

Beachvolleyball

mobile
praxis

20

4|06 BASPO & SVSS



Spassfaktor Sand // 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.

Max Meier, Ralph Hunziker

Fotos: Marcel Giger, Daniel Käsermann; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

► 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 (siehe Seite 8). 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. //



Spielerische Einlaufformen



Ballgarten

Wie? Bälle sind im Spielfeld verteilt (in einer Reihe, im Zickzack etc.). Die Spielerinnen laufen um die Bälle herum. Sie richten dabei den Blick immer zum Netz und vermeiden es, rückwärts zu laufen. Die Füße zeigen in die Laufrichtung.

Variante: Die Bälle beim Umlaufen mit der Hand oder mit dem Gesäss berühren.



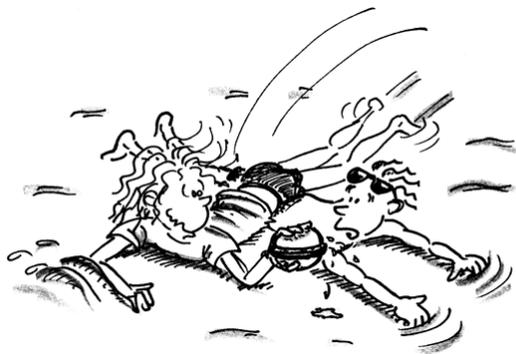
Tupfball

Wie? Zwei Teams (Rot und Weiss) teilen sich je in eine «Jägergruppe» und eine «Hasengruppe». In der einen Feldhälfte versuchen die Jägerinnen des weissen Teams die Hasen des roten Teams mit einem Volleyball zu berühren (abzutupfen). In der anderen Feldhälfte entsprechend umgekehrt. Die Feldhälfte darf nicht verlassen und mit dem Ball nicht gelaufen werden. Wer abgetupft wird, wechselt die Feldhälfte und hilft seinem Team beim Tupfen. Siegerteam ist, wer alle Gegner abgetupft hat.

Eine Doppelstunde Spiel und Spass

► Bedingung für ein verletzungsfreies Beachvolleyballspiel ist ein genügendes Aufwärmen. Wenn immer möglich sollte dies im Sand und in spielerischer Form geschehen und eine Kräftigung der Bein-, Rumpf- und Schultermuskulatur beinhalten. Eine Doppelktion Beachvolleyball könnte wie folgt aussehen:

- Zehn bis 15 Minuten spielerisches Aufwärmen;
- Zehn Minuten Kräftigen und Dehnen;
- 20 Minuten Spiel- und Übungsformen;
- 40 Minuten Spiel (-turnier).



«Pöpperle»

Wie? In einer Feldhälfte laufen die Spieler auf das Kommando «Pöpperle» im lockeren Laufschrift durcheinander. Weitere Anweisungen müssen so schnell wie möglich ausgeführt werden:

- «Bock»: sofort stehen bleiben;
- «Doppelbock»: zu zweit nebeneinander stehen bleiben;
- «Viererboot»: zu viert hintereinander in der Grätschstellung hinsetzen;
- «Burger»: auf den Bauch im Sand liegen;
- «Doppelburger»: zu zweit bäuchlings gekreuzt übereinander im Sand liegen;
- «Haie»: Spielfeldseite wechseln.

Wer als Letzter die Anweisung befolgt oder übrig bleibt, läuft zur Strafe eine schnelle Runde um das ganze Spielfeld.



Ball im Spiel

Wie? Drei bis sechs Spielerinnen laufen in einer Feldhälfte durcheinander und passen sich einen Ball zu (oberes Zuspiel und Manschette). Wer einen Fehler begeht oder einen schlechten Pass spielt, rennt einmal ums ganze Feld und spielt dann weiter.

Varianten:

- Erleichterung: Der Ball darf gefangen und anschließend weiter gespielt werden.
- Mit dem sechsten Pass liegt die Spielerin bäuchlings in den Sand. Das nächste Zuspiel muss auf ihrem Rücken landen.



Volleyballtennis

Wie? Zwei Teams à drei bis vier Spielerinnen stehen sich in einem verkürzten Feld (vier mal acht Meter oder Längsnetz einrichten) bei tiefer Netzhöhe gegenüber. Nur ein Ballkontakt pro Team ist erlaubt, und der nächste Ballkontakt der Mannschaft muss durch eine andere Spielerin erfolgen.

Varianten:

- Erleichterung: «Ball über die Schnur». Die Bälle dürfen gefangen und übers Netz geworfen werden.
- Nur die Spielerin, die den Ball spielt, darf sich im Feld aufhalten. Die anderen stehen ausserhalb des Feldes.



Schnappball

Wie? Auf einer Feldhälfte spielen zwei Mannschaften à vier Schüler mit einem beliebigen Ball gegeneinander. Welches Team schafft es, 20 Pässe zu spielen, ohne dass der Ball zu Boden fällt oder ein Gegner den Ball berührt? Zur Strafe muss das gegnerische Team eine Runde um das ganze Feld rennen.

Variante: Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Ball darf nur Volleyball spezifisch gespielt werden (oberes Zuspiel, Manschette, Driveschlag etc.).



Imaginäres Beachen

Wie? Die Schüler bewegen sich ohne Ball mit Beachvolleyball-spezifischen Bewegungen im Feld und zeigen typische Verhaltensweisen wie aufschlagen (Stand oder Sprung), Ball abnehmen in verschiedenen Varianten, ans Netz laufen, blocken, angreifen etc.

«mobile» mit Spezialrabatt

Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren:
Fr. 37.–/Abonnement
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–
→ ein gutes Geschäft.

**Informationen
und Bestellungen unter:
www.mobile-sport.ch**

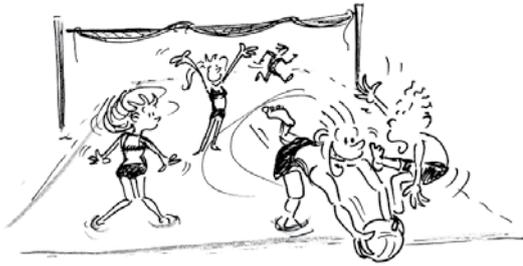


Herzlichen Dank

► an Max Meier, Sportlehrer und (Beach-) Volleyballtrainer, für die wertvolle Unterstützung bei der Realisierung dieser Praxisbeilage.

Kontakt:

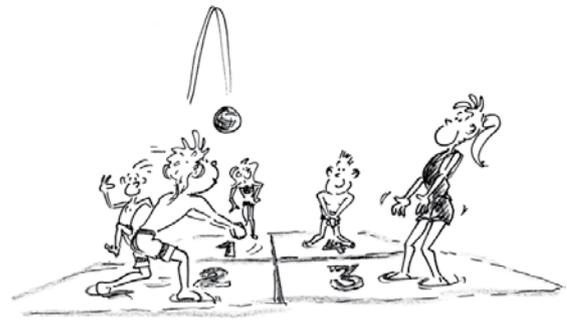
max@meier-volleyball.ch,
www.meier-volleyball.ch.



Linienball

Wie? Hoch gebundenes Netz. Zwei Teams à fünf Schülerinnen spielen mit einem beliebigen Ball gegeneinander über das ganze Beachvolleyballfeld. Wer den Ball mit maximal einem Schritt hinter die gegnerische Grundlinie ablegen kann, erzielt einen Punkt. Fällt der Ball zu Boden, wechselt der Ballbesitz.

Variante: Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Ball darf nur Volleyball spezifisch gespielt werden (oberes Zuspiel, Manschette, Driveschlag etc.).



Vier Viertel

Wie? Die Feldhälften werden in vier Viertel unterteilt. Im Startviertel stehen zwei Spieler bereit, in den anderen drei Vierteln jeweils ein Spieler. Vom Startviertel wird der Ball mit einem oberen Zuspiel im Uhrzeigersinn dem nächsten Spieler gepasst. Dieser nimmt ihn an, in dem er sich einmal selber hoch spielt, und passt zum Spieler im nächsten Viertel etc. Dem Zuspiel immer nachlaufen.

Varianten:

- Die Passtechnik vorgeben: Nur oberes Zuspiel, nur Manschette etc.
- Als Gruppenwettkampf gegeneinander ausführen.



Rundlauf

Wie? Zwei Gruppen à je drei bis vier Spieler stehen sich drei Meter vor dem Netz gegenüber. Die Spieler stehen hintereinander. Sie spielen sich einen Beachvolleyball mit oberem Zuspiel über das Netz zu. Nach dem Pass läuft jeder unter dem Netz auf die andere Seite durch und schließt hinten an der Gruppe an. Pro Feld können vier bis sechs Gruppen miteinander einspielen.

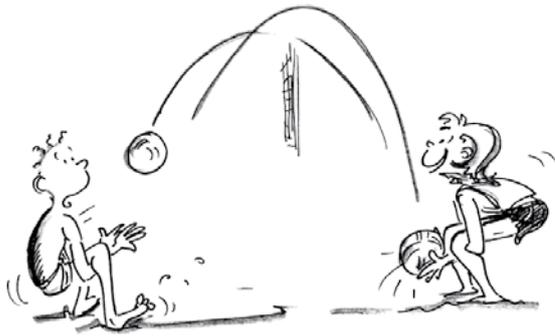
Varianten:

- Nach jedem Zuspiel erfolgt zuerst ein Eigenzuspiel, bevor der Ball über das Netz gespielt wird.
- Gegeneinander: Jede Gruppe hat ein eigenes kleines Feld (vier mal vier Meter). Wer einen Fehler begeht (Technik, Ball ins Netz oder Out) steigt ein Feld ab.



Hundehütte

Wie? Fangform. Alle Schülerinnen dürfen sich nur kriechend auf allen Vieren im Beachvolleyballfeld fortbewegen. Zwei Schülerinnen (Fanghunde) versuchen, alle anderen Hunde einzufangen. Wer berührt wird, steht auf, grätscht die Beine (Eingang zur Hundehütte) und kann befreit werden, indem eine freie Mitspielerin durch die Beine kriecht.



Fangball

Wie? Zwei Gruppen stehen in Einerkolonnen hinter der Grundlinie ihres Feldes. Die vordersten Spieler haben je einen Ball und stehen im Feld. Sie werfen gleichzeitig den Ball in einer vorgegebenen Technik (Überkopf, von unten, einarmig etc.) hoch über das Netz in die andere Hälfte. Die Spieler gegenüber fängt den Ball in einer vorgegebenen Technik (hinter dem Rücken, zwischen den gegrätschten Beinen tief in der Hocke etc.). Nach dem Fangen rennen sie unter dem Netz auf die andere Seite und schliessen in der Gruppe hinten an.

Bemerkung: Passdistanz dem Alter anpassen.

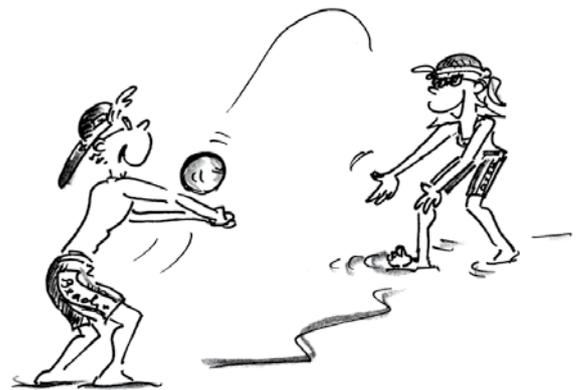


Statue

Wie? Fangform mit ein bis zwei Fängern. Die Hälfte der Gejagten hat einen Beachvolleyball. Nur wer einen Ball in den Händen hält, kann gefangen werden. Wer gefangen wird, den Ball nur loslässt ohne abzuspielen, ein Zuspiel ungenau ausführt oder absichtlich nicht fängt wird zur Statue und muss stehen bleiben. Gefangene können mit einem Doppelpass (oberes Zuspiel oder Manschette) erlöst werden.

Von Profi zu Profi

Wie? Zu Zweit mit einem Ball. Die Spielerinnen sind längs im ganzen Feld verteilt und werfen sich von Seitenlinie zu Seitenlinie die Bälle Überkopf zu. Nach je zehn Pässen wechseln sie zu zehn Manschetten-Zuspielen, anschliessend zu zehn oberen Zuspielen. Zum Schluss spielen sie frei hin und her mit herausfordernden kürzeren und längeren Pässen, mal leicht links und leicht rechts.



Von der Halle in den Sand

► Voraussetzung für ein gutes Beachvolleyballspiel sind die Kenntnisse der Volleyballgrundtechniken und der Taktik des «Zwei gegen Zwei» in der Halle. Wer dies beherrscht, sieht auch im Sand nicht schlecht aus. Mitentscheidend für das Erreichen einer schulgerechten Spielkultur sind geeignete

Regelvorgaben (offizielle Regeln siehe Seite 15). Trotz einigen Unterschieden sollten die erste Ballberührung und die Zuspieltechnik (oberes Zuspiel) nicht wesentlich von der Regel in der Halle abweichen, da die Zeit in der Schule häufig nicht ausreicht, um verschiedene Techniken zu vermitteln. Eine

wichtige Regel im Beachvolleyball ist, dass keine Finten erlaubt sind, sondern dass alle Angriffsbälle (leicht) geschlagen sein müssen. Dafür sollte es Anfängerteams erlaubt sein, den Ball fangen zu dürfen (einmal pro drei Berührungen) und ihn mit einem oberen Zuspiel wieder ins Spiel zu bringen, um

einen guten Spielaufbau zu ermöglichen. Zusätzlich empfehlenswert ist bei Anfängern, ohne Block zu spielen.

Kraftvolle Abdrücke



Charlie Chaplin

Wie? Die Spielerinnen laufen auf den Fussballen durch den Sand. Die Fersen berühren sich leicht und sind immer vom Boden abgehoben. Zweimal 30 Sekunden ausführen.



Zehenkrabbeln

Wie? Mit beiden Beinen im Sand stehen. Durch Zehenkrallen den Körper nach vorne ziehen und so einige Meter zurücklegen. Dabei die Füße nicht abheben. Die Zehen können auch gleichzeitig «greifen». Zwei Durchgänge à vier bis fünf Meter.



Sandspuren

Wie? Schritt für Schritt im Sand gehen. Dabei den Rist des hinteren Fusses im Sand nach vorne schleifen. Je tiefer die Furche im Sand, desto kräftiger die Ausführung. Zwei Durchgänge über die Breite eines Beachvolleyballfeldes.



Balancesprünge

Wie? Einbeinige Steigsprünge im Sand. Kräftiger Absprung in die Höhe von einem Bein auf das andere. Ausbalancieren, Gleichgewicht finden und zum nächsten Sprung ansetzen. Zweimal zehn Sprünge.
Variante: Überkreuzt im Zickzack oder mit geschlossenen Augen springen.

Hahnenkampf

Wie? Zwei Schülerinnen stehen sich mit den Händen verschränkt gegenüber. Einbeinig hüpfend versuchen sie, ihre Gegnerinnen aus dem Gleichgewicht zu rempeln. Wer auf beide Füße absteht, das Hüpfbein wechselt oder umfällt, verliert das Duell. Wer hat zuerst fünf Duelle für sich entschieden?

Variante: Mit Linien ein Feld (zwei mal drei Meter) markieren. Wer aus dem Feld «fliegt», hat verloren.

Blocksprünge

Wie? Hüftbreiter Stand mit den offenen Handflächen auf Kopfhöhe (Blockbereitschaft). Tief in die Knie gehen und beidbeinig kräftig in die Höhe springen. Am selben Ort wieder landen und in die Ausgangsstellung aufrichten. Zehn Sprünge pro Durchgang.

Idealer Nährboden



► Der Sand ist eine ideale Unterlage für die Kräftigung der Fuss- und Beinmuskulatur. Zusätzlich zur Kräftigung werden die Propriozeption (Muskuläre Koordination) und die Gleichgewichtsfähigkeiten gestärkt und damit die Verletzungsanfälligkeit gesenkt. Zu einem optimalen Aufwärmprogramm gehören kräftigende Übungen für die Schulter- und Rumpfmuskulatur. Nützliche Unterlagen sind zu finden unter:

www.mobile-sport.ch → Archiv → 2005, Praxisbeilage 1/2005

www.suva.ch → suvalif! → Informationsmittel

Ausser Rand und Band

Balljongleur

Wie? Die Schüler stehen hinter der Grundlinie. Der Vorderste hat einen Ball. Mit Eigenspielen (oberes Zuspiel oder Manschette) rennt er zum Netz, passt sich über das Netz selber zu (hin und zurück). Auf dem Rückweg zur Gruppe führt er während eines Eigenspiels (genügend hoch!) eine ganze Drehung an Ort aus. Wenn der Ball zu Boden fällt, muss neu begonnen werden!



Netzstafette

Wie? Die Spielerinnen stehen in Kolonnen hinter der Grundlinie. Die vorderste Spielerin läuft mit dem Ball unter dem Netz durch, wirft ihn über das Netz zurück, fängt ihn, rennt zurück und rollt den Ball von hinten durch die gespreizten Beine der Kolleginnen. Jede Spielerin rennt dreimal. Welche Gruppe ist am schnellsten?

Sisyphus

Wie? Die erste Spielerin legt den Ball unter das Netz, rennt zurück und klatscht ab. Die Zweite holt den Ball und bringt ihn der dritten Spielerin, die ihn wieder unter das Netz legt etc.

Variante: Zwei Spielerinnen gegeneinander. Beide haben einen Ball auf ihrer Linie. Sie holen den Ball der Gegnerin und bringen ihn auf die eigene Linie. Wer ist zuerst zurück? Anschliessend spielen Siegerinnen gegen Siegerinnen und Verliererinnen gegen Verliererinnen.

An advertisement for beach volleyball equipment. The top left shows two players in action, one in a green shirt and orange shorts, the other in a white shirt and red shorts, both jumping for a ball. The top right shows a collection of equipment including a yellow and black beach bag, a blue and white marker, and several yellow and black cones. The bottom left shows two beach volleyballs, one with 'KASA' and 'TOMMY HILF' branding. The bottom right features the text 'Alles, wirklich alles für Beachvolleyball' and the logo for 'alder + eisenhut'.

Speedy Gonzalez

► Im Beachvolleyball ist nicht nur Kraft sondern auch Schnelligkeit gefragt. Stafettenformen eignen sich hierfür gut. Wichtig für eine hohe Intensität ist, dass die Einsatzzeiten kurz und die Gruppengrösse klein gewählt werden. Dreier- oder Vierergruppen sind ideal.

Erfolgsenerlebnisse für Erwerber

Ballverliebt

Wie? Alle Spieler haben einen Ball. Sie spielen sich zwei-, dreimal jonglierend den Ball an Ort selber zu (oberes Zuspiel), bevor sie ihn leicht vorwärts zwei Meter in die Höhe spielen und nachlaufen. Anschliessend fangen sie ihren Ball und beginnen wieder mit Eigenzuspielen etc.

Wozu? Ballgewöhnung und Ballgefühl entwickeln.

Variante: Nach dem hohen Zuspiel eine halbe (ganze) Drehung um die Körperachse und ohne Unterbruch weiterspielen.

Fixe Zone

Wie? Zu zweit. Die Spielerin wirft ihrer Partnerin (Abstand variieren) den Ball zu. Diese steht in einer Zielzone (Velopneu, mit Markierungshüten abgestecktes Rechteck etc.) bereit, spielt sich den zugeworfenen Ball mit einer Manschette selber hoch und fängt ihn, ohne die Zielzone verlassen zu müssen. Aufgabenwechsel nach sechs gültigen Versuchen.

Wozu? Abnahmesicherheit erhöhen.

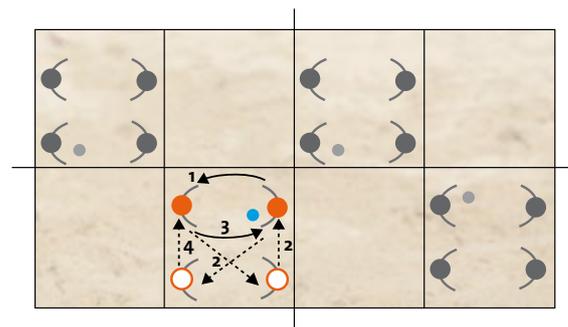
Variante: Die Abnahmespielerin spielt nach der Manschette mit einem oberen Zuspiel direkt zurück.

Passsicherheit

Wie? Pro Kleinfeld stehen sich zwei Schülerinnen am Netz und zwei weiter hinten im Abstand von drei Metern gegenüber. Die vorderen Schülerinnen spielen sich den Ball parallel zum Netz zu. Wer den Ball gespielt hat, wechselt diagonal nach hinten auf die andere Seite. Der leere Platz am Netz wird von der Schülerin im Hinterfeld aufgefüllt. Wie oft gelingen Zuspiele am Netz ohne Fehler?

Wozu? Passgenauigkeit verbessern und Zuspiel am Netz üben.

Variante: Nach dem Pass läuft die Schülerin zuerst ein bis zwei Meter weg vom Netz zur Angriffsunterstützung (Soutiens) und läuft erst dann nach hinten.



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 Kleinfeldern unterteilt werden. 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

Kleinfeldern 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.



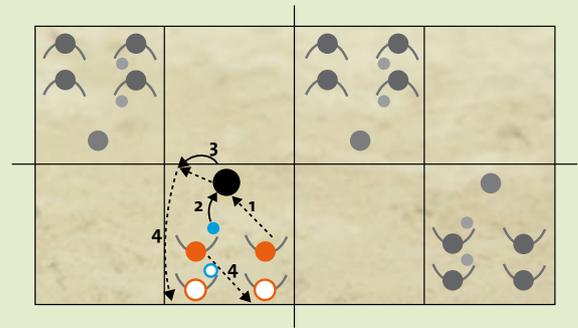


Schlüsselübung

Spielaufbau aus Zuwurf

Wie? Zu viert in einem Kleinfeld. Ein Spieler im linken Hinterfeld klopft auf den Ball. Das ist das Zeichen für seinen Partner rechts, in die Zielzone (z. B. Velopneu) zu laufen. Der Spieler wirft mit beiden Händen den Ball im hohen Bogen in die Zielzone, von wo aus sein Partner ein kurzes Zuspiel parallel zum Netz macht (Passsimulation), welches er selbst fängt. Aufgaben- und anschließend Seitenwechsel.

Wozu? Handlungskette und Laufwege beim Spielaufbau erwerben.



Topspin

Wie? Zwei Schüler stehen sich mit einem Ball am Netz gegenüber (Abstand variieren). Der Schüler mit Ball wirft ihn sich selber hoch und spielt ihn mit einem Topspinschlag aus Stand dem Partner zu. Dieser fängt ihn oder nimmt ihn mit Manschette ab und spielt mit einem Topspinschlag zurück. Die Angriffsbälle sollen genau und präzise auf den Partner erfolgen (Partnerübung).

Wozu? Angriffsschlag im Stand erlernen.

Variante: In einem Kleinfeld auf Punkte spielen. Möglichst scharfe und präzise Angriffsbälle spielen, so dass der Partner den Ball nicht fangen kann (oder die Manschette nicht über dem Kopf fangen kann).

Druckvoll angreifen

► Aufgrund ihrer Körpergröße können viele Kinder und Jugendliche keinen nach unten geschlagenen Smash ausführen. Um dennoch druckvoll angreifen zu können, müssen sie in der Schule

oder im Verein den «Topspin-Drive» (oder «Shot») erlernen. Das Üben dieser Topspinschläge soll sofort über das Netz erfolgen. Entscheidend ist, dass der Schlag Überkopf (hoher Ellenbogen) und mit fast gestreck-

tem Arm ausgeführt wird. Die Vorwärtsrotation des Balles (Topspin) erfolgt hauptsächlich aus dem Handgelenk.

Variationen für Fortgeschrittene

Am Marterpfahl

Wie? Zu zweit. Die Spielerin mit Ball versucht mit einem Aufschlag von unten übers Netz, ihre Partnerin zu treffen. Diese steht reglos mit den Armen hinter dem Rücken verschränkt und mitten im gegnerischen Feld. Sie weicht dem heranfliegenden Ball nur aus, um Treffer ins Gesicht zu vermeiden. Wer schafft aus fünf Aufschlägen mehr Treffer?

Wozu? Krafteinsatz dosieren und Servicegenauigkeit verbessern.

Variante: Mit Zusatzlinien oder anderen Markierungen sind im Feld Zonen eingeteilt, die mit dem Service getroffen werden müssen.

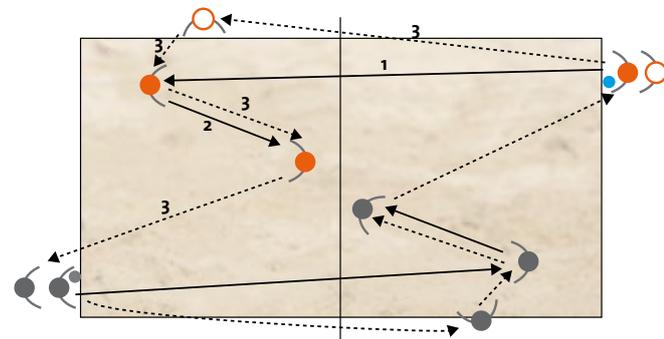


Wäschetrommel

Wie? Bis zu zehn Spieler pro Feld. Service von unten auf den Abnahmespieler, der per Manschette zum Fänger am Netz spielt. Die Spieler laufen den Zuspielen nach, der Fänger ist immer für den Spielball verantwortlich. Auch bei Zuspiel- oder Abnahmefehlern müssen die Spieler zur nächsten Position wechseln. Welches Feld schafft zuerst 21 gute Abnahmen?

Wozu? Zuspielpräzision erhöhen und Konzentration fördern.

Variante: Start bei zehn Punkten. Eine gute Annahme ergibt einen Pluspunkt, Service- oder Abnahmefehler einen Minuspunkt.



Ab durch die Mitte

► Die Abnahme ist im Beachvolleyball ein wichtiges Element. Gelingt sie nur mangelhaft, ist ein geordneter Spielaufbau kaum möglich. Da die Abnahme mit oberem Zuspiel oft zu Regelverstößen führt (siehe Regeln Seite 15), sollen die Spieler/innen gezwungen werden, die erste Berührung mit der Manschette (Köner auch mit Beachvolleyball spezifischen Techniken) auszuführen.

Im Beachvolleyball ist ein «enger» Spielaufbau ideal. Das bedeutet, dass keine weiten Pässe erwünscht sind. Ausgangsbasis ist eine aktive Verteidigungsposition (siehe Foto). Die Abnahme sollte hoch ins Zentrum erfolgen, so dass der Partner genügend Zeit hat, sich zu verschieben. Ungeübte Einsteiger machen oft zu wenig Schritte zum Ball hin und versuchen, ihn hauptsächlich mit den Armen zu erreichen. Dabei soll-

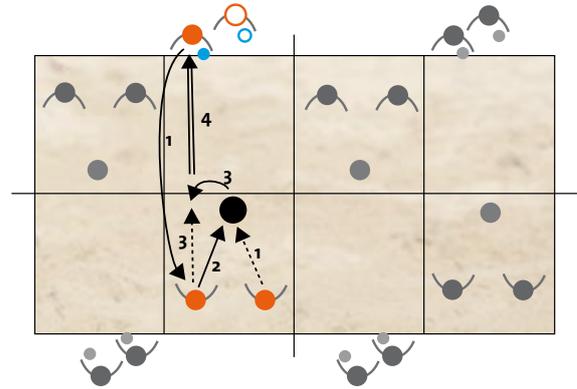
te lieber ein Schritt zu viel als zu wenig ausgeführt werden, denn die Zuspiele (Manschette, oberes Zuspiel) sollten immer im Gleichgewicht und mit dem Körperschwerpunkt unterhalb des Balles erfolgen.

Zuletzt ist auch die Kommunikation wichtig. Der abnehmende Spieler ruft frühzeitig

Einfache Aufbauübung

Wie? Vier Spielerinnen pro Kleinfeld. Zwei stehen zur Abnahme bereit, zwei weitere schlagen abwechselungsweise von unten auf (oder werfen). Der Service muss genau und darf nicht hart erfolgen. Die abnehmende Spielerin ruft frühzeitig «ich» und nimmt mit der Manschette ab. Die Partnerin läuft in die Zielzone und ruft «zu mir». Pass parallel zum Netz und einfacher «Angriffsball» mit oberem Zuspel oder Topspinschlag zur Servicespielerin. Zehn Abnahmen pro Team, anschließend Aufgabenwechsel.

Wozu? Abnahmegenauigkeit fördern und Laufwege einüben.

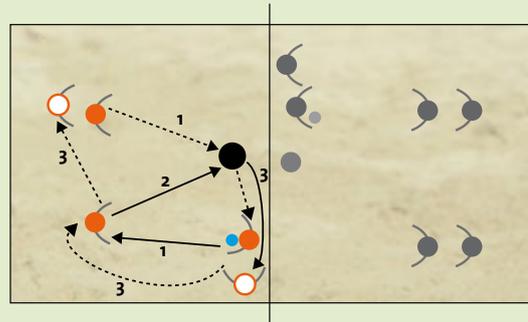


Schlüsselübung

Spielaufbau im Dreieck

Wie? Der Schüler am Netz spielt den Ball mit oberem Zuspel longline zum Abnahmespieler, gleichzeitig läuft sein Partner auf der linken Seite zum Zuspelort (Reifen, Pneu) nach vorne. Der Abnahmespieler passt den Ball mit Manschette seinem Partner zu. Dieser leitet ihn mit oberem Zuspel zum nächsten bereitstehenden Schüler am Netz, so dass die Übung nahtlos weiterläuft. Nach ca. drei bis fünf Minuten Seitenwechsel.

Wozu: Handlungskette und Laufwege beim Spielaufbau festigen.



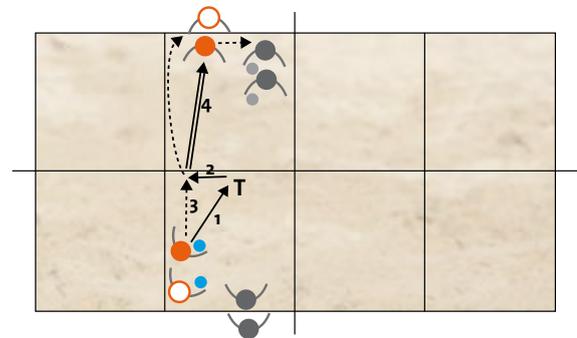
Angriff nach Zuwurf

Wie? Die Spieler werfen dem Trainer (oder Zuspeler) den Ball zu. Er spielt (oder wirft) den Spielern den Ball halb hoch parallel zum Netz zu. Sie laufen zum Netz und schlagen den Ball zuerst aus dem Stand, später mit Anlauf und Absprung, leicht diagonal ins Hinterfeld, wo ein Mitspieler steht und den Ball fangen muss.

Wozu? Laufwege des Angreifers kennen lernen und präzise schlagen können.

Varianten:

- Die Angreifer laufen mit drei Schritten und richtigem Rhythmus (Jam-ta-tam) zum Smash an.
- Zielzonen definieren: ins Hinterfeld schlagen, Shot longline, Markierungen (Hüte, Velopneus) treffen etc.



«ich». Das ist gleichzeitig das Zeichen für den Partner, ins Zentrum am Netz zu laufen. Als Orientierungshilfe für den abnehmenden Spieler ruft er «zu mir».



Der Verteidiger richtet seinen Körper auf den Angreifer bzw. den Ball aus. Mit gebeugten Knien (ca. 120° Winkel) und Händen auf Schulter-/Kopfhöhe kann er schnell und effektiv auf den gespielten Ball reagieren.



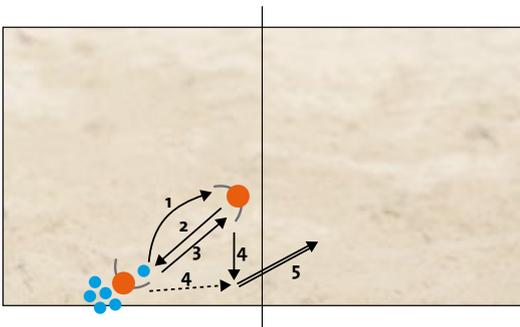
Herausforderungen für Könnner

Doppeltes Sideout

Wie? Team B serviert auf Team A, Team C ist Ersatz und sammelt die Bälle für das servierende Team ein. Nach dem Aufschlag versucht das Team A den ersten Angriff direkt abzuschliessen (Sideout). Gelingt dies, erhält es zwei Punkte. Kann weiter gespielt werden, ergibt der Ballwechsel für den Sieger noch einen Punkt. Nach fünf Aufschlägen wird Team A Ersatz, Team C schlägt neu auf.

Wozu? Sideout Spiel fördern.

Variante: Ein Spieler des Teams C steht am Seitenrand mit Bällen bereit. Gewinnt das abnehmende Team den Ballwechsel, erhält es von diesem Spieler einen Gratisball (Aufschlag von unten) zugespielt.

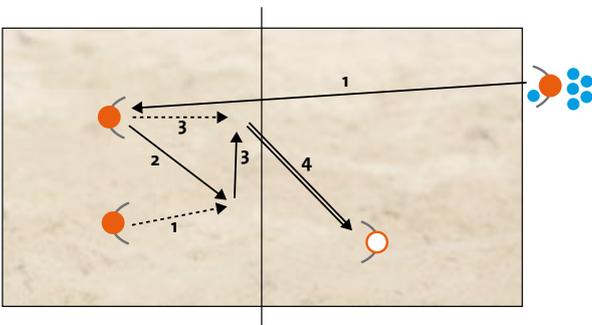


Partnerspiel

Wie? Der Angreifer wirft seinem Partner am Netz einen hohen Ball zu. Dieser schlägt einen Shot auf den Angreifer, der den Ball mit einer Manschette wieder zurück zum Partner spielt. Pass mit oberem Zuspiel und Smash des Angreifers. Sechs Wiederholungen, dann Rollentausch. Pro Fehler (Netz, Out) muss eine Runde ums Feld gelaufen werden. Zum Schluss Bälle einsammeln.

Wozu? Harte Schläge üben und Schlagsicherheit gewinnen.

Variante: Ein Blockspieler steht zusätzlich am Netz bereit und versucht, den Angreifer zu blocken. Sein Partner sammelt die Bälle ein.



Zielgenauer Spielaufbau

Wie? Vier Spielerinnen pro Feld. Zwei stehen zur Abnahme bereit, eine weitere schlägt von unten auf und eine vierte bildet die «Angriffszone». Genauer Service auf eine Abnahmespielerin und Spielaufbau mit drei Ballberührungen. Der Angriffsball erfolgt auf die bereitstehende Spielerin, die sich spät (d.h. nach der zweiten Ballberührung des Gegners) in eine Zone bewegt, wohin die Angreiferin spielen muss.

Wozu? Spielaufbau festigen und Präzision erhöhen.

Variante: Verschiedene Markierungen (Hüte, Velopneus) als Angriffszone mit unterschiedlichen Punkten definieren.

Den Spielfluss fördern

► Spielflussübungen sind Trainingsformen, welche bestimmte Aspekte des Spiels mehrmals in einem den Fähigkeiten der Spieler/innen angemessenen Rhythmus wiederholen lassen. In grösseren Trainingsgruppen ist es dabei wichtig, dass die Spieler/innen auch Hilfstainerrollen mit Verantwortung für die Qualität der eingegebenen Bälle übernehmen.

Gekonnt blocken

► Mit dem Aufschlag des Partners ist absehbar, welcher Gegenspieler angreifen wird. Der Blockspieler orientiert sich bereits auf diese Seite, ohne sich aber zu weit nach vorne und auf eine bestimmte Seite zu positionieren, da die Gefahr eines überraschenden Angriffs mit der zweiten Ballberührung des Gegners besteht. Der Block geschieht aus einer sehr tiefen Hockeposition mit anschließendem, explosivem Ganzkörperstrecksprung. Der Blockspieler springt tendenziell leicht später als der Angreifer ab und blockt die im Voraus vereinbarte Schlagrichtung (siehe Foto). Sein Partner deckt die andere Feldhälfte ab.



Dieser Blockspieler zeigt seinem Partner an, dass er den linken Angreifer diagonal (V-Zeichen) und den rechten Angreifer longline (nur Zeigefinger) blockt.

Schlüsselübung

Salz und Pfeffer

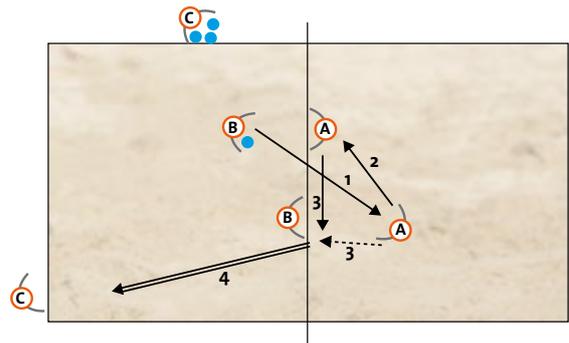
Wie? Zwei Spielerinnen stehen sich in der Spielfeldhälfte diagonal gegenüber. Wie oft können sie den folgenden Dreier-Rhythmus wiederholen: Shot-Angriffsball von A auf B (zu Beginn ein Aufschlag), Manschette von B mit hoher Flugbahn auf A zurück, oberes Zuspiel von A auf B, Shot-Angriffsball von B auf A etc.

Wozu? Spielaufbau zu zweit fehlerfrei gestalten können.

Netzduell

Wie? Eine Spielerin von Team B greift mit einem selbst hoch geworfenen Ball diagonal an (Autosmash). Vis-à-vis blockt eine Spielerin von Team A longline. Spielaufbau mit drei Berührungen mit hartem Smash ins Feld von B. Die zweite Spielerin von Team B blockt diesen Smash. Wer gewinnt das Netzduell? Team C sammelt die Bälle ein und hält sie bereit. Fünf schnelle Angriffe, anschließend Aufgabenwechsel.

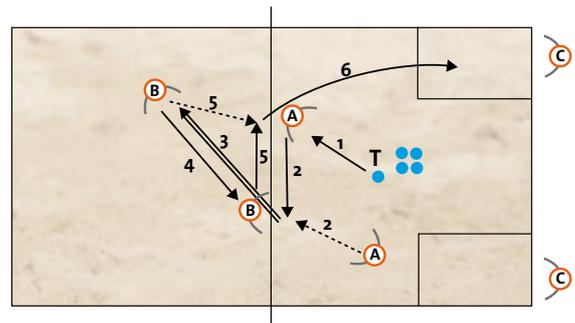
Wozu? Wettkampfnähe Trainingsform.



Line Block

Wie? Die Trainerin wirft den Ball zum Zuspieler von Team A am Netz. Dieser spielt seinem Partner zu. Diagonalangriff gegen einen Longline-Block des Gegners von Team B. Abnahme, Spielaufbau und Gegenangriff mit Shot in eine der beiden Feldecken (mit Markierungen abgrenzen). Für das Team A gibt es einen Punkt für jeden erfolgreichen diagonalen Smash, der nicht mehr weiter zu spielen ist. Team B punktet, wenn es den Shot in eine der Feldhälften spielen kann. Team C sammelt die Bälle ein und hält sie bereit.

Wozu? Wettkampfnähe Trainingsform.





Zwei gegen Zwei

Ligaturnier

Wie? Im Kleinfeld starten die Zweiertteams in einem ihnen zugeteilten Feld. Nach fünf Minuten Spieldauer steigen die Sieger ein Feld auf und die Verlierer ein Feld ab. Bei unentschiedenem Stand wird ein letzter Punkt ausgespielt. Sechs bis acht Durchgänge, damit die Teams in der untersten Liga die Chance haben, in die oberste aufzusteigen.

Variante: Jeder gegen jeden. Nach Spielende wechseln die Teams im Uhrzeigersinn die Felder, bis auf ein Team, das immer im selben Feld bleibt. Für einen Sieg gibt es zwei Punkte, für Unentschieden einen Punkt. Welches Team hat nach sieben Durchgängen am meisten Punkte?

King/Queen of the beach

Wie? In vier Klein- oder Grossfeldern. Vier Schülerinnen spielen auf einem Feld jede mit jedem einmal gegeneinander je auf einen Gewinnsatz (insgesamt drei Spiele). Anschliessend wird eine Rangliste erstellt. Die vier Erstplatzierten jeder Gruppe bilden wiederum eine Gruppe und spielen gegeneinander etc. Um eine mögliche gerechte Einteilung zu erreichen, werden die Spieler vom Trainer nach der Stärke gelistet und auf die Plätze verteilt.

Gut gewählt ist halb gespielt

► Turniere in der Schule und im Juniorentraining sollten in Gruppenspielen und anschliessenden Klassierungsspielen erfolgen. So kommen alle Spielerinnen etwa auf die gleiche Anzahl Spiele. Je einfacher der Spielplan, desto einfacher die Organisation und desto länger die Spielzeiten. Um den Zeitplan einhalten zu können, eignen sich Spiele mit einer Minutenanzahl (mind. sechs Minuten) oder ein Satz à 15 Punkten (acht bis zehn Minuten). Bei zwei Gewinnsätzen à 15 Punkten (ca. 30 Minuten) oder 21 Punkten (ca. 40 Minuten) ist ein genauer Zeitplan kaum möglich.

Turniervorlagen sind zu finden unter:

www.jugendundsport.ch → Sportarten → Volleyball → spezifische Downloads. Als Unterstützung und Lernhilfe für schwächere Spieler eignen sich auch soziale Turnier- und Spielformen, in denen schwächere mit stärkeren Spielern zusammen ein Team bilden.

Forderungsspiel

Wie? Drei Teams pro Feld. Auf der einen Feldhälfte befinden sich die Herausforderer, ihnen gegenüber stehen die Champions. Ein Team steht auf der Seite der Herausforderer als Ersatz bereit. Jedes Spiel geht auf zwei Gewinnpunkte. Gewinnen die Champions, werden die Herausforderer ausgewechselt. Gewinnen die Herausforderer, wechseln sie die Feldseite, die Champions verlassen das Feld und das Ersatzteam fordert neu heraus.

Vor dem Spiel ist nach dem Spiel

Die wichtigsten Unterschiede

Beachvolleyball	Hallenvolleyball
Ein Satz wird auf 15 oder 21 Punkte gespielt.	Ein Satz wird auf 25 Punkte gespielt.
Seitenwechsel nach fünf oder sieben Punkten.	Kein Seitenwechsel innerhalb eines Satzes.
Alle Angriffsbälle müssen (leicht) geschlagen werden. Finten mit den Fingerspitzen sind nicht erlaubt.	Finten mit den Fingerspitzen sind erlaubt.
Übertritte ins gegnerische Feld sind möglich, sofern kein Gegner behindert wird.	Übertritte ins gegnerische Feld werden geahndet.
Blockberührung zählt als erste Ballberührung des Teams.	Blockberührung zählt nicht als Ballberührung.
Ein Angriffsball per oberes Zuspiel darf nur in der Körperachse erfolgen.	Keine Einschränkung.
Nur harte, nach unten geschlagene Angriffsbälle dürfen mit offenen Händen (oberes Zuspiel) abgewehrt werden. Gratisbälle oder leicht geschlagene Angriffsbälle müssen mit Manschette, einhändig oder ähnlicher Technik abgewehrt werden.	Jeder Angriffsball darf mit oberem Zuspiel abgewehrt werden.
Strenge Beurteilung des oberen Zuspiels (wenig Rotation des Balles und kurze Kontaktzeit in der Hand erlaubt).	Weniger strenge Beurteilung.
Keine Aufstellungsregel.	Strickte Aufstellungsregel mit Rotation.
Feldgrösse: 16 x 8 Meter.	Feldgrösse: 18 x 9 Meter.
An vielen offiziellen Turnieren wird ohne Schiedsrichter gespielt.	Jedes offizielle Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet.

Beach – ABC

Jump Serve: Ein im Sprung geschlagener Service.

Topspin Serve: Aufschlag mit starkem Vorwärtsdrall.

Call: Ruf des Zuspielers mit Richtungsinformation für den angreifenden Partner, wohin und wie er den Angriffsball spielen soll.

Smash: Hart geschlagener Angriffsball.

Shot (Topspin-Drive): Leicht geschlagener, platzierter Angriffsball (meist über den Blockspieler).

Cut Shot: Kurz diagonal gespielter Ball.

Rainbow Shot: Über den Blockspieler diagonal weit nach hinten geschlagener Ball.

Poke Shot: Mit den mittleren Fingergliedern gespielter Ball.

Beach Dig: Abwehr eines Smashes mit offenen Händen.

Chicken Wing: Verteidigung mit Ellenbogen oder Oberarm.

Sideout: Angriffsaufbau aus der Annahme mit erfolgreichem Abschluss.

Sand im Netz

www.meier-volleyball.ch: Organisation von Beachcamps für Jugendliche und Erwachsene in Italien und der Schweiz mit günstigen Konditionen für Schullager. Online Shop mit Beachvolleyballmaterial.

www.volleyball.ch: Offizielle Seite von Swiss Volley. Mit Vorlagen für einen offiziellen Turnierspielplan (→ Beach → Turnier-Organisatoren → Tableaux).

www.alder-eisenhut.ch: Online Shop mit Beachvolleyballmaterial.

Literatur

■ **Kobel, S.:** So wurden wir Weltklasse. Übungssammlung für Spieler und Trainer. 2005.

■ **Hömburg, S.; Papageorgiou, A.:** Handbuch für Beachvolleyball. Meyer und Meyer Verlag, Aachen. 1997.

■ Volleyball Magazin – Praxistipps für Trainer, Übungsleiter und Spieler. Philippka-Sportverlag, Münster. Diverse Ausgaben.

■ **Addiechi, F.; Corsini, C.:** Beachvolleyball – Übungen vom Anfänger bis zum Profi. Schweizerischer Volleyball-Verband SVBV. 1997.

■ **Ahmann, J.:** Beach-Volleyball-Übungen für Gewinner. Neuer Sportverlag, Stuttgart. 2005.

