Abschluss-Spielchen

Oft endet eine Trainingseinheit mit komplexen Trainingsformen, Sieger und Verlierer stehen fest, bestimmte Punkte wurden erreicht. Doch nicht jede Übungsstunde ist so geplant, dass sie mit einem spannenden Ende abgerundet wird. Matthias Münz schlägt vor, möglichst oft mit einem kleinen Spielchen aufzuhören, in dem es emotional und fordernd zugeht

Wenn sich die Trainingszeit dem Ende nähert, stehen uns Trainern mitunter nur noch wenige Minuten zur Verfügung, in denen es sich kaum mehr lohnt, eine neue Übung zu beginnen oder einen kompletten Satz Volleyball spielen zu lassen. Da stellt sich die Frage, wie wir das Training beenden wollen. Schließlich sollen möglichst viele Kinder emotional gepackt und begeistert die Halle verlassen, denn dann ist die Vorfreude auf die nächste Trainingseinheit am größten. Es geht also in jedem Fall um einen positiven Ausklang der Trainingsstunde. Denn gerade das Ende eines Trainings bleibt bei den Sportlern am meisten haften. Oft schaffen solche Spiele eine heitere Atmosphäre in der Kabine und steigern ganz nebenbei auch die Vorfreude auf das nächste Training sowie die Bindung innerhalb der Mannschaft und stärken so den Teamgeist.

Das Netz Abbauen und Bälle Einsammeln sind Aufgaben, die für die Verlierer reserviert sind

Die Spiele, die hier vorgeschlagen werden, sollen Anregungen sein, wie ein Training beendet werden kann. Phantasie und Kreativität sind gefragt, wenn es um die Planung und Umsetzung geht. Die Intensität der Spiele sollte eher gering sein, um den lockeren Charakter des Ansinnens zu unterstreichen.
Gleichzeitig kann man quasi zwei Fliegen mit der einen Klappe schlagen, denn am Ende geht es normalerweise auch immer darum, die direkte Nachbereitung in der Halle zu organisieren. Das Netz muss noch abgebaut, die Bälle eingesammelt oder benötigte Hilfsmittel zurückgeräumt werden. Natürlich kann man hierfür die gesamte Trainingsgruppe in die Verantwortung nehmen, auch die feste Einteilung von Diensten hat Vorteile. Man kann aber auch ein kurzes Abschluss-Spielchen dafür nutzen, dass sich die Verlierer für die geliebten Aufgaben qualifizieren. Geschickten Trainern gelingt es, durch Abwechslung und Variationen in den Aufgaben, dass nach Möglichkeit jeder Spieler mal zu den Siegern, aber auch zu den Verlierern gehört. Schließlich hat jeder Spieler seine Stärken, die der Trainer in den Mittelpunkt der Spielchen stellen muss.
Ein letzter wichtiger organisatorischer Punkt ist der, dass die Spielregeln und Aufgaben vor dem Spiel genau feststehen, dass sie nachvollziehbar sind und natürlich innerhalb einer langen Saison auch immer wieder verändert werden, um Routine und Müdigkeit zu vermeiden. Nichts ist unangenehmer, als wenn das

fotos: conny kurth

Die Bälle liegen bereit, fehlen nur noch die richtigen Spiele, um die Trainingseinheit spannend abzuschließen

Training mit Diskussionen über Spielregeln endet. Dann wird die Idee des positiv, emotionalen Ausklangs zum Bumerang.

Ziel geklärt – Umsetzung offen

Die Inhalte dieser kurzen Spiele können verschieden sein. Als erstes bietet es sich an, den Schwerpunkt des absolvierten Trainings noch einmal zu betonen. Man greift das Thema der Stunde auf und stellt eine kleine Aufgabe dazu. Wer diese löst, ist fertig mit dem Training und kann sich nachbereiten. Die letzten verbliebenen Spieler beißen die Hunde – sie bauen ab und räumen auf. Besonders schnell lassen sich Spiele absolvieren, in denen jeder Spieler nur über einen Versuch verfügt, die gestellte Aufgabe zu erfüllen. Aber Achtung: Sollte es einmal der Fall sein, dass die vom Trainer gestellte Aufgabe von allen Spielern erfolgreich gelöst wird, muss der Trainer selbst abbauen und die Halle aufräumen. Nervenkitzel und Motivation sind also für alle Beteiligten programmiert.
Um kleine Spielchen zu konzipieren, können alle Techniken vielfältig genutzt und vor allem variiert werden. Das Ziel der Aufgabe kann sehr variabel sein, wer es ein oder zwei Mal

Gemeinsam stark: Fordernde Spiele zum Ende des Trainings helfen auch, den Zusammenhalt zu stärken

verfehlt, hat sich für das Abbauen der Netzanlage qualifiziert. Auch die Vorgabe bestimmter Wiederholungen in Folge kann eine spannende Aufgabe sein. Wer sie schafft, ist fertig, die anderen haben verloren.

Bälle hochhalten, dribbeln, jonglieren – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt

In einer weiteren Form kann man selbstverständlich auch koordinative Aspekte mit einfließen lassen. Die Aufgaben werden ganz bewusst von den eigentlichen Techniken entfremdet und ähneln eher einer Artistik-Aufgabe, denn den eigentlichen Volleyballtechniken. Wer schafft es, einen Aufschlag ins Feld zu bringen, nachdem der Ball vorher mit dem Fuß hochgespielt wurde? Welche Spieler können den Ball am häufigsten mit dem Kopf in der Luft halten? Wem gelingt es, seinen Aufschlag einzuholen und auf der gegnerischen Seite zu fangen?

Von Level zu Level – wie bei Computerspielen

Das Prinzip dürfte jedem Leser vertraut sein. Ich kann als Trainer verschiedene Stufen des Volleyspielens mit dem Ball vorgeben:

u Zehnmal in Folge Pritschen.
v Zehnmal in Folge Baggern.
w Zehnmal in Folge einhändig baggern
x Zehnmal in Folge Köpfen.
y Zehnmal in Folge mit dem Fuß hoch halten.

Alle Spieler haben zwei Minuten Zeit, die fünf Level zu schaffen. Wer einen Fehler macht, muss jedes Mal wieder bei der ersten Stufe beginnen. Wem es gelingt, alle Level zu meistern, der kann beim Abbauen zusehen. Nach Ablauf der Zeit haben die Spieler verloren, die sich auf dem untersten Level befinden – egal, bis wohin sie zuvor bereits gekommen waren.

Bindung im Team entsteht durch gemeinsamen Erfolg

Es müssen jedoch nicht immer Spiele für einzelne Spieler sein – auch in Paaren lassen sich Sieger und Unterlegene ermitteln. Dann sind Aufgaben gefragt, die man nur zu zweit lösen kann oder auch zu dritt. Der Nebeneffekt ist nicht zu vernachlässigen, denn gerade die erfolgreiche Bewältigung kleiner Aufgaben mit Partnern schafft Vertrauen und Bindung, die wichtig für das Funktionieren eines Teams sind. ■

Spiele mit Bezug zum Thema Einheit

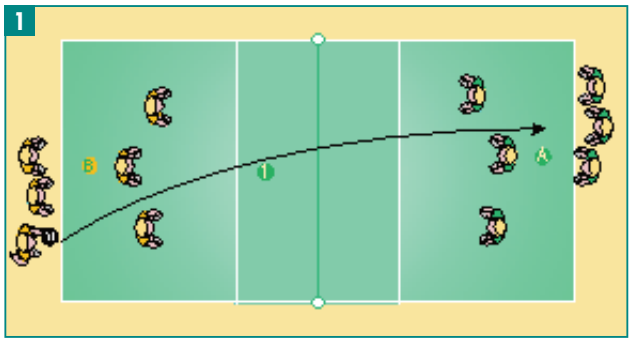
von Matthias Münz

Die nachfolgenden Trainingsideen sind so konzipiert, dass das Thema der Stunde aufgegriffen wird. Dadurch bekommen die Spieler die Chance, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen und sich in einer Art Lernzielkontrolle zu beweisen, dass sie einen Fortschritt erzielt haben.

Auch hier können die Zählvarianten und mögliche Konsequenzen frei variiert werden. Je nach Situation im Team kann es nützlich sein, durch einen Wettkampf mit Siegern und Verlieren Spannung zu provozieren. In anderen Situationen ist es eher wichtig, dass alle Spieler mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen

Aufschlag und Annahme

Es werden Dreierteams gebildet, die aufschlagen und annehmen. Von jeder Seite wird abwechselnd aufgeschlagen.
Einen Punkt für die Annahmeseite gibt es:



- bei Aufschlagfehlern.
- wenn die annehmende Mannschaft es schafft, dass der angenommene Ball von einem anderen Spieler des Teams im Drei-Meter-Raum gefangen wird.

Einen Punkt für die Aufschlagseite gibt es:

- wenn die Annahme nicht wie oben beschrieben vom Gegner gefangen werden kann.
- bei einem direkten Ass

Dauer: Fünf bis sieben Minuten

Varianten:

- Ein Ass (das heißt, nach der Annahme kann kein Mitspieler mehr den Ball berühren oder der Aufschlag gelangt direkt ins Feld) ergibt zwei Punkte.
- Nach fünf bzw. zehn Aufschlägen dürfen innerhalb des Teams Aufschlag- und Annahmespieler gewechselt werden.

- Es gibt keine Punkte, dafür scheidet jeder Spieler, der einen Fehler macht, (egal, ob beim Aufschlag oder in der Annahme) aus. Bei dieser Variante muss jedoch der Annahmespieler seine Annahme selbst im Drei-Meter-Raum fangen, da ja jeder für sich spielt.

Oberes Zuspiel

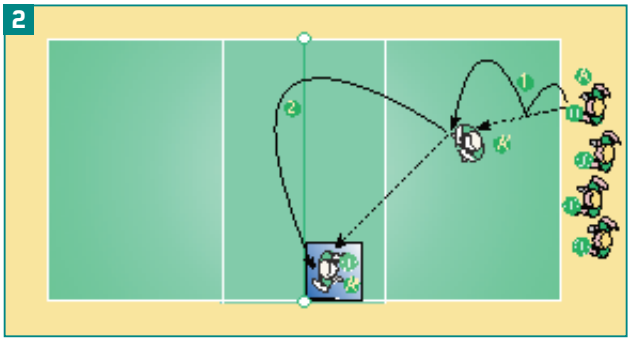
Alle Spieler stehen hinter der Grundlinie mit je einem Ball. Die Aufgabe ist es, den Ball zuerst indirekt in das Feld zu werfen, dann hinterher zu laufen und direkt einen hohen Pass auf die Position IV zu spielen. Zur Kontrolle, ob dieser auch gut gespielt wurde, muss der Spieler diesen Ball auch wieder selbst in der Zielposition stehend fangen. Diese Position sollte durch Hilfslinie oder Matten nicht größer als drei mal drei Meter sein. Gespielt wird bis zu einer bestimmten Anzahl an Erfolgen (siehe Grafik 2).

Dauer: Drei bis fünf Minuten

Varianten

- Partnerweise: der fangende Partner darf schon im Zielbereich stehen, muss jedoch vor dem Fangen den Ball einmal köpfen und dann direkt fangen.
- Der Spieler muss nach dem indirekten Einwurf und vor dem Zuspiel zusätzlich eine Rolle vorwärts machen.

2



- Der Ball wird nicht indirekt eingeworfen, sondern mit dem Fuß eingekickt

Angriff und Block

Der Trainer steht hinter dem Feld und wirft einen hohen Ball in die eigene Feldmitte. Der Zuspieler muss direkt einen hohen Pass auf die Position IV spielen. Ein Angreifer hat nun nur einen Versuch, den Ball entweder am Dreierblock vorbei ins Feld zu schlagen oder den Block so anzuschlagen, dass der abwehrende Libero den Ball nicht mehr berühren kann. Gelingt ihm das, ist er fertig mit dem Training. Andernfalls qualifiziert er sich für das

Spiele mit koordinativem Charakter

von Matthias Münz

In den folgenden Trainingsideen werden Abschluss-Spielchen vorgestellt, die interessante und koordinativ anspruchsvolle Aufgaben beinhalten. Alle Spieler bekommen dieselben Prüfungen gestellt. Wer sie gelöst hat, ist fertig und darf sich nach-

Aufschläge

Alle Spieler stehen hinter der Grundlinie, jeder hat einen Ball. Dieser muss indirekt (also zuerst auf den Boden) angeworfen und dann aufgeschlagen werden. Natürlich muss der Aufschlag über das Netz ins gegnerische Feld fliegen.

Dauer: Pro Durchgang (zwölf Spieler) ein bis zwei Minuten einplanen

Varianten:

- Dieser Aufschlag muss sogar ein Sprungaufschlag sein.
- Nach dem Anwerfen muss der Spieler eine 360-Grad-Drehung absolvieren und darf erst dann aufschlagen.
- Der Ball wird nicht indirekt angeworfen, sondern mit dem Fuß angekickt.

Netzbälle

Alle Spieler stehen hinter der Grundlinie, jeder hat einen Ball. Dieser Ball muss direkt ins Netz geworfen werden. Der Spieler sprintet dem eigenen Ball hinterher und muss den Ball fangen, bevor dieser den Boden berührt.

Tipp: Wer scharf wirft, hat es schwerer, denn die Zeit wird knapp.

Dauer: Pro Durchgang (zwölf Spieler) ein bis zwei Minuten.

Varianten:

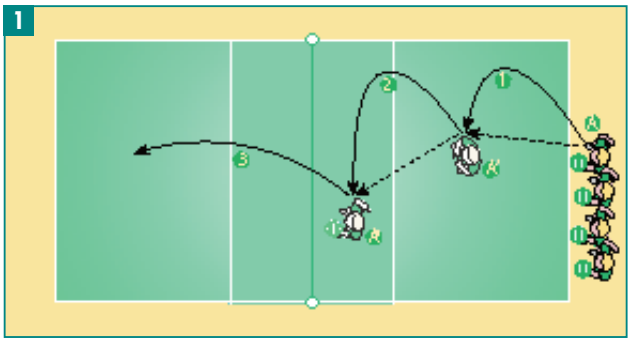
- Bei Anfängern können auch die Drei-Meter-Linie oder andere Markierungen gewählt werden
- Der Ball muss vor dem Fangen noch einmal hoch gebaggert werden.
- Der Ball wird nach dem Hochbaggern noch über das Netz gespielt und dort erst gefangen.

Angriffe

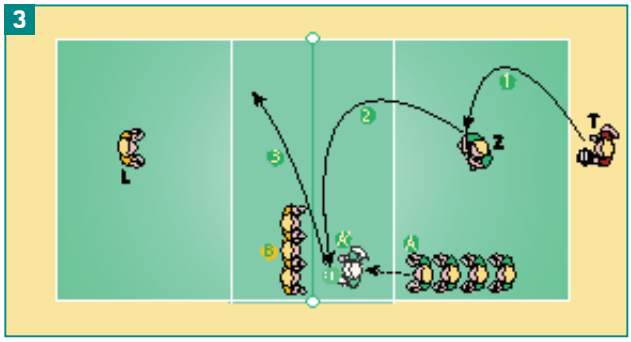
Alle Spieler stehen hinter der Grundlinie, jeder hat einen Ball, der maximal zwei Mal gespielt werden darf (im Oberen oder im Unteren Zuspiel). Der dritte Kontakt muss ein Angriff über das Netz ins gegnerische Feld sein (siehe Grafik 1).

Dauer: Bei zwölf Spielern müssen pro Durchgang ein bis zwei Minuten eingeplant werden.

1



3



Abbauteam. Sind alle Angreifer erfolgreich, müssen die Blockspieler und der Libero abbauen. Ist ein Pass nicht angreifbar, erwischt es auch den Zuspieler (siehe Grafik 3).

Dauer: Drei bis fünf Minuten

Varianten:

- Der Zuspieler startet am Netz mit einem Blocksprung. Der Trainer wirft den Ball direkt danach in die Feldmitte.
- Jeder Angreifer darf sich vor seinem Angriff die Position aussuchen, von der aus er angreifen will.
- Der Angreifer hat weitere Versuche, wenn er seinen Angriff selbst sichert, nachdem er in den Block geschlagen hat.

Komplexes Training und Ballkontrolle

Es werden Zweierteams gebildet. Jedes Team bekommt drei Leben. Der Trainer wirft den Ball hoch ins Mittelfeld. Das erste Team darf zwei Ballkontakte (also jeder Spieler einen) machen und muss den Ball ohne Sprung ins gegnerische Feld bringen. Danach läuft es hinter die andere Grundlinie und stellt sich hinter dem letzten Team an. Das geht immer so weiter – ähnlich dem Rundlauf beim Tischtennis. Macht ein Team einen Fehler, verliert es ein Leben. Wer seine drei Leben verloren hat, ist raus. Das Spiel läuft bis zum Ende, um einen Sieger zu küren.

Dauer: Fünf bis zehn Minuten (je nachdem, wie viele Teams es gibt und wie hoch die Fehlerquote ist).

Varianten:

- Der Ball darf zwar im Sprung, aber nicht mit einer Volleyballtechnik über das Netz gespielt werden (also Köpfen oder mit dem Oberschenkel oder dem Fuß) – der erste Kontakt sollte im Oberen oder Unteren Zuspiel erfolgen.
- Es sind auch drei Kontakte erlaubt
- Bumsball: Jeder Spieler hat einen Ball in beiden Händen und muss mit diesem Ball den Spielball treffen, ohne dass ihm sein Ball verloren geht.

bereiten. Gelingt es nicht, holt sich der Spieler seinen Ball wieder, stellt sich hinten an und versucht es erneut. Je nach Vereinbarung wird so lange gespielt, bis eine bestimmte Anzahl an Spielern übrig bleibt, die dann den Abbau erledigen. Es kann aber auch so lange gespielt werden, bis jeder im Team die Aufgabe geschafft hat.

Varianten:

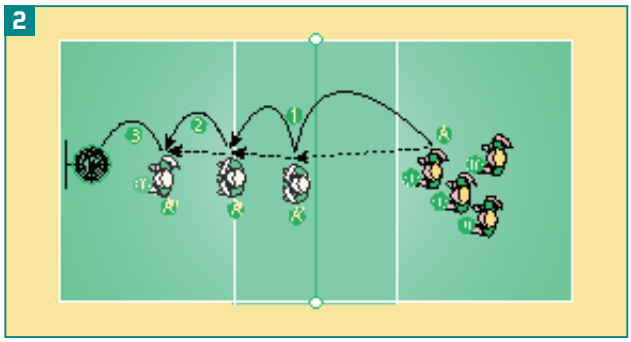
- Der erste Ballkontakt muss mit dem Fuß erfolgen.
- Der Angriff muss von außerhalb des Drei-Meter-Raums heraus (im Sprung oder aus dem Stand) erfolgen.
- Als Erleichterung der Aufgabe sind vor dem Angriff so viele Kontakte erlaubt, wie der Spieler benötigt.

Ziele treffen

Die Spieler stehen mit Ball hinter der Drei-Meter-Linie, spielen im Oberen Zuspiel über das Netz und nach maximal einmaligen Aufkommen auf dem Boden beliebig oft weiter (Techniken frei). Mit dem letzten Zuspiel muss ein Ziel (Basketballkorb oder ein Ballwagen hinter der Grundlinie) getroffen werden. Landet der Ball im Ziel, gilt der Versuch als erfolgreich (siehe Grafik 2).

Dauer: Pro Durchgang ein bis zwei Minuten einplanen.

2



Varianten

- Die Zahl der Kontakte nach der Netzüberquerung wird auf zwei oder drei beschränkt.
- Das Ziel (eventuell ein Kastenteil oder Tor) muss mit einem Schuss getroffen werden, der damit die letzte Ballberührung darstellt.
- Der erste Ball wird nicht direkt, sondern indirekt über das Netz angeworfen.

Jonglieren

Jonglieren ist angesagt. Hierfür bieten sich viele verschiedene Formen an. Alle Spieler müssen den Ball direkt hintereinander volley in der Luft halten. Dabei werden vorher die erlaubten Technikformen genau definiert: Nur mit dem Kopf oder dem Fuß, freie Technikwahl (allerdings ohne Volleyballtechniken), einarmig mit dem starken oder auch schwächeren Arm, wechselweise links und rechts etc. Jeder Spieler zählt seine Versuche mit. Nach einer festgelegten Zeit heißt es „STOP", und die Spieler sagen ihre erreichten Zahlen an.

Dauer: Eine Begrenzung auf zwei bis drei Minuten ist sinnvoll.

Varianten:

- Einen Ball mit einem festgehaltenen Ball in den Händen jonglieren (also wie beim „Bumsball" oder „Ball mit Ball")
- Zwei Bälle gleichzeitig jonglieren – ein Ball muss immer in der Luft sein.
- Partnerweise jonglieren (ohne Volleyballtechniken).