

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 7 (2005)

Heft: 2

Artikel: Das Chaos meistern, das Spiel beherrschen

Autor: Keim, Véronique

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992225>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

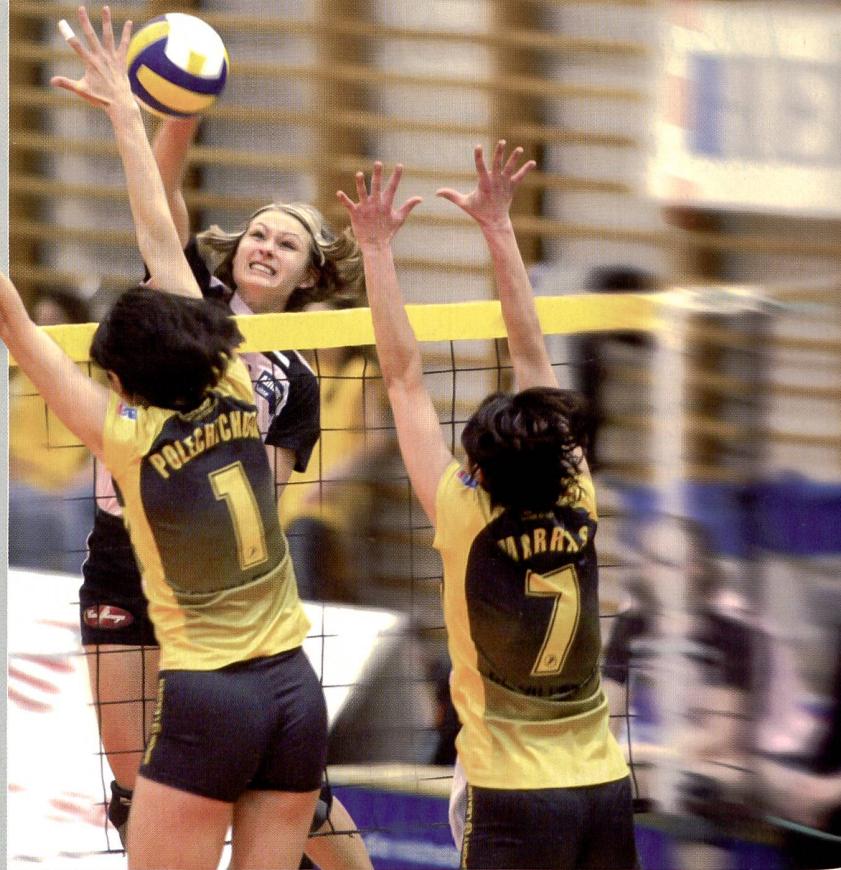
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Das Chaos meistern, das

Die richtige Position einnehmen, sich freispieln oder eine Überzahl schaffen – Aktionen in Mannschaftssportarten erfordern gut eingebühte Orientierungsstrategien. Für Georges-André Carrel, Volleyballtrainer bei Lausanne Université Club, ist dies eine permanente Herausforderung.

Véronique Keim

«Mannschaftssportarten sind das komplexeste Experimentierfeld für die Koordinationsfähigkeiten, vor allem für die Orientierung.» Georges-André Carrel versteht die Orientierung als eine Fähigkeit, die mit ihren «Partnern», der Reaktions-, Gleichgewichts-, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit, ständig interagiert. «Anfänglich war ich versucht, die Koordinationsfähigkeiten auseinander zu halten, um sie isoliert zu trainieren. Aber wenn man mit einer Übungssequenz die Orientierung verbessern will, stellt man fest, dass die anderen Fähigkeiten automatisch mitziehen. Fordere ich beispielsweise ein Kind auf, beim Dribbeln einen drei Meter rechts vor ihm liegenden Kegel zu fixieren, und es dann bitte, dieselbe Strecke mit geschlossenen Augen zurückzulegen, setzt es spontan seine anderen Fähigkeiten ein, vor allem Rhythmus und Gleichgewicht.»

Das Spiel mit Variablen

Für André Carrell ist Orientierung «die Fähigkeit, die eigene Position und/oder Körperbewegung zeitlich und räumlich einzuordnen und zu verändern, und das in einem gegebenen

Handlungsraum mit bewegten Objekten und Menschen». Dieser Definitionsversuch, bezogen auf Mannschaftssportarten, vermittelt eine Ahnung von der Komplexität der Aufgabe. Der Spieler bewegt sich auf dem Spielfeld, einem begrenzten Raum mit materiellen «Hindernissen» (Netz beim Volleyball, Drei-Sekunden-Zone im Basketball, Linien, Toren usw.) mitten unter Partnern, Gegnern und in Abhängigkeit eines Objekts – Ball, Puck. Hinzu kommt der Zeitdruck, ein Stressfaktor, der die Informationsbeschaffung und Entscheidungsfindung beeinflusst. Verlangt wird also ständige Anpassungsfähigkeit und unablässiges Ändern der eigenen Position mit praktisch unendlich vielen Variablen. «Das Schulen der Orientierungsfähigkeit und der übrigen Wahrnehmung ist eine Konstante des Trainings; Ziel ist, eine funktionale Koordinationseinheit zu schaffen, die den Weg zu einer fließenden, harmonischen und kräftesparenden Bewegung ebnen.» Hält denn der LUC-Trainer die konditionellen Komponenten für sekundär? «Nein, aber sie sollen beim Lernbeginn nicht Priorität haben, weil ihre Wirkung von der zugrunde liegenden Koordination abhängt. Je präziser und effizienter, d. h. koordinierter eine Bewegung ist, desto ökonomischer werden Kraft und Geschwindigkeit eingesetzt.»

Jeder Spielertyp orientiert sich anders

Die Informationen müssen so nahe an der Quelle wie möglich beschafft werden, um die gegnerische Ballbewegung zu antizipieren. Aber wie sammelt man alle Informationen in so kurzer Zeit? Georges-André Carrel erklärt es am Beispiel des Anspiels: «Die Empfänger beobachten den Aufschlagenden und leiten daraus Informationen ab – aus dem Anlauf (nahe der Linie oder weit davon entfernt), aus der Höhe des Balls vor dem Schlag, aus der Zeitdauer vor dem Schlag, aus dem Ton der Hand auf dem Ball (eher ein Slice oder eher ein Topspin) usw. Der Spie-

ler hat manchmal weder die Zeit noch die Geistesgegenwart, diese Anzeichen wahrzunehmen. Der Trainer muss ihn also darauf hinweisen. Die Informationsbeschaffung geschieht auch über Videoaufnahmen und Statistiken. Dank dieser Beobachtungen lassen sich den verschiedenen Ausgangslagen angepasste Orientierungsstrategien erarbeiten.» Das Training selbst besteht dann darin, für jeden Spieler eine persönliche Orientierungsstrategie zu entwickeln. Für Georges-André Carrel ist es wichtig, die Sportlertypologie zu berücksichtigen: «Hat man den Spieler in Bezug auf

seinen Einsatzbereich beraten, wird die Technik aufgrund seiner Typologie erarbeitet. Das bedeutet, dass man den Spieler in Abhängigkeit von seinen Stärken bewegen lassen und ihm eine taktische Position zuweisen sollte, die seiner bevorzugten Bewegungsrichtung den Vorrang gibt. Es bringt nichts, einem Spieler eine Vorwärtsbewegungsstrategie aufzudrängen, wenn er sich effizienter von vorne nach hinten bewegt.»

Spiel beherrschen

Informationen zusammentragen und auswerten

Die Sinneswahrnehmungen und ihre Interpretation sind zum Erarbeiten optimaler Orientierungsstrategien unentbehrlich. Mit Hilfe des visuellen Sinnes lassen sich Gegenstände einordnen, den Bewegungen des eigenen Körpers, jener der Gegner und der Mitspieler Rechnung zu tragen und die räumlichen Bezüge zwischen der eigenen Person und diesen Elementen zu beurteilen. Mannschaftssport wird vom Sehvermögen beherrscht. «Torschuss und Freilaufen oder auch Täuschungsmanöver nützen die Position der verschiedenen Elemente aus, um ein Ungleichgewicht zu schaffen. Im Grunde handelt es sich um Orientierungsaktionen, die man als Taktik bezeichnet.» Die Informationsbeschaffung beschränkt sich jedoch nicht auf die optische Wahrnehmung. Das Training muss Grundlagen schaffen, um äußere (optische, akustische, taktile) und innere (kinästhetische und vestibuläre) Informationen miteinander zu verbinden. Die verschiedenen Systeme agieren nicht unabhängig voneinander, sondern arbeiten eng zusammen, auch wenn das eine oder andere je nach Situation Oberhand gewinnt. Nur die gleichzeitige Auswertung der verschiedenen Informationskanäle erlaubt es, die Orientierungsfähigkeit zu verbessern.

Am Beispiel des Rebounds im Basketball lässt sich zeigen, wie vielfältig die Orientierungsstrategien in allen Spielen sind. Um in Ballbesitz zu gelangen und den Gegenangriff auszulösen, muss der Verteidiger verschiedene Elemente in Betracht ziehen: die Flugbahn des auf den Korb geworfenen Balls (hoch, tief, rechts oder links), seine Geschwindigkeit; er wird sowohl seinen direkten Gegner im Auge behalten und versuchen, ihn zu blockieren (visuelle und taktile Information), als auch denjenigen Spieler, dem er den eroberten Ball zuspie-

len will (peripheres Sehen). All diese äusseren Informationen sind indessen nutzlos, wenn der Spieler seine Bewegung nicht im richtigen Moment auslöst (Timing) und im Gleichgewicht bleibt (Gleichgewichts- und Bewegungssinn).

Volleyball, ein Spiel für sich

Volleyball ist als «Reboundspiel» insofern speziell, als die Spieler mit Ausnahme des Aufschlägers nie in Ballbesitz kommen, wie dies in anderen Ballsportarten der Fall ist. Georges-André Carrel konkretisiert: «Im Gegensatz zu anderen Spielen, bei denen der Athlet eine unangemessene Körperstellung auch im Ballbesitz noch korrigieren kann, verlangt Volleyball eine perfekte Orientierung des Spielers im Verhältnis zum Ball und zum Gegner.» Wer den Ball erst einmal berührt, hat keine Chance mehr, Flugbahn oder Geschwindigkeit zu korrigieren. Während des Zuspiels sind die Spieler in Annahmeposition und passen ihre Lage fortlaufend den Bewegungen des Balls, der Mitspieler und der Verteidigung an.

Das kleine Feld – 81 Quadratmeter für sechs Spieler – ist eine weitere Besonderheit. Jede Aktion bezieht alle sechs Protagonisten gleichzeitig ein. «Volleyball ist eine kollektive Bewegung, in der alle Aktionen miteinander verbunden und voneinander abhängig sind.» Die Organisation der Spieler und ihrer Bewegung, das Abdecken des Felds und sein Gleichgewicht haben zentrale Bedeutung. «Im Spitzenvolley besteht die Offensive auf Orientierungsebene aus einer Raumerweiterung und bisweilen aus einer Zeitreduktion (durch einen Kurzpass), um die Verteidiger in Schwierigkeiten zu bringen. Die Verteidigung dagegen hat zum Ziel, den Handlungsspielraum des Angreifers zu reduzieren. Und all das ist eine Frage der Positionierung und der Raumbesetzung.»

Enjoy sport protect yourself

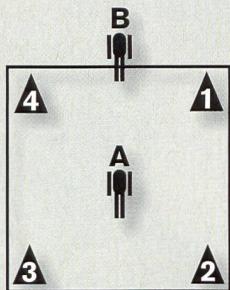


**Concours
Wettbewerb
Concorso**
www.enjoysport.ch



Stufe für Stufe

Von einer kombinierten Aufgabe zum komplexen Orientieren unter erschwerten Bedingungen.



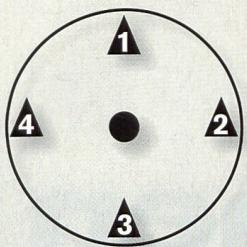
Die vier Ecken

A platziert sich im Zentrum des Quadrats gegenüber von B. An den Ecken des Quadrats befinden sich von 1 bis 4 nummerierte Kegel. A dribbelt und erkennt die von B gezeigten Ziffern. B ruft «3», worauf A auf den Kegel Nr. 3 zudribbelt und ins Zentrum zurückkehrt. Das Gleiche mit verbundenen Augen.

Variante 1: Die Augen bleiben verbunden und die Kegel werden durch Schüler ersetzt. Einer nach dem andern ruft seine Nummer, und B dribbelt auf die Schüler zu. Schwieriger: Schüler 3 ruft beispielsweise «4».

Variante 2: Die Kegel werden um eine Vierteldrehung verschoben, dann werden die Nummern vertauscht.

Variante 3: Statt eine Nummer zu rufen, schlägt ein Schüler den Ball am Boden auf, und B richtet sich nach dem Ballgeräusch.



Räume in verschiedenen Formen

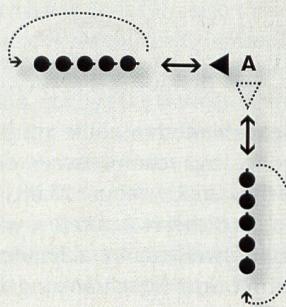
Vier verschiedene Räume werden abgesteckt (Kreis, Strasse, Dreieck, Rechteck). Die Schüler gehen mit offenen Augen herum und prägen sich die Raumdisposition ein. Dann schliessen sie die Augen und versuchen, den Kegel 1 zu berühren, gehen ins Zentrum zurück, dann zu Kegel Nr. 2 usw.

Variante 1: Vom Kegel Nr. 1 direkt zu den folgenden, ohne Umweg über das Zentrum.

Variante 2: Dito kombiniert mit Dribbeln.

Schnell, aber ohne Hast

Für das Spiel typische Aufgabe unter Druck ausführen.



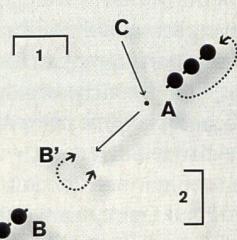
Einfache Pässe

Geeignet für alle Ballspiele.

A stellt sich zwischen zwei Kolonnen. Er spielt den Ball abwechselungsweise der einen und der anderen zu und nimmt immer wieder Position ein. Wechseln, sobald alle Spieler an der Reihe waren.

Variante 1: Die Spieler verschieben sich nach rechts oder nach links, während A ihnen den Rücken zukehrt.

Variante 2: Dito mit rechtwinklig aufgestellten Kolonnen.

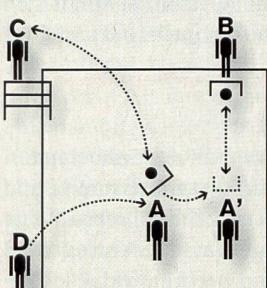


Torwurf

Geeignet für Fussball, Unihockey und Handball.

Zwei Tore auf zwei rechtwinklig zueinander stehenden Linien aufstellen. Die Spieler der Kolonne A erhalten den Ball vom Trainer C und geben den Pass weiter an einen Spieler der Kolonne B. Dieser entscheidet, auf welches Tor er schießen will.

Variante 1: Beim Pass von A gibt der Trainer B das Tor bekannt (Zuruf oder Zeichen).



Hohe und tiefe Pässe

Geeignet für Volleyball.

Der Trainer D spielt A einen Hochball zu, dieser gibt ihn C weiter, der auf einem Schwedenkasten steht. Sobald der Ball die Hände von A verlässt, rollt oder spielt B einen tiefen Pass an A, und A rollt oder spielt ihn mit der Manschette an B zurück.

Variante: Flugbahn ändern, um A zu fortlaufer Anpassung zu zwingen.

Variation als Methode

Um die Grundlagen der Orientierung zu festigen, muss man Erfolgssituationen schaffen, besonders bei den Jüngeren, und dann die verschiedenen Aufgaben variieren und kombinieren.

Ein paar methodische Anregungen:

- Nach und nach den Raum vergrössern.
- Raumform verändern (z.B. vom Quadrat zum Stern).
- Raum mit Gegenständen oder Hindernissen füllen.
- Von Übungen an Ort zu bewegten Übungen übergehen.
- Bewegungsvorgaben variieren (vorwärts, rückwärts, Hüpfschritte usw.).
- Schwierigkeitsgrad erhöhen (Elemente hinzufügen, Umdrehung um die eigene Achse, Purzelbaum usw. einfügen).
- Signale verändern (Blicksignale, Zurufe, Berührungen).
- Zeitdruck einführen.
- Aufgaben und Anweisungen kombinieren.

Georges-André Carrel ist Sportlehrer, Herren-Volleyballtrainer bei Lausanne Université Club und Sportverantwortlicher an der Universität und an der ETH Lausanne. Wir danken ihm bestens für seine Mitarbeit!