

Beachvolleyball: Für ein dynamisches Spiel

Im Sommer am Strand oder in der Schule beim Sportunterricht – Beachvolleyball kann in verschiedenen Kontexten gespielt werden. Ziel ist es schliesslich das Spiel auf ein höheres Niveau zu bringen. Folgende Ratschläge können dazu hilfreich sein.

Auch wenn Beachvolleyball mit der Sportart Volleyball verwandt ist, hat es das Spiel im Vergleich zu seinem Nachbarn seine Eigenheiten. Beachvolleyball wird im zwei zu zwei auf dem Sand und meist draussen gespielt. Dieser gänzlich andersartige Kontext macht einen grossen Unterschied zum Spiel in der Sporthalle aus. Die Spieler tauchen in eine Welt ab, die einerseits Feriengefühle hervorruft – andererseits ganzen Einsatz verlangt. Denn in der Sonne und im Sand zu laufen und sich auf den Ball zu konzentrieren kann ganz schön anstrengend werden. Ausserdem werden die Laufwege intensiver, wenn man nur zu zweit spielt.

Ab durch die Mitte

Die Abnahme ist im Beachvolleyball ein wichtiges Element. Gelingt sie nur mangelhaft, ist ein geordneter Spielaufbau kaum möglich. Da die Abnahme mit oberem Zuspiel oft zu **Regelverstössen** führt, sollen die Spieler/ innen gezwungen werden, die erste Berührung mit der Manschette (Köner auch mit Beachvolleyball spezifischen Techniken) auszuführen.

Im Beachvolleyball ist ein «enger» Spielaufbau ideal. Das bedeutet, dass keine weiten Pässe erwünscht sind. Ausgangsbasis ist eine aktive Verteidigungsposition (siehe Foto). Die Abnahme sollte hoch ins Zentrum erfolgen, so dass der Partner genügend Zeit hat, sich zu verschieben.

Ungeübte Einsteiger machen oft zu wenig Schritte zum Ball hin und versuchen, ihn hauptsächlich mit den Armen zu erreichen. Dabei sollte lieber ein Schritt zu viel als zu wenig ausgeführt werden, denn die Zuspiele (Manschette, oberes Zuspiel) sollten immer im Gleichgewicht und mit dem Körperschwerpunkt unterhalb des Balles erfolgen.

Zuletzt ist auch die Kommunikation wichtig. Der abnehmende Spieler ruft frühzeitig «ich». Das ist gleichzeitig das Zeichen für den Partner, ins Zentrum am Netz zu laufen. Als Orientierungshilfe für den abnehmenden Spieler ruft er «zu mir».

Druckvoll angreifen

Aufgrund ihrer Körpergrösse können viele Kinder und Jugendliche keinen nach unten geschlagenen Smash ausführen. Um dennoch druckvoll angreifen zu können, müssen sie in der Schule oder im Verein den «Topspin-Drive» (oder «Shot») erlernen. Das Üben dieser Topspinschläge soll sofort über das Netz erfolgen.

Entscheidend ist, dass der Schlag Überkopf (hoher Ellenbogen) und mit fast gestrecktem Arm ausgeführt wird. Die Vorwärtsrotation des Balles (Topspin) erfolgt hauptsächlich aus dem Handgelenk.



Der Verteidiger orientiert sich in die Richtung des Angreifers bzw. des Balls aus, um sofort reagieren zu können.

Gekonnt blocken

Mit dem Aufschlag des Partners ist absehbar, welcher Gegenspieler angreifen wird. Der Blockspieler orientiert sich bereits auf diese Seite, ohne sich aber zu weit nach vorne und auf eine bestimmte Seite zu positionieren, da die Gefahr eines überraschenden Angriffs mit der zweiten Ballberührung des Gegners besteht.

Der Block geschieht aus einer sehr tiefen Hockeposition mit anschliessendem, explosivem Ganzkörperstretksprung. Der Blockspieler springt tendenziell leicht später als der Angreifer ab und blockt die im Voraus vereinbarte Schlagrichtung (siehe Foto). Sein Partner deckt die andere Feldhälfte ab.



Ein Block-Spieler zeigt seinem Partner an, dass er den Angreifer links in der Diagonale (V-Zeichen) und den rechten Angreifer entlang der Linie (ein Finger) blocken wird.

Beach – ABC

Jump Serve: Ein im Sprung geschlagener Service.

Topspin Serve: Aufschlag mit starkem Vorwärtsdrall.

Call: Ruf des Zuspielers mit Richtungsinformation für den angreifenden Partner, wohin und wie er den Angriffsball spielen soll.

Smash: Hart geschlagener Angriffsball.

Shot (Topspin-Drive): Leicht geschlagener, platzierter Angriffball (meist über den Blockspieler).

Cut Shot: Kurz diagonal gespielter Ball.

Rainbow Shot: Über den Blockspieler diagonal weit nach hinten geschlagener Ball.

Poke Shot: Mit den mittleren Fingergliedern gespielter Ball.

Beach Dig: Abwehr eines Smashes mit offenen Händen.

Chicken Wing: Verteidigung mit Ellenbogen oder Oberarm.

Sideout: Angriffsaufbau aus der Annahme mit erfolgreichem Abschluss.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO