Monatsthema 07/2015: Beachvolleyball

Vor knapp einem Jahrhundert zogen einige Hallen-Volleyballer aus, um an den Stränden Kaliforniens und Brasiliens das Spiel im Sand zu versuchen. Der Beginn einer Erfolgsgeschichte: Seit 1996 olympisch, die Athleten spielen regelmässig in ausverkauften Stadien und erfreuen sich medialer Präsenz. Doch Beachvolleyball ist auch eine ideale Sportart für den Outdoor-Sportunterricht.

Auch hierzulande setzt sich der Boom fort. Die Schweiz ist nahezu flächendeckend mit Beachvolleyballfeldern gespickt, es werden Turniere und Meisterschaften auf unterschiedlichen Levels gespielt. Mehrere Indoor-Anlagen ermöglichen es, den Sport ganzjährig durchzuführen.

In Vereinen und Schulen erfreut sich Beachvolleyball ebenfalls grosser Beliebtheit, ist oftmals bereits in Lehrplänen verankert und wird an Sporttagen gespielt. Auch Freizeitsportler nutzen diese Sportmöglichkeit rege. Beachvolleyball hat sich längst zu einer Lifetime-Sportart entwickelt.

Ein weiteres Plus dieser Sportart: Beachvolleyball kann draussen stattfinden, barfuss und im Sand! Schüler können raus aus geschlossenen Räumen, aus dem Schulzimmer und der Sporthalle an die frische Luft, die Sonne, vielleicht auch mal in den Regen und Wind. Die Einflüsse von Sonne und Wind dürfen jedoch nicht unterschätzt werden, Sonnenschutz für Haut und Augen sind unverzichtbar: Schüler haben Sonnenbrillen dabei und die Sonnencreme gehört in die Sporttasche jeder Lehrperson. Beachvolleyball in der Schule ja! Aber

Beachvolleyball in der Schule ja! Aber wie?

Dieses Monatsthema will Lehrpersonen der Primar- bis Mittelstufe und Leiterpersonen von Volleyballteams darin unterstützen, diese Sportart sinnvoll zu vermitteln: spielerisch, spielnahe und mit vielen Ballberührungen.

Mit einfachen Aufbauübungen wird Beachvolleyball im Sportunterricht eingeführt. Fragen wie: «Welches

Material wird benötigt? Wie sind die Regeln? Welche Techniken werden im Beachvolleyball zusätzlich zu der Hallentechnik angewendet?» werden gleich zu Beginn geklärt, die Unterschiede zum Volleyball in der Halle aufgelistet. Zusätzlich wird das gängige Vokabular der Beachvolleyball-Cracks erklärt.

Das Zielspiel 2:2 wird auf Kleinfeldern vermittelt. Einerseits weil es die Platzverhältnisse oft fordern, andererseits weil dies das Spiel vereinfacht. Die Übungen sind geeignet für Beachvolleyballeinsteiger, die schon technische Vorkenntnisse aus der Halle haben. Sie können auch für Fortgeschrittene und Könner angepasst werden, die bereits im Grossfeld üben, da ihr technisches Können dies zulässt. Am Ende der Broschüre werden mögliche Organisations-und Spielformen aufgezeigt.

Das Monatsthema als pdf

- Beachvolleyball (pdf)

Hilfsmittel

- Methodische Hinweise
- Regeln
- Technik: Topspinschlag, Poke Shot und Tomahawk
- Spiel 2:2: Spielaufbau
- Spiel 2:2: Verteidigen mit Strategie
- Wenn 2:2 nicht geht

Übungen

- Aufwärmen
- Topspinschlag, Poke Shot und Tomahawk
- Spielaufbau
- Spielformen
- Turnierformen

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO