

07 | 2015

Inhalt Monatsthema

Methodische Hinweise	2
Regeln	3
Techniken	4
Spiel 2:2	7
Wenn 2:2 nicht geht	9
Übungen	
• Aufwärmen	10
• Topspinschlag, Pokeshot und Tomahawk	14
• Spielaufbau	15
• Spielform	18
• Turnierformen	19
Hinweise	20

Kategorien

- Alter: 9–15 Jahre
- Schulstufe: 4. bis 9. Schuljahr
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene

Beachvolleyball



Vor knapp einem Jahrhundert zogen einige Hallen-Volleyballer aus, um an den Stränden Kaliforniens und Brasiliens das Spiel im Sand zu versuchen. Der Beginn einer Erfolgsgeschichte: Seit 1996 olympisch, die Athleten spielen regelmässig in ausverkauften Stadien und erfreuen sich medialer Präsenz. Doch Beachvolleyball ist auch eine ideale Sportart für den Outdoor-Sportunterricht.

Auch hierzulande setzt sich der Boom fort. Die Schweiz ist nahezu flächendeckend mit Beachvolleyballfeldern gespickt, es werden Turniere und Meisterschaften auf unterschiedlichen Levels gespielt. Mehrere Indoor-Anlagen ermöglichen es, den Sport ganzjährig durchzuführen. In Vereinen und Schulen erfreut sich Beachvolleyball ebenfalls grosser Beliebtheit, ist oftmals bereits in Lehrplänen verankert und wird an Sporttagen gespielt. Auch Freizeitsportler nutzen diese Sportmöglichkeit rege. Beachvolleyball hat sich längst zu einer Lifetime-Sportart entwickelt. Ein weiteres Plus dieser Sportart: Beachvolleyball kann draussen stattfinden, barfuss und im Sand! Schüler können raus aus geschlossenen Räumen, aus dem Schulzimmer und der Sporthalle an die frische Luft, die Sonne, vielleicht auch mal in den Regen und Wind. Die Einflüsse von Sonne und Wind dürfen jedoch nicht unterschätzt werden, Sonnenschutz für Haut und Augen sind unverzichtbar: Schüler haben Sonnenbrillen dabei und die Sonnencreme gehört in die Sporttasche jeder Lehrperson.

Beachvolleyball in der Schule ja! Aber wie?

Dieses Monatsthema will Lehrpersonen der Primar- bis Mittelstufe und Leiterpersonen von Volleyballteams darin unterstützen, diese Sportart sinnvoll zu vermitteln: spielerisch, spielnahe und mit vielen Ballberührungen. Mit einfachen Aufbauübungen wird Beachvolleyball im Sportunterricht eingeführt. Fragen wie: «Welches Material wird benötigt? Wie sind die Regeln? Welche Techniken werden im Beachvolleyball zusätzlich zu der Hallentechnik angewendet?» werden gleich zu Beginn geklärt, die Unterschiede zum Volleyball in der Halle aufgelistet. Zusätzlich wird das gängige Vokabular der Beachvolleyball-Cracks erklärt.

Das Zielspiel 2:2 wird auf Kleinfeldern vermittelt. Einerseits weil es die Platzverhältnisse oft fordern, andererseits weil dies das Spiel vereinfacht. Die Übungen ab Seite 10 sind geeignet für Beachvolleyballeinsteiger, die schon technische Vorkenntnisse aus der Halle haben. Sie können auch für Fortgeschrittene und Könnler angepasst werden, die bereits im Grossfeld üben, da ihr technisches Können dies zulässt. Am Ende der Broschüre werden mögliche Organisations- und Spielformen aufgezeigt.

Methodische Hinweise

Es ist wichtig, dass Lehrer und Trainer, welche Beachvolleyball für Schüler und Vereinsspieler anbieten, die Freude an diesem Sport vermitteln. Die Spielenden sollen mit einfachen Übungsformen zum Spiel herangeführt werden.

Dabei helfen ein paar Tipps:

- Zu Beginn der Lektion sollten alle Materialien bereit stehen. Einige Bälle liegen schon im Feld, so können die Schüler bereits ein bisschen spielen.
- Die Lehrperson sorgt für Sonnenschutz und achtet darauf, dass genügend getrunken wird.
- Das Aufwärmen soll im Sand und mit Bällen gestaltet werden.
- Es sollen einfache und wenige Übungen ausgewählt werden.
- Die Übungen und deren Verlauf können in den Sand gezeichnet werden. Der Trainer braucht also keine zusätzliche Coachtafel.
- Die Übungen aus der Broschüre können in der aufgelisteten Reihenfolge ausgeführt werden. Sie bauen aufeinander auf.
- Das Grundmuster vieler Übungen ist gleich, so braucht es nicht zu viel Zeit für Erklärungen.
- Erst wenn eine Übung angemessen funktioniert, werden Variationen eingebaut. Achtung! Nicht zu viel in eine Lektion packen.
- Laufwege einhalten.
- In den 2er Teams bleiben, auch wenn eine ungerade Zahl von Schülern besteht.
- Am Ende der Lektion sollte eine Spielform, zumindest eine kleine Wettkampfform mit Punkten, gewählt werden.
- Wird Ende Schuljahr ein Turnier organisiert, kann dieses der motivierende Höhepunkt des Semesters werden.

Ab in den Sand

Material: Beachvolleyballerinnen brauchen ein oder mehrere Sandfelder (Reservierungen sind zu empfehlen), Bälle, Linien, Antennen, bei grösseren Gruppen Quernetze oder Baustellenbänder, einfache Sportbekleidung und Sonnenschutz. Zusätzlich hilfreich sind Hütchen und andere Markierungsmöglichkeiten.

Feld: Wird Beachvolleyball mit Anfängern, Kindern oder in grossen Klassen mit 20 oder mehr Kindern auf nur einem Feld gespielt, kann das Grossfeld mit Baustellenbändern in kleine Felder unterteilt werden. Längsnetze werden dabei mit Bändern oder Leinen an zwei Pfosten ausserhalb des Feldes befestigt und über das Quernetz gespannt. Die Netzhöhe wird bei Anfängern eher hoch gewählt, damit sich das Spiel verlangsamt und es längere Ballwechsel gibt. Ein weiterer Vorteil der Kleinfelders: Die Laufwege werden verkürzt und dadurch wird die Präzision erhöht.

Bälle: Wichtig bei der Wahl des Ball sind ein angenehmes Kontaktgefühl und Formstabilität. Es muss nicht die teuerste Variante sein.

Regeln

Die Beachvolleyballregeln unterscheiden sich von den Hallenregeln. Diese Übersicht zeigt die wichtigsten Merkmale beider Sportarten.

Voraussetzung für ein gutes Beachvolleyballspiel sind die Kenntnisse der Volleyballgrundtechniken. Diese kann die Lehrperson in der Halle vorbereitend üben. Die erste Ballberührung ([Manschette](#)) und die Zuspieltechnik ([oberes Zuspiel](#)) weichen nicht wesentlich von der Regel in der Halle ab, können also übernommen werden.

Beim Angriff jedoch muss im Beachvolleyball auf folgende Regel geachtet werden: Es sind keine Finten mit offener Hand erlaubt. Alle Angriffsbälle müssen [geschlagen](#) sein oder mit [Poke](#) übers Netz gespielt werden.

Bei der Verteidigung dürfen nur hart geschlagene Bälle mit offenen Händen abgewehrt werden, ansonsten muss mit Manschette oder [Tomahawk](#) verteidigt werden.

Da Beachvolleyball in der Wettkampfform 2:2 gespielt wird, unterscheiden sich die Regeln in weiteren Punkten von der Halle. Die wichtigsten im Überblick:

Beachvolleyball	Hallenvolleyball
Spiel 2:2 ohne Auswechselspieler	Spiel 6:6 mit Auswechselspieler und Libero
Ein Satz wird auf 21 Punkte gespielt, der Entscheidungssatz auf 15 Punkte. (Zwei Gewinnsätze)	Ein Satz wird auf 25 Punkte gespielt, der Entscheidungssatz auf 15 Punkte. (Drei Gewinnsätze)
Seitenwechsel nach sieben Punkten, im Entscheidungssatz nach fünf 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.
Wird der Ball per oberes Zuspiel übers Netz gespielt, darf das 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.	Strikte Aufstellungsregel mit Rotation.
Feldgrösse: 16 x 8 Meter.	Feldgrösse: 18 x 9 Meter.
Netzhöhe: 2,24m für Frauen, 2,43m für Männer 2,24m für Knaben U15 2,35m für Knaben U17 2,15m für Mädchen U15 2,24m für Mädchen U17	Netzhöhe: 2,24m für Frauen 2,43m für Männer

Download

Der Schweizerische Volleyballverband verweist auf seiner Website auf die offiziellen Reglemente und Richtlinien. U. a. wird auch die spezielle Regelung zum oberen Zuspiel für U15 bis U21 erläutert. Ziel dieser etwas weniger harten Regelhandhabungen im Zusammenhang mit der Pass-Technik ist, dass die Jugendlichen möglichst oft das obere Zuspiel anwenden und so Sicherheit bekommen.

[→ Reglemente und Richtlinien](#)

Techniken

Dieses Kapitel erläutert die Techniken, die zusätzlich zu den bekannten Skills aus dem Hallenvolleyball ins Repertoire eines jeden Beachvolleyballers gehören. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Grundtechniken aus dem Hallenvolleyball.

Die erste Ballberührung (Annahme mit Manschette) und das Zuspiel unterscheiden sich nur gering vom Hallenvolleyball. Im Beachvolleyball darf jedoch kein 10-Finger-Pass ausserhalb der Körperachse ins gegnerische Feld gespielt werden. Somit empfiehlt es sich, denn Ball immer mit einem Topspinschlag oder einem Poke Shot übers Netz zu spielen. Als Verteidigungsvariante (über Kopf) für weich gespielte Bälle wenden Beachvolleyballer den Tomahawk an.

Topspinschlag

Nach Annahme und Zuspiel wird eine Angriffsvariante gewählt. Da die meisten Kinder noch nicht die Möglichkeit haben, den Ball von oben nach unten ins Feld zu schlagen, nutzen sie den Topspinschlag. Auch bei fortgeschrittenen Spielern gehört dieser Schlag zum Repertoire, dies zum Platzieren der Bälle über den Block in die freie Zone.

Technikbeschreibung

Die Schlagvorbereitung geschieht durch eine Schulteröffnung in eine Bogenspannung. Der Ball wird leicht über der Schulter der Schlaghand getroffen. Die Schlagauslösung beginnt in einer leichten Rotationsbewegung im Rumpf durch Spannung der schrägen Rumpfmuskulatur und gleichzeitigem Verschieben der Schulter und danach des Ellenbogens. Die Hand wird jetzt möglichst schnell zum Ball gebracht.



→ [Reihenbild \(pdf\)](#)
→ [Zu den Übungsformen](#)

Der Treffpunkt des Balles bei der Schlagbewegung für den Topspinschlag ist unterhalb des Mittelpunktes, der Schläger trifft also den Ball «von unten». Die Hand wird danach über den Ball geschoben, mit einer Klappbewegung des Handgelenks der Ball überdacht. Dies gibt dem Ball eine Rotation.



Bemerkung: Topspinschläge sollten sofort über das Netz geübt werden, 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»).

Poke Shot

Nicht immer kann der Ball ins gegnerische Feld geschlagen werden. Wind und unpräzise Zuspiele tragen den Ball oft nahe ans Netz. Beachvolleyballer/-innen brauchen also eine Variante. Da die Finte mit offener Hand nicht erlaubt ist, kommt der Poke Shot (engl. «to poke» = stossen) ins Spiel.

Technikbeschreibung

Mit gespannter Hand wird mit den gebogenen mittleren Fingergliedern eine kleine Spielfläche gebildet. Damit wird gegen das Zentrum des Balles in Zielrichtung gestossen und so der Ball übers Netz gehoben, möglicherweise über den Block.



→ [Reihenbild \(pdf\)](#)

→ [Zu den Übungsformen](#)

Anlauf für Angriffsschläge

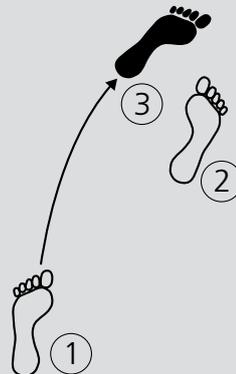
Aus dem Topspinschlag und dem Poke Shot wird sich bald die Frage des geeigneten Anlaufs für den Absprung für den Angriff stellen.

Nach der Einführung des Topspinschlags muss nun also der Anlauf mit dem 3-Schritt-Rhythmus (links – rechts – links für Rechtshänder, rechts – links – rechts für Linkshänder) betrachtet werden.

Im Unterschied zur Halle, sollte darauf geachtet werden, dass der vorletzte Schritt kürzer ist und mit dem Abstoss gewartet werden sollte, bis die Füße den festen verdichteten Sand spüren.

Ablauf

- Schülerinnen bilden Gruppen und laufen auf ausgebnem Sand an und betrachten ihre Spuren. Welche Spur scheint der Gruppe sinnvoll?
- Der Trainer bespricht die Erkenntnisse mit den Gruppen mit dem Ziel, allen die richtige Schrittfolge des Anlaufes bewusst zu machen.
- Die [Übung mit vom Trainer \(Mitschüler\) geworfenem Ball](#) wird wiederholt, Schülerinnen versuchen, den Anlauf einzubauen, abzuspringen und den Ball im Sprung ins gegnerische Feld zu schlagen (Topspinschlag).



Verteidigung mit Tomahawk

Nur hart geschlagene Bälle dürfen mit offenen Händen verteidigt werden. Ein Shot, also weich geschlagener Ball, der zuerst steigt bevor er fällt, darf im Beachvolleyball nicht mit offenen Händen über Kopf verteidigt werden. Hier wenden Beachvolleyballer also den «Tomahawk» an.

Technikbeschreibung

Der Tomahawk ist eine Verteidigungstechnik, bei welcher der Ball beidhändig über Kopf mit ineinandergelegten Handflächen auf den Handkanten gespielt wird. Die Hände sind muschelförmig ineinandergelegt, Daumen hinten, Hammerfaust.



→ [Reihenbild \(pdf\)](#)

→ [Zu den Übungsformen](#)

Variation: Den Ball mit gespannten überkreuzten Händen, Handfläche nach oben verteidigen.



Spiel 2:2

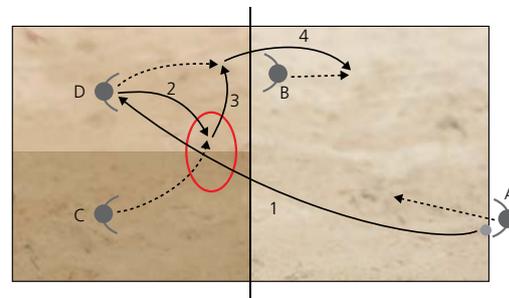
Damit erfolgreich 2:2 gespielt werden kann, braucht es taktische und technische Aufbauübungen. Es braucht Sicherheit in Annahme und Zuspiel, Laufwege und das Spieldreieck müssen klar sein.

Spielaufbau

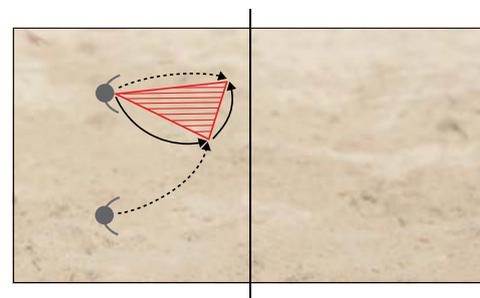
Das Spieldreieck soll klein gehalten werden, um Laufwege zu vereinfachen und die Einflüsse von Wind minimieren («enges Spielkonzept»).

- C und D sind Annahmespieler. In dieser Situation wird auf D serviert.
- C läuft, während der Ball vom Service-Spieler zum Annahmespieler fliegt, bereits Richtung «Haus», resp. Zielzone.
- D spielt Annahme – optimale Zielzone ist das «Haus» auf der eigenen Spielhälfte – läuft danach in die Ausgangsposition für den Angriff.
- C läuft unter den Ball, positioniert Körper/Füsse entsprechend der Annahme, [orientiert Körperachse zum Angriffspunkt am Netz](#), spielt zu.
- D läuft an und spielt den Ball ins gegnerische Feld.

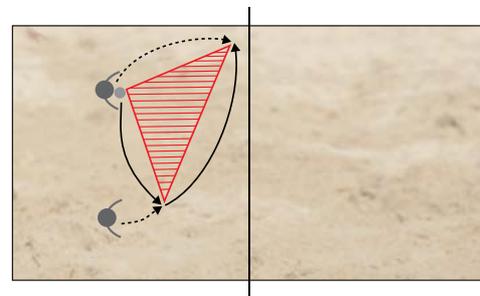
Skizzen 2, 3: Dreieck zwischen Annahme-, Zuspiel- und Angriffspunkt (schraffiert). Das Spiel im kleinen Dreieck ist ein Schlüsselement für das erfolgreiche Beachvolleyballspiel. Das grosse Dreieck birgt viel Fehlerpotential (lange Ballflugbahnen und Laufwege, Windeinfluss und Verringerung des Sichtfeldes des Angreifers).



Spielaufbau mit «Haus» (roter Kreis)



Kleines Dreieck



Zu grosses Dreieck

Technik	Taktik	Kommunikation
Annahme ins «Haus» bringen. Das «Haus» ist eine grosszügige Zone in der Mitte vorne am Netz, aus der das Zuspiel erfolgen sollte.	Entscheidung, wer den Ball annimmt, fällt früh, angepasst an die Service-Flugbahn (z. B. wenn der Ball in die Mitte kommt). Annehmender spielt ziemlich gerade Richtung Netz, ins «Haus», Partner läuft Richtung Zuspielposition, «Haus».	Rufen, wer den Ball nimmt.
Pass: Präzision des Zuspiels so, dass der Partner angreifen kann. Fussarbeit des zuspielenden Partners zur stabilen Position unter dem Ball, Schultern zum Ziel orientiert. Zuspiel mit Manschette ist möglich, Schultern sind zum Ziel orientiert.	Kommt die Annahme hoch genug nach vorne, kann Partner, der in Position gelaufen ist, einfacher zuspielen. Das Zuspiel wird ziemlich gerade hoch gespielt, Angreifer darf nicht überspielt werden. Taktik: «Kleines Dreieck».	Partner, der zum Pass läuft, kann rufen «zu mir», Angreifer kann sagen, wo er den Ball will.
Angriff, Varianten und Entscheidungsfähigkeit des Angreifers. Angriff mit Topspin oder Poke Shot, im Stand oder im Sprung. Fortgeschrittene greifen mit Smash an.	Angreifer kann entscheiden, wo er den Ball hin spielt. Er wählt die richtige Technik dafür.	Zuspielender Partner kann durch Zurufen dem Partner mitteilen, wo die freie Zone ist.
Service (Anspiel): Service von unten oder oben soll ins halbe Feld platziert werden können.	Zuspiel auf Spieler, der angreifen soll. Oder: Entweder zwischen die Spieler, um Missverständnisse zu provozieren oder in Ecken/ an Seitenlinien.	Mit dem Partner kann vorgängig abgesprochen werden, auch durch Zeichen, welcher Spieler angespielt werden soll.

→ [Zu den Übungen](#)

Verteidigen mit Strategie

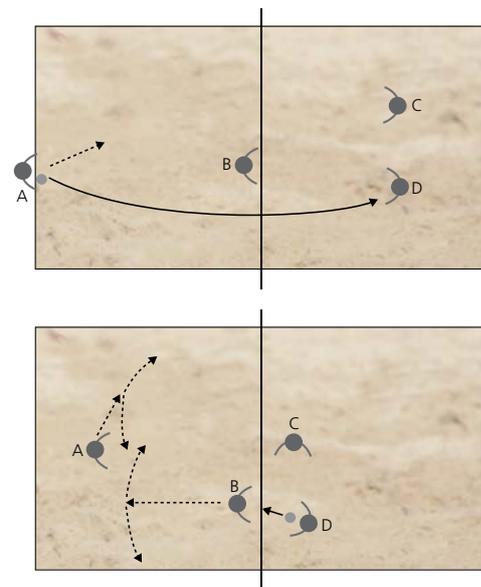
Beim Einstieg ins Beachvolleyball-Spiel empfiehlt sich ein Verteidigungssystem ohne Block. Trotzdem wird empfohlen, mit einem Spieler am Netz zu starten, um netznahe Bälle, welche vom Gegner unpräzise gespielt werden, verteidigen zu können.

- Spieler A serviert, Spieler B beginnt nahe am Netz in der Mitte.
- Nach dem Service läuft A hinten in die Mitte des Feldes. Dies ergibt die «i»-Formation, welche immer die Basisposition für das verteidigende Team ist (Bild 1).
- Währenddessen beobachtet B das Spiel, positioniert sich gegenüber dem Angreifer am Netz. Erst wenn er feststellt, dass die Gegner den Spielaufbau schaffen – also kein Ball übers Netz in die netznahe Zone im eigenen Feld fällt –, löst er sich auf die Verteidigungsposition zurück.
- Der Partner schiebt in die Diagonale (Bild 2).

Wichtig: Im Moment des Ballkontaktes muss der Verteidiger mit leichter Vorlage stehen, auch wenn er es noch nicht ganz zurück auf die Verteidigungsposition geschafft hat, so wird eine Reaktion auf alle Seiten möglich, um den Ball zu verteidigen.

So entstehen Verteidigungszonen und eine erste Verteidigungstaktik. 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. Spielt der Gegner aber in die Zonen, die verteidigt werden können, sollte diese Chance genutzt werden.

Beim angreifenden Team muss der Zuspieler sofort nach dem Zuspiel in den Soutien (Angriffsunterstützung) und dann in die Verteidigungsposition zurückkehren, also hinten Mitte, um direkt zurückgespielte Bälle zu verteidigen.



Technik	Taktik	Kommunikation
Verteidigungstechniken Manschette, Tomahawk und Beach Dig. Fussarbeit beim Lösen vom Netz, Kreuzschritt seitwärts in Verteidigungsposition endend, immer mit Blick auf den Ball. Im Moment des Ballkontaktes des Angreifers steht der Verteidiger mit Körperschwerpunkt über Vorderfuss, um auf alle Seiten reagieren zu können.	Ohne Block: Die Spielerin gegenüber der Angreiferin vorne am Netz kann einschätzen, wann der richtige Zeitpunkt ist, sich vom Netz in die Verteidigungsposition im Feld zu lösen. Die Spielerin löst sich seitwärts mit Kreuzschritten, Blick bleibt auf dem Ball. Partnerin, die hinten in der Mitte wartet, verschiebt sich in die Diagonale. Der verteidigte Ball wird hoch aufgespielt, um dem Partner Zeit zu geben, unter den Ball zu laufen.	Rufen, wer den Ball nimmt, Verteidigungszonen sind bekannt. Wo es Überschneidungen der Zonen gibt, sind die Kommunikation und die frühe Entscheidung, wer den Ball nimmt, umso wichtiger.

Bemerkung: Auf Verteidigungsstrategie mit Block wird hier nicht eingegangen, Verweis auf die Broschüre «[Block Defence Strategien](#)» von swissvolley.

Üben

Sämtliche in diesem Monatsthema aufgezeigten Angriffsaufbauformen können gegen ein verteidigendes Team geübt werden. Um es für verteidigende Teams einfacher zu machen, können gewisse Angriffsoptionen gestrichen werden. Beispiel: Es darf nur longline angegriffen werden.

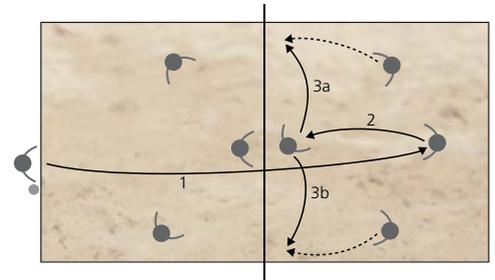
Wenn 2:2 nicht geht

Für Lehrpersonen mit Klassen, die ein tiefes Volleyballniveau haben, sehr wenig Zeit haben und/oder nur ein/zweimal in den Sand gehen und gleich spielen wollen, sind die Spielsysteme 4:4 oder 3:3 möglich.

Spielsystem 4:4

Für Volleyballanfänger im Schulunterricht eignet sich das Spiel 4:4 als Einstiegsform.

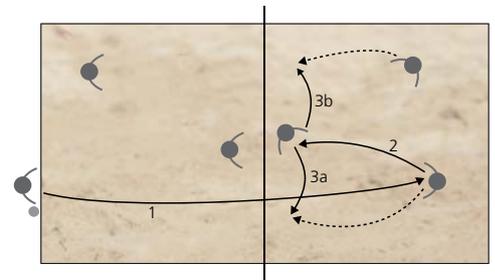
Der Servierende läuft nach dem Anspiel hinten in die Mitte des Feldes und darf nur als Verteidigungsspieler eingesetzt werden, darf also nicht am Netz angreifen. Es sollte nicht über einen langen Zeitraum an dieser Taktik festgehalten werden, da das Typische am Beachvolleyballspiel freie Zonen sind und dadurch lange Laufwege und Hechtsprünge in den Sand.



Spielsystem 4:4, Aufstellung Diamant

Spielsystem 3:3

Für die der Sek-1-Stufe ist diese Einstiegsform geeignet. Alle Spieler dürfen am Netz angreifen. Der Spieler vorne in der Mitte steht bereits im «Haus». Das vereinfacht den Spielaufbau, aber auch nur, wenn die Annahme zu diesem gespielt werden kann. Diese Form bietet sich auch an in Anlehnung an die [Übungsform mit vom Trainer geworfenen Ball für den Topspinschlag](#).



Spielsystem 3:3

Das kleine ABC

Beach Dig: Abwehr eines hart geschlagenen Balles mit offenen Händen.

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

Chicken Wing: Verteidigung mit Ellenbogen oder Oberarm (ähnlich einem Flügelschlag).

Cut Shot: Kurz diagonal gespielter Angriffsball.

Dig: Verteidigung eines harten Angriffsschlages.

Float Serve: Eine Aufschlagtechnik, bei welcher der Ball möglichst ohne Rotation gespielt wird, und durch angestaute Luft (höhere Dichte) hinter dem Ball seine Flugbahn ändert.

Husband- and Wife-Service: Ein Aufschlag zwischen die beiden annehmenden Spieler, um Missverständnisse zu provozieren.

Jump Service: Sprungservice.

Jump-Float: Ein leicht angesprungener Float-Serve.

Longline: Entlang der Linie geschlagener Ball.

Poke Shot: Mit den mittleren Fingergliedern gespielter Ball.

Rainbow Shot: Ein über den Abwehrspieler weit nach hinten geschlagener Ball

Rally Point: Neue Zählweise seit 2001. Jeder Ballwechsel zählt ein Punkt. Es werden zwei Gewinnsätze auf 21 Punkte gespielt, wobei das Siegerteam jeweils zwei Punkte Differenz für einen Satzgewinn aufweisen muss.

Shot (Top-Spin Schlag): Leicht geschlagener platzierter Angriffsball, meist über den Block gespielt.

Side-out: Angriffsaufbau aus der Annahme mit erfolgreichem Abschluss.

Skyball: Sehr hohes, meistens von unten ausgeführtes Anspiel.

Tomahawk: Abwehr über dem Kopf mit geschlossenen Händen.

Aufwärmen

Auch im Beachvolleyball ist ein gutes Aufwärmen wichtig. Fussarbeit und schnelle Fortbewegung sind elementar. Aufwärmformen sollten wenn immer möglich in spielerischer Form mit dem Ball erfolgen. Hier können sich die Schüler spielerisch an den ungewohnten Untergrund gewöhnen.

Das Aufwärmen soll neben dem Erhöhen der Körperkerntemperatur auch Mobilisations- und Stabilisationsübungen sowie die Kräftigung von Rumpf-, Schulter- und Beinmuskulatur enthalten.

Im Teil 1 (S. 10–12) werden spielerische Einlaufformen vorgestellt. Die Übungen «[Den Ball rumgeben](#)» und «[Balancesprünge](#)» (S. 12) konzentrieren sich auf die Fertigkeiten «Laufen und Springen». Mit der Übung «[Nummernpässe](#)» (S. 13) werden Pass und Manschette zum Partner orientiert ins Aufwärmen eingebaut.

Ballgarten

Mit dieser Übung erlernen die Kinder eine bessere Wahrnehmung des Spielfelds und des Spiels.

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.

Variation

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



Ball im Spiel

In diesem Spiel achten die Spielenden insbesondere auf die Passqualität. Bei schlechtem Zuspiel wird eine Zusatzaufgabe gelöst.

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 um das ganze Feld und spielt dann weiter.

Variation

- Mit dem sechsten Pass liegt die Spielerin bäuchlings in den Sand. Das nächste Zuspiel muss auf ihrem Rücken landen.

Einfacher

- Der Ball darf gefangen und anschliessend weiter gespielt werden.



Volleyballtennis

Wie im Tennis ist in diesem Spiel nur ein Ballkontakt erlaubt. Er muss jeweils von einer anderen Spielerin erfolgen.

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.

Variation

- Nur die Spielerin, die den Ball spielt, darf sich im Feld aufhalten. Die anderen stehen ausserhalb des Feldes.

Einfacher

- «Ball über die Schnur». Die Bälle dürfen gefangen und übers Netz geworfen werden.



Tupfball

Dieses Spiel regt den Herzkreislauf an. Die Spielenden müssen ihre Mitspieler immer im Blickfeld halten.

Zwei Teams 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.



Schnappball

Zwei Teams stehen sich gegenüber und sollen eine definierte Anzahl Pässe spielen. Diese Übung kann ziemlich fordernd sein.

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.

Variation

- Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Ball darf nur beachvolleyballspezifisch gespielt werden (oberes Zuspiel, Manschette, Driveschlag etc.).



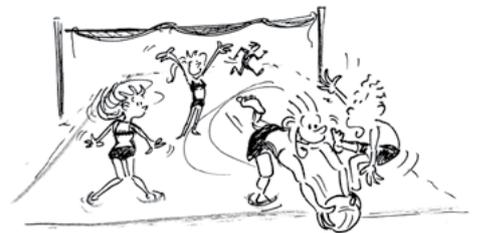
Linienball

Freilaufen und präzise Zuspiele sind die Schlüssel zum Gelingen dieser Übung in zwei grossen Teams.

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.

Variation

- Gespielt wird mit einem Beachvolleyball. Der Ball darf nur beachvolleyballspezifisch gespielt werden (oberes Zuspiel, Manschette, Driveschlag etc.).



Imaginäres Beachen

Während dieser Übung konzentrieren sich die Spielenden auf die sportart-spezifischen Bewegungen und Bewegungsabläufe.

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



Vier Viertel

In dieser Übung steht das Passspiel im Vordergrund: Die Spielenden müssen den Ball annehmen, sich orientieren und wieder passen.

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.

Variationen

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



Sternlauf

Diese Übung zielt auf die Ausdauer: Die Spielenden reihen das «Stop an Go» aneinander.

In jeder Ecke und in der Mitte des Beachvolleyballfeldes liegt ein Ball. Start ist in einer Ecke, der startende Schüler hat die Hand auf dem Ball, auf ein Startsignal läuft er in die Mitte, berührt den Ball, läuft zur nächsten Ecke, berührt den Ball, läuft zurück zur Mitte etc. Der Schüler muss also sternförmig jede Ecke anlaufen und den Ball berühren bis er wieder am Startpunkt angelangt ist.

Variation

- Stafette: 2 Teams in 2 Feldern, jeder Schüler läuft den Sternlauf, sobald er den letzten Ball berührt, darf der nächste Spieler starten.



Den Ball rumgeben

Die Vorwärts- und Seitwärtsbewegung werden in dieser Übung trainiert. Der Ball ist jeweils der Auslöser der Aktion.

Die Schülerinnen stehen in einem Kreis, gerade Anzahl. 2 Schülerinnen, die einander gegenüberstehen, haben einen Ball. Sie geben den Ball nach rechts weiter und tauschen den Platz auf verschiedene Arten:

- Vorwärts rennen, einhändig abklatschen.
- Seitwärts Kreuzschritte, rechtes Bein voraus, beidhändig abklatschen.
- Seitwärts Kreuzschritte, linkes Bein voraus, beidhändig abklatschen.
- Seitwärts, abklatschen im Sprung.
- Seitwärts, abklatschen im Sprung ohne seitwärts zu fliegen (Blocksprung).



Balancesprünge

In Sand sind Sprünge schwierig auszuführen. Die Spielenden trainieren in dieser Übung das Ausbalancieren und das Gleichgewicht.

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.

Variation

- Überkreuzt im Zickzack oder mit geschlossenen Augen springen.



Nummernball (Aufwärmform spielnahe mit Ball für Fortgeschrittene)

In folgender Übung werden die Grundtechniken Pass und Manschette eingebaut, gleichzeitig die Orientierung zum Partner und Kommunikation als Teamaufgabe trainiert.

Gruppen bilden von 8 bis 10 Schülerinnen, diese belegen eine Feldhälfte, nummerieren durch von 1 bis x. 2 bis 3 Bälle sind im Spiel.

Alle laufen durcheinander und geben den Ball der Reihe nach weiter mittels Werfen und Fangen. Der Ball darf nicht in den Sand fallen, die Lehrperson kann «Strafen» geben. Sie kann auch die Reihenfolge rückwärts verlangen.

Ablauf

- Der Ball wird weitergespielt mit 10-Finger-Pass, dann gefangen. Die Schulterachse beim Pass zeigt immer in Richtung der Zielperson. Da sich diese auch ständig in Bewegung befindet, muss sich der Schüler immer wieder neu orientieren und gut schauen. Der Ball darf erst gespielt werden, wenn Augenkontakt zur Zielperson besteht.
- Der Ball wird mit 10-Finger-Pass angenommen, es wird ein oder mehrere Zwischenpässe gespielt, Zielperson suchen, Blickkontakt etablieren, weiterspielen mit Pass.
- Der Ball wird mit Manschette angenommen, Zwischenpässe, orientieren zur Zielperson, zuspielen.
- Der Ball wird mit Manschette angenommen, nur ein Zwischenpass, schauen, orientieren zur Zielperson, zuspielen (Achtung, schwierig!).



Stabilisationsprogramme

Das Stabilisieren und Kräftigen der Bein-, Schulter- und Rumpfmuskulatur gehört in jedes Aufwärmprogramm. Die Übungen werden dem Kraftniveau der Spielenden angepasst und ohne zusätzliche Geräte absolviert.

Auf Stabilisationsprogramme wird in dieser Broschüre nicht gesondert eingegangen.

Vorschläge sind hier zu finden:

→ [Praxisbeilagen swissvolley.ch](http://Praxisbeilagen.swissvolley.ch)

Topspinschlag, Pokeshot und Tomahawk

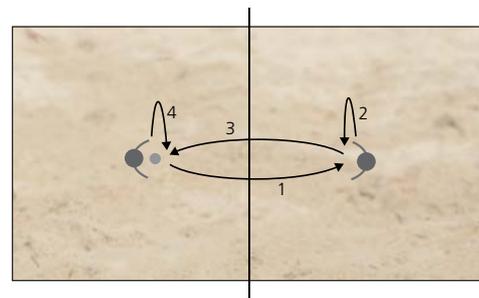
Dieses Kapitel beinhaltet Übungen für die drei Techniken, die zu Beginn der Broschüren vorgestellt wurden.

Topspinschlag

Der Topspinschlag ist eine Angriffstechnik, die leicht geschlagen und präzise platziert wird.

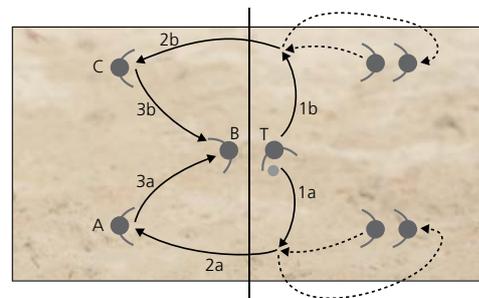
Zu zweit: Über das Netz zum Partner schlagen

- Topspinschlag über das Netz Ellbogen/Arm hoch, «Platsch»-Ton bei Berührung des Balles hilft, die ganze Hand auf den Ball treffen zu lassen.
- Den Ball einander zuschlagen, den Ball von unten treffen und dem Ball durch Handgelenkeinsatz eine Rotation vorwärts geben.
- Den Ball schlagen, Partner nimmt den Ball mit Manschette an spielt ihn hoch und fängt ihn.
- Endform: Gleich wie bisher, Ball mit Manschette hochspielen, anstatt zu fangen, gleich ein oberes Zuspiel machen und danach den Ball zurück zum Partner schlagen. (Achtung schwierig!).



Mit Trainer: Über das Netz auf Verteidigungsspieler schlagen

- Trainer (auch ein Schüler kann diese Rolle übernehmen) am Netz wirft den Ball einmal rechts und einmal links hoch für Schüler, die den Ball mit Spinschlag longline (entlang der Linie) aus Stand über das Netz schlagen.
- Gegenüber stehen 2 Schüler im Feld (A und C) und versuchen, den Ball zum Schüler B zu spielen, der die Bälle dem Trainer hinlegt oder Bälle sammeln muss, damit der Trainer immer Bälle hat.
- Nach ca. 20 Bällen A, B und C mit Angreifern auswechseln.



→ [Zum Technikbeschreibung](#)

Variationen

- Der Angreifer spielt den Ball zum Trainer (oberes Zuspiel oder Wurf), dieser fasst und wirft den Ball hoch zu.
- Der Angreifer spielt den Ball zum Trainer (oberes Zuspiel oder Wurf), dieser spielt mit Pass oder Manschette zu.

Poke Shot

Der Poke Shot ist hauptsächlich eine Angriffstechnik, bei welcher der Ball mit gespannter Hand und gebogenen mittleren Fingergliedern gespielt wird.

- Den Ball mit Poke Technik auf einer Hand jonglieren.
- Zu zweit, A wirft den Ball selbst auf, spielt Poke übers Netz zum Partner.
- Zu zweit gegeneinander, den selbst geworfenen Ball übers Netz spielen, kurz oder lang, Partner versucht den Ball zu verteidigen und danach zu fangen.



→ [Zum Technikbeschreibung](#)

Verteidigung mit Tomahawk

Der Tomahawk ist eine Verteidigungstechnik, bei welcher der Ball beidhändig über Kopf mit ineinandergelegten Handflächen oder auf den Handkanten gespielt wird.

- Zu zweit mit Ball, A spielt den Ball mit hohem Shot auf B, dieser wehrt den Ball mit Tomahawk oder flach gespannten überkreuzten Händen ab.
- Übers Netz, A versucht B mit Topspinschlag oder Poke Shot zu überlobben, B verteidigt mit Tomahawk.



→ [Zum Technikbeschreibung](#)

Spielaufbau

Damit 2:2 erfolgreich gespielt werden kann, braucht es taktische und technische Aufbauübungen. Die Spielenden brauchen Sicherheit in Annahme und Zuspiel, die Laufwege und das Spieldreieck müssen klar sein.

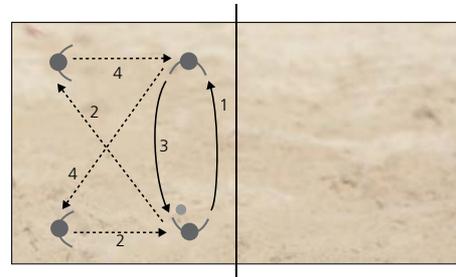
Passsicherheit (Zuspielen)

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?

Variation

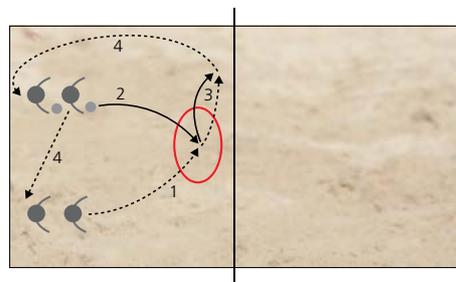
- Nach dem Pass läuft die Schülerin zuerst ein bis zwei Meter weg vom Netz zur Angriffsunterstützung (Soutiens) und läuft erst dann nach hinten.



Spielaufbau aus Zuwurf (Zuspielen)

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 halbhohes Zuspiel parallel zum Netz macht (Passsimulation), welches er selbst fängt. Danach stellt er sich wieder hinten in die Reihe, wechselt jedes Mal die Seite.



Angriff nach Zuwurf (Angreifen)

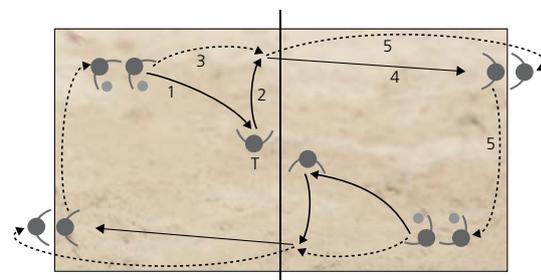
Die Laufwege des Angreifers kennen lernen und präzise schlagen können sind die Hauptziele dieser Übung.

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.

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.



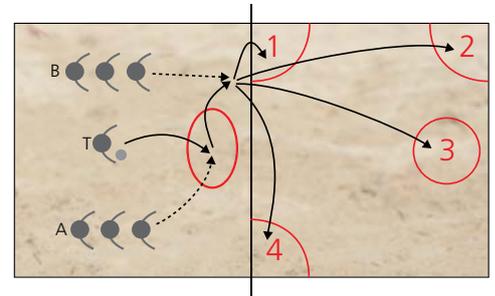
Wettkampfformen mit Trainerball (Zuspielen und angreifen)

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

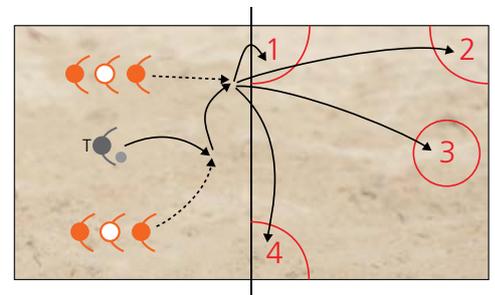
Ausgangslage: Der Trainer steht Mitte Feld mit Bällen, die Spielerinnen stehen in zwei Reihen auf den Basispositionen. Der Trainer wirft den Ball ins «Haus», A spielt zu, B greift an. 4 Zielzonen werden vorgegeben.

- 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

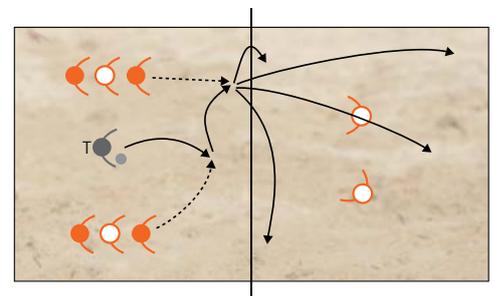
Bemerkung: Im Spielaufbau soll auf ein kleines Dreieck (enges Spielkonzept) zwischen den Ballberührungen Annahme, Zuspiel und Angriff geachtet werden.



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?



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?



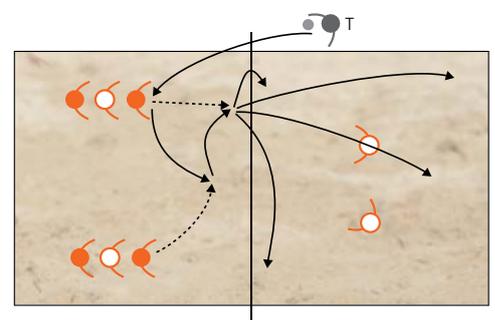
Wettkampfform 3: Ein Trainerball kommt von gegenüberliegender Seite. Die Teams müssen aufbauen. Auf ein kleines Dreieck im Spielaufbau soll geachtet werden. Das gegnerische Team darf gegenüber verteidigen und Punkte verhindern. Ein Punkt wird verhindert, wenn der Ball ins gegnerische Feld zurückgespielt 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?

Variation

- Der Ball wird ausgespielt

Bemerkung: 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?»



Servieren und Annehmen

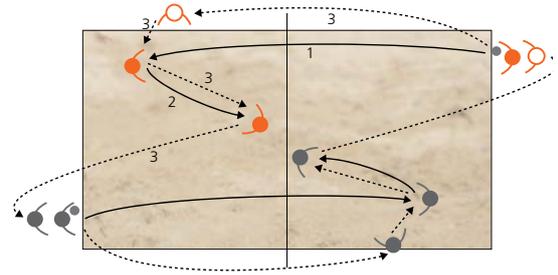
Während dieser Übung konzentrieren sich die Spielenden auf die Servicequalität und auf die Annahme.

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 Zuspiel- oder Abnahmefehlern müssen die Spieler zur nächsten Position wechseln.

Variationen

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

Bemerkung: Diese Form auch «spielgelverkehrt» üben lassen.

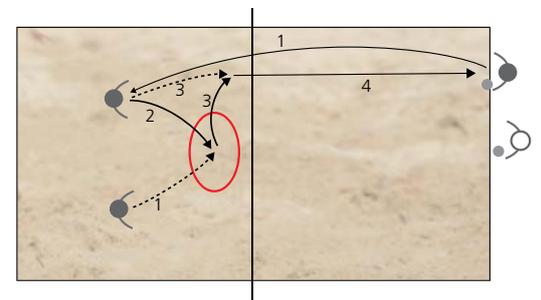


Servieren, annehmen, zuspielen und angreifen

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.



Spielform

Kinder und Jugendliche mögen es, sich gegenseitig zu messen. Die Lehrpersonen sollten Spielformen anbieten, bei denen ein ganzheitlicher Ablauf einer Punkteroberung trainiert werden.

King of Court

Diese Spielform ist bei Anfängern und auch bei Fortgeschrittenen sehr beliebt. Es kann nur auf einer Feldseite gepunktet werden.

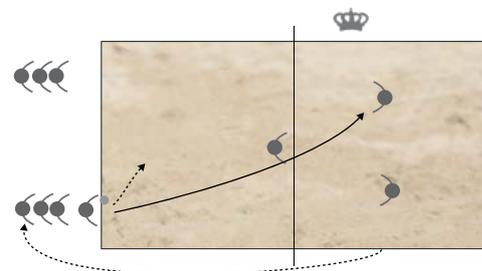
Spielform 2:2, jedoch mit mehreren Teams. Es kann nur auf einer Feldseite (Königsfeld) gepunktet werden. Auf der anderen Seite spielt ein Team mit Service, eventuell von unten, den Ball ein und der Ball wird ausgespielt.

Erzielt das Team auf dem Königsfeld A einen Punkt, bzw. gewinnt den Ballwechsel, bekommt dieses Team einen Königspunkt. Ein neues Team auf der Seite B schlägt einen Ball ins Spiel ein. Gewinnt jedoch das Team auf der Seite B, wechselt dieses Team auf die Seite A und versucht dort einen Königspunkt zu erzielen.

Variationen

- Servicefehler zählen nicht als Punkte oder
- 2 Servicefehler in Serie ergeben einen Punkt für das Königsteam.
- Der Wechsel ins Königsfeld kann erst stattfinden, wenn ein servierendes Team 2 Ballwechsel gewonnen hat.

Bemerkung: Oft wird sie auch gespielt, wenn 3 oder mehrere Teams da sind und nur ein Feld vorhanden ist. Sie kann auf dem Kleinfeld gespielt werden, hier kann eine Lehrperson bis zu 24 Schüler gleichzeitig spielen lassen.



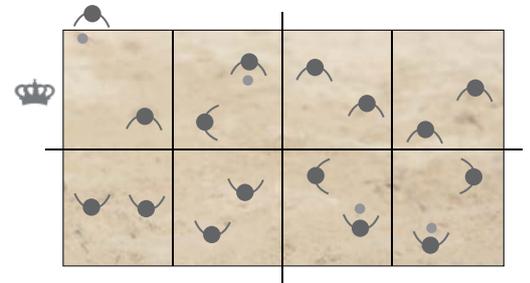
Turnierformen

Kleine Spielfelder eignen sich besonders für die folgenden Turnierformen. Es ist aber auch möglich, sie auf offiziellen Feldgrößen zu spielen, wenn genügend Spielende vorhanden sind und das Niveau stimmt.

King/Queen of the beach

Alle zusammen, jede gegen jede: Diese Turnierform erlaubt es, ständig mit anderen Partnerinnen zu spielen.

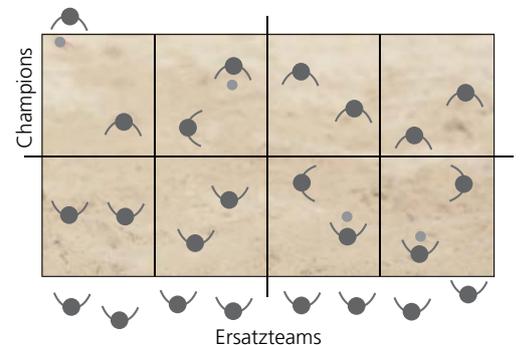
In vier Klein- oder Grossfeldern. Vier Schülerinnen spielen auf einem Feld jede mit jedem einmal gegeneinander, je auf einen Gewinnsatz (insgesamt drei Spiele). Anschliessend wird eine Rangliste erstellt. Die vier Erstplatzierten jeder Gruppe bilden wiederum eine Gruppe und spielen gegeneinander etc.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



Forderungsspiel

Sieg oder Ausscheiden, so könnte diese Turnierform auch heissen. Das ruhende Team kann so seine Chance packen.

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 fünf 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.



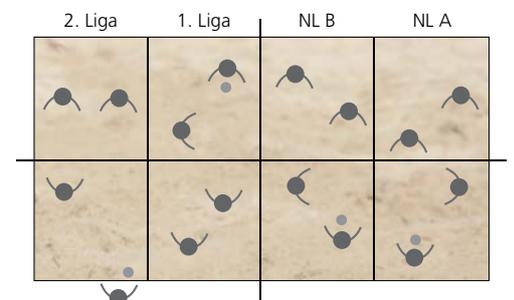
Ligaturnier

Diese Turnierform fördert ausgeglichene Spiele. Überraschungen sind dabei immer möglich.

Im Kleinfeld starten die 2er-Teams in dem 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.

Variation

- 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?



Turniere in der Schule

In der Schule und im Juniorenttraining sollten Turniere 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 (min. 6 Min.) oder ein Satz à 15 Punkte (8 bis 10 Min.). Bei zwei Gewinnsätzen à 15 Punkten (ca. 30 Min.) oder 21 Punkten (ca. 40 Min.) ist ein genauer Zeitplan kaum möglich.

→ [Turniervorlagen](#)

Hinweise

Literatur

- Beck, S., Dieckman, C. (2013): [Praxisbeilage 2/13 «Block-Defense-Strategien»](#). Bern: Swiss Volley
- Beck, S. (2012): [Praxisbeilage 2/12 «Perfekt annehmen!»](#). Bern: Swiss Volley
- Beck, S. (2011): [Praxisbeilage 2/11 «Verteidigungskünstler»](#). Bern: Swiss Volley.
- Beck, S. (2010): [Praxisbeilage 2/10 «Zuspielen verbindet»](#). Bern: Swiss Volley.
- Egger, P. (2009): [Praxisbeilage 2/09 «Annahme als Fundament»](#). Bern: Swiss Volley.
- Kobel, S., Brin, M. (2008): [Praxisbeilage 2/08 «Hol dir das Mini-Break»](#). Bern: Swiss Volley.
- Schnyder-Benoît, N., Kobel, S. (2007): [Praxisbeilage 2/07 «Von der Halle in den Sand»](#). Bern: Swiss Volley.
- Meier, M. (2006): [Praxisbeilage 2/06 «Beachvolleyball für jung und alt»](#). Bern: Swiss Volley.

Links

- [Swiss Volley: Beachvolleyball](#)
- [Praxisbeilagen Swiss Volley Magazine](#)
- [Reglemente und Richtlinien](#)

Reihenbilder

- [Topspinschlag](#) (pdf)
- [Pokeshot](#) (pdf)
- [Tomahawk](#) (pdf)

Unser Dank geht an

- Volley Intensiv, Sportklasse des Gymnasiums Bäumlhof, Swiss Olympic Partner School und an
- die Beachvolleyball Abteilung Nachwuchs des SC Gym Leonhard unter der Leitung von Dori Hebeisen die sich Zeit genommen haben und für die Fotoaufnahmen Modell standen.

Partner



SVSS



Impressum

Herausgeber

Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autorin

Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball,
Dipl. Turn- und Sportlehrerin II ETHZ,
Dozentin Volleyball am DSBG, (Departement
für Sport, Bewegung und Gesundheit)
Universität Basel

Redaktion

mobilesport.ch

Fotos

Christian Rosenberger

Zeichnungen

Leo Kühne

Grafiken

Lernmedien EHSM

Layout

Lernmedien EHSM