

Die Baggerkönige

Baggerspielchen sind immer mehr in Mode gekommen. Von der E-Jugend bis hin zur Nationalmannschaft sind sie vor allem im Erwärmungsteil beliebt. Gespielt wird im Drei-Meter-Raum oder auf dem ganzen Feld



FOTO: CONNY KURTH

Die Grundidee der Baggerspielchen ist einfach: Zwei Teams stehen sich auf den beiden Netzseiten gegenüber, wobei die Spieler hintereinander aufgereiht sind. Das Feld ist begrenzt, meist ist es kleiner als das normale Volleyballfeld. Der Trainer bringt den Ball von der Seite ins Spiel. Danach spielt ihn der erste Spieler direkt ins andere Feld und stellt sich wieder bei seinem eigenen Team hinten an. Es gelten die üblichen Regeln, mit der Einschränkung, dass nur ein Ballkontakt erlaubt ist. Das Spiel ähnelt also taktisch eher Tennis. Gezählt wird im Rally-Point-System. Über den Nutzen von Baggerspielchen wird kontrovers diskutiert (siehe Pro und Contra auf der Seite 26), doch alles in allem überwiegen die Vorteile. Schließlich handelt es sich um situative, taktische Aufgaben und deren technische Umsetzung. Verbunden mit vielen Aspekten, die erfolgreiches Volleyballspielen ausmachen, wie etwa Abstimmung und Harmonie zwischen Mitspielern, schnelles Treffen von Entscheidungen und das Bewältigen von Stress in kniffligen Momenten sowie die Lösung von ungewohnten Spielsituationen.

Diese Mannigfaltigkeit von Faktoren, die das Zielspiel positiv beeinflussen, sprechen eindeutig für den Einsatz von Baggerspielchen. Weitere Argumente liefern aktuelle Ergebnisse aus der Neurowissenschaft. Hier ▶

Eine gute Baggertechnik will verinnerlicht sein: Kerstin Tzscherschich, Libero bei den DVV-Frauen

Baggerspielchen: Es gibt viele Varianten

Die Baggerspielchen werden landauf, landab in vielen Variationen angeboten und gespielt.

Die Urform: Hier stehen sich beide Teams im gesamten Feld gegenüber. Nachdem der Ball ins Spiel gebracht wurde, darf er nur im Unteren Zuspiel gespielt werden, bis ein Punkt erzielt wurde. Die erfolgreiche Mannschaft bekommt den nächsten Ball vom Trainer eingespielt. Diese Form ist sehr intensiv und erfordert schnelle Bewegungen auf dem gesamten Feld.

Das halbe Spiel: Es wird wie in der Urform gespielt, doch das Feld ist neun Me-

ter lang und nur 4,5 Meter breit. Die Laufwege werden kürzer, die Ballwechsel länger.

Die Kleinform: Gespielt wird im Drei-Meter-Raum mit den gleichen Regeln wie bei der Urform. Hier sind vor allem Präzision und Genauigkeit gefragt, weil das Feld so klein ist.

Variationen mit Zusatzaufgaben: Alle Formen können erweitert werden, indem Zusatzaufgaben verlangt werden. So kann vorgegeben werden, dass sich die Spieler hüpfend auf einem Bein bewegen müssen. Oder sie bekommen einen Zusatzball, den sie hochwerfen müssen, bevor sie den Spielball baggern. Danach wird der Zusatzball gefangen.

Partnerspiele: Zwei Partner stehen im Feld, wobei jeweils einer der beiden Spieler den Ball spielen darf und sich danach wieder bei seinem Team anstellt. Dadurch wird das Feld besser abgedeckt, die Kommunikation zwischen den Spielern ist ein neuer Aspekt.

Technikvariationen: Gerade die Partnerspiele werden interessant, wenn die Techniken freigegeben werden. Der Ball kann also alternativ auch im Oberen Zuspiel gespielt werden. Auch die völlige Öffnung der technischen Vorgaben ist attraktiv. Angriffe (auch aus dem Sprung) sind dann ebenfalls erlaubt.

gelang der Nachweis, dass das Bewegungslernen durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie beispielsweise des Dopamins verbessert und in seiner Nachhaltigkeit stabilisiert wird. Interessant erscheint dabei, dass dieser Nachweis nicht nur in Form von Lernergebnissen geführt werden konnte, sondern auch durch molekulare und endogene Strukturveränderungen im Gehirn. Als zentrale Aussage der Forschungsergebnisse lässt sich zusammenfassen, dass Bewegungslernen vor allem dann erfolgreich und nachhaltig gelingt, wenn ein Mensch eine interessante und schwierige Bewegungsaufgabe – am besten unerwartet – erfolgreich löst. Die entstehende Freude spielt dabei eine wichtige Rolle. Spielformen, in denen ein schwerer Ball erfolgreich gebaggert wird, stellen genau diese Lernsituation dar, die als außerordentlich effektiv beschrieben wird. Somit spricht einiges dafür, dass die von Kritikern bemängelten Nachteile, wonach falsche Handlungen und Handlungsfolgen entstehen, durch effektive Lernerfolge kompensiert werden.

Der Einsatz von Baggerspielchen kann die Aspekte für ein zielgerichtetes und erfolgreiches Training betonen. Dennoch gibt es auch Grenzen, die den Einsatz dieser Spielformen einschränken. Im Erwärmungsbereich können die Baggerspielchen viele verschiedene Ziele gleichzeitig vereinen. Durch einen zunächst eingeschränkten Aktionsradius (verkleinerte Felder) kann die körperliche Erwärmung stufenweise erfolgen. Dennoch haben die Spieler sehr schnell Kontakt zum Ball. Und das in einer Form, die sie als sinnvoll erachten, weil sie spielgerecht und zielgerichtet erfolgt.

Zudem ist es ein wünschenswerter Effekt, dass sich Spieler schon zu Beginn einer Trainingseinheit an eine kognitiv-aktive Auseinandersetzung mit dem Spiel gewöhnen. Ein Vor-sich-hin-Trainieren ist bei diesen Spielchen nicht möglich. Durch eine geschickte Auswahl der erlaubten Techniken, Feldgrößen und Netzhöhen kann ein guter Trainer außerdem ganz bewusst Schwerpunkte der technischen Ausbildung betonen. Nicht zuletzt weckt der Wettkampfcharakter

eine gesunde Motivation und damit eine hohe Einsatzbereitschaft, was sich in der Regel im Verlaufe des Trainings positiv auswirkt.

Die Spielformen ersetzen jedoch auf keinen Fall das gesamte Training, sondern können nur einen Teil davon abdecken. Die Grenzen liegen genau da, wo die Spiele die Komplexität des Volleyballspiels einschränken. Um spielgerecht Techniken in der Annahme und in der Abwehr zu erlernen oder zu verbessern, müssen auch entsprechende Aufschläge und Angriffe gespielt werden. Auch der Komplex Block- und Feldverteidigung bedarf umfassender Trainings- und Spielformen. Ganz zu schweigen von den gruppen- und mannschaftstaktischen Schwerpunkten.

Somit scheinen sich die Baggerspielchen gerade als Einstieg in eine Trainingseinheit zu eignen oder aber als effektives spielerisches Angebot, um einzelne technische Aspekte bewusst zu betonen. Das ist zwar bei weitem nicht alles, was ein effektives Training ausmacht, aber immerhin eine interessante Facette. **Michael Warm** ■

Pro und Contra: Argumente für und gegen Baggerspielchen

Die Grundidee des Trainings im Allgemeinen liegt darin, die sportliche Leistung zielgerichtet zu verbessern. Grund genug, einen genauen Blick auf die vielen Baggerspielchen zu werfen und nach dem zielgerichteten Sinn zu suchen.

Pro Baggerspielchen:

Die Spielformen verlangen von den Akteuren, situationsgerecht und zielgenau zu agieren. Durch den Wettkampfcharakter ist die Trainingsqualität hoch. Der Sinn eines jeden Ballkontaktes im Volleyball besteht darin, einen anfliegenden Ball in einer genau beabsichtigten Flugkurve sehr präzise an einen vorbestimmten Ort zu spielen. Genau das ist bei diesen Spielformen die Voraussetzung, um erfolgreich zu sein. Da spielt es keine Rolle, ob der Zielpunkt an einer definierten Stelle des späteren Zuspiels oder aber einer anderen Stelle liegt.

Da im Volleyball die exakt gleiche Aktion sowieso nie mehrmals vorkommt, da die Flugbahn und Geschwindigkeit des anfliegenden Balles sowie der genaue Ort des Ballkontaktes stets ein wenig voneinander abweichen, kann die verlangte Fähigkeit der Differenzierung von Bewegungen mit Hilfe der Baggerspielchen optimal trainiert werden.

Außerdem, so betonen die Befürworter, ist Volleyball in erster Linie ein Spiel. Das bedeutet, dass die Spieler Situationen, die entstehen, sowohl im taktischen als auch

im technischen Sinne lösen müssen, um erfolgreich zu spielen. Diese Vielzahl an spielerischen Ideen und Erfahrungen, die sie beim Bestreben, ein kompletter Spieler zu werden, sammeln müssen, können sie gerade in solchen Spielen machen.

Einen wissenschaftlichen Zusammenhang, der gut zu diesem Standpunkt passt, beschreibt Wolfgang Schoellhorn in der Methodik des differenziellen Lernens (siehe Seiten 28 bis 35 im *vm* 12/07 und Seiten 22 bis 24 in dieser Ausgabe). Um optimale Antworten auf die gestellten Bewegungsaufgaben zu erhalten, ist nicht die ständige Wiederholung ein und derselben Bewegung die effektivste Methode, sondern die Variation innerhalb verschiedener Bewegungsrahmen, die bewusst betont werden können. Das variable Anwenden technischer Grundstrukturen, auch *Rauschen* genannt, ist besonders förderlich für ein effektives Bewegungslernen. Auch dann, wenn es später um eine standardisierte Ausführung einer Bewegung geht. Genau diese Erfordernisse werden durch variable Spielformen erfüllt.

Contra Baggerspielchen:

Durch Baggerspielchen werden eher falsche Techniken trainiert, lautet das Hauptargument der Kritiker. Dieser Standpunkt bezieht sich auf die These der richtigen Wiederholung. Dabei wird auf wissenschaftliche Dissertationen verwiesen, die belegen, dass Techniken erst dann stabil beherrscht

werden, wenn sie mit einer ausreichenden Anzahl an Wiederholungen eingeschliffen wurden. Jede falsche Bewegung störe dabei die Entwicklung. „Da wird trainiert, die Annahme oder die Abwehr direkt über das Netz zu spielen“, lautet eine aus dieser Sichtweise heraus kritische Beurteilung der Spielformen.

„Die spezifischen Ballflugmuster und Bewegungssituationen der Sportart Volleyball werden nicht eingehalten“, lautet ein anderer Punkt. Der Kern der Kritik liegt also darin, dass Baggerspielchen im Sinne einer Handlungskette nicht spielspezifisch und von daher als Trainingsform nicht geeignet sind. Der Ballflug des ankommenden Balles unterscheidet sich teilweise stark von der Realität, da er weder einen Aufschlag noch eine Angriffssituation simuliert. Zudem wird der Ball nicht in der gewünschten Flugkurve zum Zuspielort gespielt, sondern möglichst flach und schnell auf einen Punkt im gegnerischen Feld. Kritiker schließen aus dieser Abweichung von der Realität, dass sich die Zieltechniken Annahme und Abwehr durch die Baggerspielchen eher verschlechtern.

Ein weiterer Kritikpunkt lautet, dass die Spieler möglicherweise mit einer Technik spielen müssen, die beim Zielspiel nicht optimal wäre. Wenn nur Baggern erlaubt ist, müssen auch hohe Bälle im Unteren Zuspiel gespielt werden. Genau das will ich als Trainer nicht üben lassen.



Baggerspielchen können gerade im Erwärmungsteil des Trainings viele Komponenten miteinander vereinbaren, die ein effektives und zielgerichtetes Training ausmachen. Ein paar der häufig gespielten Varianten werden im Folgenden genauer beschrieben.

Auf den Einsatz als Erwärmungsspiel oder im Hauptteil einer Trainingseinheit wird nicht eingegangen, dafür finden Sie Hinweise für technische oder taktische Ziele, die mit Hilfe des Einsatzes von Baggerspielchen erreicht werden können.

1. Kleines Spiel (nur im Drei-Meter-Raum)

Aufschlag:

Der Trainer bringt den Ball von der Seite aus ins Spiel, wobei immer das Team den Ball bekommt, das gepunktet hat

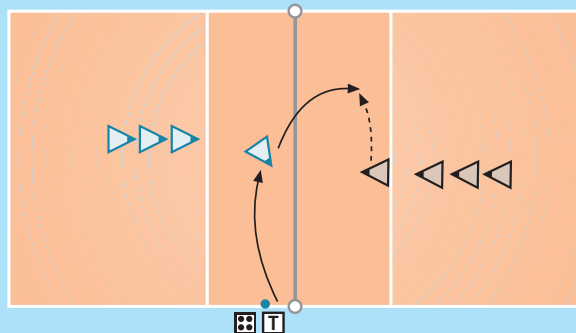
Spielregeln:

Jeder Spieler ist für je einen Ballkontakt (Unteres Zuspiel) an der Reihe und stellt sich danach wieder hinten an

Taktik und Ziele

Das Feld ist kurz und breit. Die Spieler müssen

- ▶ in Balance sein und dürfen nicht spekulieren, wenn der Gegner den Ball spielt
- ▶ schnelle lineare Bewegungen teilweise tief ausführen (seitliche Ausfallschritte!)
- ▶ sehr präzise mit dem Spielbrett arbeiten



2. Der Technik-Klassiker für je zwei Spieler

Aufschlag:

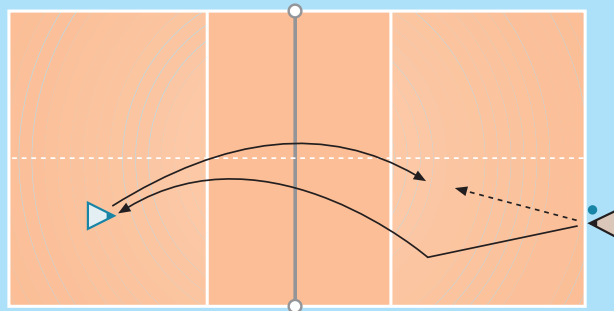
Ein Spieler bringt den Ball ins Spiel, indem er ihn im eigenen Feld auf den Boden schlägt, bevor er über das Netz fliegt.

Spielregeln:

Nur Unteres Zuspiel direkt ins gegnerische Feld. Das Feld ist drei bis 4,5 Meter breit und neun Meter lang.

Technik und Taktik

Interessant ist dieses Spiel vor allem, weil das schmale und lange Feld eine intensive und effektive Beinarbeit erfordert. Zudem werden hohe Ansprüche an die seitliche Präzision gestellt. Außerdem ist es nötig, sich taktisch ständig mit dem Gegner und seinen Schwächen auseinanderzusetzen



3. Einzeln im Großfeld

Aufschlag:

Der Trainer bringt den Ball ins Spiel und sollte darauf achten, ihn nicht zu nah ans Netz zu werfen

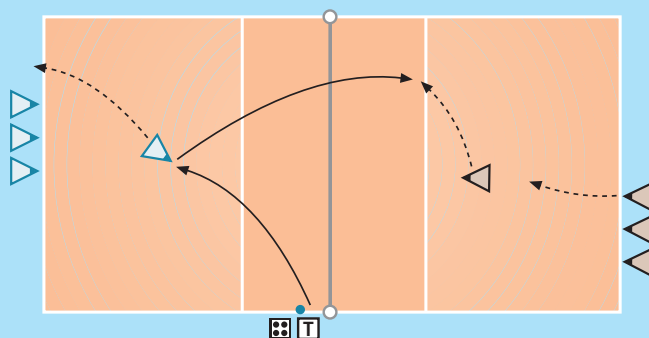
Spielregeln:

Es ist nur das Untere Zuspiel erlaubt. Erneut spielt die Mannschaftsstrategie eine wichtige Rolle: Welche Gegner

sollte man mit langen Bällen binden, welche mit kurzen Bällen ausspielen?

Technik und Taktik:

Schnelle Beinarbeit ist Voraussetzung. Schnell und flach baggern, um den Gegner unter Druck zu setzen: Hüftachse hinter den Ball bringen und die Bewegung in den Ball hinein auflösen



4. Zwei Spieler im Großfeld

Spielregeln:

Der Ball wird wie üblich eingespielt und dann von einem der beiden Spieler übers Netz gespielt. Dieser verlässt das Feld, der nächste übernimmt seinen Platz im Feld. Es gibt keine Rotationsregel. Die Wahl der Technik ist frei, der Ball darf also gebaggert, gepritscht oder geschlagen werden

Technik und Taktik:

Die Entscheidung, wer den Ball nimmt, erfordert schnelles Entscheiden und eine gute Kommunikation. Ob kurz oder lang – der Ball sollte flach gespielt werden, damit der Gegner nicht im Sprung angreifen kann. Achtung, Falle: Der Angriff entfernt vom Netz ist nur scheinbar einfach

