

Beachvolleyball: Methodische Hinweise

Es ist wichtig, dass Lehrer und Trainer, welche Beachvolleyball für Schüler und Vereinsspieler anbieten, die Freude an diesem Sport vermitteln. Die Spielenden sollen mit einfachen Übungsformen zum Spiel herangeführt werden.

Dabei helfen ein paar Tipps:

- Zu Beginn der Lektion sollten alle Materialien bereit stehen. Einige Bälle liegen schon im Feld, so können die Schüler bereits ein bisschen spielen.
- Die Lehrperson sorgt für Sonnenschutz und achtet darauf, dass genügend getrunken wird.
- Das Aufwärmen soll im Sand und mit Bällen gestaltet werden.
- Es sollen einfache und wenige Übungen ausgewählt werden.
- Die Übungen und deren Verlauf können in den Sand gezeichnet werden. Der Trainer braucht also keine zusätzliche Coachtafel.
- Die Übungen aus der Broschüre können in der aufgelisteten Reihenfolge ausgeführt werden. Sie bauen aufeinander auf.
- Das Grundmuster vieler Übungen ist gleich, so braucht es nicht zu viel Zeit für Erklärungen.
- Erst wenn eine Übung angemessen funktioniert, werden Variationen eingebaut. Achtung! Nicht zu viel in eine Lektion packen.
- Laufwege einhalten.
- In den 2er Teams bleiben, auch wenn eine ungerade Zahl von Schülern besteht.
- Am Ende der Lektion sollte eine Spielform, zumindest eine kleine Wettkampfform mit Punkten, gewählt werden.
- Wird Ende Schuljahr ein Turnier organisiert, kann dieses der motivierende Höhepunkt des Semesters werden.



Ab in den Sand

Material: Beachvolleyballerinnen brauchen ein oder mehrere Sandfelder (Reservierungen sind zu empfehlen), Bälle, Linien, Antennen, bei grösseren Gruppen Quernetze oder Baustellenbänder, einfache Sportbekleidung und Sonnenschutz. Zusätzlich hilfreich sind Hütchen und andere Markierungsmöglichkeiten.

Feld: Wird Beachvolleyball mit Anfängern, Kindern oder in grossen Klassen mit 20 oder mehr Kindern auf nur einem Feld gespielt, kann das Grossfeld mit Baustellenbändern in kleine Felder unterteilt werden. Längsnetze werden dabei mit Bändern oder Leinen an zwei Pfosten ausserhalb des Feldes befestigt und über das Quernetz gespannt. Die Netzhöhe wird bei Anfängern eher hoch gewählt, damit sich das Spiel verlangsamt und es längere Ballwechsel gibt. Ein weiterer Vorteil der Kleinfelder: Die Laufwege werden verkürzt und dadurch wird die Präzision erhöht.

Bälle: Wichtig bei der Wahl des Ball sind ein angenehmes Kontaktgefühl und Formstabilität Es muss nicht die teuerste Variante sein.

Quelle: Annalea Hartmann, experte J+S Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO