

Universität Leipzig
Sportwissenschaftliche Fakultät Leipzig
Abteilung für Wahrnehmungsforschung und
Bewegungskünste

Bachelorarbeit
im Studiengang B.A. Sportwissenschaft

Praktizieren von Roundnet zur Verbesserung
ausgewählter koordinativer Fähigkeiten

Vorgelegt von:

Herr Louis Breuninger

Geboren am 17.02.1995 in Penzberg
Tag der Einreichung: **27.09.2021**

Betreuer: Dr. Ingo Friedrich
Gutachter: Dr. Hans-Jürgen Ulbricht

Universität Leipzig 2021

Bibliografische Beschreibung und Referat

Universität Leipzig, Sportwissenschaftliche Fakultät

Bachelorarbeit

B.A. Sportwissenschaft

Hauptsachtitel:

Praktizieren von Roundnet zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten.

Verfasser:

Name: **Breuninger**

Vorname: **Louis**

Matrikelnummer: 3747253

| | | | |
|-------------------|------|-------------|----|
| Erscheinungsjahr: | 2021 | Seitenzahl: | 22 |
| Abbildungen: | 10 | Anlagen: | 1 |
| Tabellen: | 1 | | |

Abstract:

Roundnet ist ein Trendsport, welcher unter die Rückschlagsportarten einzugliedern ist. Es spielen zwei gegen zwei Spieler um ein trampolinartiges rundes Netz. Das Spielgerät ist ein Ball, welcher im Durchmesser ungefähr 7-8 Zentimeter misst. Die Sportart ist sehr technisch-taktisch geprägt, weswegen die koordinativen Fähigkeiten eines Spielers essenziell sind.

In der folgenden Arbeit wird beschrieben, wie 8 Probanden sich innerhalb einer 6-wöchigen Trainingsintervention bestmöglich koordinativ entwickelnd. Durch eine Prä- und Posttestbatterie, welche aus sportmotorischen Tests bestanden, wurde der Fort- bzw. Rückschritt gemessen. Diese Werte wurden anschließend ausgewertet und statistisch verglichen. In 5 der 6 Tests haben sich die Probanden signifikant verbessert.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| 1. Einleitung | 1 |
| 2. „Roundnet“ – Was ist Roundnet? | 1 |
| 2.1. <i>Geschichte und Idee</i> | 2 |
| 2.2. <i>Material und Ausrüstung</i> | 3 |
| 2.3. <i>Aufbau</i> | 4 |
| 2.4. <i>Regeln</i> | 6 |
| 2.4.1. <i>Grundaufstellung</i> | 6 |
| 2.4.2. <i>Spielbetrieb</i> | 6 |
| 2.5. <i>Anforderungsprofil der Sportart</i> | 8 |
| 3. Leitbilder wichtigster Techniken | 9 |
| 3.1. <i>Angabe</i> | 9 |
| 3.2. <i>Zuspiel</i> | 12 |
| 3.3. <i>Angriffsschlag</i> | 14 |
| 4. Hypothese und wissenschaftliche Fragestellung | 15 |
| 5. Methodik | 16 |
| 5.1. <i>Stichprobe und Design</i> | 16 |
| 5.2. <i>Versuchsmaterial</i> | 16 |
| 5.2.1. Test I – Aufschlag SERVE | 16 |
| 5.2.2. Test II – Aufschlag und Angriffsschlag SERVE & DESTROY | 17 |
| 5.2.3. Test III – Zuspiel HELP ONE | 17 |
| 5.2.4. Test IV- Zuspiel Wall of Death | 18 |
| 5.2.5. Test V – Zuspiel SNIPER | 18 |
| 5.2.6. Test VI – Annahme + Angriffsschlag CONTROL & DESTROY | 18 |
| 5.3. <i>Ablauf</i> | 19 |
| 5.4. <i>Statistik</i> | 19 |

| | |
|------------------------------------|-----------|
| 5.5. <i>Beispielübungen</i> | 19 |
| 6. Ergebnisse | 22 |
| 7. Diskussion | 22 |
| 8. Zusammenfassung | 24 |
| Literaturverzeichnis | IV |
| Anhang | IV |
| Selbstständigkeitserklärung | |

1. Einleitung

„Trendsport“ ist ein sehr dehnbarer Begriff: was genau kann man sich darunter vorstellen? Ich persönlich habe diesbezüglich eine Sportart vor Augen, welche sehr jung ist, sich neu auf dem Markt etablieren will und sich von anderen bekannten Sportarten differenziert. Das kann positive oder auch negative Facetten hervorbringen. Zum einem steht man „Neuem“ eher skeptisch gegenüber, so kann es andererseits aber auch neuen Schwung in die Welt des Sports bringen. Mit Roundnet habe ich hier genau eine dieser Trendsportarten entdeckt, welche ich vor einem Jahr kennengelernt habe, und anfangs auch meine Zweifel hatte, ob es Potential zur Integration hat. Denn es wirkte wie viele Trendsportarten: man probiert sie mal aus und sie machen Spaß. Aber es fehlt dann das Große und Ganze. Nachdem ich mehr Kontakt dazu hatte, beispielsweise auch durch Freunde, welche einen Verein gegründet haben, oder durch social media Plattformen, wollte ich mich mehr damit beschäftigen. Zugegebenermaßen hat das Spiel mich sehr mitgerissen und ich denke, dass es großes Potential hat. Aber durch mein Studium fragte ich mich tiefgründiger, ob es nur ein Hype ist, den man im Park oder am Strand spielen kann oder ob es auch Leistungssportniveau erreichen könnte. Aus diesem Grund wollte ich mich näher damit beschäftigen, ob gezieltes und spezielles Training hilfreich sein könnte und ob es sinnvoll ist, regelmäßig zu trainieren. Um konkret zu sein, geht es in meiner Arbeit um die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten mit der Sportart Roundnet.

2. „Roundnet“ – Was ist Roundnet?

Roundnet, zu deutsch „Rundnetz“, ist aktuell eine der populärsten Trendsportarten der Welt. „Spikeball“, wie die Sportart anfangs getauft wurde und was immer noch als Synonym genutzt wird, hat seinen Ursprung in den USA. Die Ballsportart, welche aber grundsätzlich in die Kategorie der Rückschlagsportarten eingestuft wird, verbindet sportliche Elemente wie Koordination, Technik, Antizipation und geistige sowie körperliche Fitness. Sportarten wie Volleyball, Tennis und Badminton werden hier kombiniert. Durch sein einfaches Regelwerk, geringen Kostenaufwand und praktisches

Handling, ist es so beliebt, wie keine andere Trendsportart zurzeit. Mit einem Ball, einem trampolinartigen Netz und vier Spielern kann man überall und jederzeit aktiv werden. Jeglicher Untergrund, z.B. Rasen, Sand, Asphalt, Tartan und sogar ein Hallenboden, sind dazu geeignet und machen es um so wertvoller, da man wetterunabhängig ist und ganzjährig spielen kann. Seit Neuestem gibt es von der Marke „Spikeball“ ein sog. „Spikebuoy“ (dt. Spikeboje) (spikeballeurope, 2018). Dieses ist dazu geeignet, das Spiel auf einer Wasseroberfläche aufzubauen und sogar diesen Untergrund zu nutzen (Wikipedia-Autor, 2020).

2.1. *Geschichte und Idee*

Die Grundidee basiert auf den Gedankengängen von Jeff Knurek. Dieser war ein Spielzeugdesigner, welcher 1989 „Spikeball“ ins Leben ruft. Ins Deutsche übersetzt, bedeutet dies so viel wie Schmetterball. Durch limitierte soziale Medien in der damaligen Zeit geriet das Spiel zunächst in Vergessenheit. Bis ein gewisser Chris Ruder Anfang der 2000er Jahre auf „Spikeball“ aufmerksam wurde. Dadurch, dass bislang kein Patent angemeldet war, ließ er es sich patentieren und gründete 2007 sein eigenes Unternehmen: "Spikeball inc.". Um Irritationen zu vermeiden, hat man sich geeinigt, „Spikeball“ offiziell als „Roundnet“ zu bezeichnen. Deswegen ist „Spikeball“ nur ein Markenname. Mit der Zeit haben auch andere Unternehmen ihre eigenen Netze produziert. Auf dem deutschen Markt sind beispielsweise noch „Bamball“ oder „Rashball“ mitunter am bekanntesten. Die weltweite Community wird immer größer und mittlerweile werden sogar Turniere und Weltmeisterschaften veranstaltet, immer mehr Vereine gegründet und die Mitgliederanzahl und Zahl der aktiven Spieler wächst exponentiell (2020 World Championship, 2020). Zurzeit geht man von einer offiziellen Zahl von vier Millionen Spielern aus. Die Dunkelziffer ist deutlich höher.

Die Mission dieser jungen Sportart ist klar und einfach formuliert: „Wir möchten Menschen durch kompetitiven Spaß zusammenbringen“ (spikeballeurope, 2020). Dadurch setzt das Unternehmen „Spikeball inc.“ ein klares Statement und möchte diesen Grundgedanken mit der Welt teilen. Hierbei soll es um Fairness, Leidenschaft, sportlichen Wettkampf und größtenteils um den Spaß miteinander gehen. Aus diesem Grund hat sich das Unternehmen, welches mittlerweile aus 40 Vollzeitmitarbeitern

besteht und 2019 einen Jahresumsatz von 19 Millionen USD erwirtschaftet hat, 10 Wertevorstellungen gesetzt:

„1. Habt Spaß.

2. Vertrauen: Schenke Vertrauen, bis du eines Besseren belehrt wirst.

3. Sei optimistisch.

4. Geh aufs Ganze: Scheitern ist Teil des Erfolgs.

5. Hör zu. Verbessere dich. Lerne ständig dazu.

6. Sei anders. Schätze die ständige Veränderung und stelle den Status Quo regelmäßig in Frage.

7. Überrasche dich und andere.

8. Sei weltoffen und tolerant.

9. Lass dich voll darauf ein..

10. Sei kein Arsch. Siehe oben.“

(spikeballeurope, 2020).

Die zukünftige Vision sieht allerdings ambitionierter aus. Man möchte sich auf dem Weltmarkt etablieren und global bekannt werden. Das Ziel ist es, eine der nächsten großen Sportarten zu werden.

2.2. Material und Ausrüstung

Um Roundnet aktiv spielen zu können, bedarf es nicht viel Ausrüstung. Neben vier Spielern braucht man nur noch einen geeigneten Untergrund (s.o.), ein wenig Platz und eine Roundnet-Ausrüstung. Die Voraussetzung an die Spieler ist lediglich, dass sie Spaß und Motivation mit sich bringen. Der Untergrund, wie schon anfangs erwähnt, ist variabel und kann theoretisch überall genutzt werden. Durch die Variabilität kann auf Rasen, Kunstrasen, Asphalt, Tartan, am Strand, in der Halle oder auch im Wasser gespielt werden. Durch neuste Entwicklungen der Marke „Spikeball inc.“, ist es möglich bei Dunkelheit zuzuspielen, da Ringe und Bälle mit LED's versetzt sind. (Spikeballeurope, 2020)

Da es außerdem keine Spieleingrenzungen gibt, braucht man allerdings ein wenig Platz, um das Potential des Spiels komplett auszunutzen.

Nun zum wesentlichen Teil der Ausrüstung: ein Set, egal von welcher Marke, besteht grundsätzlich aus den gleichen Teilen und ist gleich aufgebaut. Sie unterscheiden sich lediglich hinsichtlich Qualität, Preis und Design.

Das Set besteht aus einem Netz, fünf Füßen, fünf Rahmenbausteinen, zwei bis drei Bällen und einer Ballpumpe (siehe Abb. 1).

Abbildung 1



2.3. Aufbau

Schritt 1:

Abbildung 2



Der Aufbau eines Netzes ist simpel und dauert circa fünf Minuten. Zuallererst beginnt man mit den Füßen und den Rahmenbausteinen. Diese insgesamt 10 Einzelteile werden abwechselnd zusammengesteckt und ergeben am Ende einen Ring. Wichtig ist dabei, dass das Logo, welches auf jeden Fuß gedruckt ist, nach außen zeigt und die kleinen Häkchen an den Rahmenbausteinen nach unten und in die Mitte zeigen, damit das Netz gut gespannt werden kann (siehe Abb. 2).

Schritt 2:

Abbildung 3



Anschließend folgt der schwierigste Teil - die Spannung des Netzes. Man sollte versuchen, das Netz erstmalig an allen Rahmenbausteinen einmal zu befestigen. Dies funktioniert, indem man das Netz über den Rahmen hinaus an den jeweiligen Haken befestigt. Infolgedessen wird der Rest des Netzes an den anderen Haken befestigt, bis das komplette Netz gespannt ist (siehe Abb. 3).

Schritt 3:

Der nächste Schritt ist das Nachspannen des Netzes, bis es eine geeignete Spannung aufweist. Als Anfänger ist es sinnvoll, weniger Spannung im Netz zu haben, damit der Ball beim Spielen weniger wegspringt. Im Gegensatz dazu kann man die Spannung erhöhen, wenn man sich bereits sicherer fühlt. Das Netz sollte im Optimalfall aus vielen kleinen Quadraten bestehen. Wenn sich die Quadrate zu Parallelogrammen verformen, ist es falsch gespannt.

Es gibt auch Unterschiede in der Spannung, je nachdem auf welchem Untergrund man spielt. Das bedeutet, wenn das Spiel auf einem festen Untergrund wie Rasen oder Asphalt gespielt wird, bietet es sich an, das Netz mehr zu spannen. Das liegt daran, dass auf festem Untergrund der Spielradius größer ist als beispielsweise im Sand. Hier wäre es angebracht, ein wenig Spannung herauszunehmen, weil der Sportler es schwerer hat, sich im Sand fortzubewegen. Als Faustregel gilt allerdings, wenn man den Ball aus einer Entfernung von 1,50 m über dem Netz fallen lässt, sollte er in etwa 0,5 m zurückspringen.

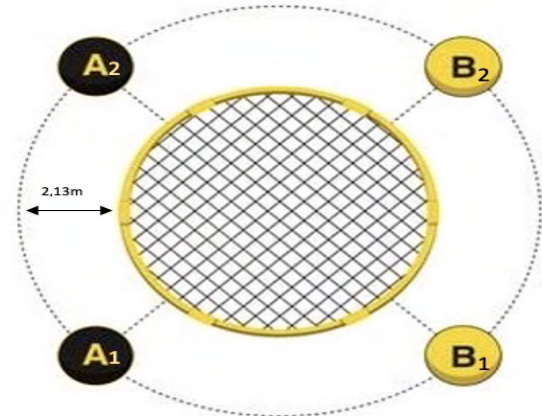
2.4. Regeln

Wie bei jeder Sportart, so auch im Roundnet, gibt es unzählige Regeln und Festlegungen. Um das Spiel zu verstehen, reichen jedoch einige wenige Regeln aus, um erfolgreich und vergnüglich spielen zu können. Deshalb werde ich größtenteils auf die wichtigsten Grundregeln eingehen.

2.4.1. Grundaufstellung

Wie schon erwähnt, wird mit zwei Mannschaften à zwei Spielern gespielt, welche sich jeweils in einem 90° Winkel zueinander um das im Mittelpunkt positionierte Netz aufstellen. Bis zur Angabe muss jeder Spieler in seinem 90° Bereich bleiben. Während des Spiels darf sich in jede Richtung bewegt werden. Es ist ein 360° Spiel und hat keine Spielfeldbegrenzung. Lediglich die Berührung des

Abbildung 4
Animierte Roundnetdarstellung



(Spikeballeurope (2018))

Netzes ist verboten - dies darf nur von dem Ball berührt werden. Auch der imaginäre Zylinder über dem Netz darf genutzt werden (siehe Abb. 4.).

2.4.2. Spielbetrieb

Beginnend spielt Team A gegen Team B. Nach jedem Punktgewinn hat jede Mannschaft maximal 2 Angaben zur Verfügung. Grundsätzlich muss die Angabe immer auf den gegenüberliegenden Spieler erfolgen. Das bedeutet, ausgehend von Abbildung 1, dass Spieler A1 den Ball auf Spieler B2 schlägt. Spieler A1, A2 und B1 müssen vor der Angabe mindestens 2,13m von dem Rand des Netzes entfernt stehen. Lediglich Spieler B2 darf sich, in seinen 90°, bestmöglich positionieren. Eine Angabe wird unter folgenden Bedingungen als fehlerhaft angesehen: wenn der Ball den Boden, Rand, Pocket oder zweimal das Netz berührt. Die sog. Pocket ist schwer zu definieren. Man sagt, dass die Pocket die Zone beim Netz nahe dem Rande ist. Wenn der Ball nicht den Rand berührt, sondern nur das Netz, aber der

Ball eine ungewöhnliche Flugbahn einnimmt, kann man als gegnerisches Team, „die Pocket callen“ und es wird als Fehler gewertet. Je nachdem ob es die erste oder zweite Angabe ist, wird diese wiederholt oder es gibt einen Punkt für das annehmende Team.

Wie lange man spielt und wie viel Sätze ist noch nicht offiziell festgelegt. Freizeitlich spielt man meistens bis 15 oder 21 spielen. Allerdings ist es auch möglich bis 11 zuspieren. Gewonnen hat das Team, welches zuerst die ausgemachte Maximalpunktzahl erreicht. Außerdem muss man mit 2 Punkten Abstand gewinnen. Diese Regelungen sind vergleichbar mit den Volleyballregeln. Bei den Spielsätzen ist es ähnlich. Man kann selbst entscheiden, wie viel Sätze gespielt werden. Bei Turnieren wird meistens in den Vorrunden bis 15 gespielt und maximal 1 Satz. In den Knock-Out-Phasen, wird meistens auch bis 15 gespielt, aber mit zwei Gewinnsätzen, dies wird aber von der Turnierleitung festgelegt.

Außerdem ist festgeschrieben, wie der Ball gespielt wird. Im Prinzip darf man jedes Körperteil nutzen, um den Ball zu spielen. Der einzige Fehler wäre, wenn der Ball gefangen oder geführt wird. Des Weiteren hat jedes Team bis zu drei abwechselnde Ballberührungen pro Angriffsaktion.

Eine weitere Ausnahme wäre eine Behinderung. Da es ein 360° Spiel ist und die Spieler viel um das Netz rotieren, kann es passieren, dass man sich aus Versehen blockiert und somit keine Möglichkeit hat, den Ball zu erreichen. Wenn so ein Fall eintritt, kann der behinderte Spieler einen „Hinder“ ausrufen und somit wird der Punkt wiederholt.

Wie schon erwähnt, wird bei Roundnet „Fairplay“ großgeschrieben. Da kein Schiedsrichter vorhanden, gilt es Ehrlichkeit zu zeigen. Wenn man sich nicht einig wird, kann der Punkt einfach wiederholt werden. Bei Turnieren, an welchen Profis teilnehmen, werden aber mittlerweile „Observer“ eingesetzt. Das bedeutet, wenn man sich beispielsweise im Finale mehrmals nicht einig wird, beobachten andere Spieler das Duell und entscheiden als Schiedsrichter. Aber sie greifen wirklich nur in Ausnahmefällen ein. Fairplay und Verantwortung liegen weiterhin bei den Spielern (Germany, R., 2021).

2.5. Anforderungsprofil der Sportart

Um Roundnet erfolgreich spielen zu können, werden viele verschiedene Fähigkeiten abverlangt. Von der Schnellkraftfähigkeit, um möglichst in kurzer Zeit von A nach B zu kommen, oder das Spielgerät, welches man mit möglichst maximaler Energie versetzen möchte, auf das Netz zu schlagen, über die Ausdauerfähigkeit, welche weniger energetisch aber mental und sensorisch sehr in Anspruch genommen wird, bis hin zur Koordinationsfähigkeit. Diese kann man wiederum noch untergliedern in Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und Antizipationsfähigkeit.

Da die Sportart ein 360° Spiel ist und man keine Spielfeldbegrenzung hat, ist die Orientierungsfähigkeit von großer Bedeutung. Diese beschreibt, dass der eigene Körper bzw. man andere Körper oder Objekte, beispielsweise Gegner, Ball und Netz, in Raum und Zeit wahrnimmt und reguliert. Außerdem muss man in der richtigen Situation dementsprechend handeln.

Roundnet zählt zu einer sehr technische-geführten Sportart, deswegen muss man auch die Kopplungsfähigkeit mit einbeziehen. Diese sagt aus, wie Teilkörperbewegungen untereinander und nacheinander zusammenarbeiten, um ein Gesamtziel erfolgreich auszuüben. Eine beispielbezogene Aufgabe im Roundnet wäre ein Flugpass. Ein Flugpass bedeutet, dass der Sportler einen unmöglich gespielten Ball, noch in einer Flugphase zu seinem Mitspieler zuspielen kann. Hierbei wird ein Sprint Richtung Ball, die Flugphase zum Ball, der Pass zum Mitspieler und die Landung kombiniert, um den Punkt nicht zu verlieren. Diese Teilbewegungen müssen in der richtigen Reihenfolge vollführt werden, um diese schwierige Aufgabe zu lösen.

Eine weitere wichtige koordinative Fähigkeit ist die Differenzierungsfähigkeit. Wie der Name es schon beschreibt, geht es darum, zu differenzieren, und zwar in unterschiedlichen Situationen mit Kraft-, Zeit- und Raumparametern zu agieren. Dabei steht die Feinsteuerung der Muskulatur und deren situativ anzupassenden Steuerung im Mittelpunkt. Beispielsweise gilt es, auf die Entfernung in der Spielsituation zu reagieren, und die Entscheidung, ob der Ball kurz oder lang zugespielt werden muss. Auch geht es darum, dass man beim Angriffsschlag differenziert, wo und mit wie viel Kraft der Ball

gespielt werden sollte. Aber auch, dass man beim Verteidigen auf den Gegner und den Ball differenziert reagieren kann.

Entscheidend ist außerdem die Reaktionsfähigkeit. Je schneller der Sportler reagieren kann, um so mehr Zeit hat dieser, in einer Situation zu agieren. Diese steht im engen Zusammenhang mit der Schnelligkeitsfähigkeit, denn der Muskel muss diese schnell erkannte Reaktion auch schnellstmöglich umsetzen. Diese Fähigkeit kommt bei Roundnet stark zur Geltung, denn das Spiel lebt von der Schnelligkeit und von Überraschungen, weswegen Spieler mit gutem Reaktionsvermögen klare Vorteile besitzen.

Den Gegner lesen, einen Spielzug oder Aktion „vorhersehen“ zu können, ist in jeder Spielsportart und Rückschlagsportart von Vorteil. Auch bei Roundnet hat die Antizipationsfähigkeit eine große Bedeutung. Denn auch hier gilt, je früher man die Situation, Ereignis oder künftige Handlung erkennt, desto schneller kann man handeln und eine Gegenaktion planen und einleiten, damit der Gegner zu Fehlern gezwungen wird und Punkte generiert werden.

All diese Fähigkeiten kann man nicht individuell betrachten, denn sie müssen kombiniert ausgeführt werden. Deswegen ist es essenziell, diese Fähigkeiten gleichmäßig zu verbessern und in Trainingsformen gemeinsam zu trainieren. (Hartmann, 2011)

3. Leitbilder wichtigster Techniken

Da Roundnet als ein sehr technischer, taktischer und koordinativer Sport gilt, sind diverse Schlagtechniken von Nöten, um diese Sportart erfolgreich ausführen zu können. Aus diesem Grund stelle ich die meiner Meinung nach wichtigsten Grundtechniken vor und ein Leitbild zur Verfügung. Die Leitbilder sind Anfängertechniken, um erste Erfahrungen mit dem Spiel machen zu können.

3.1. Angabe

Roundnet wird allgemein als Spielsportart und als Untergruppierung den Rückschlagsportarten zugeordnet. Jede Rückschlagsportart fängt mit einer Angabe an. Zu Beginn muss der Angabengebende mind. 2,13m von der Netzkante entfernt stehen, und muss mit mindestens einem Fuß dauerhaft festen

Kontakt mit dem Boden haben. Der Ball muss 10 cm hochgeworfen werden, bzw. muss er sich 10 cm von der Abwurfhand entfernt haben. Außerdem darf man erst nachdem der Ball das Netz berührt hat, in den Radius von 2,13m treten. Vor der Angabe darf ein Schritt gemacht werden und sie darf mit jedem Körperteil ausgeführt werden. Wichtig ist allerdings, dass der Ball geschlagen wird. Er darf nicht geworfen oder geführt werden.

Für Anfänger ist es immer essenziell, erstmalig ein Gefühl dafür zu bekommen. Deswegen ist das Leitbild zunächst eine Angabe von „Oben“. Dies bedeutet, dass man eine maximale Trefferfläche auf dem Netz ausnutzen kann, was den Beginn vereinfacht.

Als rechtshändiger Spieler positioniert man sich in einer Schrittstellung an der 2,13m Linie, wobei der linke Fuß fast die Linie berührt. Der Ball befindet sich in der linken Hand und der Arm ist ausgestreckt. Die rechte Hand wird zu einer Fläche geformt. Anschließend wird der Ball ungefähr auf Augenhöhe, vor dem Körper, so dass man ihn mit ausgestrecktem Arm schlagen kann, hochgeworfen. Mit der Schlaghand wird er nun auf das Netz geschlagen. Wichtig ist, dass der Arm anschließend durchschwingt, und versucht, die linke Hüfte zu berühren. Der Ball wird ungefähr mit dem oberen Teil der Handfläche und unteren Teil der Finger geschlagen. Zusätzlich kann der Oberkörper nach vorne gebeugt werden, um der Angabe Nachdruck zu verleihen (siehe Abb. 5./6.).

Abbildung 5 – Angriffsschlag von oben (Teil1)



Abbildung 6- Angriffsschlag von oben (Teil2)



Eine andere, aber schon fortgeschrittenere Variante, wäre eine „seitliche“ Angabe. Bei der Angabe von „oben“ ist der Vorteil, dass es wahrscheinlich ist, mit einem soliden Schlag, das Netz zu treffen. Allerdings ist der Nachteil, dass der Ball sehr hoch abprallt vom Netz. Hier spielt die Physik ein wenig mit. Da der Ball mit einem hohen Einfallswinkel auf das Netz kommt, ist der Ausfallswinkel dementsprechend ähnlich hoch. Somit kann es passieren, dass es dem Gegner erleichtert wird, den Ball zu bekommen bzw. der Ball zu hoch kommt. Dies wird wiederum als Foul gewertet. Somit kommt aber die seitliche Angabe zur Geltung. Hierbei wird ebenfalls das Prinzip Einfallswinkel/Ausfallswinkel genutzt. Denn die seitliche Angabe wird wesentlich flacher gespielt als die Angabe von „oben“. Die seitliche Angabe wird von rechts oder links gespielt. Je nachdem, welche Seite man bevorzugt. In meinem Beispiel gehe ich von der rechten Seite aus. Man steht breitbeinig, nah an der 2,13m Linie und die Hüfte ist leicht nach rechts gedreht. Der Ball ist in der linken Hand und diese rechts vom Körper positioniert. Die rechte Hand wird auch zu einer Fläche geformt und ungefähr auf Schulterhöhe neben dem Körper gehalten. Der Ball wird wieder hochgeworfen und mit der rechten Hand möglichst spät getroffen. Die Schlagbewegung ist nun nicht mehr von oben nach unten, sondern von rechts nach links. Nachdem der Ball geschlagen wurde, verzwängt sich der Körper in die Schlagrichtung und der Schlagarm zieht Richtung linke Schulter durch. Essenziell ist es, den Ball möglichst spät zu treffen, damit

der Einfallswinkel möglichst gering ist. Somit wird es dem Gegner schwerer gemacht, die Angabe verwerten zu können (siehe Abb. 7./8.).

Abbildung 7 – Angriffsschlag seitlich (Teil 1)



Abbildung 8 - Angriffsschlag seitlich (Teil 2)



3.2. Zuspiel

Das Zuspiel bzw. Pass ist wie die Angabe eine essenzielle Grundtechnik beim Roundnet. Durch die Spielidee kann es pro Aktion maximal zwei Zuspiele geben und bei fortgeschrittenen Spielern gibt es meistens auch nur ein kontrolliertes Zuspiel, da der erste Kontakt nach der Angabe bzw. Angriffsschlag oftmals nur eine Reaktion ist und schwer kontrollierbar ist. Um wiederum auch einen effizienten Angriffsschlag ausführen zu können, muss dieser perfekt vorbereitet werden. Und da kommt dann die Qualität des Zuspiels zur Geltung. Hierbei hat Roundnet starke Ähnlichkeiten zu Volleyball. Denn auch hier sollte der Ball in einer hohen Bogenlampe Richtung Netz gespielt werden. Dies ist sinnvoll, damit der Partner mehr Zeit hat sich zu positionieren und den Ball möglichst effizient aufs Netz schlagen zu

können. Allerdings sollte auch das erste Zuspiel hoch zum Mitspieler gespielt werden, um es ihm möglichst einfach zu machen, den Ball zu verarbeiten.

Die perfekte Technik hierfür gibt es nicht. Sinnvoll wäre es den Ball von unten mit einer ausgestreckten Hand zu spielen. Die Finger sollten minimal auseinandergehalten werden, um die Trefferfläche zu erhöhen, da der Ball mit dem oberen Teil der Handfläche und dem unteren Teil der Finger gespielt werden. Außerdem darf die Hand nicht zu sehr angespannt sein. Es ist von Vorteil, wenn man eine gewisse Entspanntheit in der Hand und im gesamten Körper hat. Dies ist zwar Paradox, aber damit hat man mehr Kontrolle über das Spielgerät.

Im Spiel entstehen allerdings unterschiedlichste Situationen, wo es nicht möglich ist, den Ball perfekt zu spielen. Es ist sinnvoll sich an die Grundtechnik zuhalten, aber nicht immer umsetzbar (siehe Abb. 9./10).

Abbildung 9 – *Optimaler Treffpunkt*



Abbildung 10 – *Langer Pass*



3.3. Angriffsschlag

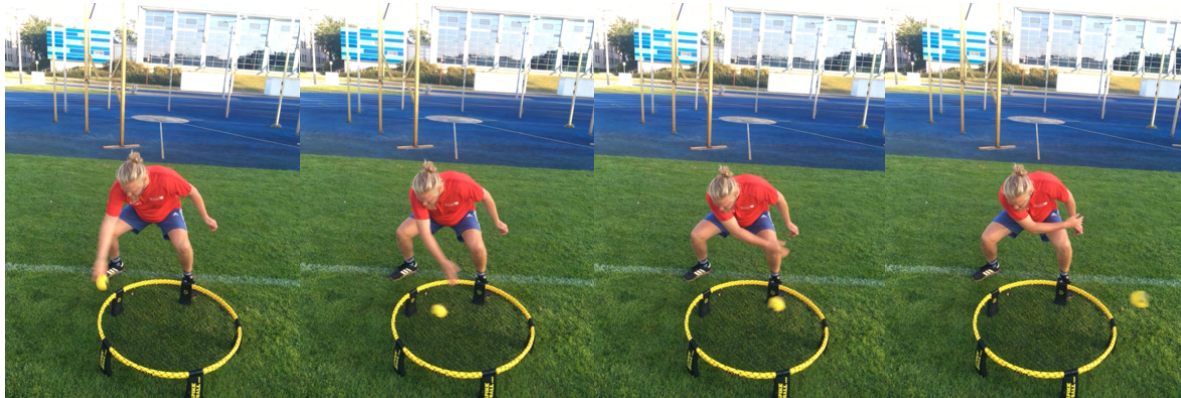
Der Angriffsschlag ist notwendig, um Punkte zu machen oder den Gegner zu Fehlern zu zwingen. Hierbei gibt es auch situative Unterschiede, wie man wo die richtige Ausführung anwendet. Deswegen gilt die Regel, je weiter man vom Netz entfernt steht, desto höher wird der Angriffsschlag angesetzt. Dies hat folgenden Hintergrund: da es Situationen gibt, in denen man eine weite Entfernung vom Netz hat, ist es sinnvoll, den Ball von oben zu schlagen, damit die Wahrscheinlichkeit erhöht wird, das Netz überhaupt zu treffen. Je näher man am Netz bzw. auch direkt am Netz steht, ist es sinnvoll, den Ball möglichst weit unten zu schlagen, um es dem Gegner maximal zu erschweren.

Aus diesem Grund gehe ich speziell auf die Angriffstechnik ein, bei welcher man direkt am Netz steht. Einer der wichtigsten Faktoren hierbei ist es, den Ball möglichst am niedrigsten Fallpunkt zu schlagen. Am besten wäre es, wenn der Ball 5-10 Zentimeter über der Netzkante geschlagen wird. Denn wie bei der Angabe, gilt auch hier das physikalische Gesetz: Einfallswinkel gleich Ausfallswinkel. Um so flacher der Ball auf das Netz geschlagen wird, desto flacher verlässt er es auch wieder und man macht es dem Gegner maximal schwer, einen Punkt zu generieren. Wichtig ist es außerdem, den Ball mit der gleichen Trefferfläche zu treffen, wie bei den anderen beiden Grundtechniken. Außerdem ist es vorteilhaft, beim Schlag in die Knie zu gehen und mit der Schlaghand „durchzuwischen“ und die auf der anderen Körperseite liegende Schulter zu berühren (siehe Abb. 11./12.).

Abbildung 11- Angriffsschlag Frontaler Blick (Teil1)



Abbildung 12 - Angriffsschlag Frontaler Blick (Teil 2)



4. Hypothese und wissenschaftliche Fragestellung

Ziel dieser Arbeit und der Studie war es, zu prüfen, ob nach einer 6-wöchigen Trainingsintervention eine signifikante Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sichtbar wird. Als Hilfsmittel wurde die Sportart Roundnet und das dazugehörige Equipment verwendet. Zur Überprüfung der Ergebnisse wurden sportmotorische Tests entwickelt und angewendet, welche unmittelbaren Zusammenhang mit der besagten Sportart haben und die notwendigen koordinativen Fähigkeiten verknüpfen.

Daraus ergibt sich die Fragestellung, ob regelmäßiges Training in einer „neuen“ Sportart, innerhalb eines kurzen Zeitraums zu einer messbaren Steigerung der Fähigkeiten führt. Die Hypothesen zu dieser Fragestellung sind wie folgt:

H0: Die Mittelwerte der Testergebnisse aller Probanden von Post- zu Pretest stagnieren bzw. werden geringer.

H1: Die Mittelwerte der Testergebnisse aller Probanden von Post- zu Pretest steigen signifikant.

5. Methodik

5.1. Stichprobe und Design

In meiner Studie haben größtenteils Studierende teilgenommen. Von meinen acht Probanden studieren 7 an der Universität Leipzig und eine Probandin arbeitet für die Polizei. Alle 5 männlichen Probanden studieren an der sportwissenschaftlichen Fakultät (entweder Sportwissenschaft, Sportmanagement oder Sport auf Lehramt). Die zwei weiteren studentischen Probanden studieren einerseits Psychologie und andererseits Zahnmedizin. Es waren also 5 Männer und 3 Frauen beteiligt, welche zwischen 22 und 26 Jahren alt waren. Der genaue Altersschnitt lag bei 24,6 Jahren. Ein wichtiges Kriterium war außerdem, dass die Probanden bisher noch keinen Kontakt zu dieser Sportart hatten, da die Studie sich ausschließlich mit Anfängern auseinandersetzt.

Für meine quantitative Forschung habe ich eine Prätest-Posttest Untersuchungsmethode angewendet. Vor und nach meiner sechswöchigen Intervention mussten die Probanden jeweils die gleiche Testbatterie vollführen. Die Probanden wurden alle an dem gleichen Tag getestet, um unterschiedliche Wetterbedingungen und andere Störvariablen auszuschließen und gleiche Bedingungen zu schaffen. Ich wollte somit untersuchen, ob in einem Zeitraum von 6 Wochen inklusive 12 Trainingseinheiten eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten mit der Sportart Roundnet möglich ist, und wenn ja, wie stark die Verbesserung ausfällt.

5.2. Versuchsmaterial

Die Zielgröße meiner Untersuchung waren die koordinativen Fähigkeiten. Meine Tests waren so aufgebaut, dass auf verschiedenste Weise spielbezogene, koordinative Aufgaben gelöst werden sollten. Meine Testbatterie bestand aus 6 Tests, welche ich anhand von Vorwissen, Selbsttestung und Erfahrung entwickelt habe.

5.2.1. Test I – Aufschlag **SERVE**

Der Grundaufbau ist, dass das Netz vor einer Wand steht und die Wand berührt. Der Proband steht frontal mit dem Ball 2,13m von der Netzkante entfernt vor der Wand. Der Aufschlag muss nach

geltenden Regeln erfolgen. Der Ball muss nach dem Regelwerk das Netz berühren und nach der Berührung des Netzes gegen die Wand und zurück hinter die Aufschlaglinie fallen. Wenn dies erfolgreich vollzogen wird, bekommt der Proband einen Punkt. Der Proband hat 10 Versuche. Alle erfolgreichen Versuche werden notiert. Ein Versuch wird als Fehler gewertet, wenn es ein falscher Aufschlag ist, das Netz nicht regelkonform getroffen wird oder der Ball nicht mit vollem Umfang hinter die Aufschlaglinie fällt.

5.2.2. Test II – Aufschlag und Angriffsschlag **SERVE & DESTROY**

Der Grundaufbau ist, dass das Netz vor einer Wand steht und die Wand berührt. Der Proband steht mit Ball 2,13m von der Netzkante entfernt frontal vor der Wand. Der Aufschlag muss nach geltenden Regeln erfolgen. Der Ball muss nach dem Regelwerk das Netz berühren, außerdem muss er nach Berührung des Netzes gegen die Wand und zurückprallen. Anschließend muss der Proband regelkonform den zurückprallenden Ball als Angriffsschlag auf das Netz platzieren. Wenn dies erfolgreich vollzogen wird, bekommt der Proband einen Punkt. Der Proband hat 10 Versuche. Alle erfolgreichen Versuche werden notiert.

Ein Versuch wird als Fehler gewertet, wenn es ein falscher Aufschlag ist, das Netz nicht regelkonform getroffen wird und der Ball beim Angriffsschlag nicht regelkonform auf das Netz platziert wird.

5.2.3. Test III – Zuspiel **HELP ONE**

Der Proband muss mit flacher Hand den Ball „jonglieren“. Jonglieren bedeutet hierbei, dass der Ball nicht gefangen werden darf, sondern nur direkt in die Luft geschlagen wird. Außerdem muss der Ball wechselseitig mit beiden Händen geschlagen werden. Der Ball muss regelgerecht geführt werden. Ein weiteres Kriterium ist, dass der Ball mindestens auf Augenhöhe gespielt werden muss und man sich nicht fortbewegen darf. Jeder Proband hat drei Versuche. Aus den drei Versuchen wird ein arithmetisches Mittel gebildet, was den Endwert ergibt. Ziel ist es, so oft wie möglich den Ball nach oben zu befördern.

Der Versuch ist beendet, wenn der Ball gefangen wird, mit einem anderen Teil des Körpers außer der Hand gespielt wird, der Ball nicht höher als Augenhöhe gespielt wird oder der Ball den Boden berührt.

5.2.4. Test IV- Zuspiel **Wall of Death**

Der Proband steht anfangs mit Ball mindestens 2m vor der Wand. Der Ball muss mittels flacher Hand gegen die Wand gespielt werden. Anschließend muss der Proband versuchen, so oft wie möglich mit der Wand zu spielen. Nach dem ersten „Zuspiel“ darf der Proband sich frei bewegen. Es dürfen beide Hände genutzt werden. Das Ziel ist es, so oft wie möglich mit der Wand zu spielen. Jeder Proband hat 3 Versuche. Aus den drei Versuchen wird ein arithmetisches Mittel gebildet, was den Endwert ergibt. Der Versuch ist beendet, wenn der Ball gefangen wird, mit einem anderen Teil des Körpers außer der Hand gespielt wird oder der Ball den Boden berührt.

5.2.5. Test V – Zuspiel **SNIPER**

Der Proband steht mit Ball 5m von der Netzkante entfernt. Der Ball muss mittels flacher Hand auf das Netz befördert werden. Der Proband hat 10 Versuche. Alle erfolgreichen Versuche werden notiert. Ein Versuch gilt als nicht erfolgreich, wenn der Ball nicht das Netz oder den Rand des Netzes berührt und wenn der Ball nicht regelgerecht gespielt wird.

5.2.6. Test VI – Annahme + Angriffsschlag **CONTROL & DESTROY**

Testleiter und Proband stehen sich gegenüber. Zwischen ihnen wird das Netz platziert. Der Proband steht ungefähr 2 m weg vom Netz. Eine genaue Positionierung ist dem Probanden selbst überlassen. Der Testleiter wirft den Ball auf das Netz. Diese Aktion ist vergleichbar mit einem Aufschlag. Der Proband muss den Ball mit flacher Hand annehmen und mit zweitem Kontakt regelkonform auf das Netz befördern, so dass der Testleiter, ohne sich zu bewegen, den Ball fangen kann. Der Versuch zählt als erfolgreich, wenn der Proband den Ball regelgerecht angenommen und auf das Netz befördert hat. Der Proband hat 10 Versuche. Alle erfolgreichen Versuche werden notiert. Der Versuch gilt als nicht erfolgreich, wenn der Ball nicht regelkonform angenommen bzw. auf das Netz geschlagen wird, sowie wenn der Ball bei der Annahme verspringt oder der Ball beim Angriffsschlag nicht das Netz bzw. nur den Rand des Netzes trifft.

5.3. Ablauf

Zuallererst habe ich die Tests aufgebaut und vorbereitet. Dadurch, dass ich das Testfeld der sportwissenschaftlichen Fakultät nutzen konnte, hatte ich keine Platzprobleme und die Tests konnten parallel ablaufen. Mit Eintreffen meiner 8 Probanden und einer kurzen allgemeinen Erwärmung, habe ich diese in vier Pärchen eingeteilt und anschließend die Tests erklärt und vorgeführt. Jedes Pärchen hat mit einem anderen Test begonnen. Die Pärchen sollten sich intern abwechseln und kontrollieren. Außerdem sollten ggf. die erreichten Punkte des anderen gezählt werden und in die dafür vorgesehenen Bögen notiert werden. Die Tests erfolgten in festgelegter Reihenfolge. Somit hatte jedes Team einen anderen Start- und Endtest. Ich, als Testleiter, habe diese auf Richtigkeit kontrolliert und überwacht. Diese Testbatterie habe ich nach 6 Wochen, mit dem gleichen Ablauf und am gleichen Ort, wiederholt.

5.4. Statistik

Für meine Auswertung habe ich alle Werte, welche in den Prä- und Posttest erreicht wurden und in den Protokollen notiert wurden, mittels dem Programm *IBM SPSS-Software* ausgewertet. Da ich die Gesamtheit der Werte und nicht die einzelnen Werte jedes Probanden bewertet habe, nutzte ich für die Ermittlung der Mittelwerte, *Microsoft Excel*. Als Untersuchungsdesign habe einen t-Test für Paardifferenzen angewendet, da die Anzahl der Probanden $n_{PRÄ}$ und n_{Post} sich nicht verändert haben ($n=n_{PRÄ}=n_{POST}$). Außerdem sind weitere Variablen, wie Ort, Testanzahl, Dauer und allgemeine Bedingungen identisch geblieben. Das Signifikanzniveau wurde auf 5% ($p \leq 0.05$) festgelegt. Die Testergebnisse eines jeden Tests habe ich individuell ausgewertet, da ich unterschiedliche Bewertungssysteme hatte. Somit habe ich sechs verschiedene und unabhängige Ergebnisse vorliegen. (Brosteanu, 2018)

5.5. Beispielübungen

Wie für jede beliebige Sportart benötigt man auch für Roundnet unzählige Techniken und Taktiken, um erfolgreich zu sein. Außerdem gibt es viele verschiedene Vorgehensweisen, wie man die

einzelnen Aspekte ausführt und auch trainiert. Die folgenden Übungen habe ich mir mit dem Wissen und den Erfahrungen, welche ich gesammelt habe, ausgedacht. Dabei hatte ich die Hoffnung, dass diese wiederum technisch und taktisch meine Probanden spieltechnisch weitergebracht und koordinativ verbessert haben.

Übung 1: Bei Übung 1 lag der Fokus auf der Schulung des Timings und der Schlagpräzision des Angriffsschlags. Hilfsmittel waren hierfür ein Netz, einer oder mehrere Bälle und ein Hockeytor. Das Netz wird vor das Tor positioniert. Proband 1 stellt sich hinter das Tor und hat den Ball. Proband 2 positioniert sich im 90° Winkel zu Netz, Tor und Proband 1 an das Netz. Proband 1 wirft den Ball in einer hohen Bogenlampe zentral zum Netz. Der Proband 2 versucht via Angriffsschlag den Ball über das Netz ins Tor zu schlagen. Hilfreich ist hierbei, dass man mehrere Bälle zur Verfügung hat, um eine höhere Frequenz zu garantieren.

Übung 2: Bei dem zweiten Übungsbeispiel geht es um die Verbesserung der Verteidigungsarbeit, welche ungemein wichtig ist. Ziel ist dabei insbesondere die Verbesserung eines Bodyblocks. Ein Block ist eine bewusste Technik, um nah am Netz verteidigen zu können.

Dafür wird lediglich das Netz und ein Ball benötigt. Proband 1 kniet am Netz mit Blick zu Proband 2, welcher ungefähr 1,50m vom Netz entfernt mit Ball steht. Proband 2 spielt per Angabe oder Angriffsschlag den Ball auf das Netz und Proband 1 versucht mit maximal 2 Kontakten den Ball zurück zu Proband 2 zu spielen. Grundsätzlich ist das Ziel, dass man den Schlag mit dem Oberkörper oder Gliedmaßen nach oben blockt und mit dem zweiten Kontakt ein Zuspiel zum Mitspieler kreiert.

Übung 3: Bei meinem dritten Übungsbeispiel können zwei Techniken verbessert werden. Zum einen der Angriffsschlag und zum anderen das erste Zuspiel nach dem Angriffsschlag.

Proband 1 steht mit Ball am Netz. Proband 2 steht ungefähr 3 m entfernt vom Netz mit Blick zu Proband 1. Dieser spielt über das Netz per Angriffsschlag den Ball zum Proband 2. Dieser muss mit einem

Kontakt versuchen den Ball zurück zu Proband 1 zu passen. Hierbei wird der Angriffsschlag, das Zuspiel, aber auch die Reaktion und richtige Orientierung im Raum geschult.

6. Ergebnisse

Tabelle 1

| | Prätest | Posttest | Signifikanzwert |
|--------|---------|----------|-----------------|
| Test 1 | Ø 3,75 | Ø 5 | 0,049 |
| Test 2 | Ø 5,5 | Ø 7,75 | 0,002 |
| Test 3 | Ø 15,88 | Ø 161 | 0,032 |
| Test 4 | Ø 10,75 | Ø 73,88 | 0,020 |
| Test 5 | Ø 2,63 | Ø 3 | 0,623 |
| Test 6 | Ø 5,64 | Ø 8,25 | 0,019 |

Wie der Vergleich der Mittelwerte M aller Probanden in der Abbildung darstellt, wurden bei jedem Posttest durchschnittlich höhere Werte erzielt als im Prätest. Dies ist allerdings nicht aussagekräftig, da es auch Zufall sein könnte. Hierbei werden die Signifikanzwerte einzeln betrachtet und dabei sind große Unterschiede erkennbar.

Bei Test 1 liegt der Signifikanzwert bei $p=.049$. Test 2 zeigt einen noch geringeren Signifikanzwert von $p=.002$. Test 3 gibt einen höheren Signifikanzwert von $p= .032$ wieder. Test 4 stellt einen Signifikanzwert von $p= .020$ dar. Bei Test 5 habe ich einen deutlich höheren Signifikanzwert von $p=.623$ bekommen, welcher auch die Grenze von $p =.050$ überschreitet. Bei Test 6, liegt der Signifikanzwert bei $p=.019$.

7. Diskussion

Da zum Thema Roundnet bisher keine wissenschaftlichen Arbeiten existieren, welche ansatzweise vergleichbar sind, versuche ich mich auf Studien und Arbeiten zu beziehen, welche sich mit allgemeinen koordinativen Fähigkeiten auseinandergesetzt haben bzw. versuche ich, andere Sportarten mit einzubeziehen.

Zur Hypothesenüberprüfung habe ich, wie schon erwähnt, die Signifikanzwerte betrachtet. Bei 5 sportmotorischen Tests haben sich meine Probanden innerhalb von 6 Wochen Trainingsintervention signifikant verbessert, da der Wert $p < 0,05$ ist. Bei einem Test haben die Probanden leider keine signifikanten Verbesserungen vorzeigen können, da der Wert $p > 0,05$ beträgt. Dementsprechend hat sich das Training positiv auf rund 83,33 % der Tests ausgewirkt. Bei den Tests *Serve*, *Serve & Destroy*, *Help One*, *Wall of death* und *Control & Destroy* wurden die Nullhypothesen abgelehnt und somit die Gegenhypothesen bestätigt. Hingegen wird bei dem Test *Sniper* die Nullhypothese bestätigt und die Gegenhypothese abgelehnt. Meiner Meinung nach ist dies darauf zurückzuführen, dass der Test *Sniper* zu fortgeschritten für Anfänger war. Eine 6-wöchige Intervention ist zu kurz, um diese Fähigkeit zu trainieren. Das liegt daran, dass es auch eine Fähigkeit ist, welche meistens erst im Spiel angewendet wird, wenn es schneller und fortgeschrittener wird. Weil erst dann der Gegner gezwungen wird, weiter vom Netz zu verteidigen und somit auch lange Bälle gespielt werden müssen. Diese Situationen sind beim Trainingsspiel selten zu Stande gekommen und ich habe sie nur separat trainieren lassen. Bei den restlichen Tests war es eindeutiger, weil es spielnahe Situationen waren. Eine Angabe, Kurzpass oder einen Angriffsschlag direkt am Netz, sind in Trainingsspielen regelmäßiger vorgekommen.

Außerdem sind Jonglage mit einem Ball oder gerades Schlagen eines Balles, allgemeine koordinative Fähigkeiten, welche meistens sportartübergreifend anwendbar sind. Der Angriffsschlag ist beispielsweise vergleichbar mit einem Angriffsschlag im Volleyball. Viele meiner Probanden mussten somit schon erlernte Fähigkeiten, lediglich umlernen. (Hartmann, 2011)

Wobei ein Zuspiel über 5 m in einen Zielsektor eine Fertigkeit ist, welche sportartspezifisch ist. Und hierbei besteht der Unterschied zwischen einem Koordinationstraining, wo man noch in der Phase des *Erlernens* ist oder bei einem Fertigkeitstraining, wo schon die Phase des *Vervollkommnens* erreicht hat. Eine Fähigkeit wie ein Langpass im Roundnet, reicht nicht, wenn dieser allgemein und spielerisch trainiert wird. Wie auch schon Neumaier in seinem Buch erwähnt, gibt es große Unterschiede, ob man allgemein oder spezifisch die Koordination trainiert. Es kommt genauer gesagt auf die koordinativen Aufgabenklassen an. Bei manchen Aufgabenklassen, wie beispielweise den fünf sportmotorischen

Tests, wo sich meine Probanden signifikant verbessert haben, reicht ein allgemeines und minimal sportartspezifisches Training aus, um sich zu verbessern. Hingegen war der Test *Sniper* zu komplex und somit wäre ein intensiveres sportart-bzw. aufgabenspezifischeres Training notwendig. (Neumaier, 2000).

8. Zusammenfassung

Roundnet wird immer beliebter und hat meiner Meinung nach durchaus Potential, sich dauerhaft zu etablieren. Dementsprechend wird es zukünftig mehr Spieler geben, welche Vereine gründen und die Sportart professioneller gestalten werden. Dahingehend wird sich die Trainingswissenschaft in dem Bereich weiter entwickeln und Trainingsprogramme werden immer detaillierter aufgebaut. Meine Durchführung und der Aufbau der Arbeit, sowie der Trainingsintervention, war nur der Anfang und ich habe nur an der Oberfläche gekratzt. Mit mehr Wissen und Erfahrung kann man die Trainingseinheit besser aufbauen und innerhalb der 6 Wochen die Probanden noch weiter fördern. Außerdem ist ein zweimaliges Training pro Woche nicht ausreichend und auf müsste mindestens auf 4- bis 6-mal erhöht werden, um noch stärkere Fortschritte erkennen zu können. Ein weiteres Manko, welches sich mit der Intensität und Qualität weiterentwickeln müsste, ist die Testbatterie. Die sportmotorischen Tests besitzen Verbesserungspotential und die Anzahl der Tests sollte auch erhöht werden, um eine noch breitere Fläche der koordinativen Fähigkeiten abdecken zu können und somit repräsentativer zu sein. Messfehler sind leider auch nicht ausgeschlossen und lassen sich auch nicht verhindern. In den 6 Wochen haben meine Probanden sich natürlich nicht ausschließlich mit Roundnet beschäftigt. Logischerweise wurden auch andere Aktivitäten vollzogen, welche vielleicht auch Einfluss auf die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten genommen haben. Weitere Fehler sind auch Materialprobleme. Unter anderem ist meistens das Netz nicht immer identisch gespannt und der Ball nicht immer mit dem gleichen Druck aufgepumpt. Bei Roundnet ist dies immer eine Gefühlsfrage und dementsprechend kann es da zwischen Prä- und Posttest auch Abweichungen gegeben haben.

Aber wie die Ergebnisse zeigen, kann man innerhalb einer 6-wöchigen Trainingsintervention koordinative Erfolge erzielen und mit Verbesserungen an der Methodik zukünftig die Entwicklung der Probanden noch stärker und breitgefächerter fördern.

Literaturverzeichnis

- 2020 World Championship. (2020, 8. Mai). Spikeball Roundnet Association. <https://tournaments.spikeball.com/pages/2020-world-championship>
- Brosteanu, O., Engel, C., Gelbrich, G., Hasenclever, D., Hentschel, B., Löffler, M., Mende, M., Röder, I., Schuster, E., Wicklein, B., & Ziepert, M. (2018). Methoden- sammlung zur Auswertung klinischer und epidemiologischer Daten. Leipzig. Uni- versität Leipzig, Institut für Medizinische Informatik, Statistik und Epidemiologie.
- Document Conversion Macros. (o. D.). Komplextraining. Abgerufen am 20. September 2021, von https://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:ldBqMYxab-oJ:scholar.google.com/+koordinationstraining+spielnah&hl=de&as_sdt=0,5
- Germany, R. (2021). Regeln Roundnet (Spikeball) - Roundnet Germany. Roundnet Germany - Der Deutsche Roundnet Verband. <https://roundnetgermany.de/offizielle-regeln/>
- Golle, K., Mechling, H., & Granacher, U. (2019). Koordinative Fähigkeiten und Koordinationstraining im Sport. Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany, 1-24.
- Hartmann, C., Minow, H., Senf, G. & Tzschoppe, P. (2020). Sport verstehen - Sport erleben: Bewegungs- und Trainingswissenschaft integrativ betrachtet: Bewegungs- und Trainingswissenschat integrativ betrachtet (überarbeitete und erweiterte Aufl.). Lehmanns Media.
- Jendrusch, G., Möllenberg, O., Kaiser, M., & Heck, H. (2001). Verbesserung der allgemeinen und tischtennisspezifischen Auge-Hand-(Schläger-) Koordination durch sensomotorische Übungsprogramme.
- Neumaier, A., & Hossner, E. J. (2000). Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. German Journal of Exercise and Sport Research, 30(3), 357-359..
- Reid, C., Tengler, S., Pesek, W., Grenham, C., Hardcastle, K., Thompson, S., Bousquette, I., Shirdan, L., Murphy, J., Berg, M., Achadjian, N., Adams, S., Adams, S., Adams, S., Love, K. & Adams, S. (2019, 30. April). Spikeball. Forbes <https://www.forbes.com/companies/spikeball/?sh=3ff451019320>
- spikeballeurope. (o. D.). SpikeBrite. Abgerufen am 21. September 2021, von <https://spikeball.eu/collections/spikeball-sets/products/spikebrite>
- spikeballeurope. (2018a). How to Play. <https://spikeball.eu/pages/how-to-play-1>
- spikeballeurope. (2018b, August 2). Spikebuoy. <https://spikeball.eu/collections/spikeball-sets/products/spikebuoy>
- spikeballeurope. (2020, Dezember). About Us Europe. <https://spikeball.eu/pages/about-us-europe>

- Sports, M. D. U. (2021, 4. März). Spikeball-Erfinder: Ich war sicher, es wird ein Hit! Magazin des unpopulären Sports. <https://www.musmagazin.de/news/1042020/spikeball-erfinder-ich-war-sicher-es-wird-ein-hit>
- Sprick, M. (2012). Baseball / Tee-Ball in der Schule: Zur Verbesserung der Auge-Hand-Koordination (1., Aufl.). Bachelor + Master Publishing.
- Ülsmann, T. (2012). Kraft- und Koordinationstraining für Fußballer (1. Auflage). Meyer & Meyer Sport.
- Wikipedia-Autoren. (2020, 19. November). Roundnet. Roundnet. <https://de.wikipedia.org/wiki/Roundnet>
- Wolff, H. W. (2021, 23. Juni). Spikeball oder Roundnet? Eine Frage des Markenrechts. musmagazin. <https://www.musmagazin.de/news/spikeball-oder-roundnet-eine-frage-des-markenrechts>

Anhang

BEWERTUNGSBOGEN

NAME _____

DATUM _____

ALTER _____

ORT _____

GESCHLECHT männlich 0
 weiblich 0
 divers 0

BERUFSSTAND _____

Testbatterie No. 1

| Testbezeichnung | Ergebnis | | | | | | | | | | |
|--------------------|--|--------|---|---------|---|---------|---|---|----|---|----|
| SERVE | <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| SERVE & DESTROY | <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| HELP ONE | <table border="1"><tr><td>TRY I</td><td></td><td>TRY II</td><td></td><td>TRY III</td><td></td></tr></table> | TRY I | | TRY II | | TRY III | | | | | |
| TRY I | | TRY II | | TRY III | | | | | | | |
| Wall of Death | <table border="1"><tr><td>TRY I</td><td></td><td>TRY II</td><td></td><td>TRY III</td><td></td></tr></table> | TRY I | | TRY II | | TRY III | | | | | |
| TRY I | | TRY II | | TRY III | | | | | | | |
| SNIPER | <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| CONTROLL & DESTROY | <table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr></table> | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |

Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne unzulässige Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt (als Zitate) oder indirekt (dem Sinn nach) übernommenen Textstellen und Gedanken sind in der Arbeit als solche kenntlich gemacht worden.

Bei der Auswahl und Auswertung des Materials sowie bei der Herstellung des Manuskripts habe ich Unterstützungsleistungen von Dr. Ingo Friedrich erhalten.

27.09.2021 

Datum, Unterschrift