

MÜR - SCHMETTERSCHLAG IM VOLLEYBALL



M



Ü



R



Übersicht

- **Einleitung**
- **Struktur einer Methodischen Übungsreihe**
- **MÜR / Technik Schmetterschlag**
 - Vorbereitende Übungen
 - Vorübungen
 - Zielübungen
- **Videos**
 - Anlauf automatisieren (1)
 - Schmettern bei ruhendem Ball (2)
 - Schmettern bei fliegendem Ball (3)
 - Schmettern bei gepritschtem Ball (4)
 - Ganzheitlicher Schmetterschlag (5)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

MÜR steht für „Methodische Übungsreihe“. Wir zeigen die Struktur einer MÜR am Beispiel der *Technik Schmetterschlag* im Volleyball.

Neben Informationen zur Struktur einer MÜR zeigen die Bildreihen einen möglichen methodischen Ablauf in der 3er-Struktur. Die zu beachtenden Prinzipien werden erklärt. Die einzelnen methodischen Übungen, die zum Schmetterschlag über eine MÜR führen sollen, sind in einer Tabelle aufgelistet und kurz beschrieben. Sie enthalten einen Verweis auf die entsprechende Bildreihe.

Struktur einer methodischen Übungsreihe

"Methodische Übungsreihen sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeit (Zielübung) oder Aneignung eines bestimmten Ausprägungsgrades motorischer Eigenschaft führen sollen"¹.

Besonders bei komplexeren Zielübungen ist die MÜR durch die Isolierung einzelner Bewegungsmerkmale oder Phasen in Teilübungen sehr hilfreich, da hierbei ein schrittweises Lernen stattfindet. Der Lernprozess erfolgt auf direktem und geplantem Wege. Die Reihenfolge der Übungen ist zumeist nicht umkehrbar, kann jedoch zu Differenzierungszwecken von der üblichen Reihenfolge abweichen.






Der Bewegungsablauf der Zielübung wird zerlegt und einzeln und getrennt voneinander geübt. Wenn alle Teilbewegungen beherrscht werden, können sie nach und nach zusammengefügt werden. Dieses Prinzip ermöglicht das Erlernen von sehr komplexen Bewegungen und wird „Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten“¹ genannt.

Die MÜR besteht aus einer 3er-Struktur:

Vorbereitende Übungen
Vorübungen
Zielübung

¹ Fetz 1988, S. 152

MÜR / Technik Schmetterschlag

Vorbereitende Übung Sprungtraining Automatisierter Anlauf	Vorübungen			Zielübung Schmetterschlag
<p>ZIEL Anlauf- / Absprunghohe Koordination → Bildreihe 1</p> <p>Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> links – rechts – links Stemmschritt: rechts – links, Füße vor Körper <p>Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> senkrecht (Muskelkräftigung) <p>Hauptphase</p> <ul style="list-style-type: none"> mit der rechten Hand die Oberkante des Netzes berühren sichere Landung auf zwei Beinen <p style="text-align: right;"> 1</p>	<p>Vorübung 1 Schmetterschlag bei ruhendem Ball</p> <p>Absprung- / Handkoordination → Bildreihe 2</p> <p>Volleyball aus der Hand über das Netz schlagen</p> <p>Organisation <i>Kleiner Kasten hochkant vor Netz gestellt Mitspieler steht auf Kasten und hält Volleyball über Netzkannte</i></p> <p style="text-align: right;"> 2</p>	<p>Vorübung 2 Schmetterschlag bei fliegendem Ball</p> <p>Antizipation Schmetterschlag → Bildreihe 3</p> <p>Spieler springt und schmettert den hochgeworfenen Ball über das Netz</p> <p><i>Mitspieler wirft Ball kurz vor Absprung des Spielers knapp über das Netz</i></p> <p style="text-align: right;"> 3</p>	<p>Vorübung 3 Koordination von Ball- und Laufweg</p> <p>Ball- / Laufwegkoordination → Bildreihe 4</p> <p>Spieler läuft los wenn der Ball am höchsten Punkt ist (links – rechts – links (Stemmschritt))</p> <p>springt leicht hinter dem Ball ab und...</p> <p>....schmettert den gepritschten Ball über das Netz</p> <p><i>Steller steht nah am Netz und pritscht</i></p> <p style="text-align: right;"> 4</p>	<p>Grobform Schmetterschlag → Bildreihe 5</p> <p>Spieler läuft los wenn der Ball am höchsten Punkt ist (links – rechts – links (Stemmschritt))</p> <p>Spieler springt leicht hinter dem Ball ab...</p> <p>....und schmettert diesen über das Netz</p> <p><i>Spieler pritscht den Ball zum Steller, Steller pritscht den Ball parallel zum Netz hoch</i></p> <p style="text-align: right;"> 5</p>

Vorbereitende Übungen

Die vorbereitenden Übungen dienen der Entwicklung der allgemeinen koordinativen und konditionellen Voraussetzungen, die auf die Anforderungen der Zielübung gerichtet sind. Typisch ist die hohe Übungsfrequenz.

In unserem Beispiel werden

- die Sprungkraft als konditionelle Fähigkeit geschult
- und die Ablaufkoordination von Anlauf- Absprung.

Bildreihe 1

Sprungtraining und Koordination von Anlauf und Absprung



Links

Rechts

Links

senkrechter
Absprung

Netzoberkante
berühren

Vorübungen

Die Vorübungen bilden den Hauptteil der Übungsreihe. Sie sind spezifisch auf die Zielübung ausgerichtet, also ausschließlich technikbezogen. Mit den Vorübungen werden bedeutende Bewegungsmerkmale der Zielübung herausgearbeitet. Durch das Aneinanderreihen dieser Vorübungen erfolgt eine schrittweise Vermittlung. Die Annäherung an die Zielübung gelingt auch, indem als Vorübung die Zielübung unter erleichterten Bedingungen erfolgt. Dies können Gerät-, Gelände- oder Personenhilfen sein. Die Hilfen werden dann nach und nach, je nach Fortschritt des Lernenden, reduziert und fallen schließlich ganz weg. Dieses ist das Prinzip der verminderten Lernhilfe.

Bildreihe 2

Schmetterschlag bei ruhendem Ball



Mitspieler hält Ball hoch

Schlagen des ruhenden Balles

Bildreihe 3

Schmetterschlag bei fliegendem Ball



Ausgangsposition

Mitspieler wirft Ball hoch
über das Netz

Spieler schmettert den Ball

Bildreihe 4

Koordination von Ball- und Laufweg



Steller pritscht Ball hoch

Spieler läuft los, wenn der
Ball am höchsten Punkt ist

Spieler schmettert Ball
über das Netz

Zielübung

Bildreihe 5

Schmetterschlag nach Pritschen zum Steller



Spieler pritsch Ball

Steller stellt Ball hoch

Spieler schmettert

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Fetz, F.	Allgemeine Methodik der Leibesübungen	Wien	1988	Österreichischer Bundesverlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, alle Bilder	Andrea Schmitz, Frank Düsterhöft

Video

Nummer	Urheber
1-5	Andrea Schmidt, Frank Düsterhöft

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Andrea Schmidt, Frank Düsterhöft /Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz