

## BEACHVOLLEYBALL FÜR JUNG UND ALT

Beachvolleyball hat sich in den letzten 15 Jahren von einer Trendsportart in den USA und in Brasilien zu einer olympischen Sportart entwickelt. In Europa nehmen Deutschland und die Schweiz bei den Herren eine führende Rolle ein. Regelmässig gehen Medaillen bei den Titelkämpfen und Podestplätze an der World Tour an diese beiden Nationen. Bei den Damen ist der Abstand Europas zur Weltspitze wesentlich grösser, dominieren doch Teams aus den USA und Brasilien die Topevents.

In den letzten Jahren wurden in Mitteleuropa viele Beachvolleyball-Anlagen bei Schwimmbädern und Schulanlagen gebaut. Auch der Bau von Beachvolleyball-Hallen boomt. Nun kann dieser Sport auch in unseren Breiten das ganze Jahr ausgeübt werden. Dies hat zu einer grossen Nachfrage von Trainings- und Spielmöglichkeiten in Schulen, Vereinen und Verbänden geführt. In diesem Beitrag möchten wir allen Trainerinnen und Trainern, welche in Vereinen und Schulen Beachvolleyball unterrichten, einige Tipps geben.

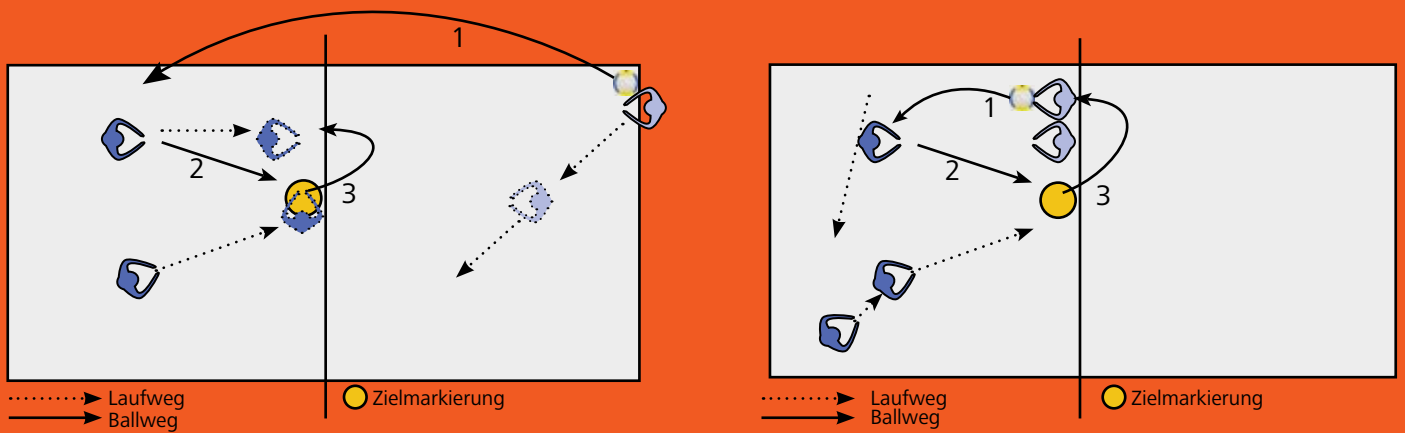


Beachvolleyball für Anfänger

Allgemeine Bemerkungen

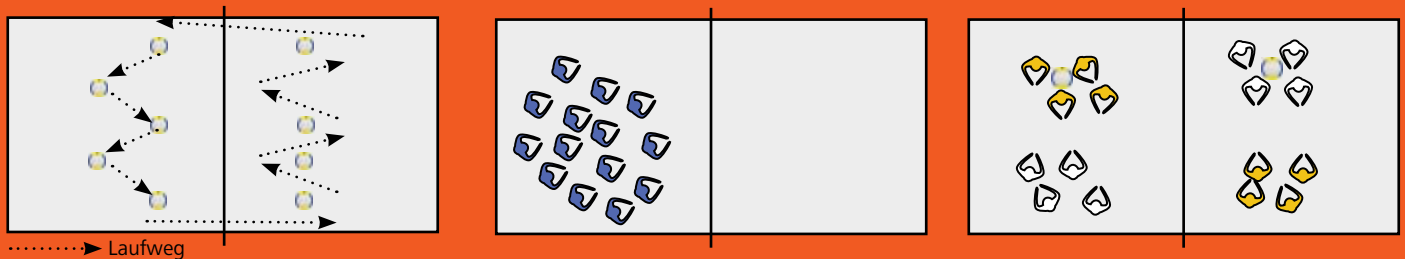
Nachdem die Jugendlichen in der Halle die Grundtechniken und die Taktik des 2-2 Spieles kennen gelernt haben, können sie auf kleineren Spielfeldern auch im Sand Beachvolleyball spielen. In der Schule soll Beachvolleyball eine Ergänzung zum Hallen-Volleyball sein. Ganz entscheidend für das Erreichen einer schulgerechten Spielkultur im Sand sind die Regelvorgaben. Zuspieltechnik und erste Ballberührung sollen nicht wesentlich von der Regelinterpretation in der Halle abweichen, da die Zeit in der Schule kaum ausreicht, um verschiedene Techniken zu vermitteln. Bei Anfängern soll auch Fangen möglich sein (1x pro drei Berührungen beim Spielaufbau). Wichtig ist auch, dass die Spieldynamik durch Bewe-

gung gefördert wird. Der Spieler, welcher die erste Ballberührung macht, teilt dies dem Partner frühzeitig mit («ich»). Der Partner läuft gleichzeitig zum Zuspielort und kann den Ball durch einen Zuruf anfordern («zu mir»). Durch kleinere Spielfelder (4mx8m, Beachfeld durch Längsnetz oder Seil trennen=4 bis 6 Felder) werden die Laufwege verkürzt und die Präzision erhöht. Zu den Halentechniken (oberes und unteres Zuspiel, Angabe von unten) kommen die Topspinschläge aus Stand sowie der Poke\* (für Bälle, welche nahe am Netz sind) hinzu. Die Netzhöhe soll je nach Thema variieren, bei Spielen mit Anfängern eher hoch sein (langsameres Spiel). \*Glossar siehe letzte Seite.



Aufwärmen

Wie in anderen Sportarten gehört das Aufwärmen vor dem Training/Spiel dazu. Der Kreislauf kann durch Laufen im Sand und durch kleine Spiele angeregt werden.



Um Bälle laufen

Die Bälle sind im Spielfeld verteilt und die Spieler laufen um die Bälle. Sie versuchen dabei immer, mit dem Blick zum Netz zu laufen und vermeiden es, rückwärts zu laufen. Die Füße zeigen immer in die Laufrichtung, das Gesicht immer zum Netz.

Varianten:

Beim Vorbeilaufen die Bälle mit der Hand/mit dem Gesäss berühren

«Pöpperle»

Die Spieler laufen auf Kommando «Pöpperle» im leichten Laufschrift in einer Feldhälfte durcheinander. Der Übungsleiter gibt nun Anweisungen, welche so schnell wie möglich ausgeführt werden sollen:  
 «Bock» ganz ruhig stehen  
 «Doppelbock» 2 nebeneinander ganz ruhig  
 «Vierboot» 4 hintereinander in der Grätschstellung sitzen  
 «Burger» auf dem Bauch im Sand liegen  
 «Doppelburger» gekreuzt aufeinander im Sand liegen  
 «Haie» Spielfeldseite wechseln  
 Wer zuletzt ist oder übrig bleibt, läuft eine beschleunigte Runde um das ganze Spielfeld.

Tupfball

Je in einer Feldhälfte befindet sich die gleiche Anzahl Spieler der beiden Teams (gelb-weiss). In der einen Feldhälfte versucht «gelb» die weissen Spieler mit einem Ball zu «tupfen», in der anderen «weiss» die gelben Spieler. Das Feld darf nicht verlassen, mit dem Ball darf nicht gelaufen werden. Wer «getupft» wird, wechselt die Feldhälfte und hilft seinem Team beim «Tupfen». Sieger ist, wer alle Gegner «getupft» hat.

Sieger ist, wer zwei Durchgänge gewonnen hat.

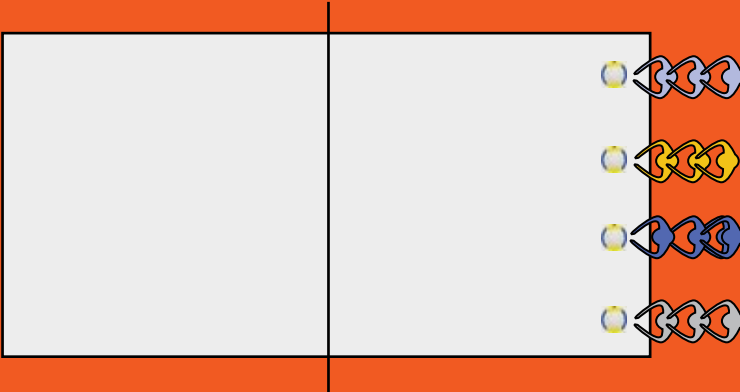


### Kräftigen - Schnelligkeit

Das Kräftigen der Bein-, Schulter- und Rumpfmuskulatur gehört in jedes Aufwärmprogramm. Die Übungen sollen dem Kraftniveau der Spieler angepasst sein und können ohne zusätzliche Geräte ausgeführt werden. Wenn Therabänder vorhanden sind, sollen die Spieler über deren Anwendung gut instruiert werden. Übungen werden

in den Broschüren von SUVA/ivi ausführlich vorgestellt. Diese Unterlagen können gratis bezogen werden (Therapieprogramme und Trainerhandbuch).

Stafettenformen fördern die Schnelligkeit im Sand. Hier einige Beispiele:



**Stafette**  
Der erste Spieler 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 seiner Kollegen. 2-3 mal pro Spieler

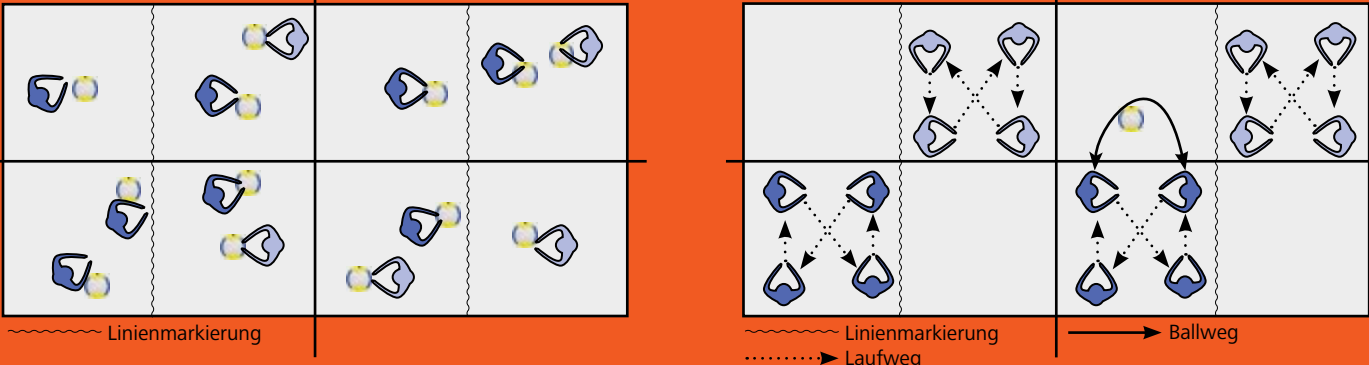
Variante: 2 Bälle

Variante: der erste Spieler legt den Ball unter das Netz, der zweite holt ihn, der dritte legt ihn wieder, der vierte holt ihn wieder  
2-3 mal pro Spieler  
(Am Ende Vertiefungen im Sand ausebnen!)

### Technische Aspekte und Übungsorganisation

Da die Beachvolleyball-Anfänger zuerst den engen Spielaufbau lernen sollen, werden die folgenden Übungen idealerweise an einem Längsnetz durchgeführt. Das Längsnetz (auch Leine mit Markierungsbändern möglich) kann an 2 Pfosten ausserhalb des Sandkastens befestigt werden. Das Spielfeld wird in mehrere kleine Felder aufgeteilt.

Die Zuspieltechnik beim Beachvolleyball unterscheidet sich leicht von der Hallentechnik. Die Spieler sollen den Ball mit frühzeitig weit geöffneten Händen, nahe beim Kopf, weich nach oben spielen. Da wir keine weiten Zuspiele wünschen, soll der Ball steil, ca. 3m nach oben und maximal 3m weg gespielt werden.



~~~~~ Linienmarkierung

~~~~~ Linienmarkierung  
..... Laufweg  
————> Ballweg

Jeder Spieler hat einen Ball. Ball im Zuspiel jonglieren, dann ein weiches Zuspiel nach oben und leicht vorwärts ausführen. Anschliessend Ball fangen und wieder beginnen.

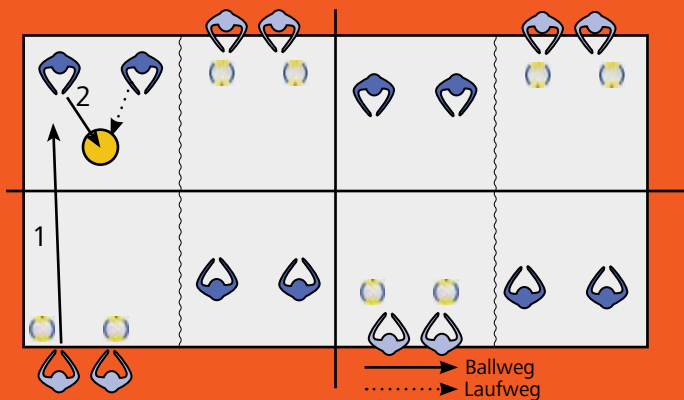
Variante: Spieler startet am Netz, spielt den Ball leicht weg zum Netz und macht nach der Verschiebung ein Zuspiel vorwärts.

Variante: Distanz der Verschiebung vergrössern.

Der Ball wird parallel zum Netz in der gleichen Höhe (2-3m) und Distanz (3m) hin und her gespielt. Der Spieler, welcher den Ball gespielt hat, wechselt diagonal nach hinten auf die andere Seite. Der leere Platz am Netz wird vom nächsten Spieler aufgefüllt. Nach dem Zuspiel kann Angriffsunterstützung (Spiel mit Block) oder schnelles Lösen (Spiel ohne Block) in den Rückraum geübt und integriert werden. Bei vielen Spielern pro Gruppe (6,8) kann die Distanz des Lösens vom Netz verlängert werden.

Wie oft gelingt das Zuspiel am Netz ohne Fehler?  
Ein Spieler pro Gruppe wird zum Zählen bestimmt.

Die Annahme ist im Beachvolleyball ein sehr wichtiges Element. Da die Annahme im oberen Zuspel nicht erwünscht ist, sollen die Spieler schon früh aufgefordert werden, die erste Berührung im unteren Zuspel oder mit beachvolleyball-spezifischen Techniken auszuführen.

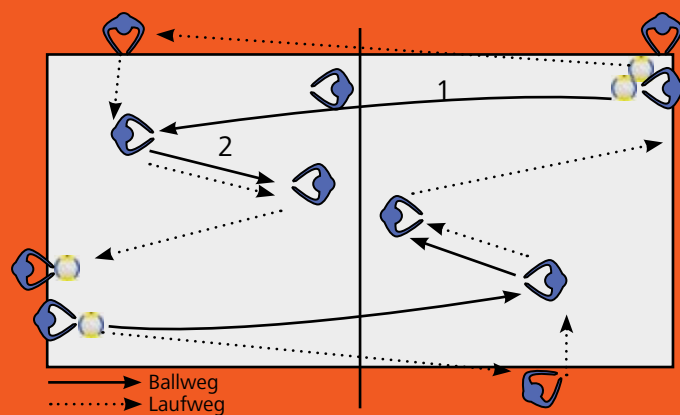


**Einfache Aufbauübung:**

Die Spieler mit dem Ball spielen abwechselungsweise den Ball über das Netz zum annehmenden Team. Der Spieler, welcher annimmt, ruft «ich», der andere Spieler läuft in den Zielkreis und ruft «zu mir», fängt den Ball und wirft ihn zurück zum Spieler auf der anderen Seite des Netzes. 10 Ausführungen pro Spieler, erste Berührung unteres Zuspel (Manchette)

Variante: nach 2. oder 3. Berührung fangen

Variante: Wechsel nach 3,4,5 guten Annahmen



**Service auf Annahmespieler, Annahme auf Fänger im Ziel**

Die Spieler folgen einander analog den gestrichelten Linien. Die Fänger sind immer für den gespielten Ball verantwortlich, bei Angabe- oder Annahmefehler müssen die Spieler zur nächsten Position wechseln.

Ziel: 21 gute Annahmen

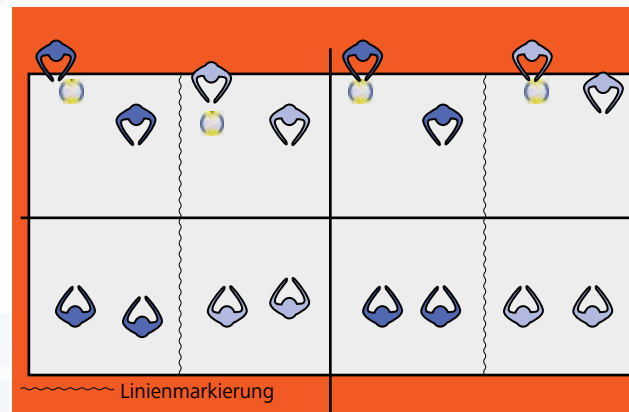
Varianten:

Start bei 10 Punkten, gute Annahme +1 Punkt, Servicefehler (1/2 Feld) – 1 Punkt

Punkt 21 muss sofort nach Punkt 20 erfolgen, sonst zurück auf 15 Punkte

**Erste Turnierformen**

Die Jugendlichen sollen viel spielen und schnell die dynamische Form des 2 gegen 2 Spieles kennen lernen («ich»/«zu mir»). Die Spielfelder können an der Leine mit Bändern markiert und im Sand mit Linien markiert werden. Soziale Spielformen (schwächere Spieler können mit stärkeren Spielern spielen) und Wettkämpfe, bei denen die Besten gegeneinander spielen, sollen sich abwechseln.



**Ligaturnier**

Die Teams starten in einem zugeteilten Feld. 1.Service ist immer auf der gleichen Seite.

Nach einer Zeitspanne oder einer gewissen Anzahl Punkten steigen die Sieger ein Feld auf und die Verlierer ein Feld ab. Bei Unentschieden auf einen Punkt Differenz ausspielen. (Das unterste und das oberste Team können nicht auf- bzw. absteigen und bleiben auf ihrer Position.)

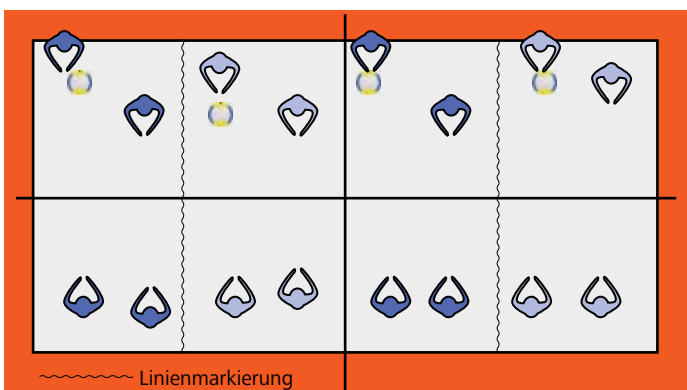
Mindestens 6-8 Durchgänge, damit die Teams in der untersten Liga die Chance haben, in die oberste Liga aufzusteigen.

Variante bei Anfängern: Der Ball darf einmal gefangen und mit oberem Zuspel wieder ins Spiel gebracht werden.



Foto: Robert Varadi

### King of the Beach (sozial und Wettkampf)



4 Spieler befinden sich auf einem Feld. Jeder spielt mit jedem einen Satz (= 3 Spiele). Anschliessend wird eine Rangliste erstellt. Die 4 ersten, 4 zweiten, 4 dritten und 4 vierten kommen wieder in eine Gruppe und spielen nochmals 3 Spiele jeder mit jedem.

Um eine möglichst gerechte Einteilung zu erreichen, werden die Spieler vom Trainer nach der Stärke 1-16 aufgelistet und im Serpentin-System verteilt:

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1,8,9,16  | 3,6,11,14 |
| 2,7,10,15 | 4,5,12,13 |



### Anpassungen nach den ersten Fortschritten

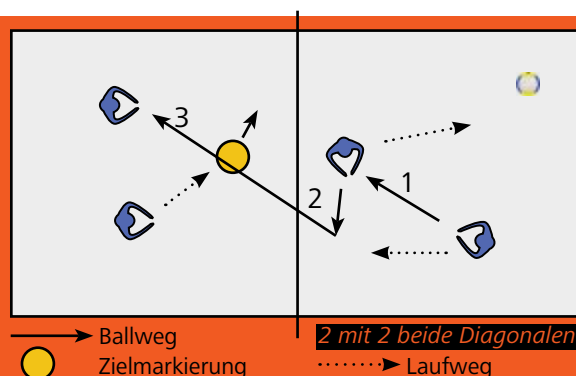
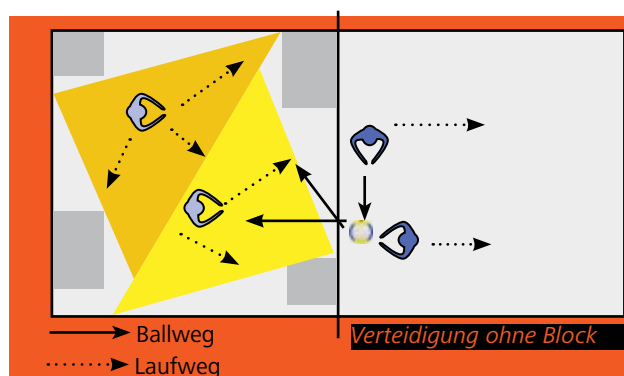
#### Verteidigungssystem ohne Block

Die im folgenden Abschnitt vorgeschlagenen Anpassungen sind nicht vom Alter, sondern vom Volleyballkönnen abhängig.

Die Felder werden nun grösser (6mx12m, später Originalgrösse). Trotzdem müssen wir die wichtigste Komponente für den Komplex I, den engen Spielaufbau beibehalten. Bei Vergrösserung des Spielfeldes muss auch ein erstes Verteidigungssystem erarbeitet werden. Mit jüngeren Spielern empfiehlt sich ein System ohne Block. Zudem müssen die erlaubten Verteidigungstechniken (Hände zusammenhalten, Tomahawk) erwähnt werden. In diesem Lernstadium ist das obere Zuspiel als erste Ballberührung nicht mehr erlaubt. Die Netzhöhe soll Topspinangriffe aus Stand zulassen. Bei der Angabe ist darauf zu achten, dass diese das Spiel nicht zerstört (Angabe von unten, eventuell oberes Zuspiel innerhalb des Feldes).

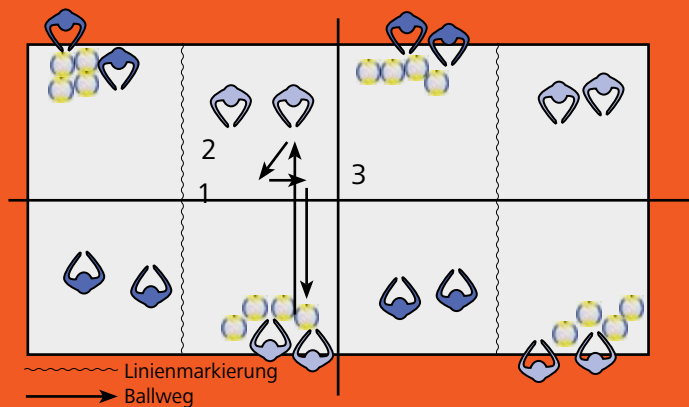
Beim Verteidigungssystem ohne Block, befinden sich die beiden Spieler in der Ausgangsposition (4-5m vom Netz entfernt) nebeneinander. Knapp vor dem gegnerischen «Angriff» nähert sich der dem Angreifer gegenüber spielende Verteidiger dem Netz und der Partner verteidigt die Diagonale.

Die Spieler lernen hier, dass beim Beachvolleyball in jedem Verteidigungssystem dem Gegner gewisse Feldteile überlassen werden müssen, damit der Rest des Feldes effizient verteidigt werden kann (graue Flächen)! Beim angreifenden Team muss der Zuspieler sofort nach dem Zuspiel in die Basis der Verteidigung zurückkehren, um direkt zurückgespielte Bälle zu verteidigen. Der Angreifer kehrt nach dem Angriff ebenfalls in die Basis zurück. Dieses System kann auch bei Erwachsenen, welche nie mit Block spielen, angewandt werden (Damen untere Leistungsklassen, Breitensport).



**Spielfluss-Übungen**

Spielflussübungen sind Trainingsformen, bei welchen gewisse Aspekte des Spiels mehrfach wiederholt werden. Wenn mit grösseren Trainingsgruppen gearbeitet wird, ist es wichtig, dass die Spieler auch Hilfstainerrollen mit Verantwortung für die Qualität der Übung übernehmen.

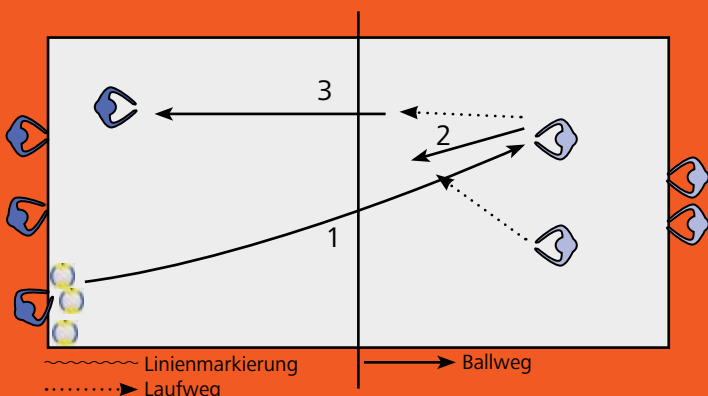


**Spielaufbau 3 Berührungen**

Ein Spieler beim Balldépot spielt den Ball über das Netz zum Team auf der gegenüberliegenden Seite (Zuspiel, Trainerservice, Service). Das Team baut mit 3 Ballberührungen auf und platziert den Ball in der Longline-Ecke (je nach Stand Zuspiel, Poke, Drive, Angriff).

5 erfolgreiche Versuche bei weniger als 10 Versuchen bedeuten einen Seitenwechsel und einen Punkt. Nach maximal 10 Bällen wird gewechselt. Wenn ein Team 7 Punkte erzielt hat, ist die Übung beendet.

Variante: Auf dem grossen Feld, auf dem halben Feld im grossen Feld



**Aufbau im grossen Feld**

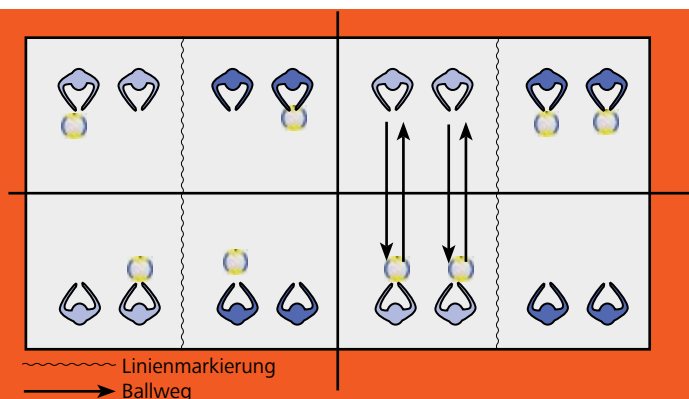
Ein Spieler «Trainer» des pausierenden Teams gibt den Ball auf das Annahmeteam (Service von unten, Zuspiel, Trainerservice), Aufbau 3 Stationen und Ball in die letzten zwei Meter des gegnerischen Feldes bringen. «Hilfstainer» sammeln die Bälle und geben sie dem «Trainer» (gute Aufgabenverteilung erforderlich, damit Rhythmus gewahrt bleibt).

Ausserhalb des Spielfeldes hinter das Spielfeld gehen und den nächsten Ball erwarten. Wechsel nach je 10 Bällen pro Team.

**Angriff**

In der Schule und bei Kindern im Verein muss zuerst ein sauberer Topspinschlag eingeführt werden. Viele Jugendliche können wegen der Körpergrösse nicht nach unten schlagen und müssen einen Topspin-Drive lernen. Die Trainer müssen diesen Schlag bereits früh mit den Spielern erarbeiten, damit beim «Angriff» Druck entsteht. Zudem wollen viele Jugendliche bald einmal das interessanteste Element des Spiels lernen.

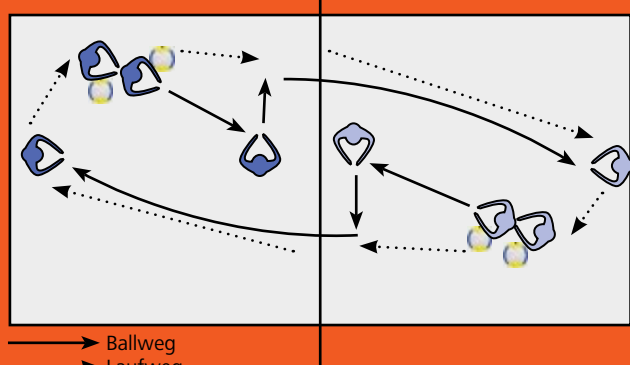
Im Beachvolleyball sollen die Topspinschläge sofort über das Netz erfolgen, um Fehler in der Schlagbewegung (Schlag mit sinkendem Ellbogen) zu minimieren. Es ist darauf zu achten, dass der Schlag keine Stossbewegung von unten ist («Kugelstossen»).



**Aufbau im grossen Feld**

Topspinschlag über das Netz  
– den Ball einander zuschlagen, fangen  
– den Ball schlagen, Partner nimmt den Ball mit Verteidigung an, spielt ihn auf und fängt ihn

Endform:  
Gleich wie bisher, Ball aufspielen, Selbstzuspielen und den Ball zurückschlagen.



**Topspin-Angriff auf zugeworfenen Ball**

Die Spieler werfen dem Trainer den Ball zu. Der Trainer wirft den Spielern den Ball halbhoch zu, die Spieler schlagen den Ball zuerst aus dem Stand, später mit Anlauf und Absprung. Sie versuchen den Ball diagonal in die Endzone der Feldmitte zu schlagen.

Wenn die Spieler selbst zuwerfen (später zuspülen), kann jedes Mal, wenn ein Ball in der gewünschten Zone landet, Zuspil gewechselt werden.

Nach der Schlagschule muss auch der Anlauf mit dem 3-Schritt-Rhythmus (links-rechts-links für Rechtshänder, rechts-links-rechts für Linkshänder) erarbeitet werden. Der zweitletzte Schritt wird nicht so stark verlängert wie in der Halle, um einen besseren Absprung zu erhalten (Sandverdichtung unter den Füßen).

**Turnierform**

Im Schul- und JuniorInnen-Training soll darauf geachtet werden, dass bei Spielturnieren alle ungefähr gleich viele Spiele austragen können. Es wird empfohlen, in diesem Stadium Turniere mit Gruppen und anschliessenden Klassierungsspielen zu organisieren. Je einfacher der Spielplan, desto einfacher die Organisation, desto mehr Spielzeit. Je nach der zur Verfügung stehenden Zeit können die Spiele auf Zeit gehen (Schulsport), 1 Satz à 15 Punkte (8-10 Minuten) / 21 Punkte (12-14 Minuten) oder 2 Gewinnsätze à 15 Punkte (ca. 30 Minuten) / 21 Punkte (ca. 40 Minuten). Bei guten Spielern dauern die Spiele in der Regel jeweils etwas länger. Müssen die Bälle nach den Spielzügen von weit her geholt werden, muss diese Zeit ebenfalls eingerechnet werden.

Beispiel 16 Spieler / 8 Teams / 2 Felder / 1 Satz à 15 Punkte / Zeitaufwand (90-120 Minuten)

| Gruppe A             | Gruppe B | Feld 1      | Feld 2      |
|----------------------|----------|-------------|-------------|
| A1                   | B1       | A1-A2       | B1-B2       |
| A2                   | B2       | A3-A4       | B3-B4       |
| A3                   | B3       | A4-A1       | B4-B1       |
| A4                   | B4       | A2-A3       | B2-B3       |
|                      |          | A1-A3       | B1-B3       |
|                      |          | A4-A2       | B4-B2       |
|                      |          |             |             |
| Kreuzvergleich 5.-8. |          | 3. A-4. B   | 3. B-4. A   |
| Kreuzvergleich 1.-4. |          | 1. A-2. B   | 1. B-2. A   |
|                      |          | Final 7./8. | Final 5./6. |
|                      |          | Final 3./4. | Final 1./2. |

**Training für TurnierspielerInnen**

Sobald fixe Teams trainieren, sollen auch die Trainings für diese Teams gestaltet werden. Pro Feld sollten nicht mehr als 4 Teams arbeiten. Für das Spieltraining kann mit 4 Teams das Prinzip Arbeit-Pause (Bälle sammeln, Bälle eingeben, Salt and Pepper-Spiel)-Arbeit-Pause angewandt werden. Wenn 3 Teams pro Feld trainie-

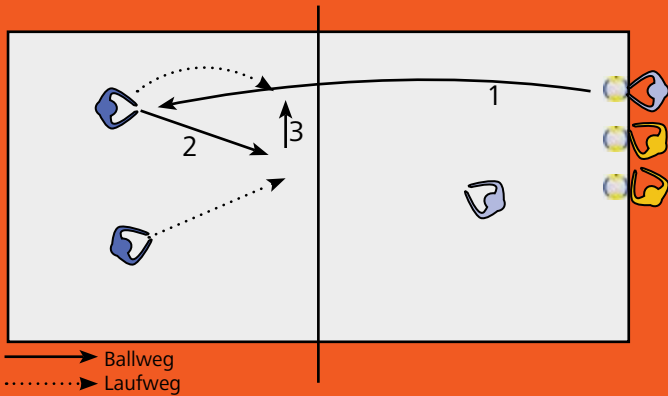
ren können, soll der Rhythmus Arbeit (Hauptakzent der Übung)-Arbeit (Sparringpartner der Übung)-Pause (aktiv wie oben beschrieben) sein. Die Übungen sollen spielnah sein und den Handlungsketten entsprechen.

**Komplex I**

**Phase: Service – Annahme – Zuspiel – Angriff**

Die SpielerInnen sollen lernen, aus der Annahmesituation erfolgreich zu handeln.

Side-Out-Spiel mit 3 Teams



**Team A spielt Side-Out**

Spieler 1 Team B spielt Service, anschliessend versucht Team A gegen Team B zu gewinnen. Jeder Spielzug gibt einen Punkt. Spieler 1 Team B spielt fünf Services. Team C sammelt Bälle für das servierende Team.

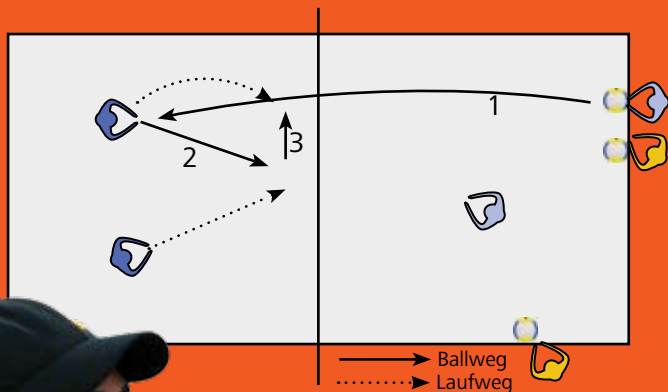
Anschliessend servieren Spieler 1 Team C auf Team B, dann Spieler 1 Team A auf Team C etc. je 5 Bälle. Jedes Team zählt die erzielten Punkte. Nach einem Durchgang kann die Reihenfolge der Teams geändert werden.

Zeitaufwand: ca. 30 Sekunden pro Ballwechsel

Variante: 2 Punkte, wenn Annahmeteam mit erstem Angriff direkt abschliesst.

Variante: erst beim zweitem Servicefehler hintereinander gibt es einen Punkt für das Side-Out spielende Team.

Side-Out-Spiel und «Dankeball»



**Team A spielt Side-Out**

Spieler 1 Team B spielt Service, anschliessend versucht Team A gegen Team B zu gewinnen.

Gewinnt Team A, so spielt ein Spieler von Team C sofort einen Dankeball (Service von unten) auf Team A. Gewinnt Team A wieder, erhält es einen Punkt. Nach einem Fehler folgt wieder Service Team B. Team A hat total drei Versuche.

Wenn ein Team 7 Punkte erreicht hat, ist das Spiel zu Ende.

Zeitaufwand: ca. 20-30 Minuten

Variante: nur 1 Versuch.





## Komplex II

### Phase: Block (Feldabwehr)–Feldabwehr–Zuspiel oder Gegenangriff (2.Ball oder bei Berührung des Balles durch den Blockspieler)–Gegenangriff

Für Turnierspieler muss das Blockspiel und das Blocklösen eingeführt werden. Da sich dieser Artikel vor allem an Schulsportleiter und Juniorentrainer wendet, wird hier auf eine ausführliche Beschreibung verzichtet. Übungsformen und weitere Hinweise finden Sie in Stefan Kobels Lehrbuch «So wurden wir Weltklasse». Bei Juniorenteams

soll zu Beginn keine Spezialisierung «Blockspieler–Abwehrspieler» erfolgen. Beide Spieler sollen Block und Feldabwehr spielen.

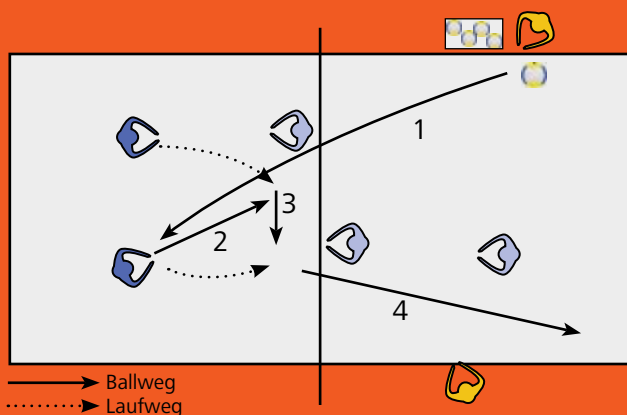
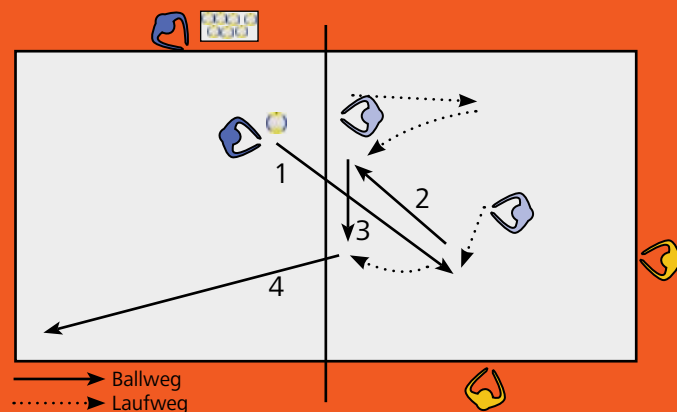
Wir zeigen hier zwei Übungsformen zu Komplex II:

Team A spielt Verteidigung mit Block oder Blocklösen Longline–Diagonalverteidigung.

Ein Spieler Team B greift mit einem selbstaufgeworfenen Ball an (Autosmash). Team A muss 3 erfolgreiche Spielzüge abschliessen. Bei guten Teams kann der Trainer Angriffsziele für das verteidigende Team vorgeben. Wechsel Team A Pause, Team B Verteidigung, Team C Autosmash....

Beim 2. Durchgang Block bzw. Verteidigung wechseln.

Variante: Trainer beginnt Spielzug mit Angriff von einem Tisch/Podest.



#### Automatisierung des Verteidigungsverhaltens

Team C oder Trainer spielt Dankeball auf Team B, welches mit vorgegebenen Angriffsbällen (z.B. Longline-Shot, Cut etc.) angreifen muss. Team A verteidigt und führt den Gegenangriff aus. Der Spielzug wird ausgespielt.

5 Dankebälle pro Team, dann Wechsel.

Mehrere Wiederholungen, Teamwechsel

Variante: zwei verschiedene Angriffsbälle sind erlaubt (z.B. hart diagonal und Longline-Shot)

## Training für TurnierspielerInnen

Die Spieler sollen auf den Wettkampf gut vorbereitet werden, d.h. sie müssen die entscheidenden Phasen im Spiel beherrschen. Die Prioritäten sind:

1. konstantes Spiel in Komplex 1
2. druckvoller Service mit Ziel
3. enge Sätze gewinnen lernen
4. Dankebälle gewinnen
5. konstantes Spiel in Komplex 2 (Automatisieren des Verteidigungsverhaltens)

In den Trainings sollen diese Aspekte immer wieder in Wettkampfformen erscheinen.

Anstatt ganze Sätze zu spielen, sollen die Spieler lernen die umstrittenen, knappen Sätze für sich zu entscheiden.

Beim Wettkampftraining soll auch auf die Wettkampfbelastung eingegangen werden. Die Seiten sollen gemäss Reglement gewechselt, die Timeout-Pausen simuliert und die Unterbrüche nach Sätzen eingebaut werden. Die freien Zeiten bei Feldwechseln, Time-Outs und bei Satzende können vom Trainer für Instruktionen benützt werden. Dennoch muss der Trainer die Spieler auch autonom werden lassen und im Wettkampftraining nicht allzu viel intervenieren.

## Schlussbemerkungen

Es ist wichtig, dass Lehrer und Trainer, welche Beachvolleyball für Schüler und Vereinsspieler anbieten, die Freude an diesem Sport vermitteln können und die Spieler mit einfachen Übungsformen zum Spiel heranzuführen.

Für Anfänger kann das Fangen des Balles in gewissen Übungs- und Spielformen erlaubt werden. Wenn wenig Trainingszeit zur Verfügung steht, soll durch Regelerleichterungen ein Spiel ermöglicht werden. Kinder und Jugendliche sollen nicht zu lange die gleiche Übung wiederholen, sondern durch abwechslungsreiche Übungs-

und Spielformen immer wieder gefordert und gefördert werden.

Es besteht die Gefahr, dass viele Hallentrainer Übungen aus dem Hallenvolleyball direkt in den Sand übernehmen. Oft sind aber die Übungen im Sand viel schwieriger, da sich der Spieler langsamer und auf einem «unsicheren» Untergrund bewegt, da Einflüsse wie Sonne, Wind, Regen etc. die Wahrnehmung erschweren und nur zwei Spieler als Team auf dem Spielfeld stehen.

## Literatur

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Stefan Kobel:         | «So wurden wir Weltklasse»                          |
| Papageorgiou-Hömborg: | «Beachvolleyball»                                   |
| Jörg Ahmann           | «der ahmann, Beach-Volleyball-Übungen für Gewinner» |
| Jörg Ahmann           | «der ahmann, Beach-Volleyball-Taktik für Gewinner»  |

### Camps

Organisation von Beachcamps für Jugendliche und Erwachsene in Italien und der Schweiz:  
[www.meier-volleyball.ch](http://www.meier-volleyball.ch)

## Glossar



|                  |  |
|------------------|--|
| Tomahawk         | Verteidigung, welche mit aneinandergedrückten Handflächen, auf den Handkanten gespielt wird.                                   |
| Drive            | Mit Vorwärtsdrall geschlagener Ball (Topspin)  |
| Shot             | Leicht geschlagener, platzierter Angriffsball  |
| Lineshot         | Zur Seitenlinie parallel gespielter Shot   |
| Cutshot          | Kurz diagonal gespielter Shot  |
| Pokeshot         | Verteidigungs- und Angriffstechnik, mit welcher der Ball nur mit den Fingerknöcheln gespielt wird (von engl.: to poke=stossen) |
| Rainbowshot      | Angriff, der im hohen Bogen über den Blockspieler zur Grundlinie geschlagen wird   |
| Longline         | Ein zur Seitenlinie parallel gespielter Angriff  |
| husband-and-wife | Ein Aufschlag zwischen die beiden Annahmespieler   |
| Side-Out         | Gewinnen des Aufschlagrechts   |



*Pokeshot über den Block gespielt von Simone Kuhn*

Impressum:  
 Redaktionsleitung:  
 Autor:  
 Redaktionelle Mitarbeit:

Philipp Schütz  
 Max Meier  
 Adrian Probst, Christian Bigler  
 Philipp Reinmann  
 Philipp Reinmann  
[training@volleyball.ch](mailto:training@volleyball.ch)

Layout und Fotos:  
 Email:

