Schnell auf den Beinen

Im letzten zweiteiligen Beitrag der praxisnahen Serie zu den motorischen Grundfertigkeiten beschäftigt sich Rudi Lütgeharm mit dem Laufen. Dabei geht es um Bewegungen hin zum Ball, das Lösen zum Angriff oder das Bewegen zum Block. Lauftechniken bestimmen die Qualität des Spieles enorm, deshalb stehen Formen des Lauf-ABC im Vordergrund. Übrigens: Viele der Ideen für die jüngsten Volleyballer können auch im Training der Erwachsenen umgesetzt werden

Auf die Plätze, fertig, los: Kinder lieben es, in der Halle zu laufen und sich auszutoben

alle fotos: conny kurth

Laufen ist einerseits elementar und andererseits vielseitig, weil das Laufen für die meisten Sportarten eine grundlegende Voraussetzung darstellt. Durch vielseitiges und abwechslungsreiches Laufen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen können die Grundlagen insbesondere auch für die Ballspiele gelegt und verbessert werden. Es geht darum, schnell über eine kurze Strecke aber auch ausdauernd über eine längere Strecke laufen zu können. Das Laufen kann aber auch mit unterschiedlichen und anspruchsvollen Aufgabenstellungen gekoppelt werden, so dass das gewandte Laufen zum Schulen der koordinativen Fähigkeiten mehr in den Vordergrund rückt.

Man kann zum Beispiel....

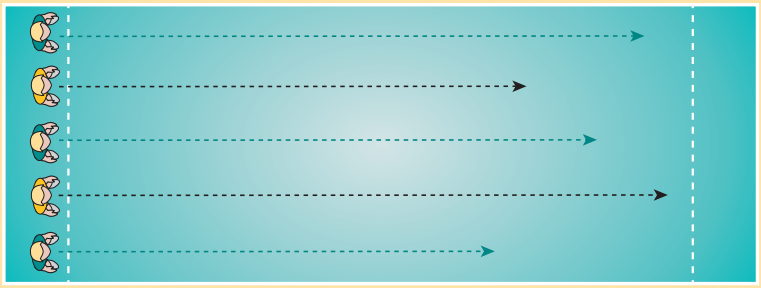
- im Slalom um in Reihe aufgestellte Markierungskegel (Pylonen) laufen
- rhythmisch über Hindernisse wie Turnbänke, Bananenkartons, kleine Hürden etc. laufen
- mit anderen Spielern gemeinsam laufen (miteinander oder gegeneinander)
- Anlauf nehmen, um einen Sprung, Wurf, den Angriff (Schmetterschlag) oder Block oder auch die Abwehr etc. vorzubereiten
- in Kombination mit Handgeräten (Bälle, Reifen, Seile) laufen
- kleine Spiele in Partnerform oder in kleinen Gruppen zum Schulen des vielseitigen Laufens einsetzen

Bei der Ausführung der Spiel- und Übungsformen entstehen Situationen, die nicht nur das Laufen vorwärts, sondern auch seit- und rückwärts erforderlich machen. Diese Veränderungen sind geeignet, spätere Situationen der Ballspiele vorzubereiten. In der Grundlagenschulung hat es sich bewährt, gerade diese Spiel- und Übungsformen einzusetzen, um Kinder und Jugendliche zu motivieren und auf die Situationen der Sportspiele vorzubereiten. Die folgenden Übungsformen veranschaulichen, dass auch das Laufen variantenreich und motivierend gestaltet werden kann. Durch eine entsprechende Übungsauswahl kann der Trainer oder Übungsleiter dafür sorgen, dass Kinder und Jugendliche das Laufen in immer anders verlaufenden Situationen anwenden und so ihre koordinativen Fähigkeiten abwechslungsreich schulen.

Durch die sich ständig verändernden situativen Bedingungen werden hohe Anforderungen an die Anpassungs-, Reaktions-, Orientierungs- und kinästhetische Fähigkeit gestellt. Damit stellen sie einen wesentlichen Bestandteil des Übungs- und Trainingsbetriebes dar. Aus der Vielzahl der Möglichkeiten kann hier nur eine begrenzte Auswahl an Übungen angeboten werden, die als Anregungen zu verstehen sind, und die jeder Trainer nach Belieben ergänzen und erweitern kann. ■

In der kommenden Ausgabe folgt der zweite Teil dieses Beitrags mit einer Vielzahl weiterer Übungen zum Laufen

Einzelübungen: Jeder für sich

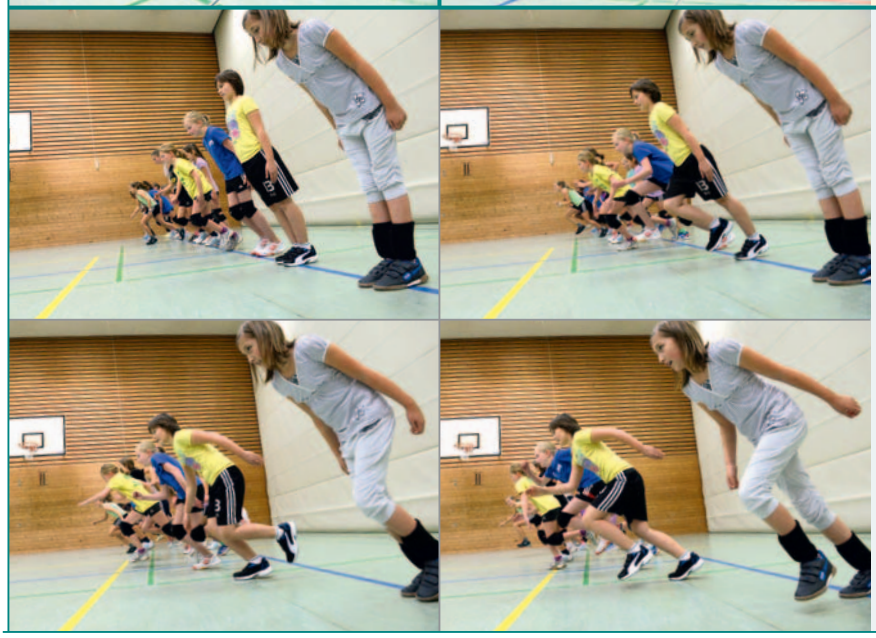


Alle Spieler stehen nebeneinander auf einer Linie oder einer Markierung. Auf ein Zeichen des Trainers hin starten sie gemeinsam, um ein vorher bestimmtes Ziel zu erreichen (siehe Abbildung).

Start aus dem Schneidersitz, Strecksitz, Hockstand, der Bauch- oder der Rückenlage.

1 Laufen seitwärts (rückwärts) bis zur Zielmarkierung.

2 Rückwärts bis zur Mitte der Sporthalle laufen, dort eine halbe Drehung ausführen und anschließend vorwärts weiterlaufen.

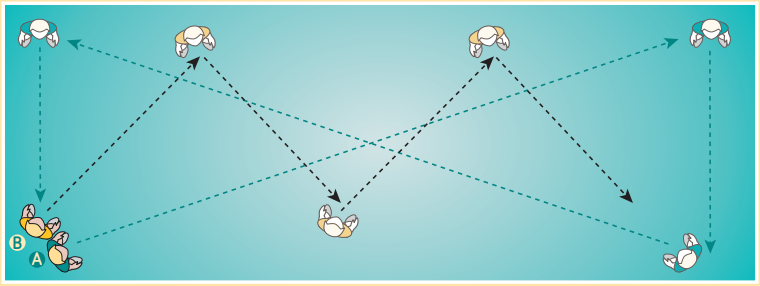


- Vorwärts bis zur Mitte der Sporthalle, dort eine ganze Drehung ausführen und anschließend vorwärts wieder zurück.
- Nur geradeaus laufen. Circa fünf Meter vor einer Begrenzung (einer Wand) muss eine viertel oder halbe Drehung ausgeführt werden, danach wird wieder geradeaus gelaufen.
- Sich mit am Körper angelegten Armen nach vorn fallen lassen und dann wegsprinten (siehe Bildreihe links von links oben nach rechts unten).

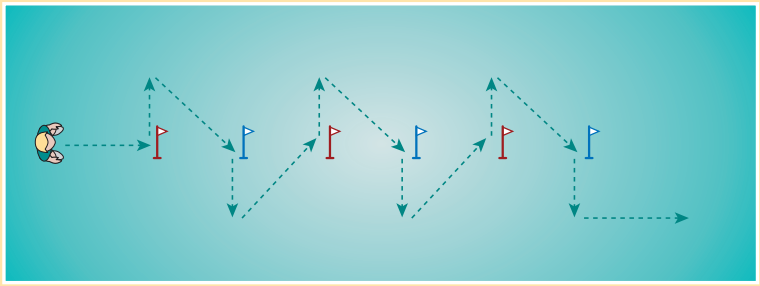
Einzelübungen: Jeder für sich

Fortsetzung

Kettenreaktion: alle Spieler stehen zwar nebeneinander an der Linie, aber laufen nacheinander los. Das Wegsprinten des Vordermannes ist das Startsignal für den daneben stehenden Spieler.



In einer neuen Organisationsform starten alle Spieler in zwei Gruppen, wobei jede Gruppe einen eigenen Laufweg hat: A (schwarze Linie) diagonal durch die Halle und danach eine kurze Gerade hin zur anderen Ecke. B (grüne) Zick-Zack-Läufe. Wenn eine Zeit lang geübt worden ist, wird gewechselt (siehe Abbildung).



Eine gute Möglichkeit ergibt sich, wenn alle Spieler kreuz und quer durcheinanderlaufen, ohne andere Spieler zu behindern oder anzurempeln. Begrenzt werden kann der Bewegungsraum durch ein kleines Spielfeld, zum Beispiel eine Volleyballfeldhälfte. Es entstehen viele Situationen, in denen kurzzeitig seit- und rückwärts gelaufen werden muss. Je kleiner der Bewegungsraum, desto mehr unkonventionelle Bewegungen sind nötig.

Varianten

- Alle Spieler laufen mit verschiedenen Armhaltungen (Hände über Kopf, beide Arme zur Seite, einen Arm in die Hochhalte, einen Arm in die Tiefhalte usw.
- Auf Signal des Trainers müssen die Kinder einen Richtungswechsel vorgenehmen.
- Jeder Spieler muss stets im Wechsel acht Schritte vorwärts, dann acht Schritte seitwärts, dann acht Schritte rückwärts laufen (siehe Foto).

In ähnlicher Weise laufen alle Spieler auf Ansage des Trainers geometrische Figuren ab. Zunächst ein Quadrat, dann ein Dreieck, später einen großen Kreis. Jeder Spieler sucht sich dabei eigene Raumwege, andere Spieler dürfen bei ihren Läufen nicht behindert werden. Wenn sich Wege kreuzen, muss ein Spieler kurz abbremsen und den anderen vorbeilassen. Alternativ zu den bisherigen Bewegungen in einer freien Raumaufteilung können die Laufwege auch stärker vorgegeben werden (beispielsweise durch einen Stangenparcours). Dazu werden in einem Abstand von drei bis fünf Metern Stangen mit einer roten und einer blauen Fahne in regelmäßigen Abstand aufgestellt. Möglich ist es auch, Pylonen mit roten und blauen Parteibändern zu kennzeichnen. An jeder roten Fahne muss der Spieler drei bis fünf Schritte seitwärts nach links laufen, an jeder blauen Fahne muss der Spieler ebenso viele Schritte nach rechts laufen (siehe Abbildung).

Zu zweit und in der Kleingruppe macht es noch mehr Spaß

Schattenlaufen: Ein Spieler folgt dem Vordermann, der vorwärts in Kurven, in Achten, im Slalom und seitwärts läuft. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Variante: Auf ein Signal des Trainers führen beide Kinder eine halbe Drehung aus und laufen nun in die andere Richtung.

Spieler A und B stehen hintereinander. Spieler A streckt die Hände nach hinten, B schlägt, dreimal auf die Hände. Der dritte Schlag ist das Startsignal: B versucht, Spieler A abzuschlagen, bevor er die zehn bis 15 Meter entfernte Ziellinie überlaufen kann. Danach erfolgt ein Rollentausch.

Zwei Spieler stehen sich circa einen Meter gegenüber. A streckt die Hände nach vorn, B schlägt drei Mal auf die Hände. Der dritte Schlag ist das Startsignal: A führt eine halbe Drehung aus und rennt weg, B versucht, Spieler A abzuschlagen, bevor er die zehn bis 15 Meter entfernte Ziellinie erreicht. Danach Wechsel.

Spieler A und B stehen sich in einem Abstand von einem Meter gegenüber: A läuft vor- und seitwärts, Spieler B läuft rück- und seitwärts. A versucht, durch Antäuschen an B vorbeizukommen und nach vorn wegzulaufen, ohne B zu berühren. B reagiert und versucht, dies zu verhindern. Danach Rollentausch.

Die ganze Gruppe wird in Paare aufgeteilt, wobei jeder Spieler seine eigenen Laufwege im Raum sucht. Auf ein Signal des Trainers soll Spieler A den Spieler B in zehn oder 15 Sekunden fangen bzw. abschlagen. Nach dieser Zeit erfolgt ein weiteres Signal, nun muss B versuchen, A zu fangen.

Spieler A hat einen Ball in der Hand und rollt ihn zunächst vorsichtig durch die gegrätschten Beine des vor ihm stehenden Spielers B. Der sieht nach vorn und startet schnell, sobald er den Ball wahrnimmt. Gelingt es ihm, den Ball einzuholen und aufzunehmen? Jeder hat drei Versuche, dann wird gewechselt.

Jeder Spieler hat ein Sprungseil in den Hosenbund gesteckt und versucht, einem anderen Spieler so auf das Seil zu treten, dass es herausgezogen wird. Hier ist schnelles Laufen vor-, seit- und rückwärts erforderlich.

Es werden Dreiergruppen (A, B und C) mit möglichst gleichschnellen Spielern gebildet. A versucht, B zu fangen, Spieler C hat Pause. Dann fängt B den Spieler C und A erholt sich. Spätestens nach 20 Sekunden erfolgt auf Signal der Wechsel.

Zu zweit und in der Kleingruppe macht es noch mehr Spaß — Fortsetzung

Drei bis fünf Spieler laufen als Schlange durch die gesamte Sporthalle. Dabei muss die Bewegung des ersten Spielers nachgeahmt werden. Die Schlange muss immer engen Kontakt zwischen den Spielern halten. Der anführende Spieler wird stetig ausgewechselt.

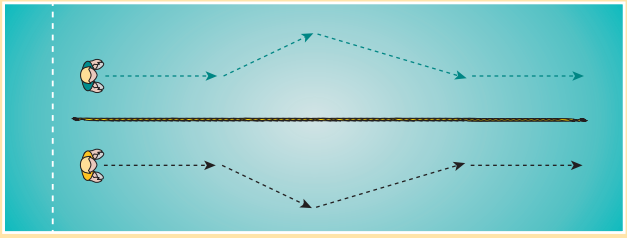
Richtungswechsel: Alle Spieler stehen nebeneinander an einer Linie, der Trainer fünf Meter entfernt. Läuft er auf die Spieler zu, müssen sie rückwärts laufen, läuft er rückwärts, läuft der Rest vorwärts. Auch nach rechts und links wird dem Trainer gefolgt. Die Trainerrolle kann auch ein Spieler übernehmen.

Wettlauf mit Treffpunkt: Zwei Spieler bilden ein Läuferpaar, die sich gegenüber an der Grundlinie aufstellen. Auf Signal laufen beide los und treffen sich auf der Laufstrecke. Welches Paar trifft sich zuerst? Bei dieser Form können auch Spieler mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen gut zusammen üben.

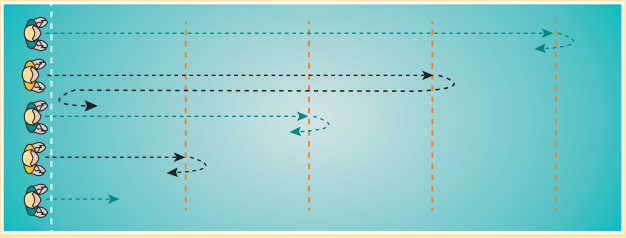
Variante
Beide Partner haben ein Handgerät mit im Gepäck (Ball, Seil, etc). Am Treffpunkt tauschen sie es aus und laufen wieder zurück zur Start- und damit auch Ziellinie.

Paare stellen sich an den Grundlinien gegenüber auf. Auf ein Signal wird versucht, den auf der Mittellinie liegenden Ball zu ergreifen, ohne dabei vom anderen Spieler abgeschlagen zu werden. Neben der nötigen Schnelligkeit gilt es also, den Partner im Auge zu behalten, um Kollisionen zu vermeiden.

Linienlauf: Ein Klassiker, den jeder Volleyballer bestens kennt: Alle Spieler stehen nebeneinander an einer Linie der Sporthalle. Auf ein Signal des Trainers laufen sie bis zu ersten Linie, tippen dort kurz mit einer Hand auf die Linie, drehen sich um und laufen dann gemeinsam zur Grundlinie zurück, tippen



Beim Spiegel-Lauf starten zwei Spieler an einer Startlinie und laufen so, dass an einer Längslinie (eventuell ein langes Tau auslegen) ihre Laufbewegungen spiegelbildlich ablaufen. Ein Spieler kann die Laufrichtung und die Strecke vorgeben.



auch dort mit der Hand auf die Linie, laufen dann zur nächsten Linie in der Halle. So werden alle Linien nacheinander abgelaufen. Diese Übung kann zuerst zum Kennenlernen gemeinsam und dann als Wettkampf ausgeführt werden.

Schnell auf den Beinen

TEIL 2

Im ersten Kapitel dieses zweiteiligen Beitrags stellte unser Mitarbeiter Rudi Lütgeharm viele Übungen für das Laufen vor, das als wichtige motorische Grundlage auch für Volleyballer eine große Bedeutung hat. An dieser Stelle erneut der Hinweis: Viele der Ideen für die jüngeren und jüngsten Volleyballer können auch im Training der Erwachsenen umgesetzt werden

Laufübungen mit Handgeräten

Durch den zusätzlichen Einsatz von Handgeräten erfährt das Laufen einen ganz anderen Inhalt und neue Anforderungen. Dabei wird oft die konditionelle Belastung höher, manchmal auch die koordinative Beanspruchung. Die vielen Variationsmöglichkeiten werden anhand einiger Beispiele verdeutlicht.

Mit Medizinbällen laufen (auch mit Basketbällen möglich)

Laufen vorwärts mit Rollen des Basketballs (auch Medizinball oder andere Bälle) mit ständiger Berührung der geübten Hand.

Varianten

- Auch im Slalom, in Kurven, in Achten, um Hindernisse herum.
- Ständige Berührung mit der ungeübten Hand.
- Seitwärts und rückwärts laufen.

Laufen vorwärts und Rollen des Medizinballes auf einer Linie oder in einer schmalen Gasse, beispielsweise zwischen zwei Linien.

Laufen und Rollen des Balles über eine schräge Ebene mit ständiger Berührung der Hand (zwei Sprungbretter aneinanderlegen).

Laufen und Rollen des Balles um Hindernisse mit ständiger Berührung der Hand (Pylonen, kleine Kasten, Partner, Kegel). Dabei je nach Richtung ständig Handwechsel vornehmen.

Laufen vorwärts: Unter jedem Arm einen Basketball tragen. Kurven laufen, sich hinsetzen und wieder aufstehen.

Vorwärts laufen und dabei den Basketball nach vorn rollen, ihm nachlaufen, über ihn springen und dann wieder aufnehmen.

Mit Feuereifer dabei: Wer Kinder mit spannenden Aufgaben reizt, wird merken, wie gut sie mitziehen

alle fotos: conny kurth

Mit Gymnastikreifen laufen

Laufen und Rollen des Reifens: Der Spieler läuft nebenher und treibt den Reifen mit der Hand an. Auf dem Rückweg Wechsel auf die andere Seite. Jetzt treibt die andere Hand an.

Variante

- Mit der freien Hand Zusatzbewegungen ausführen (Kreisen vorwärts, rückwärt, etc.).

Vorwärtslaufen und Rollen des Reifens: Auf ein Zeichen des Trainers müssen die Spieler die Bewegungsrichtung nach links oder rechts verändern.

Laufen und Rollen des Reifens im Slalom um aufgestellte Hindernisse (Keulen, Pylonen, sitzende Partner).

Der Reifen wird von einer Linie behutsam weggerollt. Sobald er eine vorher bestimmte Linie überrollt hat, laufen ihm die Kinder schnell nach und nehmen ihn wieder auf.

Den Reifen rollen, schnell hinterherlaufen, eine Drehung um die eigene Achse ausführen und danach den Reifen wieder greifen.

Den Reifen rollen, hinterherlaufen, während des Drehens hindurchhechten und danach den Reifen wieder aufnehmen.

Mit einem großen Seil laufen

Alle Spieler stehen in Reihe hintereinander mit der rechten Seite zum Tau. Dort greifen sie gleichzeitig das Tau und laufen langsam vorwärts. Der erste Schüler bestimmt den Laufweg (Kurven, Achten und Kreise), wird aber immer wieder einmal gewechselt.

Variante

- Nach einiger Zeit Handwechsel.

Alle Spieler fassen das Tau mit der rechten Hand und übergeben es über den Kopf gemeinsam in die linke, während sie weiterlaufen.

Alle Spieler stehen an der Grundlinie nebeneinander hinter dem Tau, nehmen es mit beiden Händen auf, sodass es sich vor dem Bauch befindet und laufen langsam bis zur Mittellinie der Sporthalle, legen das Tau auf die Linie, steigen darüber und nehmen das Tau wieder auf und laufen zur Grundlinie zurück.

Variante

- Die gesamte Gruppe dreht sich einmal um sich selbst (360 Grad). Wenn sie wieder in der ursprünglichen Laufrichtung stehen, laufen sie langsam bis zur gegenüberliegenden Grundlinie weiter.

Alle Spieler stehen versetzt in Reihe hintereinander am Tau und laufen so langsam vorwärts. Der erste Spieler fasst mit der rechten Hand das Tau, der zweite Schüler steht mit kleinem Abstand auf der anderen Seite und muss das Tau mit der linken Hand fassen usw. Jetzt laufen die Spieler gemeinsam los. Auf ein Signal des Trainers setzen sie sich alle schnell hin, beim nächsten Mal stehen sie ebenso schnell auf und laufen weiter. Das Tau darf dabei den Boden nicht berühren.

Kleine Spiele und vielseitiges Laufen

Bei der Ausführung von kleinen Spielen mit dem Schwerpunkt Laufen müssen die Kinder oft Ausweichbewegungen ausführen. Sie müssen also in der Lage sein, sich auf kurzen Strecken seit- oder rückwärts zu bewegen. Dabei werden Grundvoraussetzungen für die großen Ballspiele spielerisch eingeübt und trainiert. Aus der Vielzahl der Kleinen Spiele wird hier nur eine Auswahl genannt, die für die Ballspiele besonders wichtig erscheinen.

Fangen

Fangen
Alle Spieler bewegen sich frei in der Halle. Ein Spieler wird als Fänger bestimmt. Er hat die Aufgabe, einen Mitspieler abzuschlagen. Gelingt ihm dies, erfolgt ein Rollentausch.

Lustiges Fangen
Hat der Fänger einen Mitspieler abgeschlagen, darf dieser eine neue Fortbewegungsart vormachen, die sofort von allen ausgeführt werden muss. Beispielsweise nur seitwärts laufen.

Fang das Band
Alle Spieler haben ein Parteiband lose im Hosenbund hängen. Die Spieler versuchen, sich die Bänder wegzunehmen und das eigene aber zu verteidigen. Wer sein Band verloren hat, kauert sich nieder. Wer schafft es, sein Band bis zum Schluss zu behalten? Wer hat die meisten Bänder erobert?

Prellfangen
Jeder Mitspieler muss ständig einen Gymnastikball prellen. Auch der Fänger prellt seinen Ball und versucht, mit der freien Hand einen Mitspieler abzuschlagen.

Kurze Kette
Zwei Spieler bilden ein Fängerpaar und fassen sich an den Händen. Alle anderen Mitspieler bewegen sich frei im Raum. Das Fängerpaar versucht, einen dritten Spieler abzuschlagen, der sich dann anreiht. Sobald ein vierter Spieler abgeschlagen worden ist, trennt sich die Viererkette und wird zu zwei neuen Zweierketten.

Hockfangen
Etwa ein Drittel aller Spieler bildet die Fängergruppe während einer gesamten Spielrunde. Alle Fänger werden durch bunte Bänder gekennzeichnet. Die von den Fängern abgeschlagenen Spieler gehen in die Hockstellung (wie ein Bock), die frei umherlaufenden Schüler können sie erlösen, indem sie über den Bock springen. Dadurch nehmen sie wieder neu im Fangspiel teil. Ein Spieldurchgang ist beendet, wenn sich sämtliche Läufer in der Hockstellung befinden. Danach werden neue Fänger bestimmt.

Kreisfangen
Die Spieler bilden mit weiter Handfassung einen Kreis und lassen dann die Hände los. Der Anschläger läuft außerhalb des Kreises herum, tippt einen Spieler im Kreis auf die Schulter und ruft: „Komm mit!" oder „Lauf weg!" Dieser folgt dem davoneilenden Anschläger oder läuft in die entgegengesetzte Richtung davon. Es beginnt der Wettlauf nach dem freigewordenen Platz. Wer dort zuletzt ankommt, übernimmt die Rolle des Anschlägers.

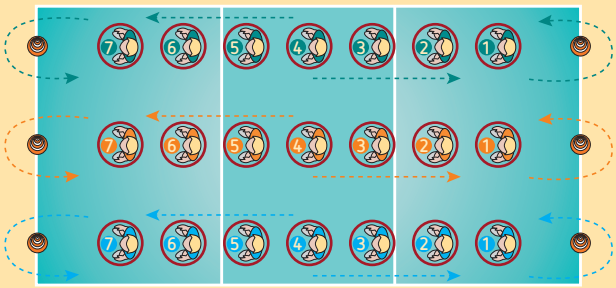
Kreuzfangen
Alle Mitspieler können dem vom Fänger verfolgten Spieler zu Hilfe eilen, indem sie den Laufweg zwischen den beiden kreuzen. Der Fänger muss nun den Spieler fangen, der seinen Weg gekreuzt hat. Bei Beginn dieses Spieles sollte man den Fänger und den ersten abzuschlagenden Spieler nennen. Die Spielerzahl sollte nicht zu groß sein. Ein anspruchsvolles Fangspiel – Vorsicht vor Kollisionen!

Nummernwettlauf

Der Nummernwettlauf ist ein komplexeres Spiel. Die Gruppe wird in mehrere zahlenmäßig gleichgroße Mannschaften aufgeteilt, die sich hintereinander in die ausgelegten Reifen stellen. Alle Gruppen zählen durch, jeder Mitspieler merkt sich seine Nummer. Entsprechend der Hallengröße oder dem Spielfeld werden die Abstände zwischen den Reifen (mindestens zwei bis drei Meter) gewählt. Die Wendepunkte werden durch Pylonen markiert. Der Trainer ruft eine Zahl auf, zum Beispiel „Vier", worauf nur die Spieler mit dieser Nummer starten und um die Wette laufen. Und zwar immer zunächst nach vorn (das gilt auch für die Nummer „1"), dann das erste Markierungshütchen umrunden, danach die lange Gerade zum zweiten Wendemal zurück, schnell herum und dann an den Mitspielern vorbei in den Reifen zurück. Wer zuerst wieder an seinem Platz steht – das heißt, mit beiden Füßen im Reifen – hat gewonnen. Um die Intensität zu erhöhen, muss das Rufen der Zahlen schnell hintereinander erfolgen.

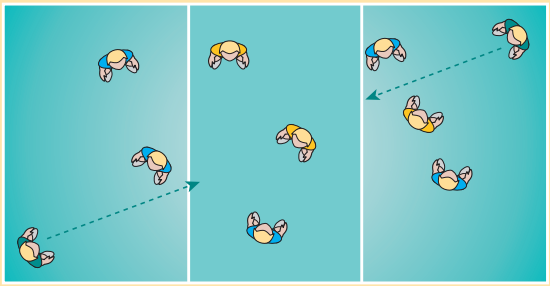
Varianten

- Das Spieler startet aus dem Sitz oder aus einer Brückenstellung im Reifen.
- Slalomlauf durch die Spielerreihe.
- Ein Ball muss beim Laufen ständig geprellt werden.
- Bevor die Spieler loslaufen, führen sie an ihren Standorten im Reifen eine ganze Drehung aus.



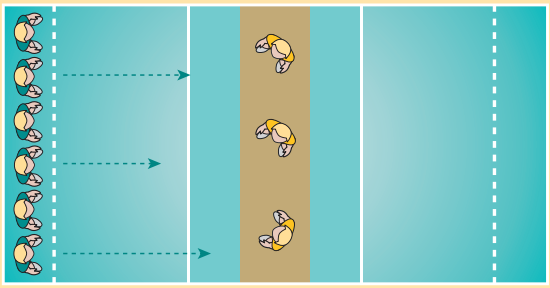
Das geteilte Paar

Es werden zwei Schüler bestimmt, die sich diagonal gegenüber in den Spielfeldecken aufstellen. Alle anderen Mitspieler verteilen sich im Spielfeld. Auf ein Zeichen des Trainers versuchen die beiden Läufer, sich irgendwo in der Halle zu treffen (Handfassung), alle anderen Spieler versuchen, dies durch Sperren (aber nicht festhalten) zu verhindern.



Seitenwechsel mit Fangen

Die Läufer stehen nebeneinander an einer Schmalseite des Spielfeldes, in dessen Mitte zwei bis drei Fänger stehen. Auf ein Zeichen des Trainers versuchen alle Läufer, auf die gegenüberliegende Seite zu laufen, ohne abgeschlagen zu werden. Wem es gelingt, erhält einen Punkt. Die Fänger schlagen möglichst viele Läufer ab, dürfen aber ihren Fangstreifen (zwei bis vier Meter) nicht verlassen. Abgeschlagene Läufer scheiden nicht aus, sondern bleiben beim nächsten Durchgang dabei. Dann werden auch neue Fänger bestimmt.



WWW.FACEBOOK.COM/VOLLEYBALLMAGAZIN

News aus dem Geschehen im Sand und unter dem Hallendach!
Nachlesen, kommentieren, Meinungen austauschen!