

# VOLLEYBALL BAGGERN TECHNIK



## Übersicht

- **Intention des spielerischen Vermittelns**
- **Merkmale des Baggerns**
  - Bewegungsbeschreibung
  - Techniknotenpunkte
- **Baggern spielerisch lernen**
- **Lernschritte der spielerischen Vermittlung**
  - Erster Lernschritte: Den zugeworfenen Ball baggern
  - Zweiter Lernschritt: Den zugepritschten Ball baggern
  - Dritter Lernschritt: Miteinander pritschen und baggern
  - Vierter Lernschritt: Gegeneinander pritschen und baggern
- **Arbeitsmaterial**
  - Baggern leicht gemacht (1)
- **Videos**
  - Baggern aus verschiedenen Ansichten (1)
  - Hochbaggern (2)
- **Quellenverzeichnis**

## Intention des spielerischen Vermittelns

Ziel dieses Beitrages ist es den Schülerinnen und Schülern (SuS) einen möglichst spielerischen Zugang zum Volleyballspiel zu offerieren. Die Anordnung der Übungen ist nicht beliebig. Zumeist bauen sie aufeinander auf und die Einhaltung der Reihenfolge ist aus methodisch-didaktischen Aspekten ratsam. Es kann jedoch von Nöten sein, dass aufgrund von Differenzierungszwecken oder Zeitmangel manche Übungen übersprungen bzw. hinzugefügt werden.

Die SuS sollen das Baggern (unteres Zuspiel) nicht nur als Alternative zum Pritschen kennenlernen, sondern auch verstehen, dass flach anfliegende Bälle im unteren Zuspiel angenommen werden müssen. Für gewöhnlich wird der erste Ballkontakt (Annahme bzw. Abwehr) auf dem eigenen Spielfeld gebaggert.

## Merkmale des Baggerns

### Bewegungsbeschreibung

Der Spieler bewegt sich aus einer tiefen Spielbereitschaftsstellung mit schnellen, kurzen Schritten zum Zuspielort. Jede Bewegung zum Ball - einschließlich der Körperdrehung - soll vor Ballberührung abgeschlossen sein. Der Spieler befindet sich bei der Ballberührung hinter dem Ball in tiefer Schrittgrätschstellung, die Füße sind etwa hüftbreit auseinander und einen halben bis ganzen Fuß nach vorne versetzt. Das Gewicht ruht mehr auf den Fußballen; die Arme sind gestreckt und die Hände ineinander gelegt.


Die zusammengeführten Unterarme bilden das sog. *Spielbrett*. Kurz bevor der Ball gespielt wird, leiten die Beine eine Ganzkörperstreckung ein. Die Arme bleiben allerdings stets gestreckt und werden zu keiner Zeit über Schulterhöhe geführt.<sup>1</sup> ▶  1



Abb. 1: Die Baggerbewegung

<sup>1</sup> vgl. Meyndt, Peters, Schulz, Warm 2003

## Techniknotenpunkte

Da Anfänger das Baggern auch kognitiv erlernen, hilft es ihnen, die Grobform auf drei essentielle Bestandteile zu reduzieren.<sup>2</sup>

### Körper-Ball-Verhältnis

- Fixiere den Ball mit deinen Augen!
- Stehe hinter und unter dem Ball!

### Spielbrett

- Lege die Hände ineinander, schließe die gestreckten Arme und bilde somit die Trefffläche.

### Impulsgebung

- Aus gebeugter Körperhaltung die Beine dem Ball entgegenstrecken!



Abb. 2: Spielbrett

## Baggern spielerisch lernen

Zur Veranschaulichung der beschriebenen Übungen dienen Grafiken, die die folgenden Symbole beinhalten.




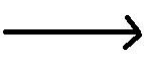
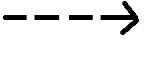



Symbolik	
	Spieler
	Spieler
	Volleyball
	Laufweg
	Ballweg gespielt
	Ballweg geworfen
	Halbes Volleyballfeld
	Volleyballfeld

Abb. 3: Legende der verwendeten Symbole

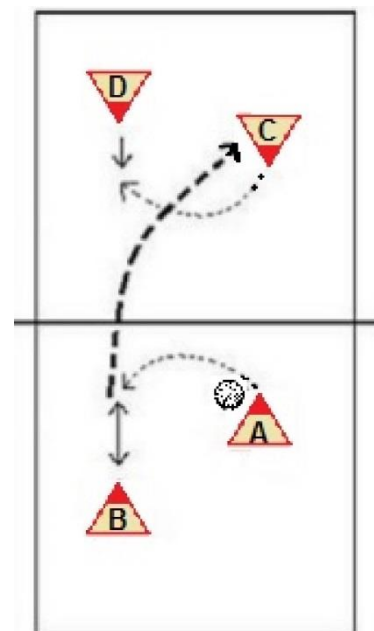


Abb. 4: Anwendungsbeispiel der Symbole: Spiel 2 mit 2

<sup>2</sup> vgl. Papageorgiou, Spitzley 2007

## Erster Lernschritt: Den zugeworfenen Ball baggern

### Spielbrett und hochbaggern

Grundlage für das direkte Baggern sind die oben genannten Techniknotenpunkte. Diese gilt es vereinfacht einzuüben. Hierfür benötigt jeder Spieler einen Ball und ausreichend Abstand. Der selbstangeworfene Ball prellt einmal auf den Boden. Der Spieler nimmt nun rasch die Spielposition ein, schließt die Arme weit vor dem Körper und baggert sich den Ball hoch, sodass er ihn fangen kann.


#### Anweisungen

- Halte die Arme waagrecht zum Boden!
- Der Impuls kommt aus den Beinen!
- Schließe die Arme weit vor deinem Körper!
- Wirf den Ball nicht zu hoch an!



Abb. 5: Hochbaggern

#### Modifikation

- Den selbstangeworfenen Ball prellen lassen, hochbaggern und direkt nochmals baggern.
- Falls nicht genügend Bälle bzw. nicht ausreichend Platz vorhanden ist, werden die Schüler in Kleingruppen aufgeteilt, wobei die Schüler ohne Ball auf die korrekte Ausführung achten. ▶  2

### Spielformen miteinander

#### Spiel 1 mit 1

Spieler A wirft seinem Gegenüber beidarmig und von unten den Ball zu, sodass dieser problemfrei den Ball auf Hüfthöhe spielen kann. Der nun folgende Bagger wird von Spieler A - wenn möglich - hochgepritscht und gefangen. Nach fünf erfolgreichen Baggeraktionen werden die Rollen gewechselt.

#### Anweisungen

- Halte die Arme fast waagrecht zum Boden!
- Schließe die Arme weit vor deinem Körper!
- Stehe hinter dem Ball!
- Strecke, kurz bevor du den Ball spielst, deine Beine!
- Wirf den Ball nicht zu hoch und vor allem etwas vor deinen Partner!

#### Modifikation

- Diese Übungsform eignet sich sehr gut für einen Wettkampf. Gewonnen hat das Team, das jeweils 5x hintereinander gebaggert hat, ohne dass der Ball zu Boden fiel.
- Der Anwurf erfolgt nicht ober- sondern unterhalb des Netzes. Auf diese Weise wird der Annahmespieler gezwungen, eine tiefere Bereitschaftsstellung einzunehmen und mehr Impuls in den Ball zu investieren.
- Hat man kein Volleyballfeld inklusive Netz zur Verfügung, so gilt es ähnliche Abstände mit Hilfe der Bodenmarkierungen einzuhalten.

**D. Spiel 1 mit 3:** Die drei hintereinander stehenden Spieler versuchen den zu- geworfenen Ball zurück zu baggern um anschließend nach hinten zu rotieren. Gelingt es dem Werfer jedoch nicht den gebaggerten Ball hoch zu pritschen, so tauschen die beteiligten Spieler die Plätze.

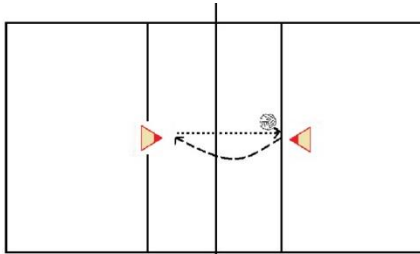


Abb. 6: Spiel 1 mit 1

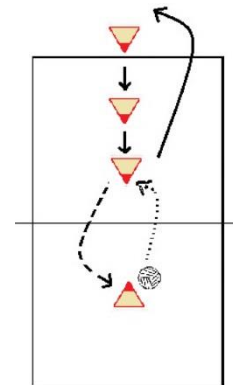


Abb. 7: Linienspiel

### Baggern 2 mit 1

Die SuS bilden zu dritt ein Dreieck. Spieler A und Spieler C werfen abwechselnd den Ball auf Spieler B. Dieser versucht wiederum, den von Spieler A heranfliegenden Ball zu Spieler C zu baggern und umgekehrt (Abb. 7).

#### Anweisungen

- Drehe dich frühzeitig in die Zuspielrichtung!
- Achte auf deine Beinarbeit!
- (linker Fuß vor, wenn Ball von rechts kommt und nach links gespielt wird)

Zu Variation C:

- Wirf den Ball nicht zu nah ans Netz!
- Nachdem du den Ball auf die andere Seite gespielt hast, gehe zurück auf die Drei-Meter-Linie!

#### Modifikation

**A.** Erleichterung: Verringerung des Zuspielwinkels

**B.** Steigerung: Vergrößerung des Zuspielwinkels

**C.** Siehe Abb. 8: Der Netzspieler A wirft den Ball von unten parallel zum Netz zu, sodass Spieler B sich gut zum Ball positionieren muss, bevor er den Ball auf die andere Seite des Feldes baggert. Spieler C pritscht sich den Ball hoch und befördert ihn zu A.

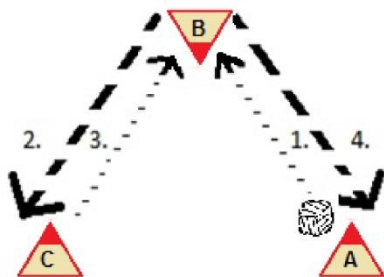


Abb. 8: Baggern 2 mit 1

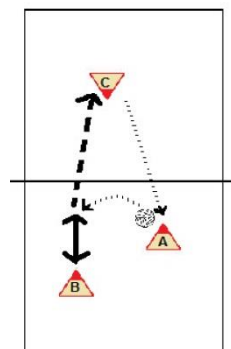


Abb. 9: Baggern 2 mit 1 über das Netz

## Spiel 2 mit 2

Der Netzspieler A wirft den Ball von unten parallel zum Netz zu, sodass Spieler B sich gut zum Ball positionieren muss, bevor er den Ball auf die andere Seite des Feldes baggert. Mitspieler C versucht den Ball hochzupritschen und zu fangen. Nun wirft er den Ball parallel zum Netz, sodass Spieler D in Richtung A baggert.

### Anweisungen

- *Wirf den Ball nicht zu nah ans Netz!*
- *Stehe hinter dem Ball!*
- *Baggere den Ball hoch diagonal!*

### Modifikation

- Nach jeder Netzüberquerung tauschen die Spieler ihre Position.
- Welchem Team gelingt innerhalb von 5, 10 Minuten die meisten erfolgreichen Netzüberquerungen?

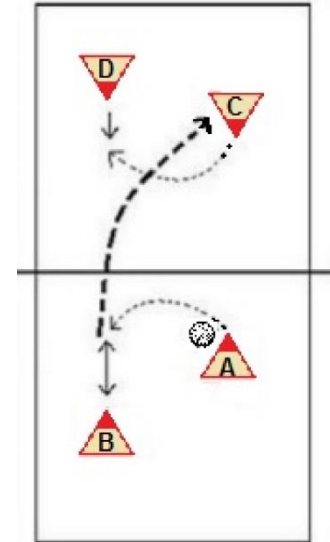


Abb. 10: Anwerfen und baggern 2 mit 2

## Spielformen gegeneinander

### Spiel 3 gegen 3

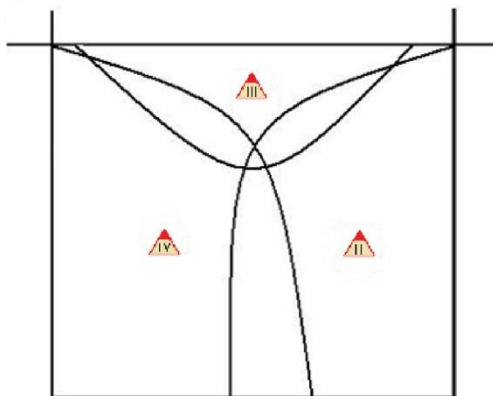


Abb. 11: Überschneidungsbereiche im Zweierriegel (geschlossenes Dreieck)

Die Spieler stehen sich im geschlossenen Dreieck im Feld auf. Der Ballwechsel beginnt stets durch einen fair eingepritschten Ball. Das Team, welches den Spielzug für sich entscheidet, erhält das Aufschlagrecht und rotiert um eine Position weiter. Der vom Gegner heranfliegende Ball darf stets gefangen werden. Auf der eigenen Spielfeldhälfte sind drei Ballberührungen Pflicht. Nur Ausball, Ball ins Netz und Bodenberührung, d.h. Nichtfangen des Balls, gelten als Fehler. Die Größen der Kleinfelders je nach Leistungsniveau variieren.

Zunächst 3 x 6 m, später 4 x 8 m und zuletzt 4,5 x 9 m.

Gespielt wird nach der Rallye-Point-Zählweise bis 15 oder 25 Punkte.

## Spiel 2 gegen 2

Spielgedanke, Regeln und Wettkampf- form wie beim Spiel 3 gegen 3. Aller- dings muss der Ball nun nur noch min- destens zwei Mal auf der eigenen Sei- te gespielt werden. Zudem sollte das Spielfeld verkleinert werden.

### Modifikation

- A. Der Ball muss nun drei Mal auf der eigenen Seite gespielt werden.
- B. Der vom Gegner über das Netz gespielte Ball darf nicht mehr gefangen werden.



Abb. 12: Spielaktion 2 gegen 2

### Organisationshinweis

Alle oben genannten Spielformen gegeneinander und ihre Variationen sollen nach dem Spielmodus „Kaiserball“ durchgeführt werden. Aus motivationalen Gründen bie- tet es sich an, den Lernprozess durch Turnierformen zu festigen. Dieser Modus eig- net sich durchaus, um eine volle Unterrichtsstunde zu füllen.

Mittels eines einfachen Prinzips wird garantiert, dass mit zunehmender Turnierdauer immer etwa gleich starke Spieler oder Teams gegeneinander spielen, was wiederum lange Ballwechsel ermöglicht. Die Gewinner der Kleinfeldbegegnung wechseln zu- erst auf die Gewinnerseite und die Verlierer auf die gegenüberliegende. Anschlie- ßend drehen alle Teams um ein Feld im Uhrzeigersinn weiter. Ziel ist es, möglichst lange auf dem „Kaiser“-Feld zu sein.

Damit alle Paarungen gleichzeitig ihr Spiel beenden, empfiehlt es sich auf Zeit (zwei, drei oder fünf Minuten) zu spielen. Bei einem Unentschieden entscheidet der folgen- de Ballwechsel, bei dem die Nachbarfelder kräftig anfeuern sollen.

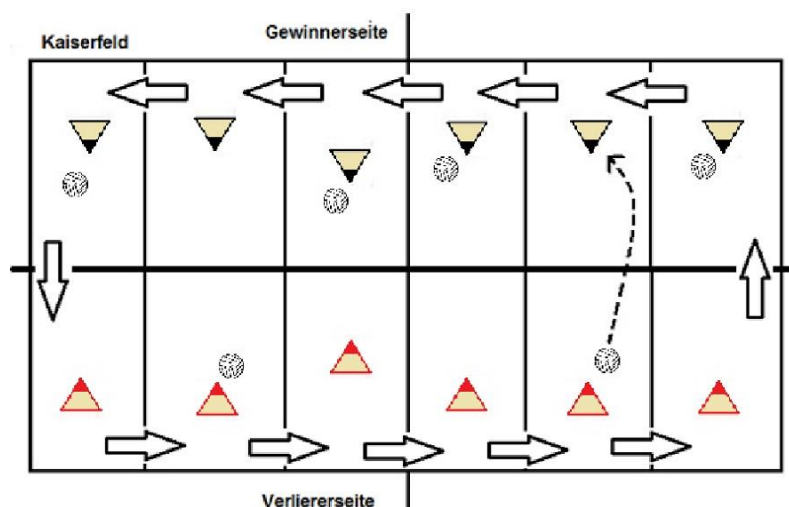


Abb. 13: Kaiserball Beispiel 1 gegen 1



## Zweiter Lernschritt: Den zugepritschten Ball baggern

Dieser Lernschritt soll den Sportlern verdeutlichen, dass sie die beiden bereits kennengelernten Spieltechniken miteinander kombinieren können. Es bieten sich die bereits beschriebenen Übungsformen an. Jedoch wird nun der Ball nicht mehr zugeworfen, sondern als selbstangeworfener Ball zum Partner gepritscht, welcher wiederum die Baggeraktion durchführt. Die Spieler sollten stets bestrebt sein, den gebaggerten Ball im oberen Zuspiel anzunehmen. Auf diese Weise kann die Antizipationsfähigkeit geschult werden und zugleich erhält der Übende eine direkt Rückmeldung bezüglich seiner Passqualität.

Der Lehrer bzw. Übungsleiter sollte allerdings darauf achten, dass der zugeworfene Ball eine mittelhohe Flugkurve beschreibt, welche circa einen Schritt vor dem Mitspieler endet. Ist dies nicht gegeben, kann es aufgrund des suboptimalen Körper-Ball-Verhältnisses zu Folgefehlern kommen.

## Dritter Lernschritt: Miteinander pritschen und baggern

### Spielformen miteinander

#### Spiel 1 mit 1

Die Spieler stehen sich gegenüber und versuchen, miteinander über das Netz möglichst oft fehlerfrei zu spielen. Die Spieltechnik sollte situationsabhängig gewählt werden. Hoch und weit anfliegende Bälle sollten gepritscht werden, auch wenn der Übungsschwerpunkt beim Training des Baggerns liegt. Es können sowohl die meisten Netzüberquerungen in einer vorgegebenen Zeit gezählt werden, als auch die längste Serie ohne Bodenberührung.

#### Anweisungen

- *Spiele den Ball hoch und genau zu!*
- *Beobachte ständig den Ball, auch wenn du nicht dran bist!*
- *Baggere nur Bälle, die du nicht pritschen kannst!*
- *Laufe unter den Ball, bleib stehen und pritsche dann erst!*

#### Modifikation

**A.** Nach abgeschlossener Spielaktion kann mittels koordinativer Zusatzaufgaben die Anforderung erheblich modifiziert werden: mit beiden Händen die Mittellinie berühren, Drehung um die Körperachse, Blocksprung am Netz, überkreuz die Ohrläppchen berühren, etc.

**B.** Die Spielerzahl kann man bei dieser Übungsform auf bis zu sechs erweitern. Wie der Abb. 13 zu entnehmen ist, vollführen die Spieler einen Kreislauf.

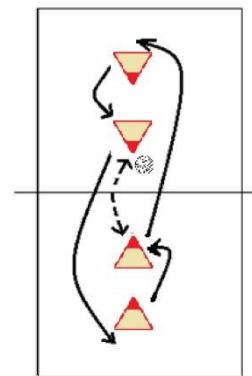


Abb. 14: Pritschen und Baggern als Staffelwettkampf

Nachdem sie den Ball gepritscht haben, laufen sie unter dem Netz durch und stellen sich hinter ihre Mitspieler.

### Pritschen und Baggern im Dreieck

Die SuS bilden zu dritt ein Dreieck. Spieler A und Spieler C pritschen abwechselnd den Ball auf Spieler B. Dieser versucht wiederum, den von Spieler A heranfliegenden Ball zu Spieler C zu passen und umgekehrt (siehe Abb. 8).

#### Anweisungen

- *Drehe dich frühzeitig in die Zuspielrichtung!*
- *Spiele den Ball lieber hoch und ungenau, als sehr flach und genau!*
- *Achte auf deine Beinarbeit!*
- *(linker Fuß vor, wenn Ball von rechts kommt und nach links gespielt wird)*

#### Modifikation

- Erleichterung: Verringerung des Zuspielwinkels
- Steigerung: Vergrößerung des Zuspielwinkels
- Passreihenfolge A-B-C-A-B-C
- Das Dreieck wird nun an einer Position doppelt besetzt, sodass der Spieler nach seiner Pritschaktion dem Ball nachläuft und eine neue Position einnimmt (Abb.14).
- Im Quadrat (Abb. 15) besitzt nun jeder der fünf Spieler einen Zuspielwinkel von 90°. Wiederum wird eine Position doppelt besetzt damit der Spieler nach seinem Pass den Platz wechseln kann.

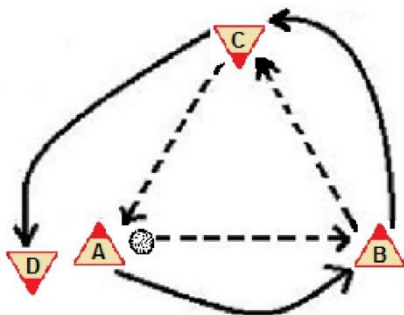


Abb. 15: Dreiecksspiel mit Nachlaufen

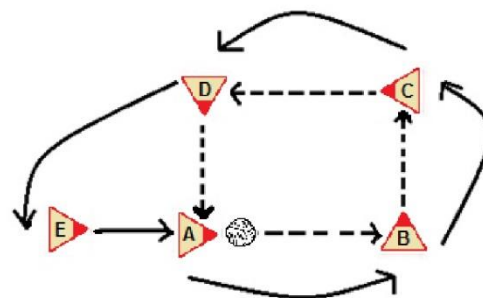


Abb. 16: Spielen im Viereck mit Nachlaufen

### Spiel 3 mit 3

Zwei Dreier-Teams stehen sich im geschlossenen Dreieck gegenüber (Abb. 16). Die Ballwechsel beginnen mittels eines fair zugedritschten Balles. Der erste und dritte Ballkontakt wird stets gepritscht oder gebaggert; der zweite, welcher im Idealfall durch den Netzspieler durchgeführt wird - darf gefangen, selbst angeworfen und parallel zum Netz zugedritscht werden. Drei Ballberührungen auf jeder Seite sind Pflicht.

Bei einem Fehler rotieren alle Spieler eine Position weiter. Ziel ist es in einer vorgegebenen Zeit die längste Serie an Netzüberquerungen fehlerfrei zu spielen.



Abb. 17: Spielaktion 3 gegen 3

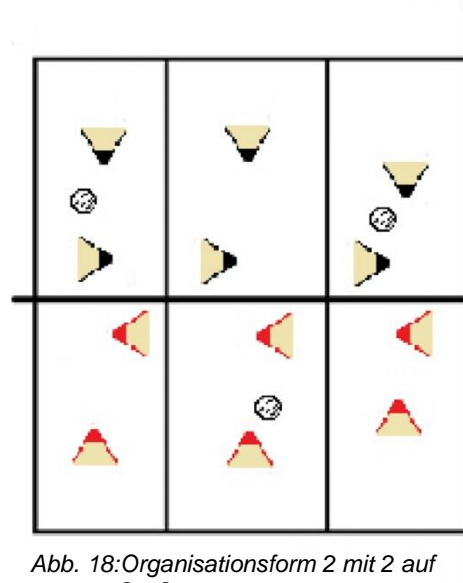


Abb. 18: Organisationsform 2 mit 2 auf 9 x 9m

## Spiel 2 mit 2

Das Spielfeld sollte verschmälert werden, sodass ein Spieler die gesamte Breite abdecken kann. Der netzferne Spieler nimmt den Ball im Baggern bzw. im Pritschen an. Der Netzspieler fängt nun den Ball, wirft ihn sich selbst an und spielt ihn hoch zu, sodass sein Mitspieler erfolgreich über das Netz pritschen kann (Abb. 17).

### Anweisungen

- Rufe frühzeitig, wenn du den Ball spielen willst!
- Laufe rasch unter den Ball und versuche zu stehen beim Spielen!
- Deine Mitspieler können höher gespielte Bälle leichter erlaufen!
- Versuche den Ball nicht zu nah ans Netz zu spielen!
- Stelle dich am Netz seitlich, damit du sowohl die andere Seite, als auch dein Spielfeld im Blick hast!

### Modifikation

**A.** Koordinative Zusatzaufgaben bieten sich in dieser Spielform besonders an. Nach dem Abspiel können die beiden Spieler die Plätze tauschen, einen Blocksprung durchführen, die Grundlinie berühren oder eine Körperdrehung durchführen.

## Vierter Lernschritt: Gegeneinander pritschen und baggern

### Spiel 1 gegen 1

Auf einem kleinen Spielfeld (anfangs 2 x 4 m) stehen sich zwei Spieler durch ein Netz getrennt gegenüber. Der Ballwechsel beginnt mit einem fair eingepritschten Ball. Gespielt wird nach der Rallye-Point-Zählweise bis 15 oder 25 Punkte.

### Anweisungen

- *Begebe dich rasch zur Feldmitte, nachdem du den Ball gespielt hast!*
- *Spiele den Ball dorthin, wo dein Gegner nicht ist!*
- *Variiere Richtung und Länge deiner Bälle!*

### Modifikation

- A.** Veränderung der Spielfeldgröße: Differenzierung anhand der Leistungsstärke in größere bzw. kleinere Felder. Zudem kann die Umstellungsfähigkeit trainiert werden. Ist das Spielfeld breit und kurz, so benötigt der Spieler eine andere Taktik als bei einem schmalen aber dafür längeren Feld.
- B.** Sofern Bodenmarkierungen bzw. flache Matten vorhanden sind, können "Gräben" (Abb. 18) errichtet werden, welche zum Aus gehören.

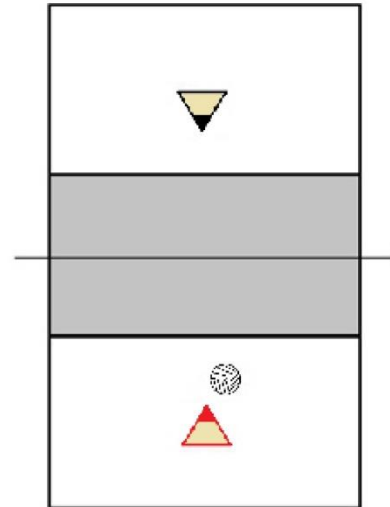


Abb.19: Spiel 1 gegen 1 über den Graben

- C.** Besondere Leistungen können durch doppelte Punktvergabe honoriert werden. Dies ist der Fall, wenn es einem Spieler gelingt den Ballwechsel für sich zu entscheiden, ohne zuvor den Ball aufzufangen zu haben.
- D.** Die Spieler dürfen zwei Ballberührungen nacheinander vollziehen.

### Spiel 3 gegen 3

Zwei Dreier-Teams stehen sich im geschlossenen Dreieck (Abb. 11) gegenüber. Die Ballwechsel beginnen mittels eines fair zugepritschten Balles. Es darf nur noch der vom Gegner über das Netz gespielte Ball gefangen werden, sofern dieser nicht regulär zu spielen ist. Ansonsten muss immer gepritscht werden. Auf jeder Seite müssen stets mindestens zwei Ballberührungen stattfinden. Bei Gewinn des Aufschlagrechtes rotieren alle Spieler eine Position weiter.

### Anweisungen

- *Spiele den Ball zu deinen Mitspielern hoch und genau zu!*
- *Stehe nicht zu weit vorne, denn vorwärts läufst du schneller als rückwärts!*
- *Beobachte deine Gegenspieler um frühzeitig zu erkennen, wohin sie spielen werden!*

### Modifikation

- A.** Auf jeder Spielfeldseite sind nun drei Ballberührungen Pflicht.
- B.** Vergrößerung der Spielfeldes auf bis zu 4,5 x 9 m (entspricht dem Halbfeld).
- C.** Die Spieler rotieren innerhalb der eigenen Gruppe um eine Position weiter, nachdem ihr Ball erfolgreich das Netz überquert

## Spiel 2 gegen 2

Wie Spielform zuvor, jedoch mit einem seitlich stehenden Netzspieler und einem netzfernen Mitspieler.

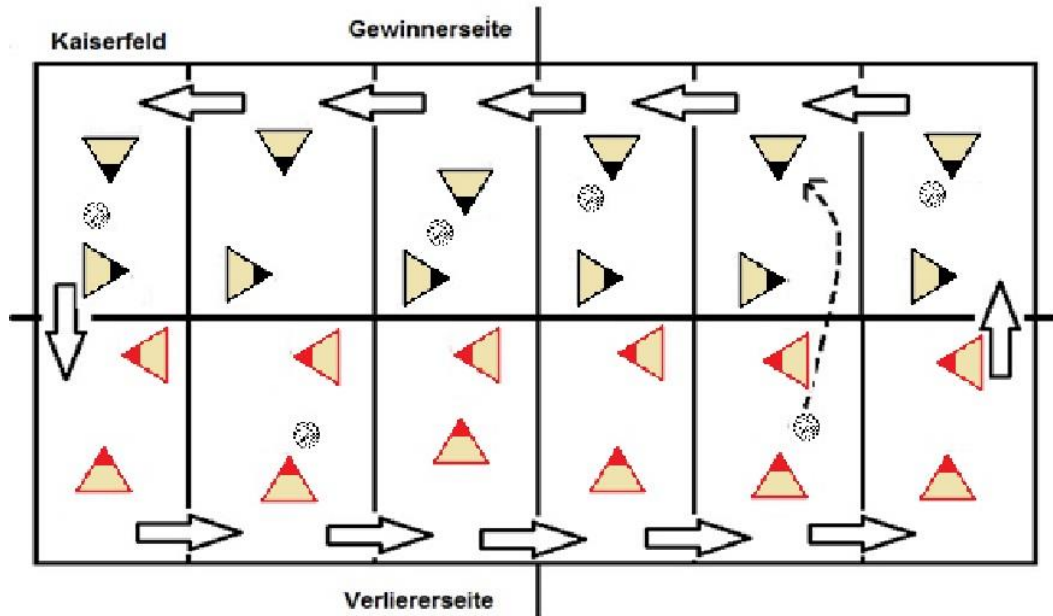


Abb. 20: Baggerabwehr beim Spiel 2 gegen 2

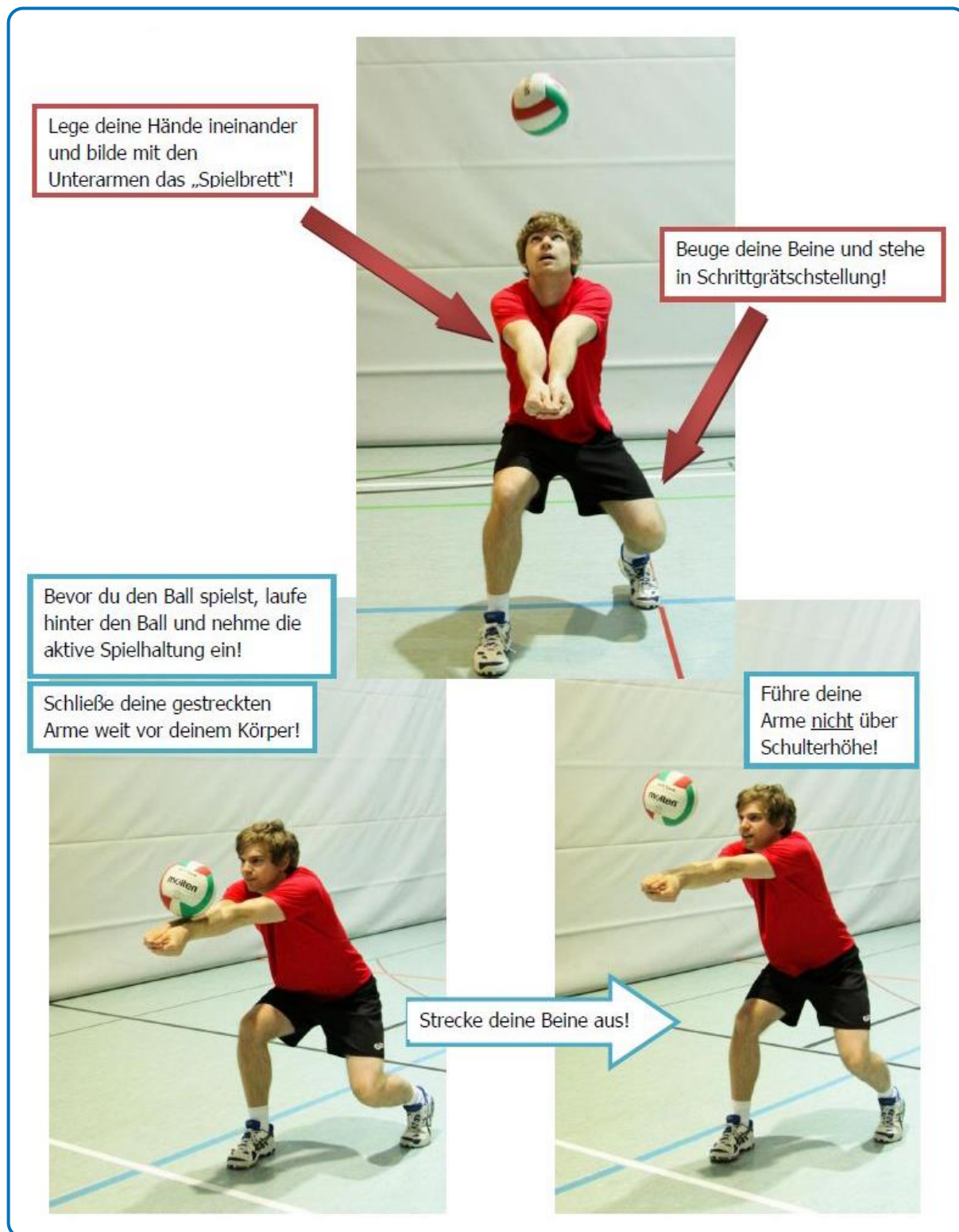
Hier bietet sich der Spielmodus "Kaiserball" an um möglichst viele Schüler zu involvieren. Außerdem kristallisieren sich auf diese Weise rasch leistungshomogene Paarungen heraus.



Abb. 21: Kaiserball Beispiel 2 gegen 2



# Baggern leicht gemacht



Lege deine Hände ineinander und bilde mit den Unterarmen das „Spielbrett“!

Beuge deine Beine und stehe in Schrittgrätschstellung!

Bevor du den Ball spielst, laufe hinter den Ball und nehme die aktive Spielhaltung ein!

Schließe deine gestreckten Arme weit vor deinem Körper!

Führe deine Arme nicht über Schulterhöhe!

Strecke deine Beine aus!

## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Papageorgiou, Spitzley	Handbuch für Volleyball: Grundlagen	Aachen	2007	Meyer & Meyer
Papageorgiou, Czimek	Volleyball spielerisch lernen	Aachen	2009	Meyer & Meyer
Meyndt, Peters, Schulz, Warm	Der Volleyballtrainer	München	2003	VSD

### Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
<a href="http://www.volleyball-training.de/uebungsreihen.htm">http://www.volleyball-training.de/uebungsreihen.htm</a>	08.06.2015; 13:25

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, 1, 2, 5, 12, 17, 21	Niko Dahm
3, 4, 6, 7-11, 13-16, 18-20	Niko Dahm, Lisa Schmalen

### Video

Nummer	Urheber
1-2	Niko Dahm

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Nico Dahm/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz