

Beachvolleyball – Technik: Poke Shot

Nicht immer kann der Ball ins gegnerische Feld geschlagen werden. Wind und unpräzise Zuspiele tragen den Ball oft nahe ans Netz. Beachvolleyballer/-innen brauchen also eine Variante.

Da die Finte mit offener Hand nicht erlaubt ist, kommt der Poke Shot (engl. «to poke» = stossen) ins Spiel.

Technikbeschreibung

Mit gespannter Hand wird mit den gebogenen mittleren Fingergliedern eine kleine Spielfläche gebildet. Damit wird gegen das Zentrum des Balles in Zielrichtung gestossen und so der Ball übers Netz gehoben, möglicherweise über den Block.



- [Übungsformen](#)
- [Download Reihensbild](#) (pdf)

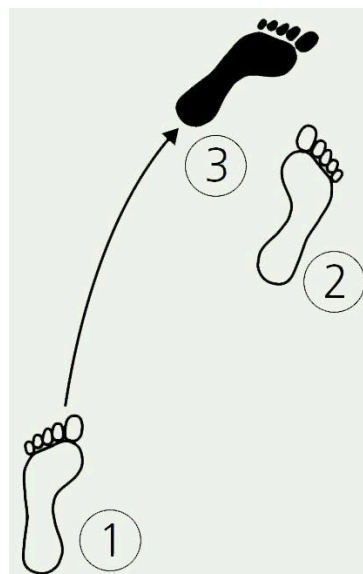
Anlauf für Angriffsschläge

Aus dem Topspinschlag und dem Poke Shot wird sich bald die Frage des geeigneten Anlaufs für den Absprung für den Angriff stellen. Nach der Einführung des Topspinschlags muss nun also der Anlauf mit dem 3-Schritt-Rhythmus (links – rechts – links für Rechtshänder, rechts – links – rechts für Linkshänder) betrachtet werden.

Im Unterschied zur Halle, sollte darauf geachtet werden, dass der vorletzte Schritt kürzer ist und mit dem Abstoss gewartet werden sollte, bis die Füße den festen verdichteten Sand spüren.

Ablauf

- Schülerinnen bilden Gruppen und laufen auf ausgeebnetem Sand an und betrachten ihre Spuren. Welche Spur scheint der Gruppe sinnvoll?
- Der Trainer bespricht die Erkenntnisse mit den Gruppen mit dem Ziel, allen die richtige Schrittfolge des Anlaufes bewusst zu machen.
- Die Übung mit vom Trainer (Mitschüler) geworfenem Ball wird wiederholt, Schülerinnen versuchen, den Anlauf einzubauen, abzuspringen und den Ball im Sprung ins gegnerische Feld zu schlagen (Topspinschlag).



Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO