

# Kreativität fördern

Die Theorie des *Differenziellen Lernens* wurde in der letzten Ausgabe ausführlich vorgestellt. Nun soll sie mit Hilfe von Übungen mit Leben gefüllt werden, die Matthias Paschke und Wolfgang Schöllhorn vorstellen

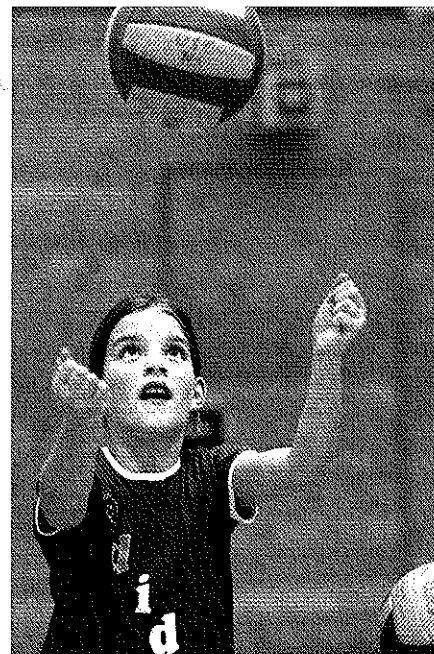
Um die vielfältigen Möglichkeiten auszuschöpfen, die sich aus der Theorie des *Differenziellen Trainings* ableiten (siehe *vm* 12/07, Seiten 28 bis 36) ist die Kreativität eines Trainers gefragt. Um Sie bei Ihrer Arbeit zu unterstützen, werden an dieser Stelle einige Möglichkeiten vorgestellt, die teilweise Variationen innerhalb einer einzigen Ebene beinhalten, teilweise aber auch mehrere Ebenen miteinander kombinieren. Die hier und in einigen Übungen erwähnten Ebenen sind im Basisbeitrag auf der Seite 35 aufgeführt.

Die Bewegungsaufgaben, die bei den hier vorgestellten Übungen gefordert werden, haben sich im Verlauf der Pilotstudien bei zehnbis zwölfjährigen Schulkindern (5. bis 7. Klasse) bewährt, die noch keinerlei Erfahrungen in der Sportart Volleyball vorweisen konnten. Alle Beispiele, die in diesem Beitrag aufgeführt werden, waren Bestandteil des Übungspensums der differenziell trainieren-

den Trainingsgruppe in jener Studie, die vorgestellt worden ist.

Explizit ist jedoch festzuhalten, dass *Differenzielles Lernen* nicht nur bei der Vermittlung von Volleyball und anderen Sportarten eine äußerst effektive Methode ist. Alle Studien, die in diesem Feld durchgeführt worden sind, belegen, dass *Differenzielles Lernen* bei zunehmendem Können sogar an Effizienz zunimmt. Deshalb ist es gerade auch im Profibereich ratsam, eine große Vielzahl an Bewegungsaufgaben zu schaffen und nicht der Versuchung nachzugeben, seine Athleten stur zu drillen.

Die vorgestellten Bewegungsaufgaben erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind auch kein Patentrezept, das auf jeden Spieler in jeder Situation passt. Im Gegenteil: Würden ausschließlich die vorgestellten Aufgaben geübt, käme das dem klassischen Einschleifen gleich. ■



## Übung 1: Sich mit dem Spielgerät Volleyball vertraut machen

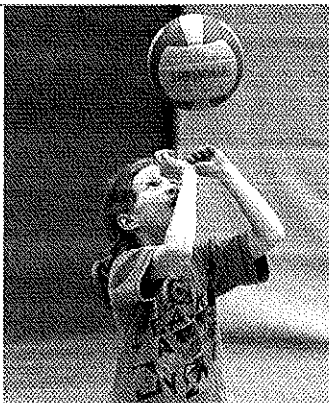
Je ein Ball pro Spieler wird mit verschiedenen Körperteilen volley gespielt

### Variation auf Ebene 1 und 4

Den Ball mit dem ganzen Körper ohne Vorgabe volley spielen

### Alternativ:

Den Ball mit dem ganzen Körper volley spielen, ohne die Beine und Füße zu benutzen



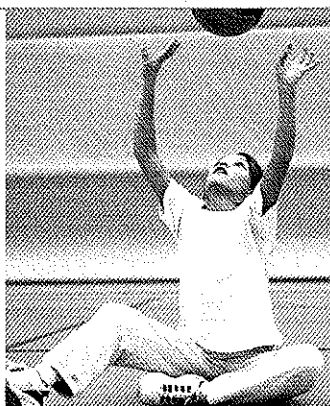
## Übung 2: Sich mit dem Volleyball vertraut machen und dabei Zusatzaufgaben lösen

Den Ball nur beidarmig bzw. beidhändig spielen und dabei eine Zusatzaufgabe bezüglich der Ausgangsstellung erfüllen (hüpfend, einbeinig stehend, kniend, hockend, sitzend, liegend usw.)

### Alternativ:

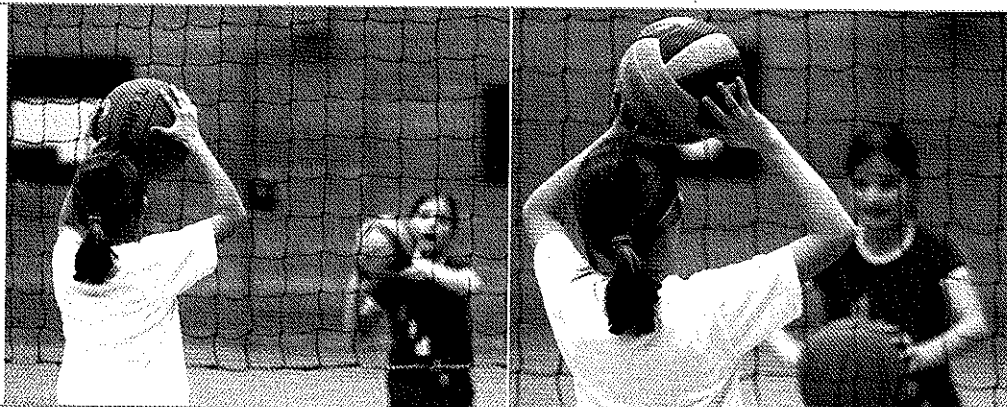
Den Ball nur einarmig bzw. einhändig spielen. Oder den Ball nur beidarmig bzw. beidhändig spielen und dabei

eine Zusatzaufgabe bezüglich der Arm- und der Handhaltung erfüllen: (Ellbogen gebeugt oder gestreckt, zwischen Ballkontakten klatschen, einen Arm strecken, Hände falten, eine Faust machen usw.). Den Ball nur beidarmig bzw. beidhändig abwechselnd über Kopfhöhe und unter der Schulterhöhe spielen. Mit einem Bodenkontakt spielen. Oder den Ball mit zwei gleichzeitigen Berührungspunkten am Körper spielen



### Übung 3: Zwei Spieler, werfen, fangen und spielen miteinander volley

Bei dieser Übung werden verschiedene Bälle genutzt: Paarweise spielen die Schüler mit mehreren Bällen. Die Spieler spielen einen Volleyball im Oberen Zuspiel über das Netz. Wechselweise wird ein Basketball beidhändig unter dem Netz durch geprellt.



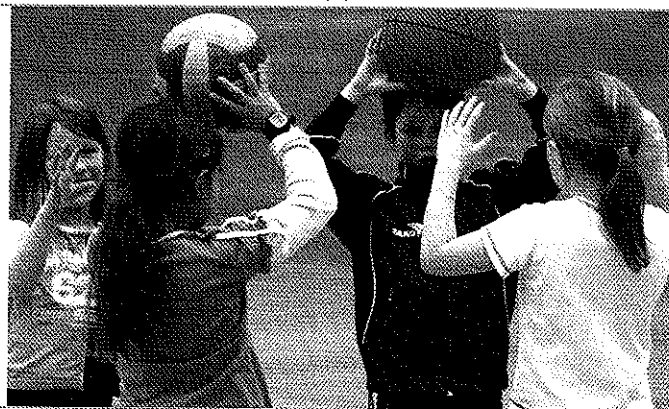
### Übung 4: Miteinander werfen, fangen und volley spielen in der Gruppe

Vier bis acht Schüler stehen in einem Kreis und haben zwei bis drei unterschiedliche Bälle. Mindestens jeder zweite Spieler hat keinen Ball. Alle Bälle werden auf Kommando gleichzeitig beidhändig über Kopfhöhe einer anderen Person zugeworfen.

#### Varianten:

- ▶ Bälle im Oberen Zuspiel spielen, beidhändig fangen

- ▶ Die Spieler laufen durcheinander, statt im Kreis zu stehen. Wichtig: Immer die Reihenfolge beibehalten
- ▶ Spieler baggern abwechselnd (in beliebiger Reihenfolge) einen Volleyball hoch und lassen ihn dann ein bis zwei mal aufticken. Gleichzeitig werfen sie sich zwei bis drei andere Bälle (z.B. Basketball und Medizinball) beidhändig und ohne Bodenkontakt zu



### Übung 5: Spielformen eins mit eins

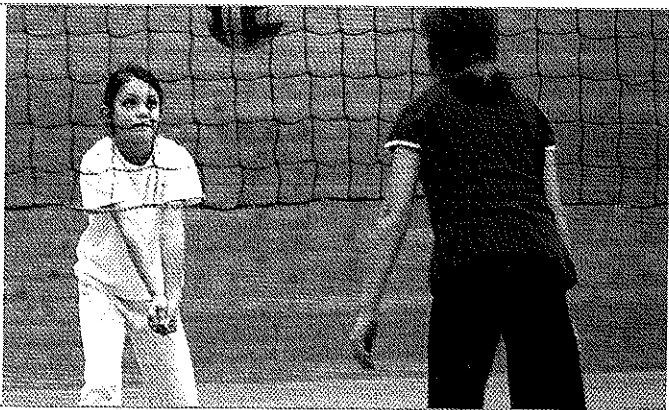
Den Volleyball in verschiedenen Höhen und Geschwindigkeiten sowie mit unterschiedlichen Kontaktzeiten spielen. Die Spieler spielen sich die Bälle in verschiedenen Höhen und Geschwindigkeiten zu.

Hier: Spielen unter dem Netz

#### Alternativ:

Den Ball unter dem Netz mit Armen und Händen spielen.

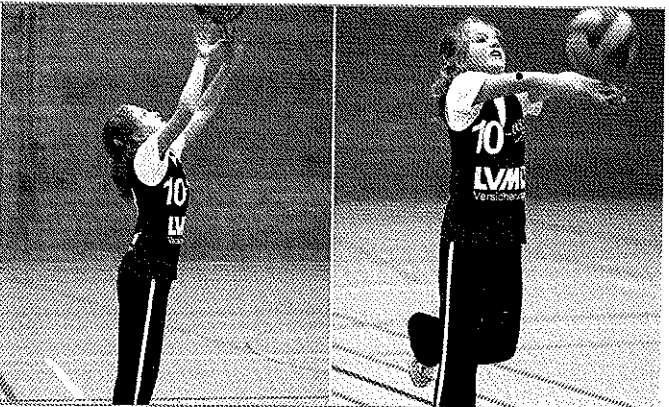
Wie, ist egal, wichtig ist nur, dass volley gespielt wird, ohne den Ball zu fangen. Zusätzliche Möglichkeiten zur Variation bestehen darin, mit oder ohne Bodenkontakt (beides im Wechsel) zu spielen. Als Erweiterung kann der Ball später mit oder ohne Bagger-Zwischen-spiel über das Netz gespielt werden. Wichtig auch hier: die Komponente volley spielen



### Übung 6: Fortlaufend volley spielen mit verschiedenen Zusatzaufgaben

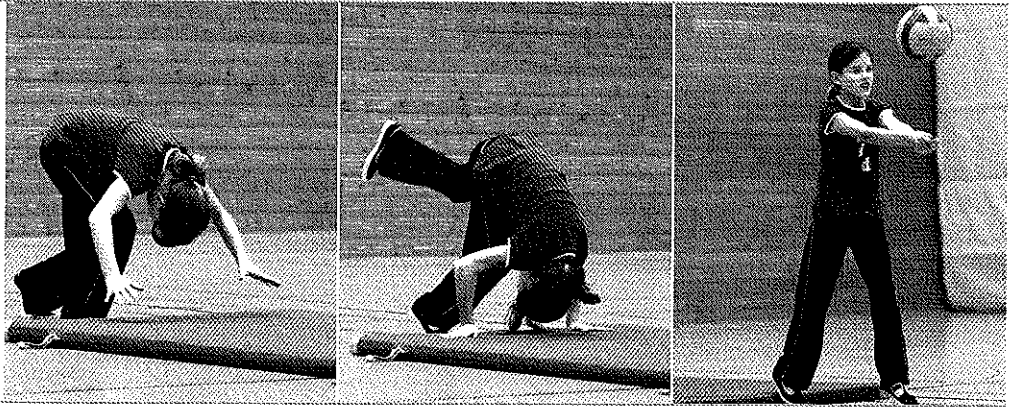
Je ein Schüler hat einen Ball und spielt den Ball wie ein ...  
 ...Buckliger (z.B.: der Glöckner von Notre-Dame)  
 ...Mensch, der einen Besenstiel verschluckt hat (steif),  
 ...Hampelmann (zwischen den Ballkontakten hüpfen)  
 ...Flummi (ständig einbeinig oder beidbeinig hüpfend)  
 ...Magnet (nur im Unteren Zuspiel: Den Ball ansaugen oder auch beruhigen)

Weitere Varianten: Spielen wie ein Wackelpudding (möglichst wenig Körperspannung) oder ein Elefant (stumpfend, schwerfällig). Jeder Schüler macht solange eine Figur, bis der Ball auf den Boden fällt. Oder es wird eine Aufgabe von einem Schüler gestellt, die die anderen nachmachen. In einer weiteren Variante wird der Ball immer an der selben Stelle hochgespielt und die Haltung des Körpers bei jedem Kontakt verändert



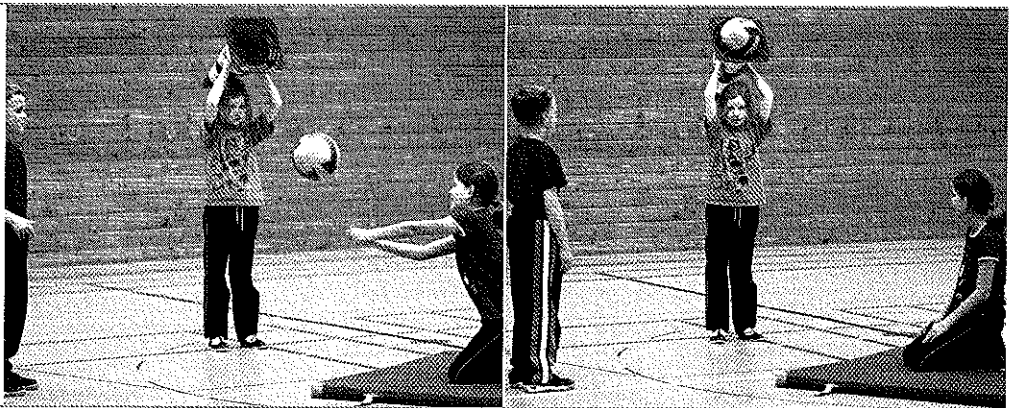
### Übung 7: Ballannahme aus der Rolle vorwärts

Noch anspruchsvoller – und damit für die Kinder reizvoller – wird es, wenn die folgende Aufgabe gestellt wird: Der Spieler rollt vorwärts über die Matte und spielt den von seinem Partner angeworfenen Ball im Aufstehen oder direkt danach zu seinem Partner zurück



### Übung 8: Von der Matte volley ins Hütchen spielen

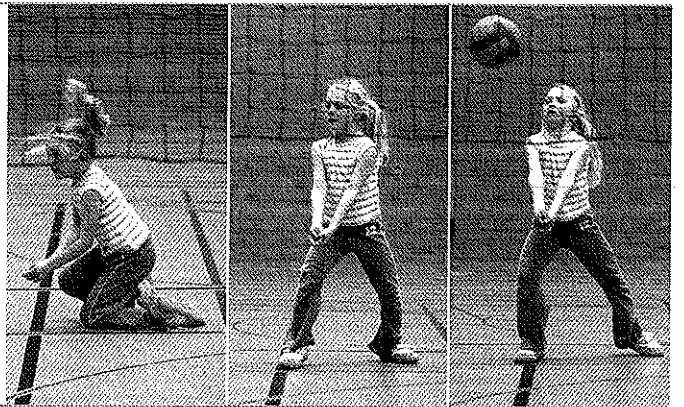
Vier Spieler benötigen zwei Bälle. Spieler A kniet auf dem langen Rand einer Turnmatte und versucht, die von rechts und links angeworfenen Bälle volley zu D zu spielen. D steht im Umkreis von vier bis sechs Metern von A entfernt, ändert vor jedem Wurf seine Position und versucht, den Ball mit maximal einem Ausfallschritt in einem umgekehrten Hütchen über dem Kopf zu fangen



### Übung 9: Kinder fordern – mit Reaktionsaufgaben

Spieler A wirft den Ball über das Netz. Spieler B befindet sich in seiner Ausgangsstellung, bewegt sich zum anfliegenden Ball und spielt ihn sich kurz hoch, bevor er ihn über Kopfhöhe fängt. Danach wirft Spieler B den Ball über das Netz zurück zu Spieler A, der ihn auf die gleiche Art hochspielt und fängt

**Alternativ:**  
Der Ball kann einarmig, beidarmig, von oben, von unten, direkt, indirekt, langsam, schnell, mit oder ohne Rotation, hoch oder flach zugeworfen werden. Die Ausgangsstellung kann mit hoher oder tiefer Handhaltung erfolgen, ebenso natürlich liegend, kniend, sitzend. Der Aufgabenvielfalt sind auch hier keine Grenzen gesetzt



# GUTE KARTEN FÜR TRAINER




## Philippka-Volleyball-Kartotheken

machen Ihre Trainingsvorbereitung leichter: Sie wählen aus dem großen Angebot der Karteien Übungen aus und stellen Ihre individuell gestaltete Trainingseinheit zusammen. Themen der einzelnen Übungssammlungen:

- ◆ Ausdauer Schulung mit Ball (Volleyball-Kartothek 1)
  - ◆ Zuspiel (Volleyball-Kartothek 4)
  - ◆ Wahrnehmungsschulung (Volleyball-Kartothek 6)
- Volleyball-Kt. 3, 2 und 5 (Aktionsschnelligkeit, Aufschlag - Annahme, Angriff - Block) vergriffen. je Kartothek (80 - 90 Karten + Beiheft) € 18,50



## Bestellen Sie ganz einfach

-  per Telefon: 02 51/23 00 5-11
-  per Telefax: 02 51/23 00 5-99
-  per E-Mail: buchversand@philippka.de