

Merkliste – MT07/2015 – Beachvolley: Spielaufbau

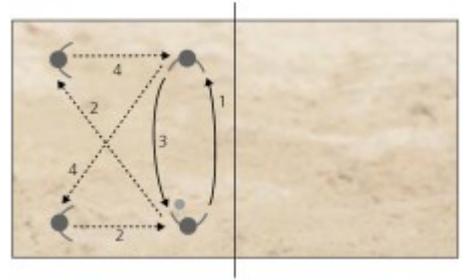
Beachvolleyball – Spielaufbau: Passsicherheit (Zuspielen)

Während dieser Übung sollen die Spielenden die Passgenauigkeit verbessern und das Zuspiel am Netz trainieren.

Pro Kleinfeld stehen sich zwei Schülerinnen am Netz und zwei weitere 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 gefüllt.

Wie oft gelingen Zuspiele am Netz ohne Fehler?



Klicken zum Vergrößern

Variation

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

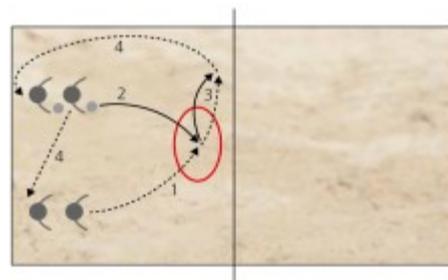
Beachvolleyball – Spielaufbau: Zuspiel aus Zuwurf

Diese Übung verbessert die Passsicherheit, die Spielenden trainieren zudem die Laufwege beim Spielaufbau.

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, d. h. ins «Haus» (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 halbhoher Zuspiel parallel zum Netz macht (Passsimulation), welches er selbst fängt.

Danach stellt er sich wieder hinten in die Reihe, wechselt jedes Mal die Seite.



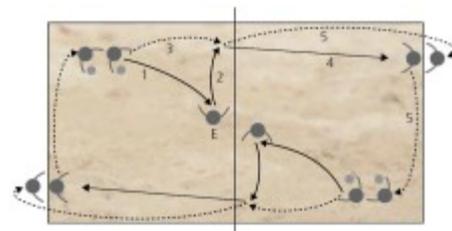
Klicken zum Vergrößern.

Beachvolleyball – Spielaufbau: Angriff nach Zuwurf

Die Laufwege des Angreifers kennen lernen und präzise schlagen können sind die Hauptziele dieser Übung.

Die Spieler werfen dem Trainer (oder Zuspieler) 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.



Klicken zum Vergrößern.

Variationen

- 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.

Material: Hüte, Velopneus, etc.

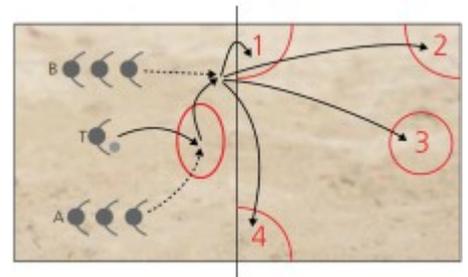
Beachvolleyball – Spielaufbau: Wettkampfformen mit Trainerball (Zuspielen und angreifen)

In diesen Formen geht es um das Zuspiel und den platzierten Angriff mit zugeworfenem Trainerball.

Ausgangslage

Der Trainer steht Mitte Feld mit Bällen, die Spielerinnen stehen in zwei Reihen auf den Basispositionen. Der Trainer wirft den Ball ins «Haus», A spielt zu, B greift an. 4 Zielzonen werden vorgegeben.

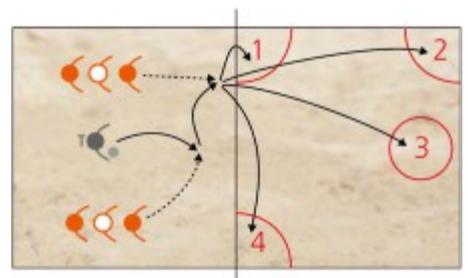
1. wird kurz mit Poke gespielt
2. lang entlang der Linie mit Topspinschlag (Longline-shot)
3. lang in die Mitte mit Topspinschlag (Zone lang zwischen den Verteidigungsspielern)
4. kurze Diagonale



Klicken zum Vergrößern.

Wettkampfform 1

Die Hälfte der Spielerinnen bilden das «Team orange», der Rest das «Team weiss». Ein Treffer in die vom Trainer vorgegebene Zonen ergibt einen Punkt. Wer hat mehr Punkte nach 50 Bällen, Team orange oder weiss?

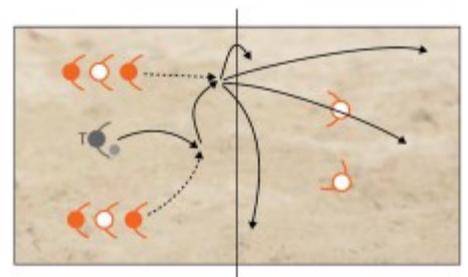


Klicken zum Vergrößern.

Wettkampfform 2

Die Spielerinnen bilden 2er-Teams, jeweils von der gleichen Farbe. Das gegnerische Team darf gegenüber verteidigen und Punkte verhindern. Ein Punkt wird verhindert, wenn der Ball nach Verteidigung durch den zweiten Spieler gefangen werden kann.

Nach jedem Angriffsaufbau und -abschluss schiebt das angreifende Team in die Verteidigung. Nach der Verteidigung stellt sich das Team wieder hinten in die Reihe der Angreifer. Wer hat mehr Punkte nach 50 Bällen, orange oder weisse Teams?



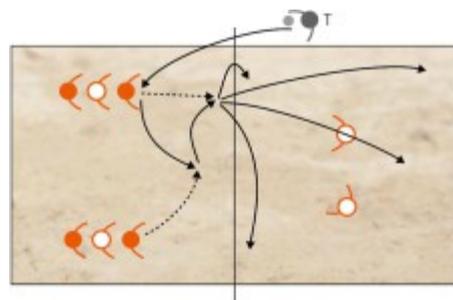
Klicken zum Vergrößern.

Wettkampfform 3

Ein Trainerball kommt von gegenüberliegender Seite. Die Teams müssen aufbauen. Auf ein kleines Dreieck im Spielaufbau soll geachtet werden.

Das gegnerische Team darf gegenüber verteidigen und Punkte verhindern. Ein Punkt wird verhindert, wenn der Ball ins gegnerische Feld zurückgespielt werden kann.

Nach jedem Angriffsaufbau und -abschluss schiebt das angreifende Team in die Verteidigung. Nach der Verteidigung stellt sich das Team wieder hinten in die Reihe der Angreifer. Wer hat mehr Punkte nach 50 Bällen, orange oder weisse Teams?



Klicken zum Vergrößern.

Variation: Der Ball wird ausgespielt.

Laufwege

Wichtig ist hier, dass die Spieldynamik durch Bewegung gefördert wird. Der Spieler, der 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»).

Neben den Laufwegen für den Spielaufbau aus der Annahme, mit dem Ziel den Ball platziert ins gegnerische Feld zu spielen, soll auch eine geeignete Verteidigungstaktik vermittelt werden. Spätestens bei dieser Spielform werden Fragen zur Verteidigungstaktik auftauchen: z. B. «Wo soll ich mich am besten hinstellen»?

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball

Beachvolleyball – Spielaufbau: Servieren, annehmen, zuspielen und angreifen

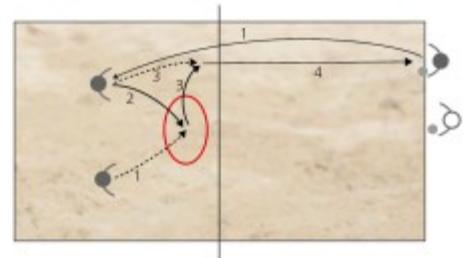
Diese Übung reiht den gesamten Ablauf einer Punkteroberung aneinander: Techniken, Laufwege und Kommunikation.

Vier Spielerinnen pro Kleinfeld. Zwei stehen zur Annahme bereit, zwei weitere servieren abwechselungsweise auf.

Der Service kann auch von unten erfolgen, sogar werfen ist möglich. Der Service muss genau sein und darf nicht hart erfolgen. Die annehmende Spielerin ruft frühzeitig «ich» und nimmt mit der Manschette ab.

Die Partnerin läuft ins «Haus» und ruft «zu mir». Pass parallel zum Netz und einfacher «Angriffsball» mit Topspinschlag.

Bemerkung: Funktioniert diese Übung gut, kann davon ausgegangen werden, dass die Schüler bereit sind, um zu spielen.

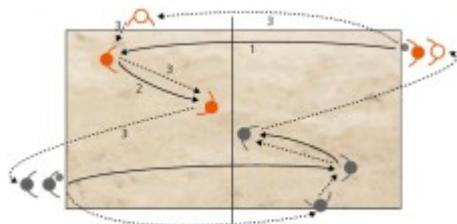


Klicken zum Vergrößern.

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball

Beachvolleyball – Spielaufbau: Servieren und Annehmen

Während dieser Übung konzentrieren sich die Spielenden auf die Servicequalität und auf die Annahme.



Klicken zum Vergrössern.

Service auf den Annahmespieler, der mit Manschette zum Fänger am Netz spielt. Die Spieler laufen beim Positionswechsel dem gespielten Ball nach, der Fänger ist immer für den Spielball verantwortlich.

Auch bei Zuspel- oder Abnahmefehlern müssen die Spieler zur nächsten Position wechseln.

Variation

- Start bei zehn Punkten. Eine gute Annahme ergibt einen Pluspunkt, Serviceoder Abnahmefehler einen Minuspunkt.
- Auf mehreren Feldern spielen: Welches Feld schafft zuerst 21 gute Annahmen?

Bemerkung: Diese Form auch «spiegelverkehrt» üben lassen.