

Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II

Neumaiers Strukturmodell zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben

Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski

Das Strukturmodell von Neumaier zur Analyse der koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben eignet sich im Rahmen des Sportunterrichts nahezu ideal, um Bewegungsaufgaben und -probleme in einem Praxis-Theorie-Verbund selbstständig erarbeiten zu lassen: Diese Selbststeuerung wird durch eine systematische Variation und individuelle Anpassung der Bewegungsaufgaben und -probleme an den eignen Leistungsstand erreicht. In der vorliegenden Unterrichtssequenz erfolgt dies im Rahmen einer Koordinationsschulung in einem Leichtathletikkurs der gymnasialen Oberstufe.

Die Schüler (1) begreifen, wie sie ihre Bewegungskoordination verbessern können, indem sie über die gezielte Erhöhung der Druckbedingungen die eigenen Bewegungsanforderungen individuell steuern und ihrem Leistungsstand anpassen. Sie erhalten mit diesem (theoretischen) Strukturmodell ein Instrumentarium, mithilfe dessen sie Bewegungsaufgaben

- in einem ersten Schritt gezielt hinsichtlich der Druckbedingungen (und Informationsanforderungen) analysieren können, um dann
- in einem zweiten Schritt über die gezielte Variation dieser Bedingungen bzw. Anforderungen die angepasste Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Bewegungskoordination individuell einzusetzen.

Vorbemerkungen

Diese Unterrichtssequenz umfasste insgesamt zwei Doppelstunden in einem Leichtathletikkurs der gymnasialen Oberstufe, der sich aus 18 Schülerinnen und Schülern zusammensetzte. Die Schwerpunkte wurden neben der Sequenz zur Koordinationsschulung auf den Hoch- und Weitsprung sowie auf das Kugelstoßen gelegt.

Die optimale Bewegungskoordination besitzt neben ausgeprägten konditionellen Fähigkeiten immer eine leistungsbestimmende Funktion. Nicht nur aus diesem

Grund sollten die Schüler zu Beginn des Semesters exemplarisch einen Einblick in die gezielte Verbesserung der eigenen Bewegungskoordination erhalten. Da der gymnasiale Oberstufenunterricht in einem Praxis-Theorie-Verbund durchgeführt werden soll, bietet sich dieses Strukturmodell (vgl. Neumaier/Mechling/Strauß 2002, 11) an, um diesen Bezug im Rahmen der angestrebten Koordinationsschulung zu gewährleisten.

Das Strukturmodell besteht aus den beiden Bestandteilen **Informationsanforderungen** und **Druckbedin-**



Hendrik Nobis
Studienrat an der
Graf-Anton-Günther-Schule
Oldenburg

nobis@gymnasium-gag.de

AUS DEM INHALT:

Hendrik Nobis & Olaf Cimanowski
Selbstgesteuerte Koordinationsschulung in der Sekundarstufe II 1

Berno Hübinger
Baseball unterrichten 7

Jürgen Kittsteiner
Beachvolleyball (Teil 4)
2:2 wie die Profis (ab Kl. 11) 13

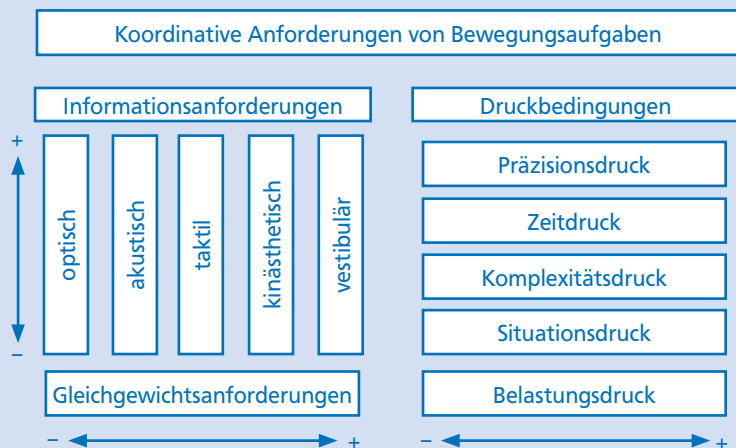


Abbildung 1: Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben (Neumaier/Mechling/Strauß 2002, 11)

gungen (vgl. Abbildung 1). Für die Unterrichtssequenz wurden aus Komplexitätsgründen zunächst nur die Druckbedingungen im Rahmen der ersten Doppelstunde in den Blick genommen. Die Druckbedingungen sollten dabei aus Sicht der Autoren den Informationsanforderungen im Rahmen einer Einführung des Modells vorgezogen werden, da den Schülern eine Variation der Bewegungsanforderungen über die Druckbedingungen leichter fällt (Anknüpfung an Vorerfahrungen).

Die beiden Doppelstunden

Vorbereitung

Vor der ersten Doppelstunde haben sich die Schüler bereits im Rahmen einer Hausaufgabe mit den verschiedenen Druckbedingungen in dem Strukturmodell Neumaiers auseinandergesetzt und die Druckbedingungen exemplarischer Bewegungsaufgaben (z. B. Elfmeterschießen im WM-Finale) analysiert (vgl. Aufgabe 1 in M1). Damit das Strukturmodell effizient in die Unterrichtspraxis integriert werden kann, ist zudem der Hinweis notwendig, dass dieses Modell nicht die Analyse eines komplexen Sportspieles oder gar einer ganzen Disziplin intendiert, sondern innerhalb derer **einzelne Bewegungsaufgaben** in den Blickpunkt nimmt. Entsprechend wurde die einführende Hausaufgabe konzipiert. Kleinere Schwierigkeiten bereitete dabei die Unterscheidung von Komplexitäts- und Situationsdruck, so dass diesbezüglich ein Schwerpunkt in einer kognitiven Phase gesetzt werden sollte.

Die erste Doppelstunde (Schwerpunkt Druckbedingungen)

In einem dreiteiligen Stationsbetrieb haben die Schüler

- in einem ersten Lernschritt sowohl ihre Bewegungs-

koordination über vorbereitete Bewegungsaufgaben optimiert als auch (vgl. Stationen M2 a-c)

- die absolvierten Stationen hinsichtlich der Druckbedingungen analysiert, um das Modell in die eigene Bewegungspraxis einzuführen (vgl. Stationen M2 a - c).
- Die Auswertung dieser Analyse erfolgte in einem Schüler-Schüler-Gespräch, indem Kreuze auf den vorbereiteten Reglern gesetzt wurden (vgl. M3);
- anschließend haben die Schüler die Aufgabe erhalten, zur vertiefenden Koordinationsschulung die einzelnen Stationen gezielt hinsichtlich ausgewählter Druckbedingungen zu variieren. Dabei sollten einzelne, vorgegebene Druckbedingungen erhöht werden, ohne jedoch die eigentliche Bewegungsaufgabe zu verändern.

Zur Unterstützung haben die Schüler Arbeitsblätter erhalten, auf dem zur Verfügung stehende Materialien aufgelistet worden sind (vgl. M4 a-c). Diese Arbeitsblätter haben den Lösungsraum sinnvoll eingegrenzt und sich für die Bearbeitungsphase als hilfreich erwiesen, ohne jedoch die notwendigen reflexiven kognitiven Prozesse vorwegzunehmen.

In der Auswertungsphase wurde die Umsetzung des Arbeitsauftrages im Rahmen eines Schüler-Schüler-Gesprächs sowie einer Schülerdemonstration präsentiert. In der abschließenden Hausaufgabe erhielten die Schüler den Auftrag, einfache Bewegungsaufgaben zu finden, welche in der nächsten Stunde zur vertiefenden Koordinationsschulung eingesetzt werden können.

Die zweite Doppelstunde (ergänzt durch Informationsanforderungen)

Hier wurde das Strukturmodell um die Informationsanforderungen vervollständigt. Die Schüler haben zunächst ihre Vorschläge für die Bewegungsaufgaben (inkl. Analyse der Druckbedingungen, siehe Hausaufgabe zur Doppelstunde) präsentiert und sich auf folgende fünf Bewegungsaufgaben für den neuen Stationsbetrieb geeinigt:

1. Zwei Basketbälle im Abstand von ca. zwei Meter parallel prellend in der Luft halten (aus der ersten Doppelstunde erneut aufgegriffen).
2. Einen Basketball prellen und parallel einen Schuh aus- und wieder anziehen.
3. Versuchen, den Partner mit je einem Volleyball auf je einer umgedrehten Langbank stehend so zu treffen, dass dieser sein Gleichgewicht verliert.
4. Mit einem Basketball auf einem Weichboden eine Rolle vorwärts vollziehen und dabei versuchen, einen Korb zu erzielen.
5. Zusammen mit einem Partner und einem Ball auf einer Weichbodenmatte Strecksprünge durchführen und bei jedem dritten Strecksprung den Ball zum Partner werfen.



Olaf Cimanowski
 Fachleiter Sport am
 Studienseminar Meppen,
 Studiendirektor am
 Windthorst-Gymnasium
 Meppen

Gymnasialstraße 3
 49716 Meppen

olaf.cimanowski@web.de

Nach dem Absolvieren dieser selbst entwickelten Stationen wurde zunächst von der Lehrkraft der Teilbereich der Informationsanforderungen anhand des vorbereiteten Auswertungsposters (vgl. M5) vorgestellt. Die Schüler haben anschließend exemplarisch die Stationen 1 und 4 hinsichtlich dieser Anforderungen analysiert, indem sie erneut Kreuze auf den jeweiligen Reglern gesetzt haben.

Um das vollständige Strukturmodell zu festigen wurden schließlich als Hausarbeit die koordinativen Anforderungen bei der Bewegungsaufgabe „Standwaage auf dem Schwebebalken“ und bei einer weiteren selbstgewählten Bewegungsaufgabe analysiert.

Hausarbeit

Analysieren Sie die koordinativen Anforderungen bei der „Standwaage“ auf dem Schwebebalken sowie bei einer weiteren selbstgewählten (sportlichen) Bewegungsaufgabe, indem Sie die entsprechenden Kreuze auf den verschiedenen Reglern setzen!

(Dem Auftrag beigefügt ist – zur Erinnerung – Abb. 1)

Resümee und Ausblick

Die Schülerinnen und Schüler haben in diesen beiden Doppelstunden ihre Bewegungskoordination aufgrund der kognitiven Auseinandersetzung und der damit verbundenen Bewusstmachung des Lernprozesses sichtbar verbessern können. Dabei stand das (theoriegeleitete) selbstgesteuerte Lernen im Vordergrund dieser Unterrichtssequenz. Sie haben mithilfe der vorbereiteten Materialien über den gesamten Zeitraum gemeinsam den selbstgesteuerten Lernprozess durchlaufen, ihn dabei bemerkenswert kreativ gestaltet und sich den für sie neuen Unterrichtsinhalt nahezu eigenständig erschlossen.

Damit haben die Schüler ein konkretes Handlungskonzept erhalten, mit dem sie zukünftige Bewegungsaufgaben sowohl hinsichtlich dieser Anforderungen analysieren als auch gezielt durch Variation dieser Anforderungen an den eigenen Leistungsstand anpassen können. Dieses Strukturmodell ist dabei nicht nur im Rahmen der Koordinationsschulung einsetzbar, sondern lässt sich ohne größere Schwierigkeiten beispielsweise ideal auch im Rahmen von Sportspielen einsetzen, um Bewegungsaufgaben und -probleme sowie (reduzierte) Spielprozesse eigenständig und binnendifferenziert zu steuern und anzupassen (z. B. individuelle Optimierung des Sprungwurfes im Handball in ei-

ner spielnahen Übungssequenz). Aus Komplexitätsgründen kann dabei ggf. dieses Strukturmodell lediglich auf die „Druckbedingungen“ didaktisch reduziert werden.

Anmerkungen:

(1) Aus Gründen der Lesbarkeit erwähnen wir nur männliche Personenbezeichnungen. Dennoch sind immer beide Geschlechter gemeint.

Literatur:

Neumaier, A./Mechling, H./Strauß, R. (2002): *Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Köln.

M1

**Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben
- die verschiedenen Druckbedingungen -**

Unterschiedliche Bewegungsaufgaben erfordern unterschiedliche koordinative Anforderungen: Ein Elfmeter beim Fußball besitzt sicherlich andere koordinative Anforderungen als das Krauschwimmen oder der Smash beim Badminton. Eine Möglichkeit, diese verschiedenen koordinativen Anforderungen näher zu analysieren stellt das Modell der verschiedenen **Druckbedingungen** von Neumaier dar.

Neumaier unterscheidet dabei zwischen:

Druckbedingungen	Beschreibung	typisches Beispiel für hohe Druckbedingung
Präzisionsdruck	Anforderungen hinsichtlich der Bewegungsgenauigkeit (Verlaufs- / Ergebnissenauigkeit)	Dart
Zeitdruck	Anforderungen hinsichtlich der verfügbaren Bewegungszeit und/oder der zu erreichenden Bewegungsgeschwindigkeit	100m-Sprint
Komplexitätsdruck	Anforderungen hinsichtlich der gleichzeitig ablaufenden und/oder aufeinanderfolgenden Bewegungsteile sowie des Umfangs der dabei einzubeziehenden Muskelgruppen	Diskuswurf
Situationsdruck	Anforderungen hinsichtlich der Variabilität und der Komplexität der Umgebungs- und Situationsbedingungen	Orientierungslauf (wechselnder Untergrund etc.)
Belastungsdruck	Anforderungen hinsichtlich der physisch-konditionellen und der psychischen Belastungsbedingungen	400m-Hürden

(nach: Neumaier, A. / Mechling, H. / Strauß, R. (2002, 11): *Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Köln.)

Aufgabe 1

Analysieren Sie die verschiedenen Druckbedingungen

- a) bei einem Elfmeterschießen in einem WM-Finale sowie
- b) bei einem Elfmeterschießen im Training,

indem Sie auf der Skala (von niedrig bis hoch) jeweils eine Markierung an der jeweiligen Stelle setzen.

Druckbedingungen	Aufgabenteil a)	Aufgabenteil b)
Präzisionsdruck	- +	- +
Zeitdruck	- +	- +
Komplexitätsdruck	- +	- +
Situationsdruck	- +	- +
Belastungsdruck	- +	- +

Aufgabe 2

Finden Sie eine Bewegungsaufgabe, in welcher gleichzeitig der Präzisionsdruck, der Zeitdruck und der Belastungsdruck sehr hoch sind!

M2a

Station 1

Material:
1 Mini-Trampolin, 1 Basketball, 3 Weichböden

Aufgaben:

- 1) Springen Sie vom Mini-Trampolin ab und fangen Sie den zugeworfenen Basketball in der Luft!
Achtung: Keine gefährlichen Sprünge (Salti etc.)!
- 2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!
Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

M2 b

Station 2

Material:
1 kleiner Kasten, 1 Tennisball, 1 Basketball, 1 Medizinball

Aufgaben:

- 1) Versuchen Sie, aus ca. 3 Meter Entfernung den jeweiligen Ball so zu werfen, dass dieser im Kasten liegen bleibt.
- 2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!
Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

M2 c

Station 3

Material:
2 Basketbälle

Aufgaben:

- 1) Versuchen Sie beide Basketbälle gleichzeitig prellend hochzuhalten. Der Abstand zwischen den Bällen beträgt ca. 3 m. Sie bewegen sich mit Side-Steps zwischen den Bällen hin und her!
Dauer: jeweils 1 Minute
- 2) Untersuchen Sie, welche Druckbedingungen an dieser Station besonders hoch sind!
Hinweis: Auf der Rückseite finden Sie noch einmal sämtliche Druckbedingungen aufgelistet!

M3

Auswertung der Stationen

Druckbedingungen	Station 1 (Trampolin)	Station 2 (Zielwurf)	Station 3 (Prelen)
Präzisionsdruck	-	+	+
Zeitdruck	-	+	+
Komplexitätsdruck	-	+	+
Situationsdruck	-	+	+
Belastungsdruck	-	+	+
	-	+	+

M4 a

Station 1

Aufgabe:

- 1) Erhöhen Sie an dieser Station den **Situationsdruck** und prüfen Sie Ihre Änderung in der Praxis!

Sofern Sie dazu Materialien benötigen, können Sie aus folgenden Materialien auswählen:

- Tennisball
- Stoppuhr
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Turnmatte
- Kastenoberteil
- kleiner Kasten
- Hütchen
- Gymnastikreifen

2) Notieren Sie kurz Ihre Änderung hier:

M4 b

Station 2

Aufgabe:

- 1) Erhöhen Sie an dieser Station den **Belastungsdruck** und prüfen Sie Ihre Änderung in der Praxis!

Sofern Sie dazu Materialien benötigen, können Sie aus folgenden Materialien auswählen:

- Tennisball
- Stoppuhr
- Handball
- Basketball
- Volleyball
- Turnmatte
- Kastenoberteil
- kleiner Kasten
- Hütchen
- Gymnastikreifen

2) Notieren Sie kurz Ihre Änderung hier:

M4 c

Station 3

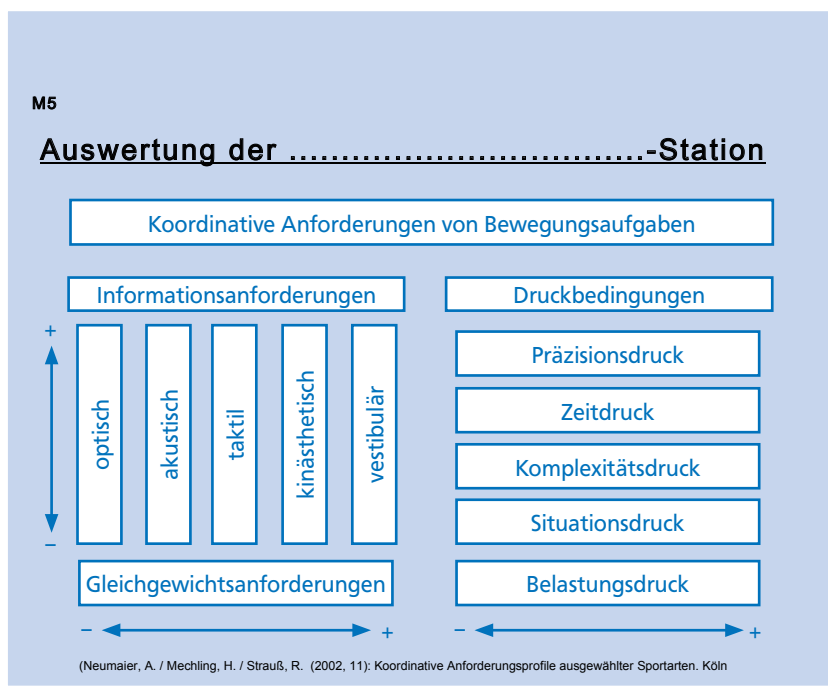
Aufgabe:

1) Erhöhen Sie an dieser Station den **Zeitdruck** und prüfen Sie Ihre Änderung in der Praxis!

Sofern Sie dazu Materialien benötigen, können Sie aus folgenden Materialien auswählen:

- Tennisball	- Turmplatte
- Stoppuhr	- Kastenoberteil
- Handball	- kleiner Kasten
- Basketball	- Hütchen
- Volleyball	- Gymnastikreifen

2) Notieren Sie kurz Ihre Änderung hier:



Die Original-Stationkarten können unter www.hofmann-verlag.de im Bereich **sportunterricht** Zusatzmaterial heruntergeladen werden.

Mattenrutschen

Material
2 oder mehr Weichbodenmatten

Teilnehmerzahl
Bis Klassengröße

Räumlichkeit
Sporthalle

Die Klasse wird, je nach Anzahl der Weichbodenmatten, in Gruppen eingeteilt. Diese befinden sich jeweils hinter der bereitgelegten Matte. Festgelegt wird eine Startlinie.

Auf ein Zeichen versuchen die Schüler, durch Springen auf die Matten und in Richtung der anderen Hallenseite zu bewegen. Dabei können verschiedene Aufgaben gestellt werden.

- Der nächste Schüler darf erst loslaufen, wenn er vom Vorgänger hinter der Startlinie abgelöst wurde.
- Der nächste Schüler darf erst loslaufen, wenn die Matte frei ist.
- Die Schüler springen in 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen (mit Handfassung) auf die Matte.
- 4 Schüler gehen an die Schlaufen und transportieren einen 5. Schüler auf die andere Hallenseite, wo sie ihn absetzen. Es hat die Mannschaft gewonnen, die zuerst alle Schüler (bis auf die letzten ‚Mattenträger‘) transportiert hat. Die Spieler können sich beim Tragen abwechseln. Bedingung ist, das immer 4 Schlaufen besetzt sind.

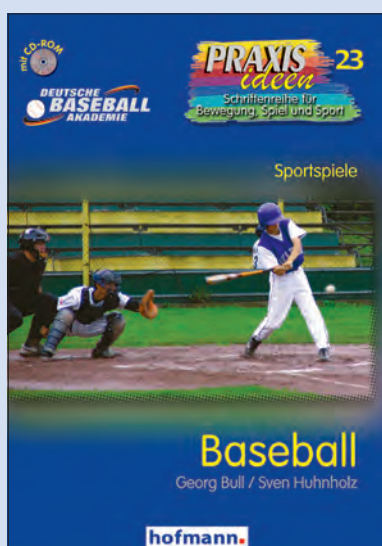
Hinweis

- Die Matte mit der nicht rutschenden Seite auf den Boden legen, sonst ist das Spiel zu schnell beendet.

Martin Rall



SPORTSPIELE



DIN A5, 128 Seiten + CD-ROM
 ISBN 978-3-7780-0231-5
Bestell-Nr. 0231 € 16.80

Georg Bull / Sven Huhnholz



Baseball

Das Ziel dieses Buches ist es, Studenten, Sportlehrern, Trainern von Nachwuchsmannschaften und allen anderen das „Know-how“ rund um den Baseballsport zu vermitteln. Sie werden in die Lage versetzt, das Konzept, die Faszination, Hintergründe und Technik-anforderungen dieser einzigartigen Sportart zu verstehen, um so auch junge Spieler erfolgreich unterrichten und coachen zu können. Anhand der beiliegenden CD-ROM werden die baseball-spezifischen Techniken und Übungen noch einmal veranschaulicht und Bewegungsabläufe detailliert dargestellt.

Inhaltsverzeichnis und Beispielseiten unter www.sportfachbuch.de/0231

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.

Baseball unterrichten

Berno Hübinger

Die Spielidee Baseball kann von allen Lehrkräften unterrichtet werden, auch wenn sie nicht über das originale Equipment wie Baseballschläger und Baseballhandschuhe verfügen. Das Ziel des Unterrichts ist es, dass alle Schülerinnen und Schüler (SuS) in den zentralen Spielhandlungen des Baseballs kompetentes Handeln erlernen.

Vom Brennball kennen die SuS die Spielidee, dass sie einen Ball in das Spielfeld werfen, um dann eine der ausliegenden Matten zu erreichen, bevor der Ball in einen Kasten geworfen wird – ansonsten sind sie „verbrannt“. Beim Baseball besteht die Spielidee darin, einen Ball ebenfalls in das Spielfeld zu schlagen oder zu werfen, um dann eine der vier ausliegenden „bases“ zu errei-

Station 1

Teams: 3 offence, 3 defence

- 1) Werfe den Ball so, dass er innerhalb der Spielfeldgrenzen auftrifft. Wird dein Ball gefangen, bevor er den Boden berührt hat (= flyball), dann bist du out.
- 2) Laufe zur 1. base, bevor der Ball dort von einem Verteidiger gefangen wird, der die base berühren muss. Sonst bist du auch out.

Rotation offence Nach deinem Lauf kehrst du zur home plate zurück.

Wettkampf:
 Alle Angreifer werfen nacheinander. Jede erreichte 1. base zählt einen Punkt!
 Danach tauschen Angreifer (= offence) und Feldmannschaft (= defence).
 Spielt drei Durchgänge (= innings)! Wer erzielt mehr Punkte?

Rotation defence Nach jedem inning rotieren alle an die nächste base!



chen, bevor der Ball direkt zu der „base“ geworfen wird, die sie gerade anlaufen – ansonsten sind sie „out“. Baseball gilt als eine der traditionsreichsten Sportarten der USA, deshalb können englische Fachausdrücke ein fächerübergreifendes Lernen unterstützen. Die Stationskarten 1-5 thematisieren zentrale Spielhandlungen im Baseballspiel. Weitere elementare Bausteine auf jeder Stationskarte sind das Rotieren durch alle Spielpositionen und das Wettkämpfen. Zu Beginn favorisiere ich den Einsatz der Karten in kleinen und leistungshomogenen Mannschaften auf mehreren Spielfeldern. Das Spielen in leistungshomo-

genen Mannschaften und das Rotieren durch alle Spielpositionen in offence und defence ermöglicht allen SuS, in den zentralen Spielhandlungen auch in einem Wettkampf erfolgreich zu sein (1). Je nach Hallengröße können mehrere Spielfelder gleicher oder unterschiedlicher Größe eingerichtet werden, wobei leistungsstärkere SuS eher auf größeren Spielfeldern in größeren Mannschaften spielen können. Ebenso können in den unterschiedlichen Lerngruppen auf mehreren Spielfeldern unterschiedliche Bälle wie Softbälle, Gymnastikbälle und Tennisbälle eingesetzt werden, die ein differenziertes Lerntempo ermöglichen.

Berno Hübinger
 Fachleiter Sport im
 Zentrum für schul-
 praktische Lehreraus-
 bildung Köln
 Lehrämter an Haupt-,
 Real- und Gesamtschulen
 E-Mail: bemh@gmx.de

Station 2

Teams: 3 offence, 3 defence

- 1) 1) Werfe den Ball in das Feld und laufe zur 1. base oder soweit wie du kommst!
- 2) 2) Wird der Ball an einer der bases von einem Verteidiger gefangen, bevor du die base erreicht hast, dann bist du out.

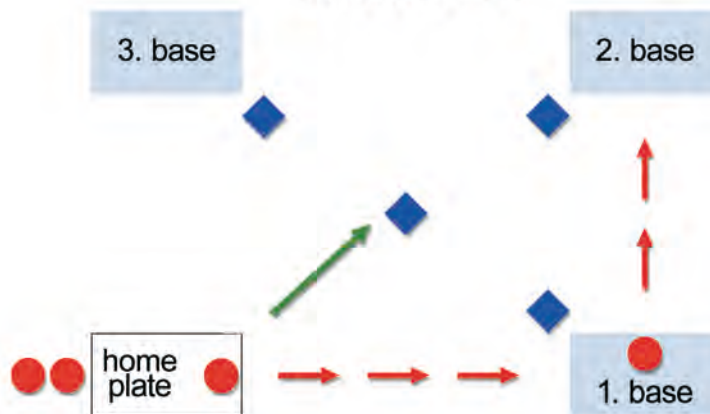
Rotation offence ● Nach deinem Lauf kehrst du zur home plate zurück.

Taktik:
 Wenn ein Angreifer über die 3. base in Richtung home plate läuft, welcher Verteidiger läuft am besten zur home plate, um dort den Ball fangen zu können?

Wettkampf:
 Alle Angreifer werfen nacheinander. Jede erreichte base zählt einen Punkt!
 Spielt drei innings! Wer erzielt mehr Punkte?

Rotation defence ◆ Nach jedem inning rotieren alle an die nächste base!

Station 3



Teams: 4 offence, 4 defence (neu: short stop in der Spielfeldmitte)

- 1) Werfe einen leichten Ball über den Boden und laufe zur 1. base.
- 2) Die 1. base ist von einem Mitspieler besetzt. Da sich immer nur ein Spieler auf einer base aufhalten darf, muss der Mitspieler zur 2. base laufen.
- 3) Die defence wirft den Ball zuerst zur 2. base und von dort zur 1. base. Da, wo der Ball vor dem Angreifer an der base gefangen wird, erzielt ihr ein out. So könnt ihr maximal zwei outs erzielen.

Rotation offence ● Nach beendetem Lauf rückt der Werfer auf die 1. base vor, der runner von der 1. base kehrt zur home plate zurück.

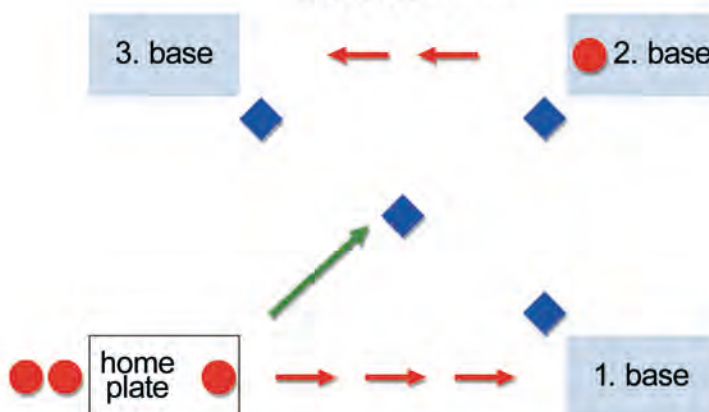
Wettkampf:

Alle Angreifer werfen nacheinander. Die defence muss entscheiden, zu welcher base sie zuerst wirft, um ein oder maximal zwei outs zu erzielen.

Spielt vier innings! Wer erzielt mehr outs?

Rotation defence ◆ Nach jedem inning rotieren alle an die nächste Position.

Station 4



Teams: 4 offence, 4 defence

- 1) Werfe einen leichten Ball über den Boden und laufe zur 1. base.
- 2) Der runner auf der 2. base entscheidet, ob er zur 3. base läuft.
- 3) Die defence entscheidet, zu welcher base sie wirft: läuft der Angreifer zur 3. base, dann wirft die defence zuerst zur 3. base und dann zur 1. base, um zwei outs zu erzielen.

Rotation offence ● Nach beendetem Lauf rückt der Werfer auf die 2. base vor, der runner von der 2. base kehrt zur home plate zurück.

Wettkampf:

Alle Angreifer werfen nacheinander. Die defence muss entscheiden, zu welcher base sie zuerst wirft, um ein oder maximal zwei outs zu erzielen. Spielt vier innings! Wer erzielt mehr outs?

Rotation defence ◆ Nach jedem Durchgang rotieren alle an die nächste Position.

Station 5

Teams: 4 offence, 4 defence

- 1) Werfe einen leichten Ball über den Boden und laufe zur 1. base.
- 2) Der runner auf der 3. base entscheidet, ob er zur home plate läuft.
- 3) Die defence entscheidet, zu welcher base sie wirft: läuft der Angreifer zur home plate, dann wirft die defence zuerst zur home plate und dann zur 1. base, um zwei outs zu erzielen.

Rotation offence ● Nach beendetem Lauf rückt der Werfer auf die 3. base vor, der runner von der 3. base kehrt zur home plate zurück.

Taktik:
Wenn ein Angreifer über die 3. base in Richtung home plate läuft, welcher Verteidiger läuft am besten zur home plate, um dort den Ball fangen zu können?

Wettkampf:
Alle Angreifer werfen nacheinander. Die defence muss entscheiden, zu welcher base sie zuerst wirft, um ein oder maximal zwei outs zu erzielen. Spielt vier innings! Wer erzielt mehr outs?

Rotation defence ◆ Nach jedem Durchgang rotieren alle an die nächste Position.

Scorekarte	Team A	Team B		Team A	Team B
1. inning			1. inning		
2. inning			2. inning		
3. inning			3. inning		
4. inning			4. inning		
Punkte/outs			Punkte/outs		

Bedeutsame Themen des Unterrichts wie Wahrnehmungsfähigkeit als Grundlage für Entscheidungen, Regelkenntnis und Fairness im Umgang miteinander können in einem Reflexionsbogen aufgelistet werden.

Mit Hilfe dieses Bogens werden die SuS angeleitet, ihre individuelle Handlungskompetenz zu bewerten. Bei einem Einsatz des Reflexionsbogens über mehrere Wochen können die SuS zusätzlich ihre individuellen Lernfortschritte feststellen.

Beispiel für einen Reflexionsbogen

Handlungskompetenz offense	++	+	o	-
Ich beobachte vor dem Wurf die Aufstellung der defence: wo sehe ich Lücken, kann ich Lücken ausnutzen?				
Mein Wurf ist so gut, dass ich die 1. Base erreiche. Ich kann Gründe nennen.				
Ich beobachte als Runner die Defence und kann gut einschätzen, bis zu welcher Base ich laufen kann, ohne out zu sein.				
Ich kann die wichtigsten Regeln erklären und mich für die Einhaltung der Regeln einsetzen.				

Handlungskompetenz defense	++	+	o	-
Vor dem Wurf der Offence nehme ich eine aktive Position im Spielfeld ein.				
Ich kann die Runner beobachten, bevor ich entscheide, zu welcher base ich werfe.				
Ich versuche, in meinen Aktionen die Runner nicht zu behindern.				
In Konfliktfällen setze ich mich für faire Entscheidungen ein, z.B. safe oder out an den Bases.				

Wenn die SuS im Umgang mit den Stationskarten geübt sind, können sie über den Einsatz einzelner Karten in ihren Lerngruppen selbst bestimmen oder neue Karten entwickeln, die ein taktisches Handeln in komplexen Spielsituationen, z. B. ein tag out, thematisieren (2).

Anmerkungen

(1) Zur Bedeutung der Selbsteinschätzung beim Bilden von leistungshomogenen Mannschaften und weiterer pädagogischer

Unterrichtsprinzipien wie Umgang mit Regeln, Schiedsrichter-tätigkeit und Spielergebnissen: Hübinger, B. 2006, S.276.
(2) Zur Unterscheidung eines kompetenten Handelns von einem taktischen Verhalten: Hübinger, B. 2010, S. 76-77.

Literatur:

Hübinger, B. (2006). Sportspiele unterrichten – ein pädagogisches Sportspielkonzept. *sportunterricht*, 55 (9), 273-278.
Hübinger, B. (2010). Sportspiele unterrichten – Leistungen bewerten. *sportunterricht*, 59 (3), 76-81.

Die Arbeitsblätter können in Originalgröße unter www.hofmann-verlag.de im Bereich ► **sportunterricht** ► **Zusatzmaterial** heruntergeladen werden.

LEHRHILFEN für den Sportunterricht

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 1360, D-73603 Schorndorf, Telefon (07181) 402-0, Telefax (07181) 402-111

Redaktion:

Heinz Lang
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein
E-Mail: H-W.Lang@t-online.de

Erscheinungsweise:

Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

Druck:

Druckerei Djurcic
Steinwasenstraße 6–8, 73614 Schorndorf

International Standard Serial Number:
ISSN 0342-2461

Bezugspreis:

Im Jahresabonnement € 22.80 zuzüglich Versandkosten.
Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.
Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.
Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen.
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe.

Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt.



Dr. Claus Krieger / Dr. Vera Volkmann

Neu!

Beachspiele

für den Schul- und Vereinssport

Sport im Sand liegt im Trend! Der Band Beachspiele möchte daher Anregungen für die Inszenierung von Bewegung, Spiel und Sport auf, im und mit Sand geben. Zu Beginn gehen die Autoren kurz auf die didaktischen Vorgaben für Schulsport ein und stellen den Bezug zum Beachsport her. Danach folgt eine Spielesammlung, die nach den Kriterien Leistung, Miteinander, Wagnis, Ausdruck, Eindruck und Gesundheit aufgebaut ist. Zum Schluss werden sieben ausgearbeitete Unterrichtsvorhaben vorgestellt, die nach unterschiedlichen Schulstufen und perspektivischen Ausrichtungen gegliedert sind und direkt für den Unterricht übernommen werden können.

DIN A5, 132 Seiten, ISBN 978-3-7780-0491-3,
Bestell-Nr. 0491 € 14.90

Beach-Volleyball-Ausschuss und Bundesschiedsrichterausschuss
des Deutschen Volleyball-Verbandes

Offizielle Spielregeln Beach-Volleyball

5., völlig neu bearbeitete Auflage 2011

In der vorliegenden 5. Auflage wurden die aktuellen Änderungen des Regelwerks eingearbeitet. Zudem erscheint die Auflage in einem neuem, übersichtlicherem Layout. Damit wird die Handhabung deutlich einfacher.

DIN A6, 88 Seiten, ISBN 978-3-7780-3005-9
Bestell-Nr. 3005 € 7.90



Inhaltsverzeichnis und Musterseiten unter www.sportfachbuch.de

Versandkosten € 2.-; ab einem Bestellwert von € 20.- liefern wir innerhalb von Deutschland versandkostenfrei.



Steinwasenstraße 6-8 • 73614 Schorndorf • Telefon (071 81) 402-125 • Fax (071 81) 402-111
Internet: www.hofmann-verlag.de • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de

Beachvolleyball (Teil 4)

2:2 wie die Profis (ab Kl. 11)

Jürgen Kittsteiner

Einstieg

Spiel: Parteiball über das Netz

Ablauf

Ziel des Spiels ist es, innerhalb einer Mannschaft zwei Pässe auf einer Feldseite zu schaffen und den Ball dann über das Netz zu einem weiteren Mitspieler der eigenen Mannschaft zu werfen. Gelingt dies, erhält das Team einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden oder wird er abgefangen, versucht die andere Mannschaft ihr Glück.

Varianten

- Bei vielen Mitspielern bietet es sich an, mit zwei Bällen zu spielen.
- Komplexer wird es, wenn mit zwei unterschiedlichen Bällen gespielt wird, von denen zum Punktgewinn einer über das Netz und der andere unter dem Netz hindurch geworfen werden muss.
- Als weitere Variante kann zudem die Anzahl der Pässe erhöht werden, die vor dem Versuch, den Ball übers Netz zu werfen, erfolgen muss.

Netzhöhe

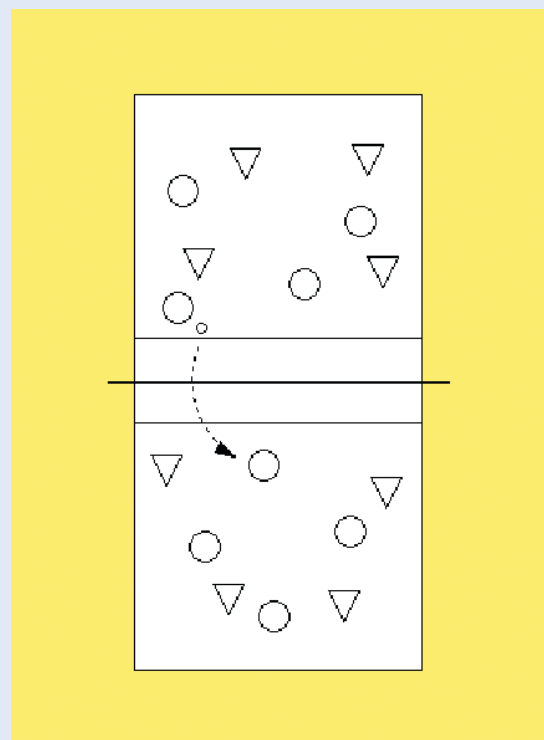
ca. 2,20 m

Spielfeld ist ein Beachvolleyballfeld auf dem mit Absperrband eine neutrale Zone unter dem Netz markiert wird, die ca. 2 m in jede Feldhälfte reicht und nicht betreten werden darf.

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die mit Parteibändern gekennzeichnet sind und auf beiden Seiten des Netzes beliebig verteilt stehen.

Hinweis

Bei sehr großen Gruppen können vier Teams gebildet werden.



Parteiball über das Netz



Jürgen Kittsteiner

Akademischer Oberrat am Sportzentrum der Universität Regensburg

E-Mail: juergen.kittsteiner@psk.uni-regensburg.de

Hauptteil

Übungsform: Kurz diagonal gespielte Bälle (Cut-Shots)

Aufgabe ist es, sich den Ball anzuwerfen und diesen dann kurz diagonal zum Gruppenersten der diagonal gegenüberliegenden Gruppe zu spielen. Nach dem Spielen des Balles wechselt man die Seite und stellt sich bei der Gruppe frontal gegenüber an.

Differenzierung

Laut Techniklehrbuch werden die Cut-Shots aus dem Handgelenk geschlagen, wobei der Oberkörper aber parallel zum Netz zeigt. Dies ist nicht nur für so manchen Schulvolleyballer relativ schwierig.

- Leichter wird es, wenn man sich zum Zielpunkt hin ausrichtet und einen Driveschlag kurz diagonal ausführt.
- Noch einfacher wird es, wenn man das obere Zuspiel als Technik zulässt oder den Poke-Shot als Cut spielt.

Varianten

- Konditionell anspruchsvoll wird die Übung, wenn bis zur Grundlinie des Beachfeldes gesprintet werden muss, bevor man sich wieder anstellen darf.
- Koordinativ schwieriger ist es, den Ball volley anzunehmen und in 2-3 Kontakten kurz diagonal zurückzuspielen. Durch eine Fangaktion unterbrochen, wird es wieder einfacher.

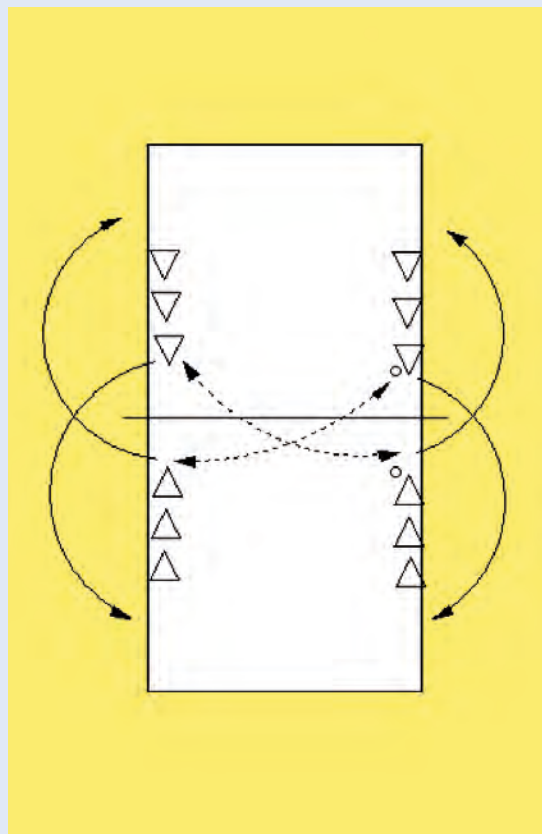
Netzhöhe

ca. 2,20 – 2,30 m

Feldgröße

Beachvolleyballfeld

4 Reihen positionieren sich im Abstand von 2 Metern zum Netz nahe der Seitenlinie. Es gibt 2 Spielbälle.



Kurz diagonal spielen (Cut)

Tipp: Wie immer bei großen Gruppen, empfiehlt es sich, die Freiflächen um das Feld für z. B. einen Stationsbetrieb zu nutzen.

Erklärung: Fake-Block

Beim Fake-Block geht es darum, sich möglichst schnell aus einer Position am Netz in eine Position in der Abwehr zurück zu ziehen. Dadurch erhöht die Abwehr ihre Chance, den Ball zu verteidigen.

Zum Einsatz kommt diese Taktik des angetäuschten Blocks im Wettspielbereich u.a. bei einem schlechten Zuspiel des Gegners, das keinen harten Angriffsschlag zur Folge hat und es demzufolge keinen Sinn macht zu blocken.

Hinweis

Im Freizeitbereich spielt der Fake-Block eine untergeordnete Rolle, da i.d.R. ohne Block gespielt wird. Neben der taktischen Komponente sind aber auch andere Gesichtspunkte relevant.

Konditionell und koordinativ wichtig ist z.B. die Bewegung vom Netz nach hinten, weshalb der Fake-Block auch im Schulsport angeboten werden kann.

Übungsform: Den Fake-Block als ein taktisches Mittel kennenlernen

Bei dieser Übung zum Fake-Block befindet sich immer ein Zweierteam auf dem Feld, wobei einer der beiden Spieler am Netz steht und der andere in der Abwehr (vgl. Abbildung). Auf der anderen Netzseite stehen zwei Ballwerfer. Auf ein Kommando (z. B. Schlagen auf den Ball) löst sich der Blockspieler möglichst schnell vom Netz und versucht einen auf ihn gespielten Ball anzunehmen.

Das Zweierteam absolviert vier Fake-Block-Situationen – zwei zu jeder Seite – und versucht den Ball jeweils im Dreierspielzug über das Netz zurück zu spielen; danach wird ausgewechselt.

Varianten

- Im Fake-Block kann man sich der Linie entlang lösen, aber auch diagonal. Falls diese Variante geübt werden soll, muss der Abwehrspieler zeitgleich mit der Bewegung des Blockspielers in die longline-Abwehr gehen, da sonst beide auf einer Spielfeldseite stehen.
- Zudem kann der Ball auch undifferenziert in die Feldmitte oder die Ecken geworfen werden.

Differenzierung

Der erste Ballkontakt kann vorgeschrieben werden:

- Tomahawk,
- Bagger,
- oder bei schulsportorientierter Regelanpassung auch als oberes Zuspiel.

Netzhöhe

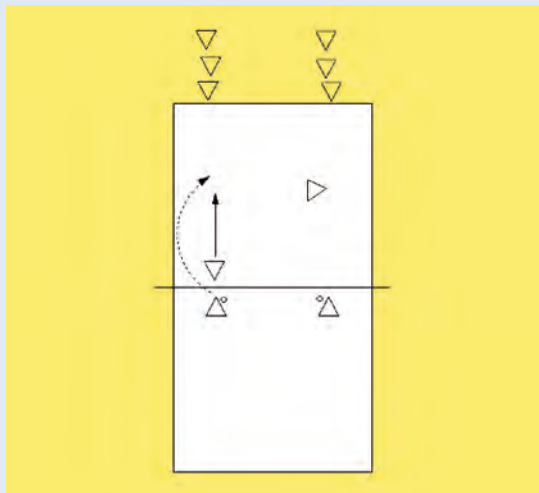
ca. 2,20 – 2,30 m

Feldgröße

Beachvolleyballfeld

Hinweis

Um bei größeren Klassen mehrere Schüler zu beschäftigen, ist es auch möglich, das Feld der Länge nach zu teilen und auch zu verkürzen. Dies erleichtert den Spielaufbau.



Fake-Block – Lösen nach hinten

Spielform: 2:2 auf das reguläre Beachfeld in Minisätzen**Ablauf**

Im Vorfeld wird die Kopiervorlage besprochen und die Zweiertteams erhalten kurz Gelegenheit, sich abzusprechen und eine Taktik zu vereinbaren.

Zu Spielbeginn stehen sich zwei Teams gegenüber. Der Ball wird entweder als Aufschlag ins Spiel gebracht oder aus dem Feld eingeworfen. Es wird nach vorher vereinbarten Regeln gespielt (z. B. bezüglich des oberen Zuspiels).

Nach einem Minisatz auf 5-10 Punkte wechseln beide Mannschaften aus und eine neue Spielpaarung ist an der Reihe.

Varianten

- Alternativ kann auch 3:3 oder 4:4 als Spielvariante gewählt werden.
- Nach jedem Punkt muss das Team erst noch einen von außen eingeworfenen „Dankeball“ verwerten. Erst dann zählt der Punkt.
- Eine weitere Variante ist „King of the Court“. Der Gewinner bleibt so lange auf dem Feld, bis ein Spiel verloren geht. Günstiger ist allerdings, eine maximale Anzahl an gewonnenen Begegnungen vorzugeben (z. B. zwei), nach denen das Team das Feld verlässt.
- Teilt man das Spielfeld der Länge nach, können doppelt so viele Mannschaften spielen und es kann ein Turnier ohne allzu lange Wartezeiten durchgeführt werden.

Netzhöhe:

ca. 2,20 – 2,30 m

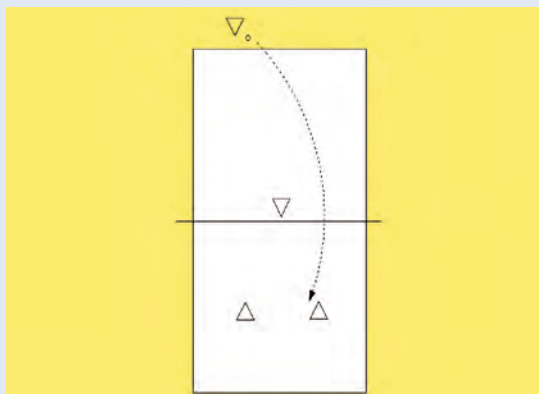
Feldgröße

Beachvolleyballfeld

Alternativ kann aber auch auf das halbe Längsfeld gespielt werden, das auch noch verkürzt werden kann.

Tipp

Die Kopiervorlage kann schon in der vorhergehenden Stunde ausgeteilt werden. Zwei Schüler haben dann die Aufgabe, gemeinsam eine Spieltaktik zu entwickeln.



Spiel 2:2 mit einem blockbereiten Spieler

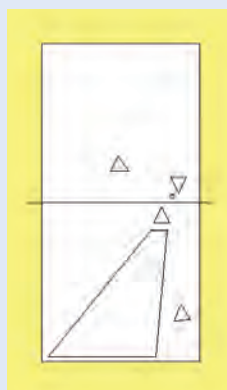
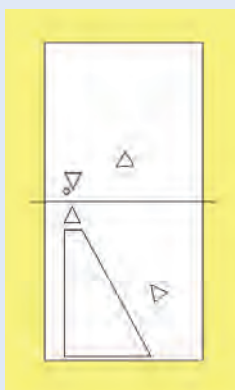
Kopiervorlage

Beachvolleyball - Taktik

Um die 8 x 8 m große Sandfläche zu verteidigen, hat sich im Wettspielvolleyball eine Zeichensprache durchgesetzt, die eine Kommunikation der beiden Spieler erleichtert. Im Wesentlichen signalisiert der Blockspieler mit seiner linken Hand, wie er den linken Gegenspieler zu blocken gedenkt und mit der rechten Hand, wie er den rechten Gegenspieler blockt. Ausgehend von dieser Information besetzt der Abwehrspieler die nicht durch den Block abgedeckte Feldseite. Die gebräuchlichsten Zeichen sind:

- Ein ausgestreckter Zeigefinger => Linienblock
- Zwei ausgestreckte Finger (Zeige- und Mittelfinger) => Diagonalblock

Auf dem Foto unten signalisiert der Blockspieler, dass er den linken Gegenspieler Linie blocken wird und den rechten Gegenspieler diagonal. Je nachdem wer den Aufschlag annimmt, ergeben sich aus diesen Zeichen zwei Optionen, die in den Abbildungen dargestellt sind.



Abschluss

Zum Abschluss wird die Frage aufgeworfen, ob die taktischen Absprachen im Vorfeld etwas gebracht haben. Zudem wird diskutiert, wann und ob das Blocken Sinn macht und inwieweit im Beachvolleyball eine Spezialisierung der Spieler wie in der Halle möglich ist (z. B.: als Libero oder Zuspieler).

Tipp

Oft ist es den Schülern nicht klar, wo sich Beachvolleyballanlagen in der näheren Umgebung befinden, die in der Freizeit bespielt werden können. Einige Informationen hierzu runden die Stunde ab.

Eine Kopiervorlage für die Beachvolleyballtaktik im DIN A4 Format kann unter www.hofmannverlag.de im Bereich **sportunterricht** **Zusatzmaterial** heruntergeladen werden.

Literatur

Kittsteiner, J. & Hilbert, G. (2011). *Spielend Volleyball lernen. 22 Stundenbilder für Schule und Verein.* Wiebelsheim: Limpert.

Sanitärerfangen

Material:

2 Turnmatten in der Hallenmitte, 2-4 Parteihemden, 6-8 dicke Gymnastikstäbe

Teilnehmerzahl:

Ganze Klasse

Räumlichkeit:

Sporthalle

Je nach Klassengröße werden 2-4 **Fänger** eingeteilt und entsprechend gekennzeichnet (Parteihemden/Bänder). 3-4 Schülerpaare werden zusätzlich als „**Sanitäter**“ bestimmt, die, hintereinander stehend, durch zwei (dicke) waagrecht gehaltene Gymnastikstäbe miteinander verbunden sind und sich nur so bewegen dürfen. Die „Sanitäter“ sind frei und dürfen nicht abgeschlagen werden. Beide Turnmatten werden in der Hallenmitte ausgelegt.

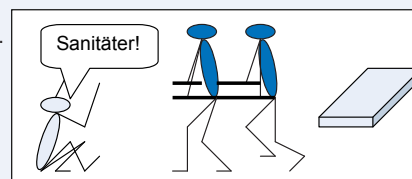
Die Fänger versuchen, freie Mitspieler abzuschlagen (zu fangen). Wer „abgeschlagen“ wurde setzt sich nieder und ruft laut „Sanitäter“. Diese erscheinen und tragen die „verletzten“ Schüler mit Hilfe der beiden Gymnastikstäbe zur Genesung ins „Krankenhaus“ (Matten in der Hallenmitte). Dabei hängen sich die „Verletzten“ mit Armen und Beinen zwischen die Stäbe. Im „Krankenhaus“ vorsichtig abgelegt gesunden sie auf der Stelle und dürfen sofort als freie Spieler wieder mitspielen.

Schaffen es die Fänger, alle freien Spieler abzuschlagen oder sind die „Sanitäter“ so flink, dass dies den Fängern nicht gelingt?

Nach Spielende werden neue „Sanitäter“ und neue Fänger bestimmt.

Gefahrenmomente

- Aus das rückengerechte Anheben der „Verletzten“ achten!
- Die Schüler nicht auf die Matte fallen lassen!



Martin Rall