Körper in die Hände klatschen Kontrollpaß von vorne beginnen 	<ol style="list-style-type: none"> den Ball hochpritschen 1 x vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen Kontrollpaß von vorne beginnen
6		<ol style="list-style-type: none"> Ablauf wie Übung 5 den Ball hochpritschen den Ball mit dem Kopf spielen Kontrollpaß von vorne beginnen 	<ol style="list-style-type: none"> Ablauf wie zuvor den Ball mit der Schulter spielen Kontrollpaß

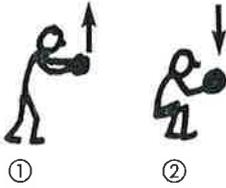
EINZELÜBUNGEN ZUM WERFEN UND FANGEN

1



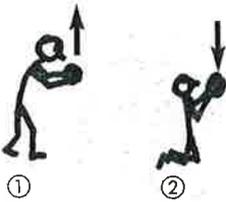
- ① Hochwerfen
- ② Fangen im Stand

2



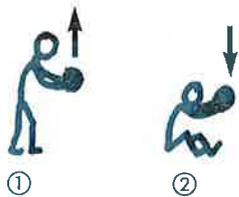
- ① Hochwerfen
- ② Fangen in der Hocke

3



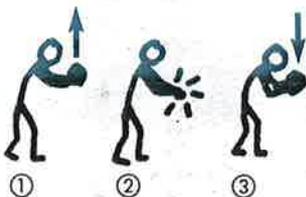
- ① Hochwerfen
- ② Fangen im Knie-stand

4



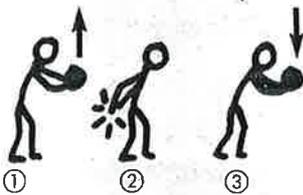
- ① Hochwerfen
- ② Fangen im Sitz

5



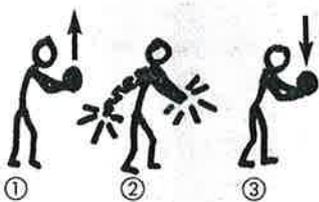
- ① Hochwerfen
- ② 2-4x Handklatsch vor dem Körper
- ③ Fangen

6



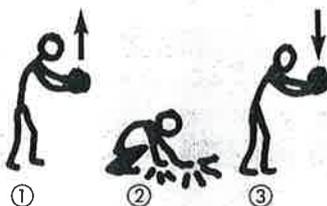
- ① Hochwerfen
- ② 2-4x Handklatsch hinter dem Körper
- ③ Fangen

7



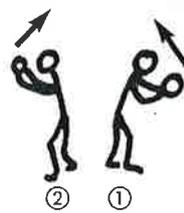
- ① Hochwerfen
- ② je 1-2x Handklatsch vor und hinter dem Körper
- ③ Fangen

8



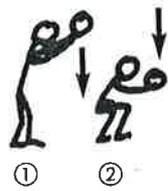
- ① Hochwerfen
- ② Handklatsch auf den Boden
- ③ Fangen im Stand

9



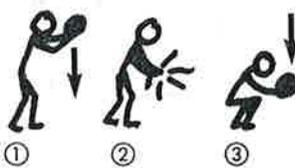
- ① Hochwerfen nach hinten oben - 1/2 Drehung
- ② Fangen

10



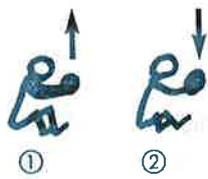
- ① Ball aus Hochhalte fallenlassen
- ② Fangen in der Hocke

11



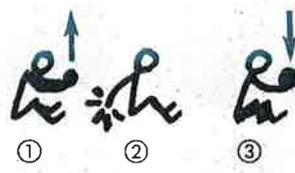
- ① Ball aus Hochhalte fallenlassen
- ② 1-2x Handklatsch
- ③ Fangen in der Hocke

12



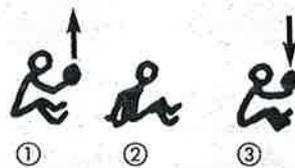
- ① Hochwerfen im Sitz
- ② Fangen im Sitz

13



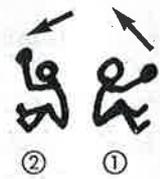
- ① Hochwerfen im Sitz
- ② Handklatsch hinter dem Körper
- ③ Fangen im Sitz

14



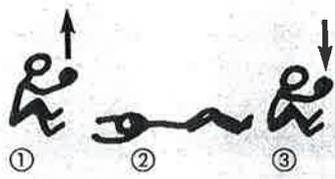
- ① Hochwerfen im Sitz nach vorn oben
- ② im Sitz nach vorn rutschen
- ③ Auffangen im Sitz

15



- ① Hochwerfen im Sitz nach hinten oben - 1/2 Drehung
- ② Auffangen im Sitz

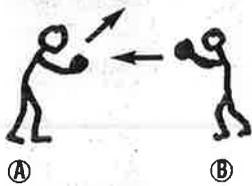
16



- ① Hochwerfen im Sitz
- ② Rückenlage
- ③ Auffangen im Sitz

PARTNERÜBUNGEN ZUM WERFEN UND FANGEN

1



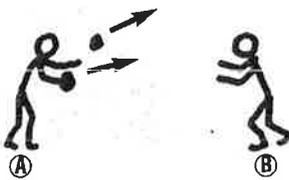
Ⓐ+ Ⓑ haben je einen Ball. Ⓐ wirft ihn hoch nach vorn zu Ⓑ, der ihn fängt. Ⓑ wirft gleichzeitig flach zu Ⓐ, der ihn fängt.
Wer läßt den Ball zuerst fallen?

2



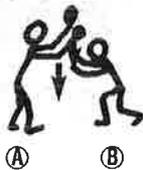
Ⓐ+ Ⓑ haben je einen Ball. Beide werfen ihren Ball gleichzeitig gerade nach vorn oben und machen nach dem Abwurf 1/2 Drehung. Der Ball wird vom Partner aufgefangen

3



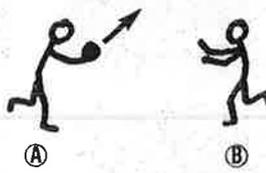
Ⓐ hat 2 Bälle, die er kurz hintereinander zu Ⓑ wirft, der sie auffängt. Welcher Partner hat zuerst insgesamt 10 Bälle gefangen?

4



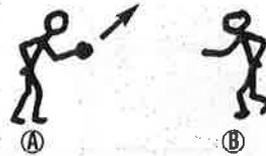
Ⓐ hat 2 Bälle in Hochhalte, die er gleichzeitig fallen läßt. Ⓑ versucht, beide Bälle vor dem Bodenkontakt aufzufangen

5



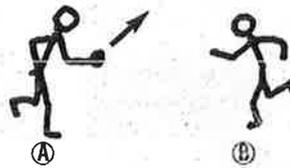
Ⓐ+ Ⓑ hüpfen auf einem Bein, Ⓐ hat einen Ball. Ⓐ Wirft ihn hoch nach vorn oben zu Ⓑ, der in Wurfrichtung hüpf und den Ball beidhändig fängt

6



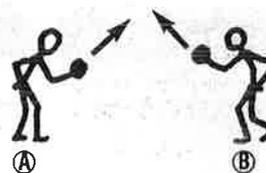
Ⓐ wirft seinen Ball einhändig zu Ⓑ, der ihn mit beiden Händen fängt

7



Ⓐ+ Ⓑ haben je einen Ball. Ⓐ wirft einhändig nach vorn zu Ⓑ, der in Wurfrichtung hüpf und ihn einhändig fängt

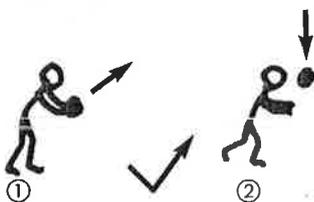
8



Ⓐ+ Ⓑ haben je einen Ball. Beide werfen ihren Ball einhändig zum Partner und fangen die zugeworfenen Bälle mit einer Hand

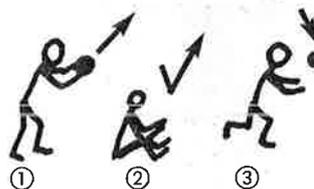
EINZELÜBUNGEN ZUM WERFEN-PRELLEN-FANGEN

1



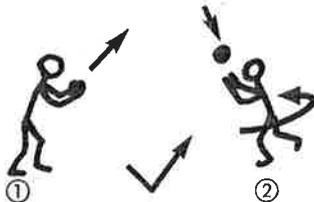
① Hochwerfen und Ball prellen lassen
② Im Stand fangen

5



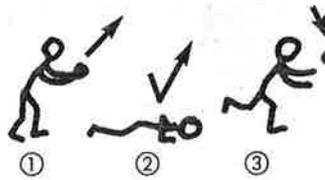
① Ball hoch nach vorn oben werfen
② Hinsetzen und den Ball aufprellen lassen
③ Im Stand fangen

2



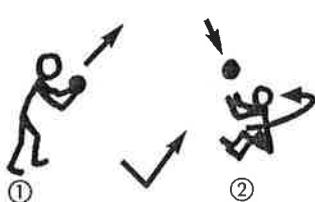
① Hochwerfen und Ball prellen lassen
② 1/2 Drehung machen und im Stand fangen

6



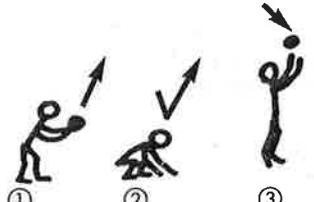
① Ball hoch nach vorn oben werfen
② Bauchlage und den Ball aufprellen lassen
③ Im Stand fangen

3



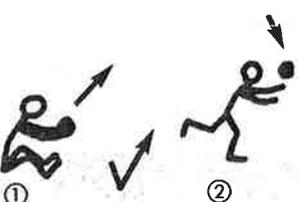
① Ball nach vorn oben werfen und aufprellen lassen
② 1/2 Drehung machen und im Sitz fangen

7



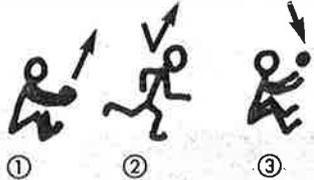
① Ball hoch nach vorn oben werfen
② Mit den Händen den Boden berühren und den Ball aufprellen lassen
③ Im Sprung fangen

4



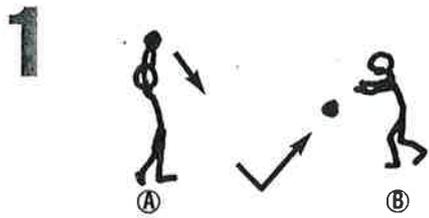
① Ball aus dem Sitz nach vorn oben werfen und aufprellen lassen
② Im Stand fangen

8

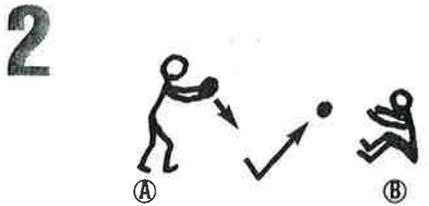


① im Sitz den Ball hoch nach vorn oben werfen
② Schnell aufstehen und den Ball aufprellen lassen
③ Im Sitz fangen

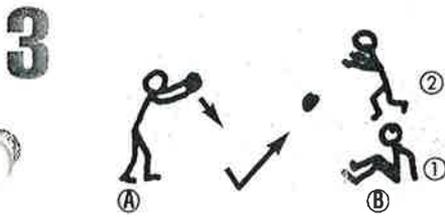
PARTNERÜBUNGEN ZUM WERFEN-PRELLEN-FANGEN



Ⓐ prellt den Ball von oben nach unten,
Ⓑ fängt ihn im Stand



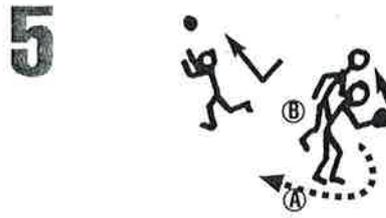
Ⓐ prellt den Ball zielgerichtet nach unten, so daß Ⓑ ihn im Sitz auffangen kann



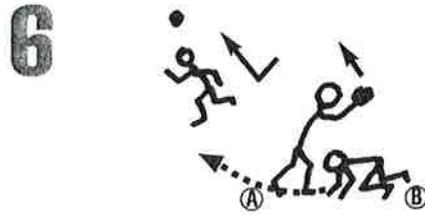
Ⓐ prellt den Ball nach unten, Ⓑ steht schnell aus dem im Sitz auf (1) und fängt ihn im Stand (2)



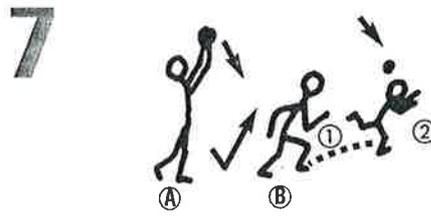
Ⓐ prellt den Ball aus dem Sitz nach unten, Ⓑ fängt ihn im Sitz



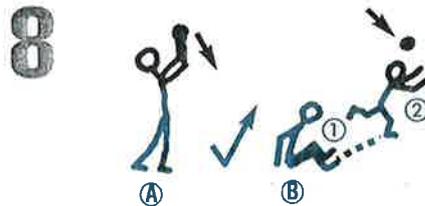
Ⓐ ist in Ballbesitz und wirft nach hinten oben. Ⓑ steht beim Abwurf neben Ⓐ, umläuft diesen und fängt den Ball nach einmaligem Aufprellen wieder auf



Ⓐ ist in Ballbesitz und wirft nach hinten oben. Ⓑ ist beim Abwurf im Hocksitz vor Ⓐ, kriecht durch dessen gegrätschte Beine und fängt den Ball nach einmaligem Aufprellen wieder auf

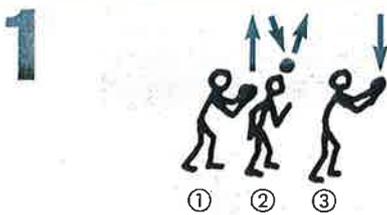


Ⓐ prellt den Ball von oben kräftig nach unten über Ⓑ. Ⓑ steht vor Ⓐ (1), orientiert sich schnell zum Ball und fängt ihn auf (2)

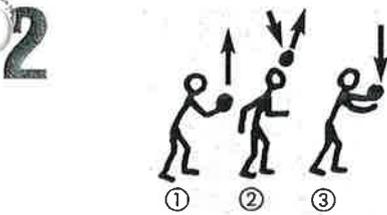


Ⓐ prellt den Ball von oben kräftig nach unten über Ⓑ. Dieser sitzt vor Ⓐ (1), steht im Moment des Prellens schnell auf, läuft dem Ball nach (2) und fängt ihn

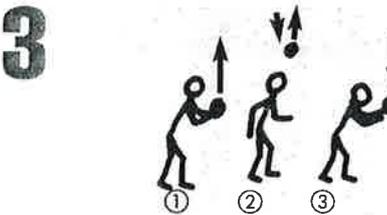
EINZELÜBUNGEN ZUM KOPFKONTAKT



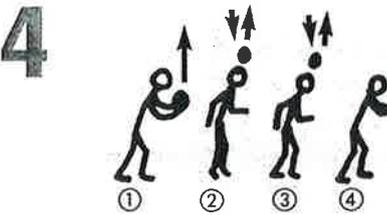
① Ball gerade hochwerfen
② 1x Kopfball spielen
③ Ball fangen



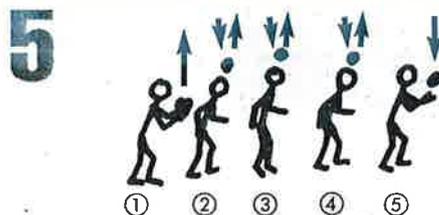
① Ball gerade hochwerfen
② Mindestens 2x Kopfball spielen
③ Ball fangen



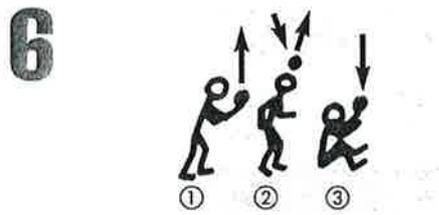
① Ball gerade hochwerfen
② 1x hohen Kopfball durch aktive Bein- und Körperstreckung spielen
③ Ball fangen
Wer schafft es 3mal?



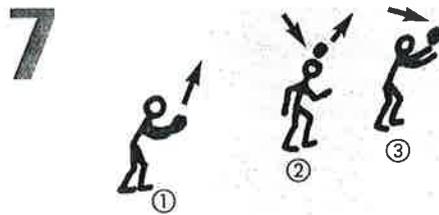
① Ball gerade hochwerfen
② 1x hohen Kopfball durch aktive Bein-/Körperstreckung (kein Sprung!)
③ Annahme im Kopfball
④ Ball fangen



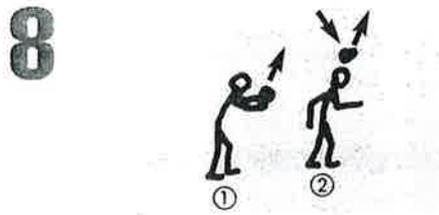
① Ball gerade anwerfen
② 1x flacher Kopfball
③ 1x hoher Kopfball
④ 1x flacher Kopfball
⑤ Ball fangen
Wem gelingen die meisten Durchgänge?



① Ball gerade anwerfen
② 1x Kopfball spielen
③ Im Sitz fangen



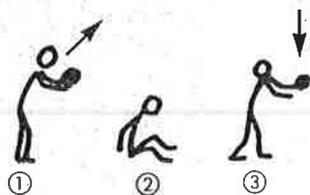
① Ball hoch nach vorn oben werfen
② Ihm nachlaufen und 1x Kopfball spielen
③ Im Stand fangen



① Ball anwerfen
② Als Kopfball jonglieren

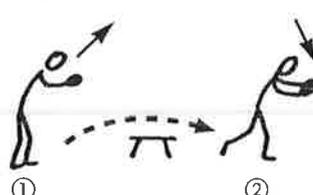
EINZELÜBUNGEN ZUM WERFEN UND FANGEN

1



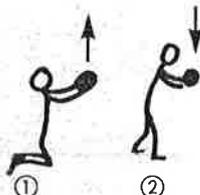
- ① Hochwerfen
- ② Schnell hinsetzen – aufstehen
- ③ Fangen im Stand

9



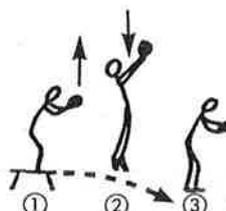
- ① Ball über Turnbank werfen und nachspringen
- ② Auffangen

2



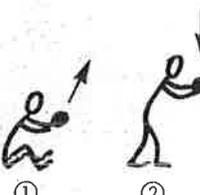
- ① Kniestand – Ball nach vorn oben werfen – schnell aufstehen
- ② Fangen im Stand

10



- ① Auf Turnbank stehend Ball nach vorn oben werfen
- ② Strecksprung und Ball im Sprung auffangen
- ③ Beidbeinige sichere Landung

3



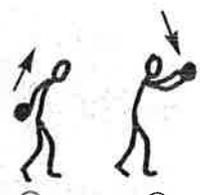
- ① Sitzen – Ball hochwerfen – schnell aufstehen
- ② Fangen im Stand

11



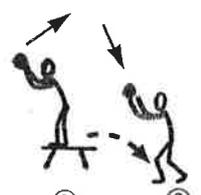
- ① Ball über Turnbank werfen und nachspringen
- ② Landung beidbeinig – 1/2 Körperdreh – Ball auffangen

4



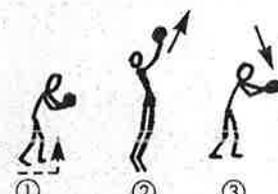
- ① Ball in Rück-1/2-halte – Rumpf vorbeugen – Ball hoch nach vorn oben werfen
- ② Schnelle Orientierung und Ball auffangen

12



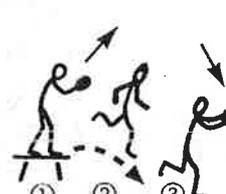
- ① Auf Turnbank stehend Ball nach hinten oben werfen
- ② Niedersprung rücklings und Ball auffangen

5



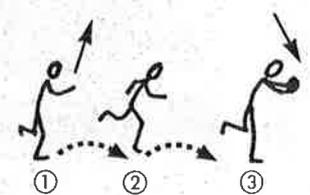
- ① Beidbeiniger Stand
- ② Strecksprung und dabei Ball im Sprung abwerfen
- ③ Beidbeinige Landung und Ball auffangen

13



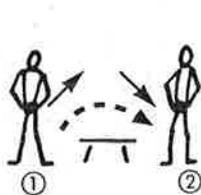
- ① Auf Turnbank stehend Ball nach vorn oben werfen
- ② Niedersprung
- ③ Einbeinige Landung und Ball auffangen

6



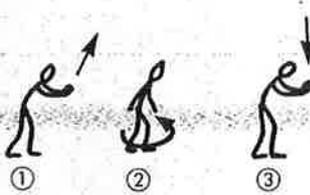
- ① Stand einbeinig – Ball hoch nach vorn oben werfen
- ② Einbeinsprünge nach dem Ball
- ③ Ball im einbeinigen Stand auffangen

14



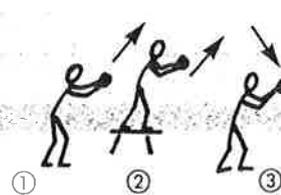
- ① Ball seitwärts über die Bank werfen nachspringen
- ② Beidbeinige Landung seitwärts und Ball auffangen

7



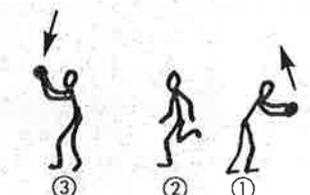
- ① Ball nach vorn oben werfen
- ② 1/4 Drehung
- ③ Ball auffangen

15



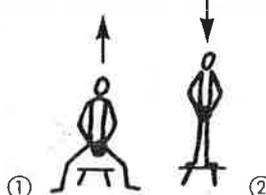
- ① Ball nach vorn oben werfen
- ② Auf die Bank springen, Ball auffangen und nach vorn oben werfen
- ③ Niedersprung und Ball auffangen

8



- ① Ball nach hinten oben werfen
- ② 1 1/2 Drehungen
- ③ Ball nachlaufen und auffangen

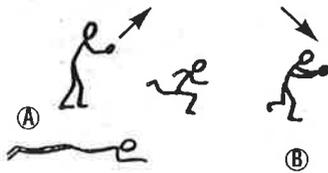
16



- ① Grätschstand über der Bank, Ball gerade nach oben werfen und Aufspringen auf die Bank
- ② Ball im Stand auf der Bank auffangen

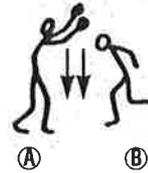
PARTNERÜBUNGEN ZUM WERFEN UND FANGEN

1



Ⓑ neben Ⓐ in Bauchlage.
Ⓐ Werfen des Balls hoch nach vorn oben.
Ⓑ schnell dem Ball nachlaufen und im Stand auffangen.

5



Ⓐ Bälle aus Hochhalte gleichzeitig fallenlassen.
Ⓑ Handfassung hinter dem Körper erst lösen, wenn Ⓐ Bälle fallen läßt und Bälle auffangen.

2



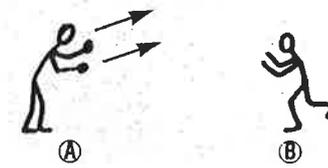
Ⓐ + Ⓑ je einen Ball. Beide Bälle gleichzeitig gerade hochwerfen. Schneller Lauf zur anderen Seite und den anderen Ball auffangen.

6



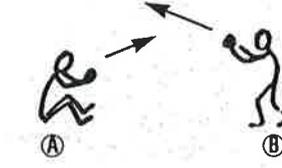
Ⓐ hinter Ⓑ stehend.
Ⓑ Arme in Seithalte und in jeder Hand einen Ball. Beide kurz anwerfen und nach vorn wegretzen.
Ⓐ Schnell vortreten und beide Bälle auffangen.

3



Ⓐ 2 Bälle. Beide Bälle zuerst nacheinander, später gleichzeitig zu Ⓑ werfen.
Ⓑ Auffangen der Bälle.

7



Ⓐ + Ⓑ je einen Ball.
Ⓐ im Sitz und Ball flach zu Ⓑ werfen.
Ⓑ im Stand und halbhoch zu Ⓐ werfen, Ball von Ⓐ fangen.
Ⓐ Ball von Ⓑ fangen.

4



Ⓐ 2 Bälle in Hochhalte und beide Bälle gleichzeitig fallenlassen.
Ⓑ Im Moment des Ball-Fallenlassens 1x Hände klatsch und Bälle fangen.

8



Ⓐ + Ⓑ je einen Ball.
Ⓐ in Bauchlage und Ball zu Ⓑ werfen.
Ⓑ im Kniestand und Ball zu Ⓐ rollen, dabei Ball von Ⓐ fangen.
Ⓐ fängt Ball von Ⓑ

Vor-
ankündigung

H.-F. Voigt/G. Westphal
Volleyball-Kartothek 6
Wahrnehmungsschulung



Kartothek mit 89 Doppelkarten,
Beiheft und Karteikasten

DM 34,80

Über 80 neue Übungs- und Spielformen zum Trainieren von Wahrnehmung und Koordination!

Genau zum rechten Zeitpunkt der Saisonvorbereitung – nämlich kurz vor Saisonbeginn – können Sie jetzt für das spielorientierte Training auf einen Fundus völlig neuer Übungen zur Wahrnehmungsschulung zurückgreifen. Mit diesem Angebot lassen sich Trainingseffektivität und -attraktivität garantiert steigern!

Schärfen Sie den Blick Ihrer Spieler ...

- Üben Sie mit Ihren Schützlingen die **verschiedenen Techniken des Sehens**: ganzheitliches und scharfes Sehen, Tiefensehen oder Blicksprünge.
- Trainieren Sie nach diesen vorbereitenden Sehfähigkeiten die Anwendung von **Wahrnehmung und Koordination in komplexen Spielsituationen**.
- Entwickeln Sie mit Ihren Spielern die Fähigkeit zum raschen **Umschalten** auf unerwartete Spielsituationen.

philippa

GRUPPENÜBUNGEN ZUM WERFEN UND FANGEN

1



- 2 oder mehrere Gruppen
- Beliebige gleichstarke Spieleranzahl
- Linienentfernung etwa 6 Meter
- Ball hinter dem

Rücken durch aktives Rumpfbeugen zum Partner werfen
- Welche Gruppe steht zuerst?

2



- Wie Übung 1, aber beidhändiger Wurf aus der Hochhalte
- Zur anderen Seite wechseln, hinten anstellen

- Welche Gruppe steht zuerst wieder in der Ausgangsposition?

3



- Wie Übung 1, aber beidhändiger Wurf oder Ballrollen zur Gegenseite in der Bauchlage
- Partner der Gegenseite umlaufen und anschließend auf der

eigenen Seite wieder hinten anstellen
- Wo steht der 1, Werfer zuerst wieder vorn?

4



- Wie Übung 1, aber Wurf aus der Rückenlage
- Zur anderen Seite wechseln, hinten anstellen
- Fangen im Stand und anschließend schnell

eine Rückenlage einnehmen
- Der Ball muß vor dem Abwurf den Boden berühren!

5



- Es werden 3 oder mehrere Vierergruppen gebildet
- Entfernung:
A - B = 3 m
B - Mal = 9 m

A mit 2 Bällen, beide Bälle zu B werfen und hinter D anstellen.
B beide Bälle auffangen, um das Mal herumlaufen (bis zur Wurflinie).
- Welche Gruppe steht zuerst?

6



- A Wurf des Balls durch die gegrätschten Beine zu B.
- B. Aufrichten mit 1/2 Drehung des Oberkörpers.
- B Auffangen des Balles und Zurückwerfen zu A.

- Nach 10 Würfen zu A erfolgt Aufgabenwechsel!
Wer ist zuerst fertig?

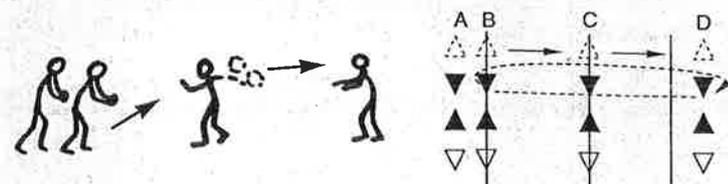
7



- A und B in Ballbesitz Entfernung A - B - C je etwa 3 Meter.
- A wirft zu B.
- B fängt und wirft durch die gegrätschten Beine zu C.
- C wirft gleichzeitig

seinen Ball zu A und fängt den Ball von B. Von A jeweils 10 x werfen!

8



- Vierergruppen Entfernung B - C - D je etwa 3 Meter.
- A und B je 1 Ball.
- B Wurf zu C - Nachlaufen.

C Fangen - 1/2 Drehung - Wurf zu D - Nachlaufen.
D Fangen - Laufen zur Gegenseite hinter A.
A Wurf zu B usw.