

## Praxisbeilage 20: Beachvolleyball

**Was früher nur Strandschönheiten vergönnt war, findet immer mehr Anhänger in der Schweiz. Beachvolleyball hat sich als beliebtes Spiel in Schulen, Vereinen und der Freizeit etabliert. Es ist also höchste Zeit, dieser attraktiven Sportart eine Praxisbeilage zu widmen.**

Das Spiel im Sand hat sich in den letzten 15 Jahren von einer Trendsportart in den USA und Brasilien zu einer olympischen Sportart entwickelt. In der Schweiz verdankt Beachvolleyball seine Popularität den starken einheimischen Teams und ihren Erfolgen an Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen.



Diese haben einen Boom ausgelöst, der sich einerseits an den vielen Beachvolleyball- Anlagen in Schwimmbädern und Schulen, andererseits auch am vielfältigen Turnierangebot zeigt. Dank einigen Hallenanlagen kann selbst in unseren Breitengraden das ganze Jahr hindurch gespielt werden.

### Der Strand kommt in die Schule

Diese Entwicklung hat zu einer grossen Nachfrage nach Trainingsideen bei Schulen und Vereinen geführt. Diese Praxisbeilage soll Trainern und Sportlehrerinnen bei der Vorbereitung ihres Unterrichts unterstützen. Wichtig ist, dass sie ihren Schülern und Spielerinnen die Freude am Beachvolleyball vermitteln und sie mit einfachen Übungs- und Spielformen ans Spiel heranzuführen.

Mitentscheidend für das Erreichen einer schulgerechten Spielkultur sind geeignete Regelanpassungen. Anfängern soll beispielsweise das Fangen des Balles in gewissen Übungs- und Spielformen erlaubt sein. Oder mit Hilfe eines Längsnetzes und Zusatzlinien kann ein Beachvolleyballfeld in zwei bis vier Kleinfeldern unterteilt und damit eine ganze Schulklasse gleichzeitig beschäftigt werden. Am System des «Zwei gegen Zwei» sollte aber nie gerüttelt werden.

### Eindruck beim Abdruck

Aufwärmformen sollten wenn immer möglich mit dem Ball erfolgen. Die Seiten zwei bis fünf zeigen hierfür viele spielerische Einlaufformen. Wer im Sand einen guten Eindruck hinterlassen will, muss kräftig abspringen und sich schnell bewegen können. Die Doppelseite sechs und sieben widmet sich daher dem Kraft- und Schnelligkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen.

Ab Seite acht folgen Übungs- und Spielformen zu den drei Niveaustufen Erwerber, Fortgeschrittene und Köhner. Nützliche Hinweise zum Regelwerk, zu den speziellen Ausdrücken im Beachvolleyball und den Bestellmöglichkeiten für Material runden diese Praxisbeilage ab.

[Praxisbeilage 20: Beachvolleyball \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**