

# Beachvolleyball: Vom Strand an die Schulen

Was früher nur am Strand und mit Vorliebe im Urlaub gespielt wurde, hat sich zu einer vielbeachteten Sportart etabliert und findet immer mehr Anhänger in der Schweiz.

**Beachvolleyball: eine Sportart, die auch in Schulen und Vereinen beliebt ist.**



Beachvolleyball ist zu einer beliebten sportlichen Disziplin geworden.

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. Die Inhalte auf [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) sollen 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.

[Weitere Inhalte zum Thema Beachvolleyball in dieser Übersicht](#)

## Einfacher spielen



Die Spielregeln können problemlos an das Niveau der Spieler angepasst werden.

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 Kleinfelder 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. Hierfür eignen sich verschiedene spielerische Einlaufformen. Wer im Sand einen guten Eindruck hinterlassen will, muss kräftig abspringen und sich schnell bewegen können. Daher ist das sportartspezifische Kraft- und Schnelligkeitstraining mit Kindern und Jugendlichen nicht zu vernachlässigen. Um Schüler aller Niveaustufen abzuholen, sollten Lehrpersonen Übungs- und Spielformen für Erwerber, Fortgeschrittene und Könner vorbereiten.

**Klein aber fein** Kinder und Einsteiger sind mit dem Spiel im regulären Beachvolleyballfeld häufig überfordert, sei es aus Gründen mangelnder Kraft für die grossen Distanzen oder mangelnder Technik. Das Grossfeld sollte daher mit einem Längsnetz und Zusatzlinien in zwei bis vier Kleinfelder unterteilt werden.



Bei Einsteigern gibt es im kleinen Feld weniger Spielunterbrüche.

Dadurch werden die Laufwege verkürzt und die Präzision erhöht. Längsnetze können mit Markierungsbändern oder Leinen an zwei Pfosten (oder Hochsprungständern) ausserhalb des Feldes befestigt und über das Quernetz gespannt werden.

Die Kleinfelder werden am besten mit Leinen begrenzt. Die Netzhöhe bei Spielen im Anfängerbereich eher zu hoch wählen, damit sich das Spiel verlangsamt und es längere Ballwechsel gibt.

---

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**