vm_09_01_Seite_26_29.qxd:vm_Mustervorlage_05_2006.qxd 15.12.2008 10:52 Uhr Seite 26

Staffelspiele: Gebt Gas, Kinder

FOTO: JEAN-MARIE TRONQUET

Mit Feuereifer dabei: Laufspiele mit und ohne Ball erfreuen sich bei Kindern großer Beliebtheit

Gerade im Training mit Jugendlichen und Kindern geht es stets darum, die Inhalte spannend und attraktiv zu verpacken. **Matthias Münz** stellt Wettkampfformen vor, in denen Kinder vielfältig gefordert werden

Staffelspiele bieten im unteren Nachwuchsbereich eine ideale Möglichkeit, die koordinativen Fähigkeiten mit und ohne Ball zu trainieren. Der Wettkampfcharakter schult zudem Siegeswillen, Motivation und Teamgeist und sollte daher immer wieder zum Trainingsprogramm gehören. Dazu kommen rein praktische Vorteile, wenn für viele Kinder nur wenig Platz zur Verfügung steht – schließlich können ohne Probleme um die 20 Kinder auf einem Feld trainieren.

Im Altersbereich der U 12 bis U 15 befinden sich Kinder im motorisch günstigsten Lernalter, was die Ausbildung von koordinativen Fähigkeiten und Grundlagen für die Entwicklung von Schnelligkeit betrifft. Mit Staffelspielen kann dies trainiert werden. Kinder mit unterschiedlichem Trainingsalter, die in diesem Altersbereich häufig anzutreffen sind, können sich mit relativer Chancengleichheit im Wettkampf messen.

Die Staffelspiele sollen im Training nach dem normalen, allgemeinen Aufwärmprogramm stattfinden und können mindestens 20 Minuten dauern. Bei den Staffelwettbewerben wurden drei Schwerpunkte gesetzt:

1. Staffelspiele ohne Ball zur Verbesserung der Beinkoordination
2. Staffelspiele mit Ball,
3. Staffelspiele mit Volleyballcharakter

Diese Beispiele sollen nur Anregungen, bzw. Grundlagen für die Entwicklung weiterer Spielformen sein. Das Staffeltraining kann durch einfache Veränderungen der Lauf- oder Wurfrichtung, Lauf- oder Wurfart, mit Körperdrehungen, Zusatzaufgaben wie Hinsetzen oder Hinlegen, der Anzahl der Bälle und der Veränderung der Netzhöhe, der Feldgröße oder auch Bodenberührung des Balles abwechslungsreich gestaltet werden.

Ein Nacheinander der Spiele aus allen drei Gruppen innerhalb einer Trainingseinheit ist sinnvoll, wobei für die Spiele der dritten Gruppe ein gewisses Trainingsalter sowie Volleyball-Fertigkeiten notwendig sind.

Die gewählten Übungen gewährleisten eine gute Ausführbarkeit. Es wurde berücksichtigt, dass die materielle Ausstattung in den Hallen sehr unterschiedlich ist. Hier werden nur Netz, Bälle und Linien benötigt. Mit Kegeln, Bänken, Hockern, Medizinbällen sind unendlich viele Variationen möglich.

Praktische Tipps:

Mitunter ist es nicht einfach, die Kinder, die nicht an der Reihe sind, bei ihren Teams zu halten. Bei den ersten Formen, die ohne Ball durchgeführt werden, hat es sich deshalb bewährt, das notwendige Abschlagen des nächsten Spielers so durchführen zu lassen, dass er erst um seine gesamte Mannschaft hinter dem Feld herum laufen muss, um den vordersten Starter zu erreichen. Dadurch wird die Mannschaft zusammengehalten, und jedes Kind passt besser auf, dass mögliche Abtrünnige zu ihrem Team zurückgeholt werden.

Bei den Staffelspielen mit Ball kann man die Übergabe des Balles so durchführen lassen, dass der Ball von hinten durch die gegrätschten Beine aller Kinder gerollt werden muss. Selbstverständlich werden nach jedem Spiel Punkte nach der Platzierung verteilt. Der Trainer sollte aber auch immer mal wieder Zusatzpunkte vergeben, um die Motivation hoch zu halten. Auch für besonders lautstarkes Anfeuern können Zusatzpunkte verteilt werden. Oder, wenn die Aufgaben besser als gefordert erfüllt wurden. Zum Beispiel, wenn das Aufprellen des Balles verhindert wurde.

Sollte ein Spieler eine ihm gestellte Aufgabe nicht erfüllen können, ist nach drei missglückten Versuchen trotzdem an den nächsten Starter zu übergeben. Dies passiert einerseits, um den Unglücksraben nicht zu sehr bloßzustellen. Andererseits wird auf diese Weise sichergestellt, dass ein Team nicht zu sehr ins Hintertreffen gerät, weil ein Kind es immer wieder neu versuchen muss und dadurch viel Zeit verliert. ■

vm_09_01_Seite_26_29.qxd:vm_Mustervorlage_05_2006.qxd 15.12.2008 10:52 Uhr Seite 27

Staffelspiele ohne Ball

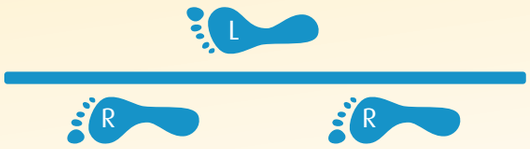
von Matthias Münz

Das Ziel der Staffelspiele in dieser Trainingseinheit liegt darin, die Beinkoordination der Spieler zu fördern. Verschiedenste Aufgaben betonen diesen Aspekt, wobei der Trainer darauf achten sollte, dass alle Aufgaben sauber und korrekt ausgeführt werden. Sonderpunkte können helfen, die Kinder in dieser Richtung zu verstärken. Allerdings geht es bei den Staffeln in erster Linie um Schnelligkeit. Fordern Sie Ihre Kinder deshalb immer wieder nachdrücklich dazu auf, bei den Staffelspielen Gas zu geben!

Die Basisstaffel

Die Teams stehen hinter dem Volleyballfeld an einer senkrecht zum Netz führenden Linie. Beim Laufen zum Netz muss der linke Fuß rechts neben der Linie aufgesetzt werden, und der rechte Fuß links davon.

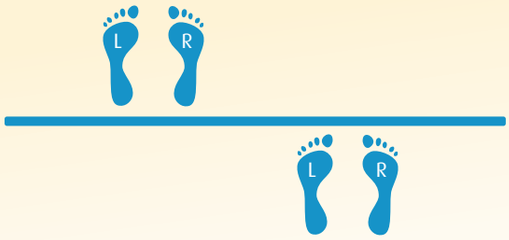
Variation:
Bei Fortgeschrittenen kann verlangt werden, dass genauso rückwärts zurückgelaufen werden muss. Bei Anfängern kann auch ein einfacher Sprint eine gute Einstiegsstaffel darstellen.



Der Seitenläufer

Der Hinweg erfolgt diesmal im Lauf seitlich zum Netz, wobei beide Füße nacheinander jeweils vor und hinter der Linie aufzusetzen sind. Der Rückweg erfolgt im Sprint zurück zur eigenen Gruppe.

Wichtig:
Bei allen Staffelformen, die eine einseitige Bewegung erfordern, ist es sinnvoll, die Staffel ein zweites Mal mit veränderter Bewegungsrichtung anzubieten (Blick in die andere Richtung)



Der Grashüpfer

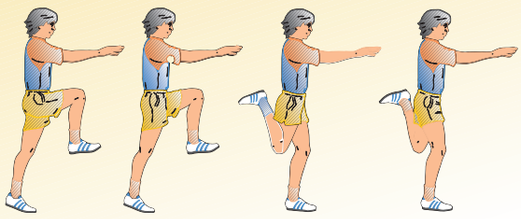
Der Hinweg: Beidbeiniges Hüpfen bis zum Netz. Bei jedem dritten Sprung erfolgt eine halbe Drehung um die Körperlängsachse. Der Rückweg erfolgt im normalen Sprint.

Als emotionale Komponente und zur Förderung des Gruppengefühls, bietet sich an, dass die gesamte Mannschaft beim Wettkampf die Sprünge eins bis drei laut mitzählt.

Der Laufkünstler

Die hier dargestellte Staffelform bietet eine interessante Laufart, die von den Kindern im koordinativen Bereich einiges abverlangt: Abwechselnd Anfersen und Knie-Hebelauf mit jeweils zwei Schritten. Zeitgleich müssen die Arme in großen Kreisen geschwungen werden.

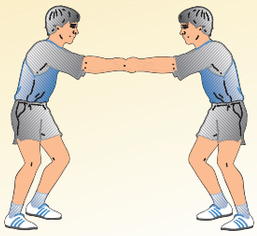
Variante:
Auf dem Hinweg zum Netz:
Vorwärts laufen mit gleichzeitigem Armkreisen rückwärts
Auf dem Rückweg:
Nun wird die umgekehrte Bewegung verlangt.
Also: Lauf rückwärts und Armkreisen vorwärts



Der Partnerlauf

Bei dieser Staffel müssen stets zwei Partner aus der Gruppe gemeinsam laufen und sich aufeinander einstellen. Dabei berühren sich die beiden Partner in Schulterhöhe mit beiden Handflächen.

Laufstil:
Laufen mit Sidesteps
Laufen mit Kreuzschritten
Alternative:
Die Partner berühren sich beim Laufen indirekt über einen Volleyball.



vm_09_01_Seite_26_29.qxd:vm_Mustervorlage_05_2006.qxd 15.12.2008 10:52 Uhr Seite 28

Staffelspiele mit Ball

von Matthias Münz

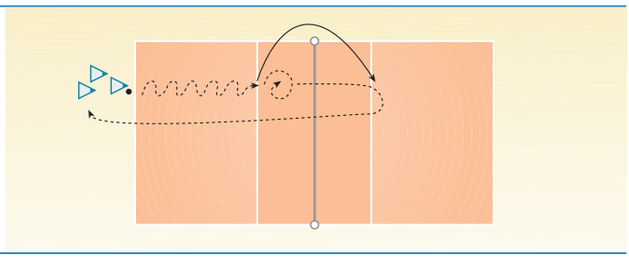
Die Jugendlichen werden wieder in Mannschaften aufgeteilt, die gegeneinander in Staffelform antreten. Die Laufwege sollten beidseitig mit Markierungen (Kegel oder ähnliche Materialien) oder aber durch das Netz begrenzt sein.

Natürlich können die Formen auch für Hin- und Rückweg beliebig kombiniert werden. Achten Sie darauf, dass Ihre Kinder die nötigen Fertigkeiten mitbringen, bevor Sie sie in Staffeln fordern, bei denen der Umgang mit dem Ball gefordert wird.

Der Einstieg in die Ball-Staffeln

Dribbling mit dem Ball bis zur Drei-Meter-Linie. Von dort aus wird der Ball über das Netz geworfen, dann eine ganze Drehung ausgeführt. Den Ball darf man nur einmal tippen, dann muss er gefangen werden.

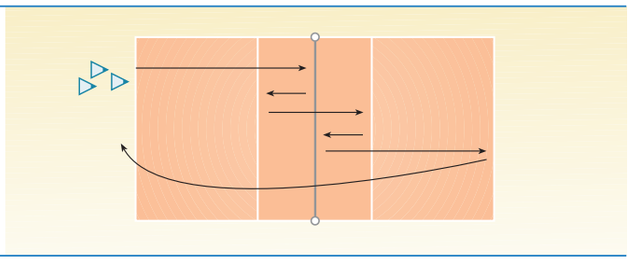
Tipp:
Achten Sie stets darauf, das Netz nicht vollständig zu spannen (besonders unten), um die Verletzungsgefahr beim Durchlaufen unter dem Netz zu verringern.



Der Sprint-Klassiker mit Zusatzball

Diesmal lautet die Aufgabe, den bekannten 9-3-6-3-9 Meter-Lauf zu absolvieren. Dabei wird nicht, wie beim Klassiker, gesprintet und die Linie berührt, sondern der Ball gedribbelt. Der Rückweg erfolgt im Sprint.

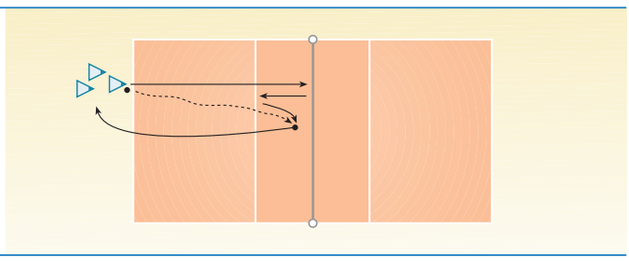
Hinweis:
Wie auch bei den einseitigen Kooordinationsaufgaben ist es wichtig, die Staffeln auch mit der schwachen Hand, beidhändig oder aber mit Sidesteps durchführen zu lassen.



Dosiertes Rollen gefragt

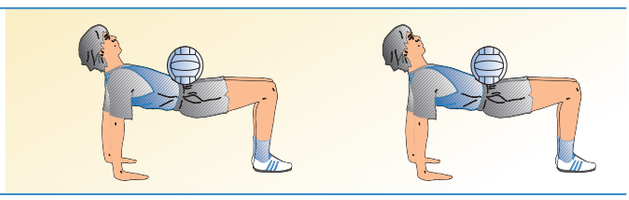
Der Ball wird vorsichtig Richtung Netz gerollt. Anschließend Sprint ohne den Ball zum Netz, rückwärts zurück zur Drei-Meter-Linie und wieder zum Netz. Dann Ball aufnehmen und zurücksprinten – aber nur, wenn er sich zwischen den beiden Linien befindet.

Achtung:
Rollt der Ball unter dem Netz durch oder erreicht er die Drei-Meter-Linie nicht, muss der Durchgang wiederholt werden. Der Spieler muss also zurück an den Start, den Ball erneut rollen und zum zweiten Mal starten.



Der Krebsgang

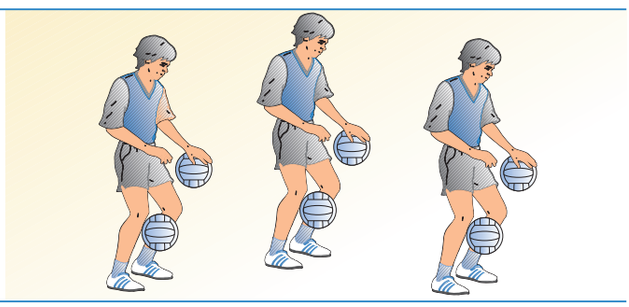
Der Spieler muss den Weg im Krebsgang zurücklegen, das heißt, er läuft auf allen Vieren mit dem Bauch nach oben. Der Ball wird auf dem Bauch abgelegt und muss so transportiert werden. Nach dem Wendepunkt wird der Ball aufgehoben und es geht im Sprint zurück zum Team.



Der Doppel-Dribbler

Zum Abschluss dieser Einheit eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe: Jede Gruppe hat zwei Bälle, die Aufgabe lautet: Dribbling mit zwei Bällen bis zum Netz und rückwärts wieder zurück, möglichst ohne dabei einen Ball zu verlieren.

Variante:
Eine Staffel für echte Könner: Sowohl auf dem Hin- als auch Rückweg erfolgt noch zusätzlich eine Drehung um die Körperlängsachse, ohne dass dabei einer der beiden Bälle gehalten werden darf.



vm_09_01_Seite_26_29.qxd:vm_Mustervorlage_05_2006.qxd 15.12.2008 10:52 Uhr Seite 29

Staffelspiele mit Volleyball-Elementen

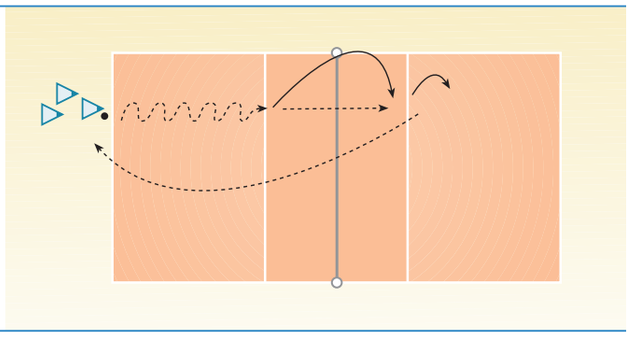
von Matthias Münz

Nach den reinen Laufstaffeln und den Staffeln mit Bällen werden die Kinder nun als weitere Steigerung der Einheiten mit Staffelspielen mit Aufgaben konfrontiert, die sie später beim Zielspiel Volleyball wiederfinden werden. Dabei erhöht der Umstand, dass Volleyball-Inhalte konkret geübt werden, die Motivation. Es empfiehlt sich, diese Spiele auf der Feldgröße – zumindest von der Länge – der jeweiligen Altersklasse zu absolvieren. Dadurch bekommen die Kinder einen Bezug zu den Ausmaßen des Spielfelds.

Volleyball-Staffel

Die Kinder dribbeln mit dem Ball bis zum Netz. Dort muss der Ball im Oberen Zuspiel über das Netz gespielt werden und – ohne, dass er auf den Boden tippt – auf der anderen Seite erst einmal nach oben weitergespielt und dann gefangen werden. Wenn die Übung absolviert ist, geht es im Sprint zurück zur Gruppe.

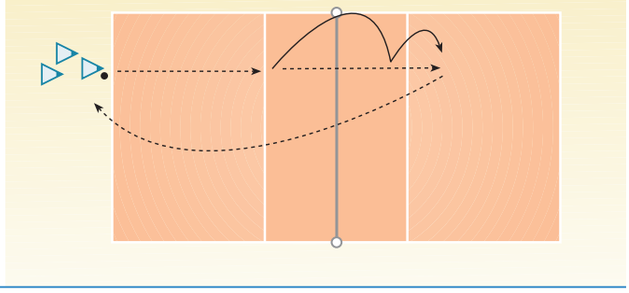
Varianten:
Der Ball muss nach der Netzüberquerung einmal im Unteren Zuspiel hochgespielt werden, bevor er gefangen wird.
Der Ball muss nach der Netzüberquerung einmal als Kopfball gespielt werden, bevor er gefangen wird.



Die Aufschlag-Staffel

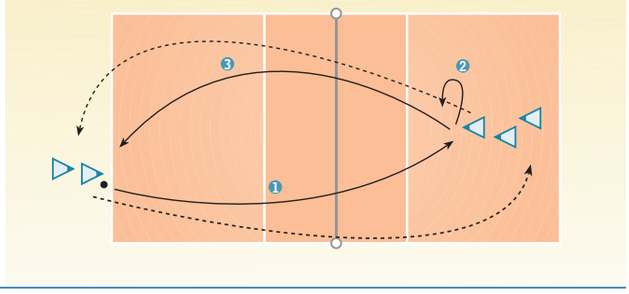
Sprint bis zur Drei-Meter-Linie mit dem Ball in der Hand, dort Aufschlag von unten über das Netz. Der Ball darf nur einmal den Boden berühren, dann muss er wieder mit einer Volleyball-Technik kontrolliert gespielt und danach gefangen werden. Zurück wird gesprintet.

Variante:
Der Ball wird nach dem Ballkontakt nicht gefangen, sondern mit einer Volleyball-technik zurück über das Netz gespielt. Der Nächste darf den Ball aber erst aufnehmen, wenn der Ball die Grundlinie passiert hat (entgegenlaufen verboten!)

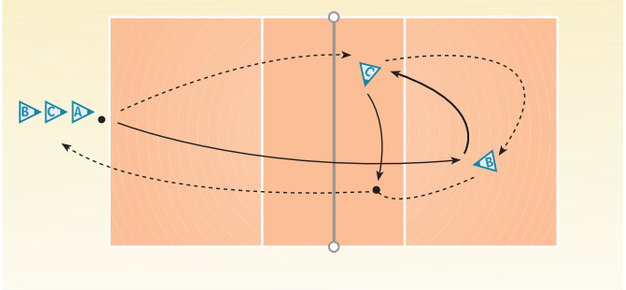


Die Partnerstaffel

Bei dieser Variante wird die Staffel als Pendelstaffel organisiert, außerdem starten die Spieler paarweise.
Ein Spieler schlägt von unten zum Partner auf, dieser muss den Ball kontrolliert nach oben spielen und dann (ab dem zweiten Ballkontakt) über das Netz und die Linie zum Team zürückspielen. Beide Spieler stellen sich danach auf der anderen Seite des Netzes hinten an und warten, bis sie wieder an der Reihe sind. Nun jedoch mit vertauschten Aufgaben beim Aufschlag von unten und bei der weiteren Ballverwertung.



Die komplexe Staffel

Jetzt wird es komplex: Spieler A spielt von der Grundlinie einen Aufschlag über das Netz. Spieler B muss diesen Aufschlag auf der anderen Seite zu einem weiteren Spieler C am Netz annehmen, der ihn zurück zu B spielt. Dieser sprintet zurück zur Grundlinie und übergibt den Ball dem nächsten Starter.

Der zuvor aufschlagende Spieler A wechselt auf Position C und wird Zuspieler auf der anderen Seite, der Zuspieler wechselt auf die Annahme-position (Spieler B). Bei dieser Staffel kann gut mit Zusatz-punkten gearbeitet werden (eine gute technische Ausführung wird belohnt).