

# Grundlagen der Methodik

Prinzipien, Vermittlungskonzepte, Beispiele

# Methodische Prinzipien

- ➔ Vom Leichten zum Schweren  
(z.B.: Fangen/Werfen zum Volleyballspielen)
- ➔ Vom Einfachen zum Komplexen  
(z.B.: Spielen im Stand zu Spielen in der Bewegung)
- ➔ Vom Bekannten zum Unbekannten  
(z.B.: Vom Werfen zum Aufschlag)
- ➔ Vom Allgemeinen zur Differenzierung und zum Individuellen  
(z.B.: Vom unteren Zuspiel zur Annahme und zur seitlichen Annahme)
  
- ➔ Wichtig:  
Wenn Spieler überfordert sind wieder einen Schritt zurück

# Methodik

## Lernmethoden und Situationen

# Methodik

## Lernmethoden und Situationen

### ➔ Teillernmethode

- ↪ Bewegungen werden zergliedert und so leichter in Einzelschritten vermittelt
- ↪ Beispiel: Angriffsschlag  
zuerst Armzug an der Wand, dann Anlauf, dann erst verbinden

### ➔ Ganzlernmethode

- ↪ Geschlossene Bewegung wird vermittelt und geübt
- ↪ Korrekturverhalten: Einzelaspekte werden betont, aber nicht aus der Gesamtbewegung gerissen
- ↪ Beispiel: Angriffsschlag  
Gesamter Angriffsschlag wird mit Wiederholungsmethode ausgeführt. Dabei erst nur Anlauf korrigieren bis er passt, dann Armzug

# Methodik

## Lernmethoden und Situationen

### ➔ Zwingende Lernsituationen

- ↪ Eine konkrete Bewegungssituation wird aus dem Gesamtkomplex herausgenommen. Die Übung ist so zu wählen, dass er zum Erreichen des Ziels unbedingt das erwünschte Technikdetail anwenden muss
- ↪ Erfolg und Misserfolg ergeben so eine direkte Rückkopplung
- ↪ Beispiel: Armzug beim Schnellangriff kommt zu langsam
  - Spieler wird auf Kasten gestellt und Trainer wirft Bälle, direkt in die Hand. Ball muss in aufsteigender Phase getroffen werden

➔ Aber: Ziel des Trainers sollte sein, dem Sportler durch präzise Anweisungen, Korrekturen und Hilfestellungen ein genaues Bild der Technik zu vermitteln.

# Methodik und Organisationsformen für Volleyballanfänger

Beispiele beim Spiel 1 gegen 1

# Methodik für Volleyballanfänger

## Spiele mit Fangen und Werfen

### ➔ 1 gegen 1 mit fangen und werfen

↪ immer nur 1 Ballkontakterlaubt,

↪ abwerfen an der Fangstelle

↪ (Ziel: Spielablauf, Regelerfahrungen, Wahrnehmung, Laufmuster, Grundkoordination)

### ➔ 1 gegen 1 fangen und werfen

↪ Stemmschritt.

↪ Wurf übers Netz mit Springen (höheres Netz)

# Methodik für Volleyballanfänger

## Mischformen (fangen/werfen - Volleyballtechnik)

- ➔ 1 gegen 1 mit ankommenden Ball fangen und OZ zum Gegner
  - ↪ Voraussetzung: Grundmethodik OZ,
  - ↪ Aufschlag ist Schockwurf
- ➔ 1 gegen 1 mit Schockwürfen,
  - ↪ ankommender Ball muss selbst im unteren Zuspiel hochgespielt und gefangen werden
  - ↪ Voraussetzung: Grundmethodik unteres Zuspiel ist erlernt, Aufschlag ist Schockwurf
- ➔ 1 gegen 1 mit Aufschlag von unten, ankommender Ball muss selbst im unteren Zuspiel hochgespielt und gefangen werden.
  - ↪ Danach den Ball selbst anwerfen und im OZ zum Gegner
  - ↪ Voraussetzung: Grundmethodik untere Aufgabe erlernt

# Methodik für Volleyballanfänger

## Spiele ohne Fangen und Werfen

- ➔ 1 gegen 1 mit 2 Ballkontakten
  - ↪ erster Kontakt oberes oder unteres Zuspiel
  - ↪ zweiter muss OZ sein
- ➔ 1 gegen 1 nur OZ,
  - ↪ (1 Kontakt) erlaubt auf 4,5m langes Feld
  - ↪ Netz mind. 2,45m hoch
- ➔ 1 gegen 1 nur UZ,
  - ↪ (1 Kontakt) erlaubt auf 6m langes Feld,
  - ↪ Netz mind. 2,45m hoch

# Hinweise

- ➔ Für die Erstellung dieses Skripts wurden Beispiele und Vorlagen aus folgenden Büchern herangezogen:
  - ↪ Der Volleyballtrainer  
Lehrpraxis für Übungsleiter und Trainer, 5. überarbeitete Auflage, München 2003  
MEYNDT, Peter / PETERS, Horst / SCHULZ, Arno / WARM, Michael
  - ↪ Volleyball Aktuell 2001  
Outdoor/Indoor-Volleyball für Sportlehrkräfte und Jugendtrainer, Bayrischer Volleyball-Verband, München 2001, WOLF, Josef
  - ↪ Broschüre „Volleyball macht Kinder stark“, Laspo – Bayerische Landesstelle für den Schulsport, Lehrerfortbildung
- ➔ Außerdem auch Unterlagen von
  - ↪ Thomas Sarsky und Klaus Sarsky