

Hans-Jürgen Wagner:

Praktisches für das Volleyballtraining:

Mit einem „Schutz-Set“ wird der Sprungkasten (doch) zum Ballwagen¹

Für ein effizientes (Volley)balltraining werden Bälle in ausreichender Anzahl benötigt, wobei zum Transport bzw. Aufbewahren häufig spezielle Balltaschen, Ballwagen oder auch Ballnetze benutzt werden. Bei der Durchführung des Trainings sind die Bälle im Regelfall in hierfür speziell entwickelten Ballwagen griffbereit. Häufig ist jedoch auch zu beobachten, dass das mit Leder bespannte Oberteil eines Sprungkastens – solche gibt es in fast jedem Sporthallendrittel – umgedreht auf den Verbindungsstutzen des oberen Rahmenteils liegt. So kann in angemessener Höhe und ohne dass die Bälle wegrollen nach den Bällen gegriffen werden.

Leider kommt es bei dieser Verwendung des Oberteils zu Schäden am Lederbezug, die durch die Stutzen des oberen Rahmenteils verursacht werden - diese sind normalerweise zur Fixierung des Oberteils vorgesehen. Verantwortliche Übungsleiter und Übungsleiterinnen werden deshalb weniger auf diese Form des „Ballwagens“ zurückgreifen.

Als Alternative scheinen nur die teuren, unbequemen (Bälle müssen in zu tiefer Lage gegriffen werden) und zusammenklappbare Ballwagen in Frage zu kommen, die jeder Sportartikelhändler für den Preis zwischen 100 und 180 Euro anbietet. Je nach Umgang ist die Haltbarkeit solcher Wagen doch sehr begrenzt...

Vielleicht gibt es eine billigere (...evtl. bessere...) Lösung?

Wenn man nun die Anforderungen an einen Ballwagen analysiert, sind folgende Kriterien zu berücksichtigen:

Der Ballwagen soll

- einen ausreichend großen Raum für die Lagerung der Bälle haben, diese sollen gut greifbar sein und nicht aus ihrem Areal rollen können.

¹ Bedanken möchte ich mich für die Bilder 2 - 4b und 7 bei Armin von Kracht.

- flexibel auf die natürliche Greifhöhe der Nutzer und Nutzerinnen einstellbar sein.
- gut handhabbar sein (z. B. beim Umbauen).
- sich gut rollen lassen.
- robust sein (z.B. nicht beschädigt werden, wenn ein heftiger Kontakt durch einen Ball oder eine Spielerin oder Spieler nicht zu vermeiden war).
- wenig verletzungsprovozierend sein.
- nach Gebrauch gut aufzubewahren sein.
- kostengünstig sein.



Abb.1: gängiger Ballwagen für das Volleyballtraining

Werden nun diese Kriterien z.B. an den Ballwagen in Abbildung 1 anlegt, sind nicht alle erfüllt: So liegen die Bälle zum Entnehmen zu tief: Trainer und Trainerinnen könnten dabei Rückenschmerzen bekommen und der Blick muss sich durch das Bücken vom Zentrum der Spielaktion abwenden². Weiterhin würde sich das Gestänge verbiegen, wenn ein Spieler oder eine Spielerin über den Wagen fällt. Im Übrigen sind die Rollen für optimales Rollen zu klein....

Ich habe die Hoffnung nicht aufgegeben, dass der traditionelle Sprungkasten doch noch „irgendwie“ als Ballwagen zu retten ist - selbstverständlich nicht auf Kosten des Lederbezugs.

Hier mein Nutzungsvorschlag – allerdings ist vorher ein „Sechsteiliges Schutz-Set“ herzustellen: Dieses Schutz-Set besteht aus sechs Einzelteilen (drei Paare), die – wie die folgenden Abbildungen zeigen – die Lederpolsterung vor Beschädigung schützen soll:



² Diese beiden Hinweise verdanke ich Dr. Uwe Schlittenhardt.

Abb. 2: Der Lederbezug ist durch sechs Hüllen geschützt. Auf dem Bild sieht man lediglich zwei rechts und eine links. Die anderen drei befinden sich analog auf der hinteren Kante des oberen Rahmenteils.

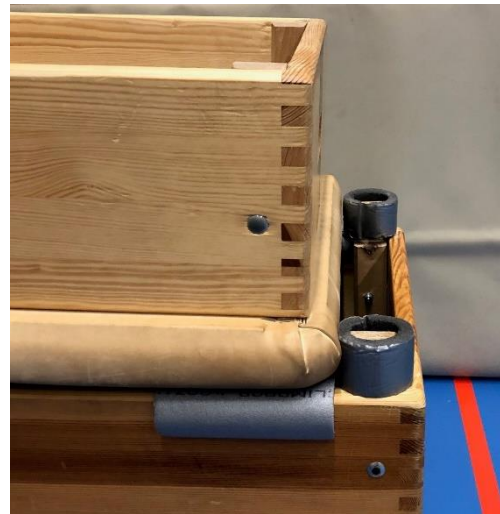


Abb. 4a: zwei offene Schutzteile für Stützen, längsgeschlitzte Teile für die Kanten

Abb. 3a: zwei geschlossene Schutzteile, die über die Stützen gesteckt werden

Vier der Teile (kurze Zylinderrohre) werden über die Stützen gesteckt, wobei die in Abbildung 3b auf der einen Seite geschlossen sind, die in Abbildung 4b sind beidseitig offen. Die anderen beiden Teile sind ebenfalls nicht nur auf beiden Seiten offen, sondern auch der Länge nach aufgeschlitzt, so dass sie auf die Kanten gesteckt werden können (vgl. 4a und 4b, in Abbildung 2 ist nur der vordere Schutz sichtbar).



Abb. 3b: zwei geschlossene Schutzteile für die Stützen



Abb. 4b: zwei offene Schutzteile für Stützen, längsgeschlitzte Teile für die Kanten

Das benötigte Material und die Werkzeuge im Überblick:

Material:

Rohrisolation aus Polyethylen: Ø 60 mm außen und Ø 35 mm innen (geschlossen),
Ø 50 mm außen und Ø 30 mm innen (aufgeschlitzt),
(erhältlich im Baumarkt als Meterware, Kosten
zusammen ca. 6 – 7 Euro),

Panzerband (idealerweise 47mm breit),
als Hilfsmittel ein Holzstück 20 x 40 x 100 mm (die Stutzen der Sprungkästen haben oft das
Profil 20 x 40mm),
z.B. Säckchen zum Transportieren bzw. Aufbewahren.

Werkzeuge:

Schere,
Teppichmesser,
Meterstab,
Bleistift oder Filzschreiber (mit letzterem sind die angezeichneten Stellen besser sichtbar).

Sechsteiliges Schutz-Set	Σ	\varnothing außen	\varnothing innen	Länge
geschlossene Schutzhülle für die Stutzen (Abb. 3a und 3b)	2	60 mm	35 mm	90 mm
offene Schutzhülle für die Stutzen (Abb. 4a und 4b)	2	60 mm	35 mm	50 mm
offene und längsgeschlitzte Schutzhülle für die Kanten (Abb. 4a und 4b)	2	50 mm	30 mm	100 mm

Tab. 1: Maße und Anzahl der Teile

Arbeitsschritte:

Zunächst ist es ratsam, alle sechs Teile zuzuschneiden – die beiden längsgeschlitzten Teile sind danach bereits fertig (Bilder 4 a und 4b).

Nun werden zwei der restlichen Teile aufgeschlitzt – der Schlitz ist vom Hersteller fast schon geöffnet. Möglicherweise passen die Teile auch ohne aufzuschneiden über die Stutzen, was auszuprobieren wäre. Dennoch sollten die Teile umwickelt werden.

Beim Umwickeln der anderen vier Teile ist es ratsam, den Holzstab so in die Öffnung zu stecken, dass sich der Schlitz in der Mitte des breiten Holzteiles befindet (Abbildung 5, Nr. 1). So kann sich beim Umwickeln eine (ansatzweise) ovale, innere Form ergeben und die Öffnung sich nur geringfügig verkleinern. Danach sollte der Schlitz, von Innen gemessen, etwa 3-4mm geöffnet sein. Wenn die ersten beiden Teile umwickelt sind (Abbildung 5, Nr. 2), können noch deren Schlitz von innen zugeklebt werden (Abbildung 5, Nr. 3). Das Problem ist jedoch, dass sich beim Überstülpen das innere Klebeband löst oder zusammengeschieben wird. Übrigens ... bei allen Klebearbeiten wäre wenigstens eine „dritte Hand“ hilfreich.

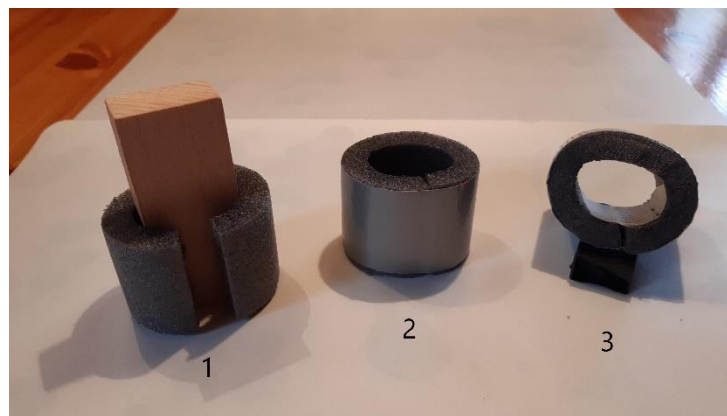


Abb. 5: offene Schutzteile beim Entstehen

Die eigentliche Herausforderung ist nun die Herstellung der beiden geschlossenen Teile:

Zunächst sind die Schnittstellen anzuzeichnen: Dabei ist es wichtig, mit dem Hölzchen zu arbeiten. Dieses wird so eingeführt, dass die vom Hersteller vorgesehene Schnittstelle wieder in der Mitte der Breitseite des Hölzchens liegt und mit der Oberkante des Schaumstoffes abschließt. Beim Anzeichnen sollte diese Schnittstelle nun hinten sein.

Auf dem Kreisring werden nun - in Verlängerung der schmalen Kanten - zwei Markierungen angebracht. Von diesen werden jeweils eine 30mm senkrechte Linie gezeichnet. Von der rechten Linie (oder linken) wird parallel zum Kreisring eine Linie bis zur linken (bzw. rechten) Senkrechten eingezeichnet (Abbildung 6, Nr. 1).

Mit einer langen Klinge eines Tapeziermessers kann man nun – die schmalen Seiten des Hölzchens als Anschlag nutzend – das Kunststoffteil bis zur waagrechten Linie einschneiden. Danach wird jeweils von den senkrechten Linien nach außen weg rundherum eingeschnitten, so dass nur noch die „Lasche“ stehen bleibt (Abbildung 6, Nr. 2).

Diese Lasche wird nun so in die Öffnung gedrückt, dass ihre Oberfläche parallel zum Kreisring liegt. Vorher sollte jedoch das ganze Teil mit Klebeband umwickelt sein. (In Abbildung 6, Nr. 3, ist die Figur für die bessere Darstellung dieses Vorgangs mit Tesafilm geklebt, in Abbildung 6, Nr. 4, ist die fertige Schutzhülle zu erkennen).

Nun ein Klebeband von hinten unten über die Lasche und Schlitz bis vorne unten anbringen. Danach von rechts unten über die Lasche nach links unten und jeweils über die Diagonale. Zum Abschluss ist es ratsam, erneut die Hülle zu umwickeln (ggf. sind kleine Einschnidungen vorzunehmen). Bei allen Klebearbeiten ist das Hölzchen ein hilfreicher Stabilisator.

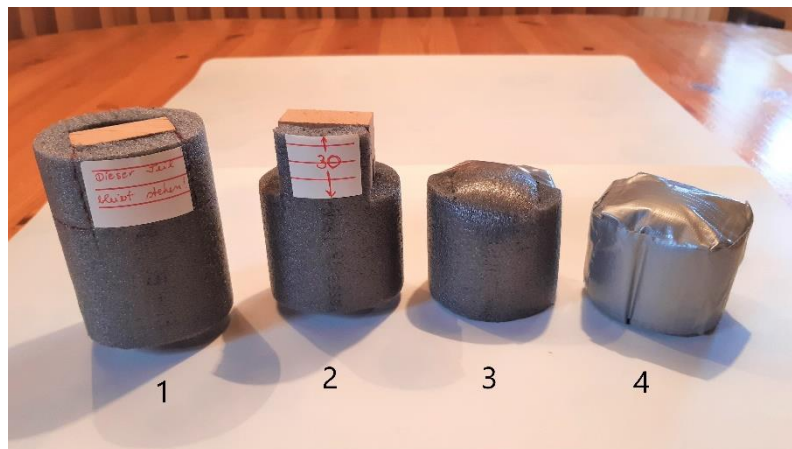


Abb.: 6: geschlossene Schutzteile bei Entstehen

Diese Schutzteile – übrigens aufzubewahren z. B. in einem kleinen Säckchen oder Beutel - sind in dieser Form sicherlich nicht für die Ewigkeit hergestellt, bei sorgfältiger Herstellung könnten sie jedoch eine Saison halten. Hat man einmal einen Satz gebaut, ist der nächste schnell gefertigt. Evtl. findet man dann neue und bessere Formen. Gerne lerne ich dazu ...

Abbildung 7

Abb.: 7: Schutzhüllen für umgedrehtes Kastenoberteil

