

Los gehts: Der Gesichtsausdruck der Kinder zeigt, wie spannend und fordernd Staffelspiele sind



MIT STAFFELN schnell werden Teil 1

Durch Staffelspiele lässt sich die Schnelligkeit von Kindern gut verbessern. Unterschiedliche Staffelformen und Aufgabenstellungen sowie der Einsatz verschiedener Geräte eröffnen dem Trainer zahlreiche Möglichkeiten. **Hans Katzenbogner** stellt kleine Wettkampfformen vor, die große Wirkung haben und dabei auch noch Spaß machen

Einführung

Bei der Durchführung kleiner Staffeln im Volleyball- und Beachvolleyball-Training ist Kreativität gefragt. Mit vielfältigen Aufgaben wird für Abwechslung gesorgt und die Motivation der Kinder erhöht. Neben der Schnelligkeit fördern Staffeln auch die Sozialkompetenz und den Mannschaftsgeist der Kinder. Während im Sommer verstärkt Staffeln im Sand im Vordergrund stehen, bietet das Hallentraining ebenfalls viele Möglichkeiten. Im Übungskatalog werden viele Beispiele kreativer Staffelgestaltung aufgezeigt.

Schnelligkeitstraining im Kinder-Volleyball

Im Grundschulalter herrschen hervorragende Bedingungen für die Schnelligkeitentwicklung. „Dem Zeitraum höchster Zuwachsraten – es spielen dafür neben günstigen Voraussetzungen der Beweglichkeit neuraler Prozesse die recht günstigen Hebelverhältnisse eine wichtige Rolle – ist in der allseitigen Entwicklung der physischen Leistungsfaktoren durch ein akzentuiertes Heranziehen schnellkeitsbetonter Übungen Rechnung zu tragen. Im Kindesalter sollten die Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften über Spielformen verbessert werden.“ (Weineck: Optimales Training). Neben Nummernwettläufen und Verfolgungsrennen eignen sich vor allem kleine Staffeln zur Entwicklung der Schnelligkeit. Die richtigen Streckenlängen und Intensitäten vorausgesetzt, sind sie ein gutes Mittel zur Verbesserung der Schnelligkeits- und Schnellkrafteigenschaften. Durch den Wettbewerbscharakter haben sie zudem einen besonders hohen Motivationsreiz für Kinder.

Organisatorische Überlegungen zur Durchführung kleiner Staffeln

Der größte Vorteil von Staffelspielen ist, dass viele Kinder gleichzeitig trainieren können und somit keine Langeweile aufkommt. Dennoch sollte eine Mannschaft aus maximal acht Mitgliedern bestehen. Bei großen Gruppen empfiehlt es sich, lieber mehr Mannschaften als zu große Teams zu bilden. Bei Staffelspielen werden in der Regel mehrere Durchgänge absolviert. Es bietet sich daher eine einfache Punktwertung (Sieger drei, Zweiter zwei, Dritter einen Punkt) an, die von den Kindern leicht verstanden wird.

Wechselvarianten

Für Staffelwechsel gibt es verschiedene Möglichkeiten, die vor Beginn festgelegt werden müssen. Folgende Möglichkeiten sind denkbar: Der nächste Spieler darf erst loslaufen, wenn der ankommende...

- ihn mit der Hand abschlägt (Variante: Der Ablauffende fasst mit einer Hand zusätzlich an eine Fahnenstange. Die Gefahr des frühzeitigen Ablauffens wird so verringert).
- ihm einen Gegenstand (zum Beispiel Staffelstab, Zeitung, Ball, Karton) überreicht oder diesen Gegenstand an einem zuvor festgelegten Platz ablegt.

- eine bestimmte, zuvor festgelegte Linie überquert.
 - ein bestimmtes Hindernis überspringt oder durchkriecht (Hürde, Karton, Matte, gespannte Leine).
 - eine bestimmte Marke am Boden mit der Hand oder dem Fuß berührt.
 - eine bestimmte Stellung bzw. Position eingenommen hat (zum Beispiel Sitz auf einer Bank).
- Fehlerhafte Wechsel und zu frühes Loslaufen werden mit Punktabzug bestraft.

Aufstellungsform

Nicht nur der Wechsel, sondern auch die Aufstellungsform der Staffel muss festgelegt werden. Üblich ist die klassische Reihenaufstellung, die sich für nahezu jedes Staffelspiel eignet. Nachteil der Reihenaufstellung ist die oftmals relativ große Unordnung. Sie entsteht, weil jeder Spieler den Wettkampf miterleben und seine Teammitglieder anfeuern möchte, sodass sich die Reihen immer mehr auflösen. Als Alternativen zur Reihenaufstellung bieten sich die Aufstellung in Linie oder das Sitzen auf einer schräg am Start aufgestellten Turnbank an. Beide Varianten benötigen jedoch relativ viel Platz, der bei größeren Gruppen in einer einfachen Sporthalle nicht immer vorhanden ist. Wird die Reihenaufstellung gewählt, hilft folgende Regel: Es gewinnt jeweils die Mannschaft, die ihre Staffel ordnungsgemäß absolviert hat und ordentlich hintereinander in Reihe steht.

Streckenlänge und Belastungsdauer

Die optimale Streckenlänge richtet sich nach dem Alter und Leistungsstand der Gruppe, dem Untergrund (Sand oder Hallenboden) sowie nach den jeweiligen Aufgaben. Soll zum Beispiel vorrangig die Beschleunigungsfähigkeit trainiert werden, genügen Streckenlängen von bis zu 16 Metern. Steht das Training der Schnelligkeitsausdauer im Vordergrund, können auch längere Strecken absolviert werden. Lange Distanzen sind nicht zu empfehlen, da Kinder bereits nach etwa sechs Sekunden höchster Reizsetzungen die Schwelle zum anaeroben Bereich überschreiten und somit das Training der Schnelligkeit verlassen. Besonders auf Sand sollten die Distanzen entsprechend kurz gewählt werden. Die Dauer der Belastung soll so gestaltet werden, dass die Geschwindigkeit nicht durch Ermüdung beeinträchtigt wird. Der Übungsumfang sollte sich deshalb auf fünf bis zehn Wiederholungen (je nach Streckenlänge) beschränken. Die Pausen zwischen den einzelnen Staffeldurchgängen sind so zu gestalten, dass eine optimale Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit gewährleistet ist. Meist reicht die kurze Zeitspanne, die zur Punktevergabe und zum Erläutern der nächsten Aufgabe benötigt wird, damit die Kinder wieder voll motiviert an der Startlinie stehen. Im nachfolgenden Übungskatalog wird auf die Angabe von Streckenlängen und Wiederholungszahlen verzichtet. Beides erfolgt nach den vorgestellten Überlegungen. ►

alle fotos: hans katzenbogner

Pfeilschnell durch Staffelspiele

1 Staffeln mit Richtungsänderungen



Übung I

- Bilden Sie vier Staffeln, die sich an den Ecken eines Basketballfelds aufstellen. Auf Kommando sprinten die Startläufer in die Mitte des Felds Richtung Basketballkreis. Sie umrunden den Kreis (siehe Foto oben) ein Mal im Uhrzeigersinn (oder gegen den Uhrzeigersinn) und kehren dann zu ihrer Mannschaft zurück. Nach dem Abschlag starten die zweiten Läufer.

Übung II

- Die Staffeln stellen sich an einer Startlinie auf. Für jede Mannschaft liegen drei Tennisringe im Zick-Zack auf der Strecke. Jeder Startläufer hat drei Tennisbälle. Auf ein Kommando laufen die Startläufer zum ersten Ring, legen darin einen Ball ab, laufen weiter zum zweiten, um den zweiten Ball abzulegen usw. Nachdem der dritte Ball abgelegt wurde, laufen die Kinder um ein Mal zur Markierung am Ende der Strecke und zurück zur Mannschaft, wo sie den nächsten Läufer abschlagen. Der zweite Läufer sprintet zuerst geradeaus zum Mal und umrundet dieses. Auf dem Rückweg zum Team sammelt er die Bälle ein und übergibt diese dann dem nächsten Kind.
- Sollte beim Ablegen ein Ball aus dem Ring hüpfen, so muss dieser erst wieder hineingelegt werden, ehe das Kind zum nächsten Ring laufen darf.
- **Variante:**
Die Staffel kann auch als Pendelstaffel durchgeführt werden: Der erste Läufer verteilt die Bälle, der zweite sammelt sie ein. Jeder Läufer legt die Strecke zwei Mal zurück: ein Mal als Verteiler, ein Mal als Einsammler.

2 Schlüpfstaffeln



Übung I

- In der Mitte der Sprintstrecke befindet sich für jede Staffel ein Reifen. Nach dem Start läuft der Erste einer Gruppe zum Reifen, schlüpft hindurch (siehe Foto oben), läuft um ein Mal und am Reifen vorbei zum Start zurück. Nach dem Abschlag verfährt der zweite Läufer in gleicher Weise.

Übung II

- Am Ende einer Sprintstrecke liegt für jede Staffel ein Reifen parat. Auf Kommando laufen die Teams zu ihrem Reifen. Nacheinander schlüpfen die Kinder durch den Reifen hindurch (siehe Foto unten). Wer fertig ist, sprintet sofort zurück. Sieger ist die Staffel, die als erste wieder in der Grundformation am Start steht.



3 Staffeln mit Sprungaufgaben



Übung I

- Die Kinder durchlaufen nacheinander eine Sprintstrecke (siehe Foto oben), auf der für jedes Team zwei Turnmatten im Abstand von drei Metern quer auf dem Boden liegen. Die Kinder umlaufen ein Mal und laufen wieder zurück zum Team. Sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg (Variante: nur Hinweg) überspringen die Kinder die Matten.

Übung II

- Wie zuvor; jetzt stehen auf der Sprintstrecke im Abstand von je sechs Metern erst ein, dann zwei und schließlich drei Kartons direkt hintereinander. Die Kinder überspringen auf dem Hinweg die Hindernisse (siehe Foto unten) und kehren ohne Überqueren im Sprint wieder zum Start zurück.



4 Staffeln mit Wurfaufgaben



Übung I

- Am Ende einer Sprintstrecke steht ein offener Kasten, in den hineingeworfen werden soll. Vor dem Kasten wird eine Abwurfline markiert (Distanz je nach Alter der Kinder) und drei Tennisbälle werden bereitgelegt. Auf Kommando sprinten die Startläufer zu den Bällen und versuchen, so viele Bälle wie möglich zu versenken (siehe Foto oben). Danach laufen sie zurück zum nächsten Läufer. Währenddessen legen Helfer die Bälle wieder zurecht und notieren die Trefferzahl für jede Mannschaft. Sieger ist die Staffel, die zuerst eine bestimmte Zahl an Treffern erzielt hat.

• Variante:

- a. Die Staffel wird nach Zeit (zum Beispiel drei Minuten) durchgeführt. Wer hat die meisten Treffer?
- b. Der Ball wird als Abpralltreffer von der Wand in den offenen Kasten geworfen.

Übung II

- Wie zuvor, am Ende der Sprintstrecke steht jetzt jedoch ein geschlossener Kasten, auf dem Hütchen aufgebaut sind. Die Kinder versuchen nun, möglichst viele Hütchen zu treffen. Jedes Kind hat auch dieses Mal drei Würfe.

• Variante:

- Die Staffel mit einer Zeitvorgabe durchführen. ▶

Code auf volleyball.de: vm041703



„Schnell auf den Beinen“, lautete der Titel eines zweiteiligen Beitrags aus dem Jahr 2013, in dem wir eine Vielzahl an Übungen präsentierten.

Pfeilschnell durch Staffelspiele

Transportstaffeln

5

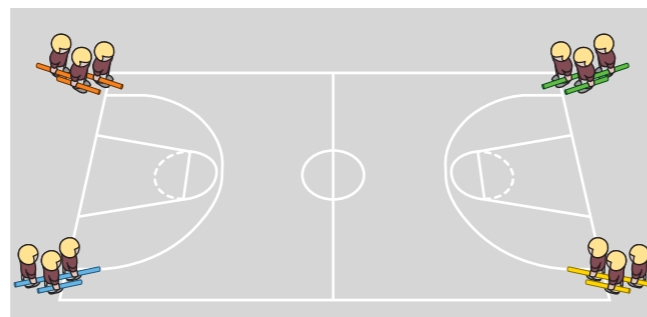
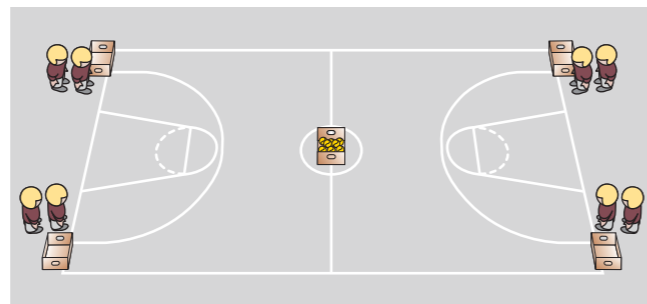


Übung I

- Die Staffeln stellen sich an den vier Ecken eines Basketballfelds auf. Im Mittelkreis steht ein Behälter mit Tennisbällen. Jede Staffel hat einen leeren Karton (Abbildung oben). Auf Kommando laufen die Startläufer der Teams in die Mitte zu den Tennisbällen, nehmen jeweils einen aus dem Behälter (siehe Foto oben) und laufen mit dem Ball zurück zur Mannschaft. Dort wird der Ball in den leeren Karton gelegt, und der nächste Läufer ist an der Reihe.
- Wertung:** Sieger ist die Staffel, die zuerst eine bestimmte Zahl von Bällen oder in einer bestimmten Zeit die meisten Bälle in den eigenen Karton gebracht hat.

Übung II

- Die Staffeln stellen sich auch bei dieser Übung an den vier Ecken eines Basketballfelds auf (siehe Abbildung unten). Der Basketballkreis in der Mitte kann zusätzlich durch ein Hütchen markiert werden.
- Jedes Kind bekommt eine Noodle. Die Noodles einer Mannschaft haben jeweils die gleiche Farbe. Auf Kommando laufen die Startläufer zum Mittelkreis, legen dort ihre Noodle ab (siehe Foto rechts), sprinten zurück zu ihrem Team und schlagen den nächsten Läufer ab. Wenn alle Noodles im Kreis liegen, werden sie in gleicher Weise zurückgeholt. Es gewinnt die Mannschaft, die zuerst mit allen Noodles in der Ausgangsstellung steht.



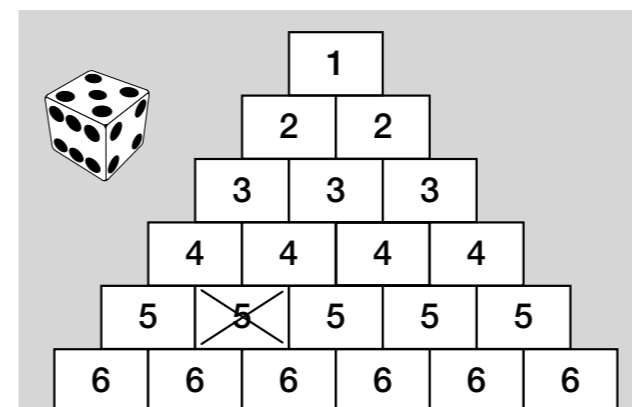
Glücksstaffeln

6



Übung I

- Am Ende einer Sprintstrecke liegen für jede Staffel neun verdeckte Spielkarten einer Farbe auf dem Boden (zum Beispiel 6, 7, 8, 9, 10, Bube, Dame, König, Ass in Herz). Die Startläufer sprinten auf ein Kommando zu den Karten, decken eine auf (siehe Foto oben), rennen zurück und schlagen den nächsten Läufer ab. Gewonnen hat die Staffel, die zuerst die Karten Bube, Dame, König und Ass aufgedeckt hat. Wird eine andere Karte aufgedeckt, muss diese wieder umgedreht werden.
- Wie zuvor; jetzt liegen ein Blatt Papier mit Zahlen (siehe Abbildung unten), ein Würfel und ein Stift bereit. Der erste Läufer würfelt, streicht die gewürfelte Zahl auf dem Blatt ab und läuft zurück. Wird eine Zahl gewürfelt, die nicht mehr vorhanden ist, darf der Läufer kein zweites Mal würfeln, sondern kehrt zum Start zurück und schickt den nächsten los, der sein Glück versucht.



Verlegestaffeln

7



Übung I

- Auf einer Sprintstrecke stehen für jede Staffel im Abstand von zehn Metern zwei offene Bananenkartons auf dem Boden. Im ersten Karton liegt ein großer Ball (Volleyball, Basketball, Medizinball oder Gymnastikball). Nach einem Kommando starten die ersten Läufer und sprinten zum ersten Karton. Dort nehmen sie den Ball (siehe Foto oben links), laufen weiter zum zweiten Karton und legen den Ball darin ab. Danach laufen die Kinder weiter um ein Mal. Auf dem Rückweg zum Start nehmen sie den Ball aus dem Karton zwei und legen ihn zurück in den ersten Karton. Dann sprinten sie zum Start und schlagen den nächsten Läufer ab. Hinweis: Diese Übung kann auch gut als Pendelstaffel organisiert werden.

Übung II

- Am Ende einer Sprintstrecke stehen für jede Staffel zwei offene Bananenkartons nebeneinander. In einem Karton liegen mehrere Tennisbälle, der zweite ist leer. Die Startläufer sprinten auf ein Kommando zu den Kartons, legen einen Ball aus dem vollen in den leeren Karton (siehe Foto oben rechts) und laufen zurück. Nach dem Abschlagen sind die nächsten Läufer an der Reihe. Gewonnen hat die Mannschaft, die nach einer gewissen Zeit (zum Beispiel drei Minuten) die meisten Bälle von einem Karton in den anderen gelegt hat.

Pfeilschnell durch Staffelspiele

Übergabestaffeln

8



Übung I

- Auf einer Sprintstrecke wird für jede Staffel mit Hütchen eine Slalomstrecke markiert. Die Startläufer bekommen je zwei Medizinbälle. Auf Kommando laufen sie so schnell es geht durch die Slalomstrecke (Hin- und Rückweg). Die Medizinbälle werden dabei unter die Arme geklemmt (siehe Foto oben links). Beim Wechsel von einem Läufer zum nächsten werden die Bälle an der Startlinie direkt dem Nachfolger übergeben.

Übung II

- Wie zuvor, doch anstelle der Medizinbälle bekommen die Startläufer jetzt eine Zeitungsseite. Diese wird auf die Brust gelegt und darf während des Slalomsprints nicht festgehalten werden (siehe Foto oben rechts), sie klebt durch das Lauftempo quasi am Körper. Die Zeitungsseite wird an der Start- und Ziellinie so von Läufer zu Läufer übergeben, dass sie nicht reißt.

Beachte

- Beide Übungen können auch als Pendelstaffel durchgeführt werden.
- Verwenden Sie für Übung 1 leichte Medizinbälle. In der Regel bieten sich ein Kilogramm schwere Bälle an.

Staffeln für Gespanne

9



Übung I

- Läufer eins und zwei jeder Staffel bilden ein Gespann (hintereinander stehend). Sie tragen in jeder Hand eine Noodle (siehe Foto unten). Auf ein Kommando läuft das Gespann so schnell es geht zu einem Mal, umrundet dieses und kehrt zum Start zurück. Dort angekommen, legt das Gespann die Noodles ab. Läufer 1 stellt sich hinten in der Reihe an, Läufer 2 wechselt auf die vordere Position, Läufer 3 tritt an die nun freie Stelle. Läufer 2 und 3 laufen jetzt als Gespann über die vorgegebene Strecke.

Übung II

- Wie zuvor; jetzt laufen die Kinder jedoch nebeneinander und tragen einen Bananenkarton (siehe Foto oben).

Beachte

- Beide Übungen können auch als Pendelstaffel durchgeführt werden.



Auf- und Abbaustaffeln

10



Übung I

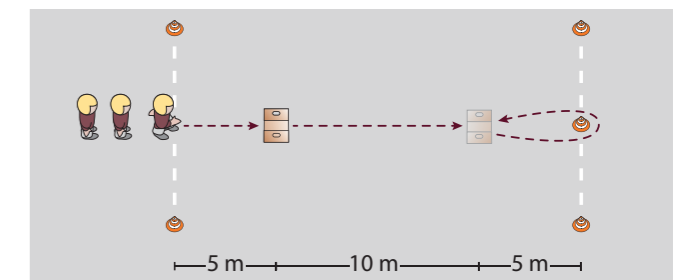
- Jeder Läufer bekommt einen Bananenkarton. Auf ein festgelegtes Mal laufen die Startläufer mit Karton zu einem festgelegten Mal und stellen ihren Karton dort ab. Sie sprinten zurück und schlagen den nächsten Läufer ab. Dieser läuft mit Karton los und stellt ihn auf dem ersten ab usw. Wenn alle Kartons gestapelt sind, werden sie nacheinander wieder zurückgeholt. Achtung: Der Turm darf nicht umfallen. Sollte das geschehen, muss der Läufer die Kartons zuerst wieder aufstellen, bevor er weiterläuft und den Partner abschlägt.

Übung II

- Für jede Mannschaft wird etwa zehn Meter nach dem Start ein Stapel Kartons aufgestellt. Die Anzahl richtet sich nach der Zahl der Läufer pro Staffel. Auf ein Kommando sprinten die Startläufer zu ihrem Stapel, nehmen einen Karton und stellen ihn auf eine sechs Meter entfernte Markierung. Danach umrunden sie ein Mal und kehren zum Start zurück. Die nächsten Läufer stellen ihren Karton auf den des ersten Läufers usw. (siehe Foto oben). Sind alle Kartons umgestapelt, werden sie nacheinander wieder an den Ursprungsort zurückgebracht.

Schiebestaffeln

11



Übung I

- Für jede Staffel wird eine Slalomstrecke aufgebaut. Die Startläufer jeder Mannschaft bekommen einen Bananenkarton. Auf Kommando durchqueren sie die Slalomstrecke (nur Hinweg). Dabei wird der Karton mit beiden Händen über den Boden geschoben (siehe Foto oben). Beim Wechsel wird der Karton an den zweiten Läufer übergeben.

Übung II

- Für jedes Team werden auf der Strecke ein Karton und ein Mal zum Umrunden aufgestellt. Die Abbildung oben zeigt die vorgegebenen Abstände. Auf Kommando sprinten die Startläufer zum Karton, schieben diesen zehn Meter weiter und umrunden das Mal. Auf dem Rückweg schieben sie den Karton auf die ursprüngliche Marke zurück und laufen weiter zu ihren Kollegen. Nach dem Abschlag verfährt der zweite Läufer auf gleiche Weise. ■