

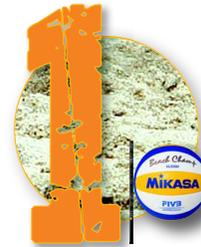
# Inhaltsverzeichnis

1. Beach-Volleyball in der Schule.....	3
2. Beach-Volleyball spielerisch lernen.....	4
3. Methodische Vermittlungsprinzipien.....	7
4. Die methodische Vermittlung am Beispiel des oberen Zuspiels.....	8
5. Erwärmung.....	12
6. Beach-Volleyball spezifische Techniken und ihre Vermittlung.....	14
Aufschlag.....	14
Annahme.....	16
Oberes Zuspiel.....	18
Unteres Zuspiel.....	20
Angriff.....	21
Block.....	23
7. Beach-Volleyball spezifische Spielformen im Unterricht.....	24
8. Beach-Volleyball mit vielen Schülern.....	27
9. Die wichtigsten Beach-Volleyball Regeln.....	30



Armin Dollinger im Angriff bei den DM in Timmendorf 2015

Die Olympiasieger 2012:  
Jonas Reckermann und  
Julius Brink



## Beach-Volleyball in der Schule

Es ist der 9. August 2012, 22:02 Uhr, Julius Brink und Jonas Reckermann schreiben an diesem Tag Geschichte.

Sie liegen im Finale der Olympischen Spiele in London bereits 14:11 im Tie-Break vorne, als die beiden Brasilianer Alison Cerutti und Emanuel Rego zum 14:14 aufholen. Doch Julius und Jonas holen sich die letzten beiden Punkte durch einen Angriff in die Diagonale von Jonas Reckermann und einen Angriffsschlag von Emanuel Rego ins Aus. Sie gewinnen im Tie-Break mit 16:14 und holen als erste Europäer olympisches Gold im Beach-Volleyball.

Bereits vor dem Gewinn der Goldmedaille hat sich die Sportart Beach-Volleyball in Deutschland zu einer Sportart für jedermann entwickelt. Immer mehr Beach-Volleyball Plätze werden gebaut und Menschen, egal ob alt oder jung, hechten im Sand dem Ball hinterher. Viele Schulen verfügen mittlerweile über einen eigenen Beach-Volleyball Platz und wenn nicht, ist der nächste Platz meist nicht weit entfernt. Seit Jahren hat sich Beach-Volleyball auch im Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ etabliert.

Zwar haben Julius Brink und Jonas Reckermann mittlerweile beide ihre Karriere beendet, doch mit Armin Dollinger und Clemens Wickler stehen bereits zwei talentierte Sportler in den Startlöchern, um Jonas und Julius nachzueifern. So gewannen Dollinger/Wickler 2015 die Deutschen Meisterschaften am Timmendorfer Strand und Clemens Wickler wurde mit 20 Jahren der jüngste Deutsche Meister im Beach-Volleyball. Auf den nächsten Seiten stellen Dollinger/Wickler gemeinsam mit der Landesauswahl Beach des Schleswig-Holsteinischen Volleyball-Verbandes verschiedene Techniken und Spielformen im Beach-Volleyball anhand von Fotos vor.

Die Broschüre „Beachvolley meets school“ richtet sich an alle Lehrer, Trainer, Schüler, aber auch alle Interessierten, ganz egal welche Erfahrung sie bereits im Beach-Volleyball gemacht haben. Die nächsten Seiten sollen vor allem über die Vermittlung von Beach-Volleyball und ihren Gemeinsamkeiten zum Hallenvolleyball informieren, außerdem werden die Knotenpunkte zu den einzelnen Techniken vorgestellt und hilfreiche Praxisideen und Spielformen gegeben, um auch mit einer großen Gruppe Schülern Beach-Volleyball zu spielen.

Die Deutschen Meister 2015:  
Armin Dollinger und Clemens Wickler



Ein Spiel mit vielen Ballberührungen ideal in der Erwärmung:  
Das Kleinfeldspiel 1 mit 1 oder 1 gegen 1



**TIPP**  
Zur Vermittlung von Beach-Volleyball  
eignet sich das Modell auf Seite 6

## Beach-Volleyball spielerisch lernen

Volleyball und Beach-Volleyball gehören zu den technisch und taktisch anspruchsvollsten Sportspielen, weshalb sie sehr schwer zu erlernen sind. Es ist keine längere Ballberührung erlaubt, das Fangen und Führen des Balles sowie der Bodenkontakt sind verboten und führen zum direkten Punktgewinn des gegnerischen Teams. Aus diesem Grund wird Volleyball auch als „Spiel der Fehler“ bezeichnet. Dennoch kann bereits sehr früh mit Kindern und Jugendlichen Volleyball gespielt werden, solange man das Spiel vereinfacht und Regeln modifiziert. So kann bereits frühzeitig als Spiel „Canadian

Volley“ gespielt werden. Dabei darf der zweite Ball nach Annahme/Abwehr gefangen werden. Danach wirft sich der Fänger den Ball selbst an und spielt ihn im Oberen Zuspiel zum Angreifer.

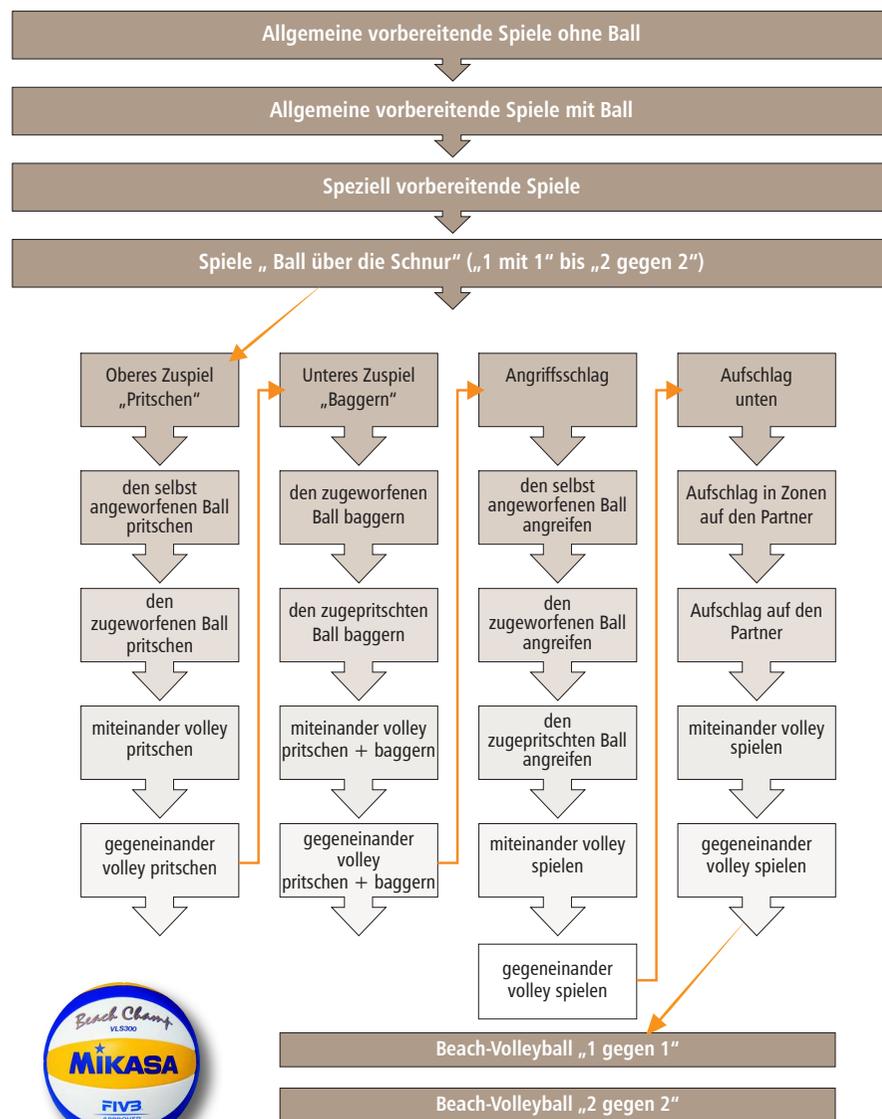
Zur Vermittlung von Beach-Volleyball eignen sich **hervorragend verschiedenste Spielformen**. Spielformen zeichnen sich dadurch aus, dass von Anfang an gegeneinander gespielt wird, was vor allem die Motivation der Kinder und Jugendlichen anspricht und wodurch die Kindern oftmals lernen, warum eine bestimmte

Technik effektiver ist, wenn man sie sauber ausführt. Jede mögliche Übungsform kann sofort in eine Spielform umgewandelt werden.

Zur Vermittlung von Beach-Volleyball eignet sich **das Modell auf Seite 6**. Beginnend mit vorbereitenden Spielen ohne Ball gelangt man schnell zu den Spielen mit Ball und zum Ball über die Schnur. Weiter geht es mit der Vermittlung der Grundtechniken, dem Oberen und Unteren Zuspiel. Hier wird jeweils zuerst mit angeworfenen Bällen gearbeitet, bevor es zum Spiel miteinander und

abschließend zum Spiel gegeneinander kommt. Ähnlich verhält es sich mit einem der komplexesten Elemente im Volleyball, dem Angriffs- bzw. im Anfängerbereich zuerst dem Driveschlag. Auch hier wird damit begonnen, angeworfene Bälle anzugreifen. Anschließend werden Bälle nach dem Oberen Zuspiel angegriffen, und es wird mit bzw. gegeneinander gespielt. Den letzten Schritt in der Vermittlung zum Sportspiel stellt der Aufschlag von unten dar. Auch hier werden verschiedene methodische Schritte durchlaufen, bevor nach dem Spiel 1:1, abschließend das Zielspiel 2:2 im Mittelpunkt steht.

Das Vermittlungsmodell wurde modifiziert nach dem Modell von Papageorgiou/Czimek in „Volleyball spielerisch lernen“ (2007).



## Methodische Vermittlungsprinzipien

Folgende methodische Vermittlungsprinzipien sollen bei der Durchführung einer Unterrichtseinheit bzw. Trainingseinheit zum Beach-Volleyball immer beachtet werden:



- Ballgebundene Erwärmung mit kleinen Spielen
  - Vermittlung von Technik und Taktik fast ausschließlich mit Spielformen
  - Methodische Schritte bei allen Spiel- und Übungsformen
1. Spielformen mit dem selbst angeworfenen Ball (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Schlagen des selbst angeworfenen Balles)
  2. Spielformen mit dem vom Partner genau zugeworfenen Ball (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Schlagen des vom Partner zugeworfenen Balls)
  3. Kleinfeldspiele miteinander (Oberes Zuspiel, Unteres Zuspiel, Schlagen)
  4. Kleinfeldspiele gegeneinander

Wenige unterschiedliche Spiel- und Übungsformen pro Unterrichtseinheit, dafür verschiedene Variationen

Die Abwehr ist vor dem Angriff einzuführen und zu schulen (Bsp.: Tomahawk oder Abwehrbagger)

Die Annahme und Abwehr im Oberen Zuspiel ist zunächst erlaubt, bis ein sicherer Spielaufbau mit dreimaligem Spielen des Balles zu Stande kommt

Mit vereinfachten Spielformen beginnen und Bälle fangen lassen (Bsp.: Canadian Volley)

Die Variation der Feldgröße und der Netzhöhen verändern die Belastungsstruktur und nimmt Einfluss auf die Ballwechsellänge (Steigerung des Spielflusses)

■ In den Spiel- und Übungsformen mit kleinen Feldern in Länge und Breite beginnen und Schritt für Schritt das Feld vergrößern

Zur Motivation immer in Turnierform spielen

Die Muskulatur ermüdet im Sand schneller als in der Halle ■ kürzere Belastungszeiten

Trinkpausen, Schatten, Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille einplanen

Gespielt wird bei jedem Wetter





## Die methodische Vermittlung am Beispiel des Oberen Zuspiels

Am Beispiel des Oberen Zuspiels werden hier die einzelnen Schritte zur Vermittlung einer Technik dargestellt. Die einzelnen Schritte der methodischen Reihe können genauso auf die anderen Elemente „Unteres Zuspiel“, „Angriffsschlag“ und „Aufschlag von unten“ übertragen werden. Dabei wird bei jedem Schritt mit der Spielform 1 mit 1 begonnen und sich über das 1 gegen 1 bzw. 2 mit 2 dem Zielspiel 2 gegen 2 angenähert.

### Ball über die Schnur (Vom 1 mit 1 zum 2 gegen 2)

Nach den vorbereitenden Spielen wird das Beach-Volleyball Spiel mit Hilfe der Spielform „Ball über die Schnur“ nähergebracht. Auf einem Spielfeld von 2m (Breite) x 6m (Gesamtlänge) werfen sich die Partner den Ball über eine Schnur/ein Netz (in über 2m Höhe) zu. Dabei darf der Ball zwar oben oder unten gefangen werden, der Spieler muss aber den Ball über dem Kopf wieder zurück werfen. Als Fehler gilt, wenn der Ball den Boden berührt oder sich ein Spieler mehr als zwei Schritte mit dem Ball bewegt. Welches Paar schafft als Erstes fehlerlos z.B. 10 Netzüberquerungen oder in einer vorgegebenen Zeit (ein oder zwei Minuten) die meisten Netzüberquerungen hintereinander ohne Fehler (vgl. Papageorgiou/Czimek, 2007).

Diese Spielform wird zunächst als 1 gegen 1 weitergeführt. Dabei wird beispielsweise bis 10 Punkte gespielt. Anschließend geht es mit „Ball über die Schnur 2 mit 2“ weiter. Hier dürfen die Teams je bis zu dreimal den Ball berühren, die Spieler dürfen sich jedoch nicht bewegen, solange sie den Ball in der Hand halten. Schließlich kann das Miteinander-Spiel auch mit der Spielform 2 gegen 2 erweitert werden. Den Spielern soll vermittelt werden, warum ein dreimaliges Spielen sinnvoll ist. Als Variante kann dieses auch erzwungen werden (dreimaliges Spielen des Balles ist Pflicht).

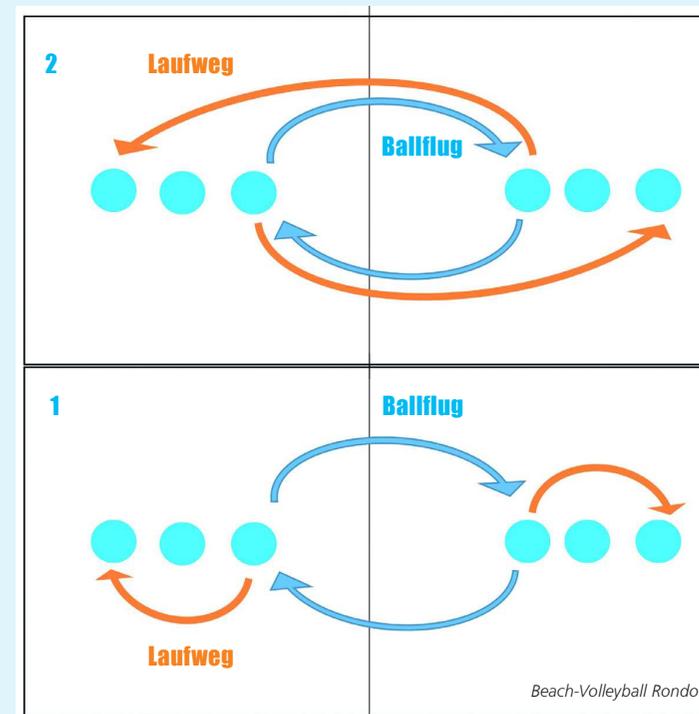


### Den selbst angeworfenen Ball pritschen

Dieser methodische Ausbildungsabschnitt wird mit dem Spiel „Beach-Volleyball Rondo“ erklärt.

### Beach-Volleyball Rondo

- Die Spieler stehen hintereinander in einer Reihe
- Der erste Spieler wirft sich den Ball selbst an und spielt ihn im Oberen Zuspiel über das Netz
- Anschließend stellt sich der Spieler auf seiner eigenen Seite wieder hinten an (1)
- **Variation:** Der Spieler läuft unter dem Netz hindurch und stellt sich auf der anderen Seite an (2)
- Diese Übungsform kann als Spielform auch gegen eine andere Gruppe gespielt werden, mit dem Ziel: Wer schafft zuerst 10 Netzüberquerungen?
- Die Spielform eignet sich auch für Gruppen mit unterschiedlichem Leistungsstand. Dabei spielen die besseren Spieler den Ball direkt volley auf die andere Seite, während die schwächeren Spieler den Ball zuerst fangen

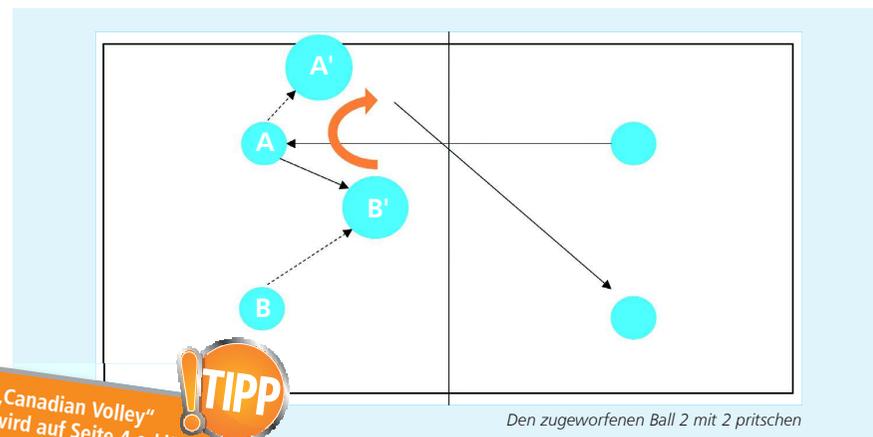


## Den zugeworfenen Ball pritschen

Hierfür eignet sich die Spielform „Den zugeworfenen Ball 2 mit 2 pritschen“, welches auch als Canadian Volley erweitert werden kann und einen Zwischenschritt zum „miteinander volley pritschen“ darstellen kann.

### Den zugeworfenen Ball 2 mit 2 pritschen

- Zwei Teams mit je zwei Spielern, die durch ein Netz oder eine Zauberschnur getrennt sind
- Ähnlich der Spielform „2 mit 2 Ball über die Schnur“ dürfen sich die Spieler mit dem Ball in der Hand nicht fortbewegen
- Der erste Ball wird von Spieler A gefangen, sich selbst angeworfen und nach vorne zu seinem Partner (Spieler B') im Oberen Zuspiel gespielt
- Spieler B läuft ans Netz (B') sobald er sieht, dass Spieler A den ersten Ball fängt
- Spieler B' fängt den Ball, wirft sich diesen an und spielt im Oberen Zuspiel zu Spieler A'
- Dieser läuft vor ans Netz (A) und spielt den Ball direkt im Oberen Zuspiel auf die andere Seite
- Ziel: Wer schafft die meisten Netzüberquerungen in einer vorgegebenen Zeit?



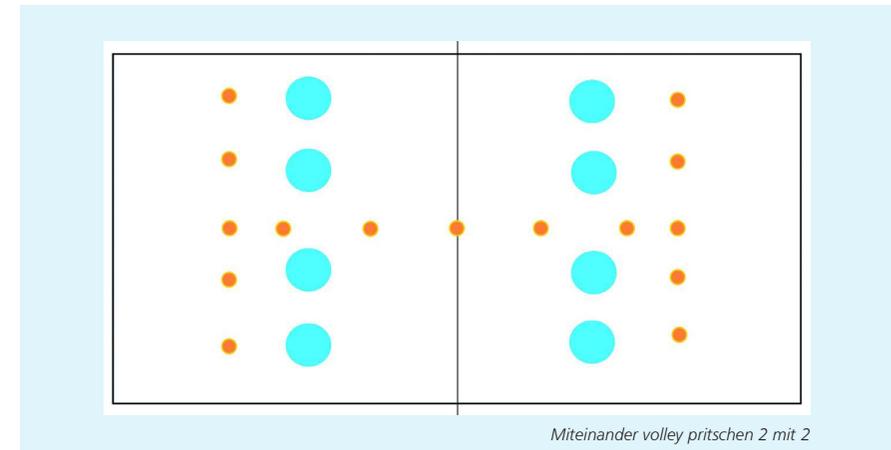
Den zugeworfenen Ball 2 mit 2 pritschen

## Miteinander volley pritschen

Es kann sowohl zu zweit (1 mit 1), als auch zu viert (2 mit 2) volley gepritscht werden. Dabei sollte das Ziel sein, den Ball möglichst im Stand und hoch zum Partner auf der eigenen Seite bzw. zum Partner auf der anderen Netzseite zu spielen. Hilfreich ist hierbei das Spielfeld anfangs in der Länge und Breite zu verkleinern. Später kann auch das Spielen des Balles in die vordere Zone (2-3m) verboten werden, damit die Spieler lernen, den Ball über eine längere Distanz zu pritschen. Das 1 mit 1 kann beispielsweise auch als Beach-Volleyball Rondo gespielt.

### Miteinander volley pritschen 2 mit 2

- Dreimaliges Spielen des Balles ist Pflicht
- Der Annahmespieler muss beim ersten Ball rufen („ja“, „ich“, „meiner“), um seinem Mitspieler mitzuteilen, dass er den Ball spielt und dieser bereits nach vorne in Richtung Netz laufen kann
- **Variation:** Wenn der Ball auf der anderen Seite ist, tauschen die Spieler ihre Position
- Ziel: Wer schafft zuerst 5 bzw. 10 Netzüberquerungen?



Miteinander volley pritschen 2 mit 2

## Gegeneinander volley pritschen

Den Abschluss der methodischen Einführungen des Oberen Zuspiels bildet das „gegeneinander volley pritschen“. Hierbei ist nur das Spielen des Balles im Oberen Zuspiel erlaubt, weshalb das Spielfeld zuerst verkürzt werden soll, damit möglichst viele Ballberührungen zustande kommen. Auch hier wird zuerst in der Spielform 1 gegen 1 begonnen. Sobald in dieser Spielform ein Spiel zustande kommt und in den einzelnen Ballwechseln der Ball im Schnitt dreimal das Netz überquert, kann die Spielform 2 gegen 2 gespielt werden.

### 1 gegen 1 volley pritschen

- Spielfeld 2m x 6m
- Zweimaliges Spielen des Balles Pflicht
- Der erste Ball wird aus dem Spielfeld auf die andere Seite im Oberen Zuspiel gespielt
- Fehler die zu einem Punkterwerb führen (vgl. Papageorgiou/Czimek, 2007)
  - a) Der Ball berührt den Boden des Spielfeldes
  - b) Der Ball landet außerhalb des Spielfeldes
  - c) Der Ball geht nach der dritten Berührung ins Netz
  - d) Der Spieler mit dem Ball berührt das Netz bzw. die Schnur
  - e) Ein Spieler tritt unter dem Netz bzw. der Schnur ins gegnerische Feld und behindert den Gegenspieler



Der Spaß steht immer im Vordergrund



## Erwärmung

Um sich optimal auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten, gehört ein kurzes Aufwärmprogramm in jede Unterrichtsstunde bzw. Trainingseinheit. Hier eignen sich perfekt Übungen und Spiele, bei denen der Ball eingebunden wird. Es kann direkt mit volleyballspezifischen Übungen begonnen werden, zum Beispiel Spielformen miteinander über das Netz, bei denen die Spieler viele Ballkontakte haben. Außerdem eignen sich vorbereitende Übungen für den Körper, so genannte „Movement Preps“. Auch diese können mit Ball ausgeführt werden, wodurch eine koordinative Zusatzaufgabe entsteht.



## Schultererwärmung

- Der Ball wird mit beiden Armen über Kopf frontal zum Partner geworfen
- Dabei so groß wie möglich machen, um mit gestrecktem Körper abzuwerfen (beim Abwurf Stand auf den Zehenspitzen)



## Sidesteps mit einarmigem Ballspielen

- Tiefe Sidesteps zum Netz und zurück
- Abwechselnd wird der Ball mit der Faust (Fingerkante Daumen und Zeigefinger) nach oben gespielt



## Ausfallschritte

- Großer Schritt nach vorn, das vordere Bein ist gebeugt, das hintere Bein gestreckt
- Beide Füße zeigen nach vorne
- Hände in der Hüfte  
Sobald der Körper stabil ist → gerades Absenken der Hüfte nach unten bis das hintere Knie kurz über dem Boden ist
- Anschließend wieder nach oben und nächster Schritt nach vorn





## Beach-Volleyball spezifische Techniken und ihre Vermittlung

### 1. Aufschlag

Mit dem Aufschlag wird jeder Ballwechsel eröffnet. Das Ziel des Aufschlages ist nicht nur, den Ball auf die andere Seite zu bringen. Vielmehr soll mit dem Aufschlag das gegnerische Team in eine schwierige Situation gebracht werden, damit kein optimaler Spielaufbau zustande kommt.

#### Aufschlag von unten

- Der Spieler steht in leichter Schrittstellung, vorderer Fuß zeigt zum Netz, hinterer Fuß ist leicht aufgedreht
- Der Ball wird mit der linken Hand vor den Körper gehalten
- Gerades Durchschwingen des gestreckten Armes („Pendelarmschwung“) von hinten nach vorne und gleichzeitig leichtes Anwerfen des Balles
- Treffen des Balles mit angespanntem Handteller (Finger geschlossen)



Anfänger dürfen vor der Grundlinie beginnen

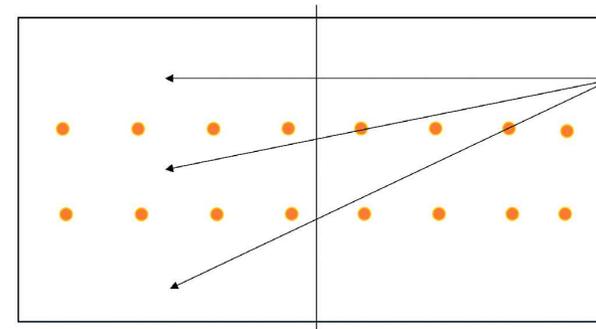


#### Aufschlag von oben

- Der Spieler steht in leichter Schrittstellung, vorderer Fuß zeigt zum Netz, hinterer Fuß ist leicht aufgedreht
- Der Schlagarm ist angewinkelt, Ellenbogen oberhalb der Schulter
- Der Ball wird mit der linken Hand auf Brusthöhe vor den Körper gehalten
- Einhändiger Anwurf mit dem linken Arm vor den rechten Schlagarm
- Peitschende Streckung des Schlagarms (hoher Ellbogen)
- Treffen des Balles mit angespanntem Handteller (Finger nahezu geschlossen) vor dem Körper mit nahezu gestrecktem Arm

#### Spielform Aufschlag

- Das Feld ist in drei Zonen unterteilt
- Jede Zone muss 2x hintereinander getroffen werden
- Welcher Spieler schafft es zuerst?



Spielform Aufschlag in die Zonen I / II / V



## 2. Annahme

Mit der Annahme beginnt der erste Schritt für einen sicheren Spielaufbau, um danach ein sauberes Zuspiel und den Angriff einzuleiten. Beim Aufschlag des Gegners stehen die Annahmespieler bereits in der „Lucky-Luke“-Stellung.

### „Lucky-Luke“-Ausgangsposition

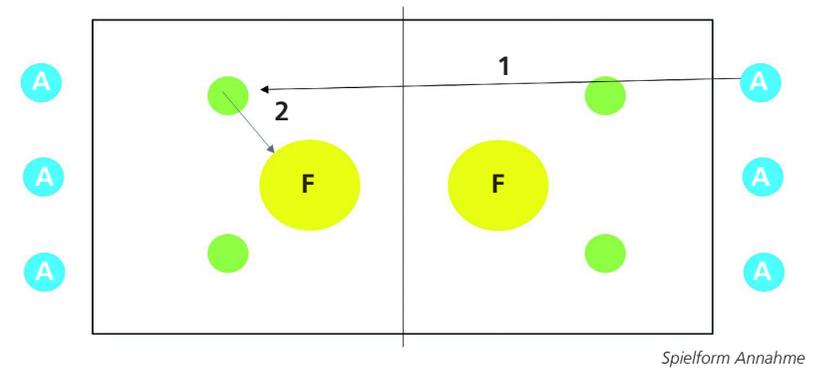
- Die Beine stehen ein wenig weiter als schulterbreit
- Der Annahmespieler geht leicht in die Knie, die Hüfte ist gebeugt
- Oberarme und Unterarme bilden 90°, während die Handflächen nach oben zeigen

### Annahme im Unteren Zuspiel

- Eine Hand wird durch die andere Hand fixiert
- Das Spielbrett zeigt nach vorne mittig zum Feld, wohin der Ball gespielt wird
- Das Spielbrett ist fixiert und unter Spannung
- Katzenbuckel
- Der Treffpunkt des Balles ist vor dem Körper
- Die Trefffläche ist auf dem unteren Drittel der Unterarme
- Der Ball prallt auf den Armen ab → kaum Impuls aus dem Körper
- Wenn Impuls nötig, dann leicht aus Beinen und Armen (Schulter)

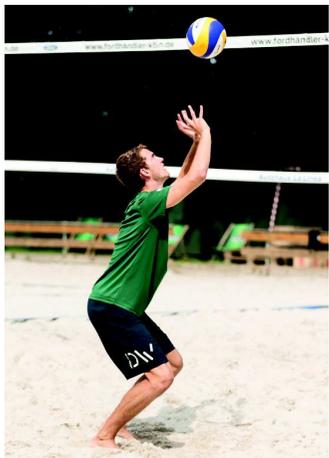
### Spielform Annahme

- Ziel ist es, den Ball ca. einen Meter entfernt vom Netz anzunehmen
- Fänger (F) zählt perfekte Annahmen
- 1. Runde: eigenes Team schlägt auf
- 2. Runde: Gegner schlägt auf
- Wer erreicht zuerst eine vorgegebene Anzahl an perfekten Annahmen?



### 3. Oberes Zuspiel

Nach der Annahme wird der Ball entweder im Oberen oder Unteren Zuspiel zum Partner weitergeleitet, damit dieser den Ball angreifen kann. Wichtig ist, möglichst schnell zum Ball zu laufen, um den Ball in einer stabilen Position zu spielen.



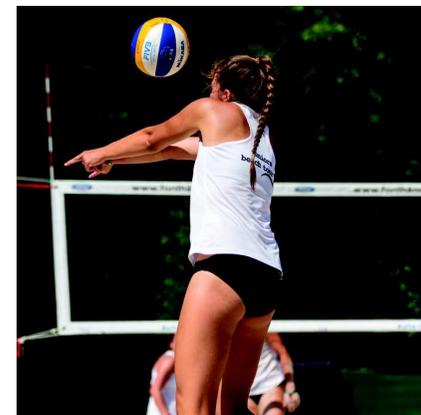
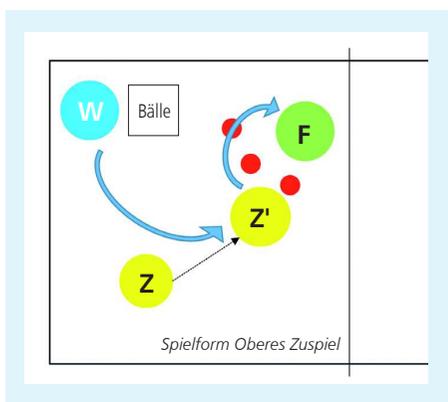
#### Technik Oberes Zuspiel

- Die Hände bilden eine Schale, alle Finger sind am Ball
- Bei der Ausgangsstellung zeigen die Daumen aufeinander zu, Nachgeben des Daumens nach unten beim Spielen des Balles
- Der Spielpunkt ist über der Stirn vor dem Körper
- Impuls aus den Beinen und Armen (Ganzkörperstreckung) nach vorne oben
- Ausrichtung der Füße dorthin, wohin der Ball gespielt werden soll

#### Spielform Oberes Zuspiel

- Zuspieler läuft bei Anwurf des Werfers (W) zur Zuspielposition (Hütchen 1-3) und spielt den Ball im Oberen Zuspiel zum Fänger (F)
- Wer zuerst eine vorgegebene Anzahl an perfekten Zuspielen erreicht, gewinnt

**Variation:** Spielform im Unteren Zuspiel durchführen



#### Abwehr

Die Abwehr im Oberen Beach-Volleyball ist beim Beach-Volleyball nur nach harten Angriffen erlaubt. Deshalb gibt es zahlreiche Hilfstechiken, um den Ball sauber nach vorne zu spielen, ohne einen technischen Fehler zu riskieren.

#### Tomahawk

- Abwehr über dem Kopf
- Trefffläche mit der Handkante und der Außenseite des kleinen Fingers
- Impuls durch Streckung des Ellenbogens

#### Gator Dig

- Abwehr bei harten Angriffsschlägen auf den Körper
- Hände zeigen wie das geöffnete Maul eines Krokodils nach vorn



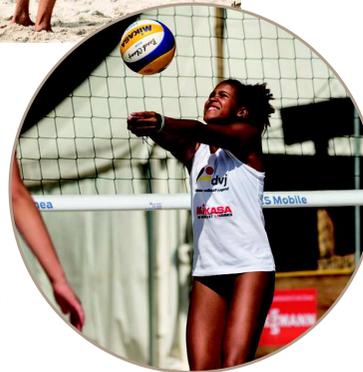
**TIPP**  
...einfach zu zweit ausprobieren: Ball auf den Partner werfen und Techniken üben...



## 4. Unteres Zuspiel

### Technik Unteres Zuspiel

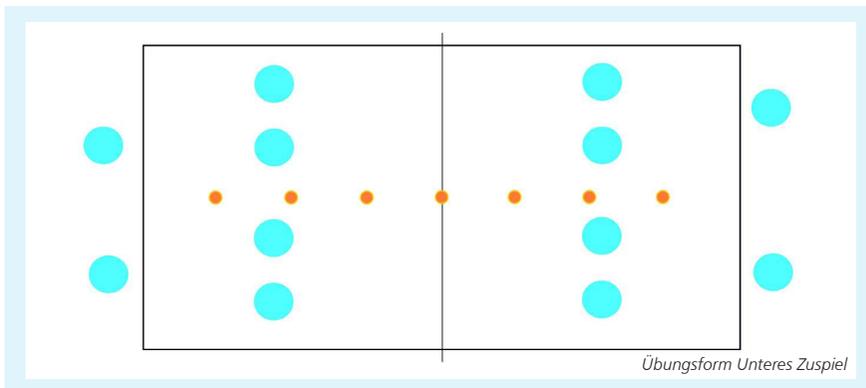
- Siehe Knotenpunkte Annahme
- Impuls aus den Beinen und Armen (Ganzkörperstreckung) nach vorne oben  
→ Fahrstuhlbewegung
- Ausrichtung der Schulterachse und Füße dorthin, wohin der Ball gespielt werden soll



### Übungsform Unteres Zuspiel

- 2 mit 2 auf dem Halbfeld
- Das Spielen des dritten Balls im Oberen Zuspiel ist erlaubt
- Die Spieler stellen sich vor, sie wären durch ein Gummiband verbunden und sollen möglichst eng beieinander spielen
- Ziel ist es, möglichst viele Netzüberquerungen zu schaffen

**Variation:** Bei mehr als acht Spielern pro Feld kann auch mit fliegendem Wechsel gespielt werden. Der Zuspieler geht nach draußen und wird vom neuen Spieler ersetzt.



## 5. Angriff

Ziel des Angriffs ist es, einen direkten Punkt zu erzielen bzw. den Gegner in eine schwierige Situation zu bringen, um den Ball nicht mehr optimal aufbauen zu können.

- Nach dem Stemmschritt wird der Ball im höchsten Punkt mit gestrecktem Arm und leicht gewölbtem Handteller vor dem Körper getroffen
- Der Schlagarm wird leicht gebeugt hinter den Kopf geführt
- Der Ellbogen befindet sich die ganze Zeit oberhalb der Schulter
- Der Nichtschlagarm befindet sich auf gleicher Höhe wie der Schlagarm vor dem Körper und leitet den Schlag ein
- Peitschende Streckung des Schlagarms mit anschließendem Durchschwingen

**Driveschlag:** Wenn ein Spieler nicht die Reichhöhe für einen harten Angriffsschlag hat, so kann er einen Driveschlag spielen. Dabei befindet sich der Spieler beim Treffen des Balles unter dem Ball und spielt somit eine bogenförmige Flugkurve.

**Harter Angriffsschlag:** Sobald ein Spieler über der Netzkante angreifen kann, macht es Sinn den harten Angriffsschlag einzuführen. Dabei trifft der Spieler den Ball vor seinem Körper, um von oben nach unten mit einer geraden Flugkurve zu schlagen.

Das Legen des Balles mit den Fingern („Lob“) ist beim Beach-Volleyball verboten. Stattdessen gibt es weitere Angriffstechniken, um den Ball über den Block hinweg oder am Block vorbei gezielt in den freien Teil des Feldes zu spielen.





### Poke Shot

- Spielen des Balls mit den Finger- mittelfinger- und Mittelfingers
- Im Anfängerbereich kann zuerst auch die komplette Faust als Trefffläche verwendet werden



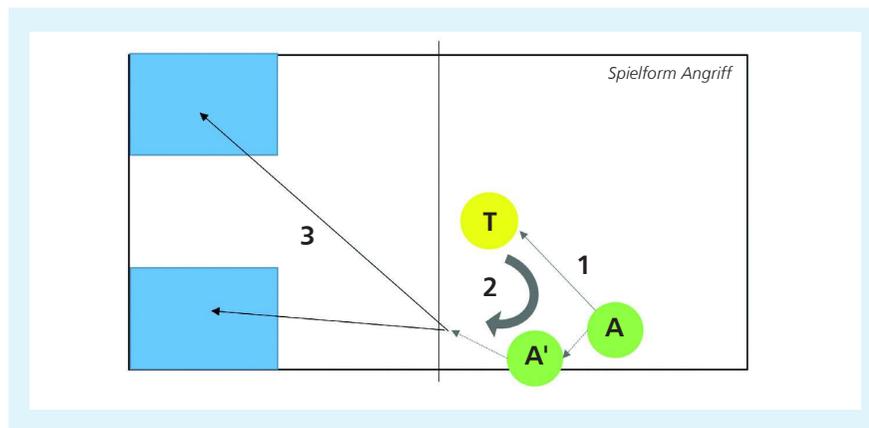
### Cut Shot

- Angriff in die extreme Diagonale durch seitliches Drehen des Handgelenks nach unten oder oben
- Impuls wird aus dem Unterarm eingeleitet



### Spielform Angriff

- Der Spieler wirft den Ball zum Trainer und bereitet sich anschließend auf den Stemmschritt vor (1)
- Anwurf vom Trainer (2)
- Angriff diagonal oder longline in die vorgegebenen Rechtecke
- Wer zuerst eine vorgegebene Anzahl an Angriffen in die markierten Felder erreicht, gewinnt



## 6. Block

Im Block wird versucht, den gegnerischen Angreifer daran zu hindern, in das eigene Feld zu schlagen bzw. den Ball so zu entschärfen, dass der Abwehrspieler diesen leichter erlaufen kann.



### Technik Block

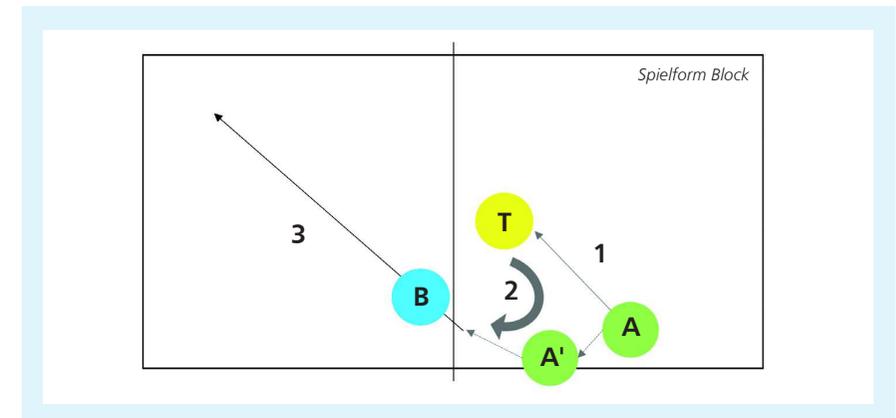
- Der Sprung wird durch Streckung der Beine eingeleitet
- Die Hände schieben, wie auf einer Schiene, direkt auf die andere Seite
- Gleichzeitiges Nach-Vorne-Bringen der Beine durch einen Hüftknick
- Der Blockspieler bleibt die ganze Zeit auf Spannung bis zur beidbeinigen Landung

### Ausgangsposition Block

- Schulterbreiter Stand, leicht in den Knien, Oberarmlänge Abstand vom Netz
- Arme sind gebeugt, Handflächen zeigen zum Netz

### Spielform Block

- Erweiterung der Spielform Angriff
- Der Angreifer bekommt Vorgabe, in welche Richtung (diagonal oder longline) er angreifen muss
- Der Blockspieler (B) versucht, den Angriff zu blocken
- Punkte gibt es für direkte Blockpunkte und entschärfte Angriffe



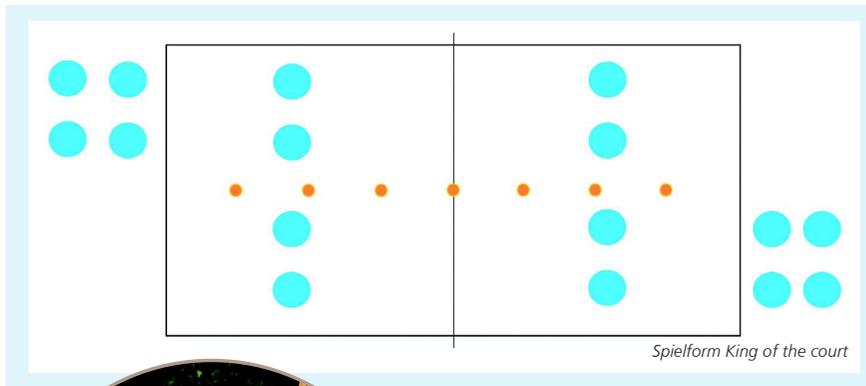
**TIPP**  
Die Arme schieben direkt auf die andere Seite



## Beach-Volleyball spezifische Spielformen im Unterricht

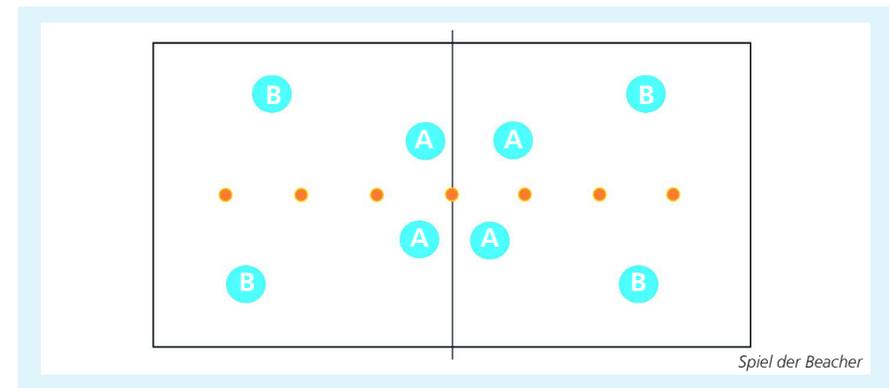
### King of the court

- Mindestens drei Teams spielen gegeneinander
- Es gibt eine feste „Königsseite“
- Gewinnt man einen Ballwechsel, bleibt man auf der Königsseite stehen bzw. wechselt auf die Königsseite
- Den nächsten Aufschlag hat das Team, welches neu ins Feld kommt (Variation: Das Team auf der Königsseite hat Aufschlag)



### Spiel der Beacher 2 gegen 2

- Spiel 2 gegen 2 mit einem Netz- und einem Feldspieler
- Spieler A steht am Netz (Block und Zuspiel)
- Spieler B steht im Feld (Annahme/Abwehr und Angriff)



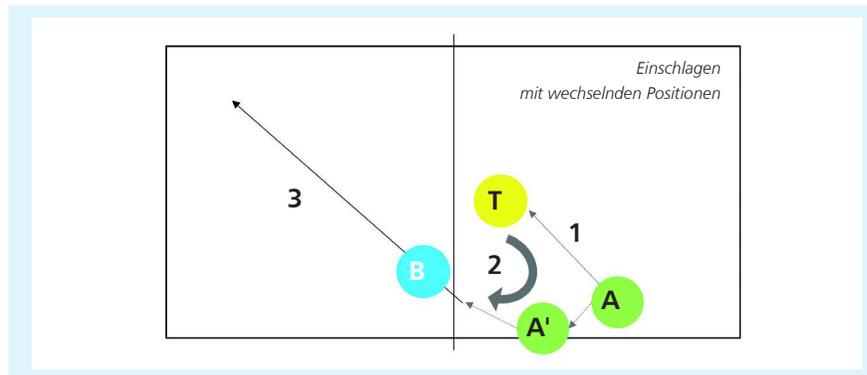
## Einschlagen mit wechselnden Positionen

- Der Angreifer (A) wirft den Ball von unten nach vorne ans Netz (1)
- Der Zuspieler (Z) läuft nach dem Anwurf des Angreifers nach vorn und spielt den Ball im Stand zu (2)
- Der Angreifer orientiert sich am Zuspielort und leitet den Stemmschritt ein
- Angriffsschlag auf die andere Seite (3)
- Der Zuspieler geht nach dem Zuspiel zum Angriff, der Angreifer geht nach Angriff zum Zuspiel auf die andere Seite

### Variation:

- + (schwerer): Ball wird von der anderen Seite aus dem Feld aufgeschlagen und der Angreifer muss seinen Ball selbst annehmen
- (einfacher): Der Zuspieler fängt den Ball und wirft ihn von unten zu

Dies ist zwar eine Übungsform mit Weiterlaufen, d.h. Korrekturen sind nur schwer möglich, aber alle Schüler sind dabei in Bewegung!



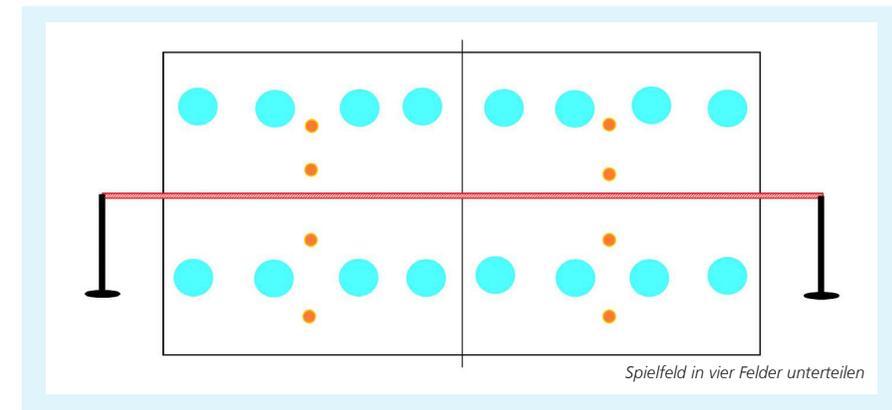
## Beach-Volleyball mit vielen Schülern



Oft verfügen Schulen oder Vereine nur über ein Beach-Volleyball Feld, auf dem dann 16 oder mehr Schüler Beach-Volleyball spielen und trainieren wollen. Folgende Übungen sollen Möglichkeiten aufzeigen, wie mit einer großen Gruppe trainiert werden kann und dennoch alle Spieler möglichst viele Ballberührungen haben.

### Nur ein Feld steht zur Verfügung

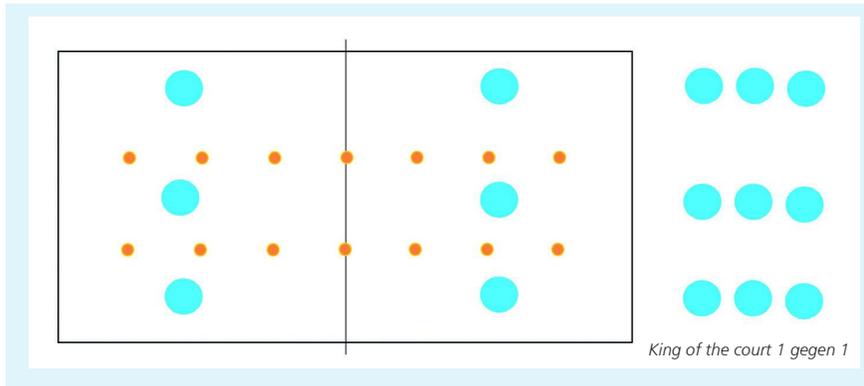
- Kleinfeldspiele über das normale Netz (Feldgröße 8x4) oder
- mit Absperrband und zwei Hochsprungständern vier Felder mit je 4m x 4m abstecken



# Spielformen mit wenig Wartezeit – die Schüler sind viel am Ball

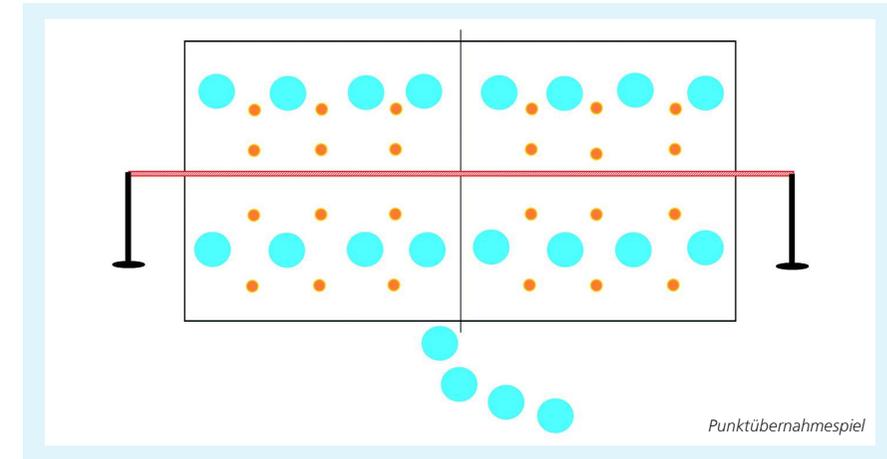
## King of the court 1 gegen 1

- Das Feld wird in drei Drittel unterteilt, die Länge kann beliebig variiert werden
- „King of the court“ nach Beach-Volleyball Regeln oder vereinfachten Regeln



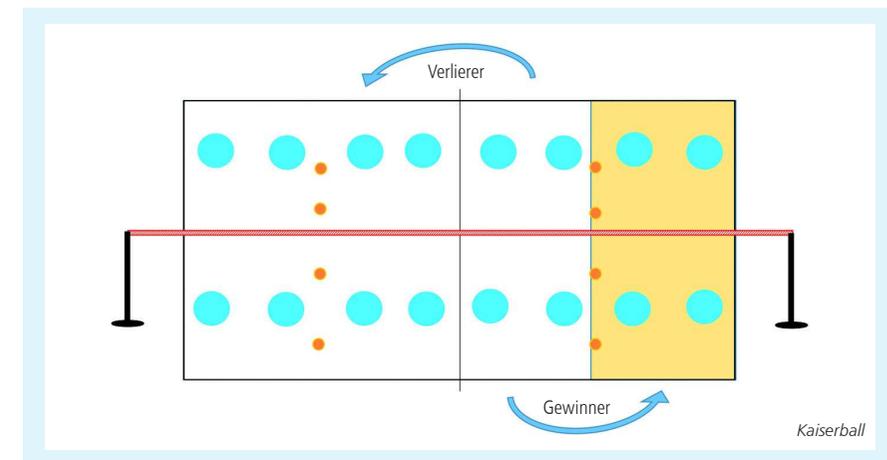
## Punktübernahmespiel

- 1 gegen 1 bis zu einer bestimmten Punktzahl
- Der Gewinner bleibt auf dem Feld stehen und von hinten kommt ein neuer Spieler rein
- Der neue Spieler beginnt mit den Punkten des Verlierers und der Gewinner startet wieder bei 0
- Bsp. Spieler A gewinnt mit 5:2 gegen Spieler B, Spieler C kommt neu ins Feld und beginnt bei 2:0
- Der Verlierer stellt sich auf Warteposition an und beginnt auf dem Spielfeld, welches als nächstes frei wird



## Kaiserball

- Spiel 1 gegen 1 oder 2 gegen 2 auf mehreren Feldern
- Die Gewinner rücken ein Feld weiter in Richtung des Kaiserfeldes
- Die Verlierer rücken ein Feld nach unten





## Die wichtigsten Beach-Volleyball Regeln

### Wie läuft ein Spiel ab?

**Spieldauer:** Ein Spiel geht über zwei Gewinnsätze, die ersten beiden Sätze werden bis 21 Punkte gespielt, ein möglicher Tie-Break geht bis 15 Punkte. Jeder Satz muss mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen werden.

**Netzhöhe:** Damen 2,24 m U17 Mädchen: 2,20 m  
Herren 2,43 m U17 Jungen: 2,35 m

**Ballkontakt:** Der Ball darf mit jedem Körperteil gespielt werden. Dennoch wird auf das gezielte Spielen mit dem Fuß aus Gründen der Ungenauigkeit verzichtet. Eine Ausnahme bildet der Aufschlag. Bei diesem muss der Ball mit der Hand gespielt werden. Pro Spielzug sind drei Ballkontakte erlaubt, wobei der Block als erster Kontakt zählt.

**Seitenwechsel:** Die Teams wechseln immer nach sieben (Sätze bis 21) oder nach fünf gespielten Punkten (Sätze bis 15) die Seite.

**Netzberührung:** Die Berührung des gesamten Netzes zwischen den Antennen und der Antenne selbst ist ein Fehler.

### Wichtigste Unterschiede zum Hallenvolleyball

- Die Blockberührung zählt als erste Ballberührung.
- Die Annahme darf nur im Oberen Zuspiel angenommen werden, wenn der Ball maximal sauber gespielt wird, was nahezu unmöglich ist. Im Anfängerbereich kann anfangs von dieser Regel abgewichen werden, da die Obere Annahme deutlich leichter und sicherer ist als die Annahme im Unteren Zuspiel, insbesondere gegen Aufschläge von unten.
- Die Abwehr darf nur nach einem harten Angriffsschlag im Oberen Zuspiel erfolgen.
- Der Angriff darf im Oberen Zuspiel erfolgen, wenn die Abspielrichtung 90° zur Schulerachse beträgt und der Ball maximal sauber gespielt wird.
- Es gibt keine Spielerwechsel.
- Der Ball darf im Angriff nicht mit der offenen Hand („Lob“) zum Gegner gespielt werden.



### Let's talk beach

**Shot:** Nicht hart angegriffener Ball, meist mit gebogener Flugkurve = Driveschlag

**Cut Shot:** Scharf diagonal gespielter Shot

**Line Shot:** In die Linie gespielter Shot

**Rainbow Shot:** In die lange Diagonale gespielter Shot

**Husband-and-Wife-Zone:** Die Zone zwischen den zwei Spielern in der Annahme

**Touch:** Vom Blockspieler berührter Ball

**Feldzuspiel:** Zuspiel nach einer nicht perfekten Annahme

**Fakeblock:** Angetäuschter Block



martin miseré | fotografie

www.m-misere.de



# beachvolleyballcamp.de

Beachvolleyball spielen, trainieren und eine tolle Zeit mit internationalen Volleyballern und Gleichgesinnten verbringen.

## Beachvolleyball meets Holiday

Das einzige Reisebüro und Portal für Beachvolleyball- und Sportevents präsentiert Sport und Spaß für jeden!

Wir bieten spezielle Angebote für Jugend, Kinder, Familien, Vereine, Verbände und Schulen in Oster- und PfingstCamps in der Türkei und Italien, in SommerCamps in Deutschland und Italien.

Seminare, Workshops, Weiter- und Fortbildungsprogramme für Lehrer und Trainer über interessante Themen rund um Volleyball und Beachvolleyball.

Profitiere vom einzigartigen Camp-Konzept für jede Zielgruppe aus 13 Jahren Erfahrung.

Effektive Trainings, neuste Tricks und fachsimpeln zu allen Themen rund um Beachvolleyball.



Durch den Erwerb des Spielabzeichens soll Schülern ein zusätzlicher motivierender Anreiz gegeben werden, die für das Spiel notwendigen Techniken zu erlernen und zu üben. Das Spielabzeichen Volleyball wurde speziell für den Schulsport entwickelt. Es eignet sich für den Einsatz im Unterricht sowohl als auch in Arbeitsgemeinschaften. Es ist so gestaltet, dass es auch im Vereinssport Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen echten Anreiz bietet. Das Spielabzeichen Volleyball wird in den Stufen Bronze, Silber und Gold vergeben.

Weitere Information zum Abzeichen finden Sie unter [www.dvj.de](http://www.dvj.de)



# VOLLEYBALL SPIELABZEICHEN



Olympiasieger  
Jonas Beckermann

Alle Details und Infos zu den nächstens Camps auf unserer Website: [www.beachvolleyballcamp.de](http://www.beachvolleyballcamp.de)  
Bis dann am Strand, herzlichst Euer



## Die Autoren

**Fabian Tobias** (geb. 1992) hat im Bachelor Trainingswissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln studiert. Dort trainierte er als Co-Trainer/Scout die Damenbundesligamannschaft DSHS SnowTrex Köln.

Seit 2014 ist der Inhaber der Volleyball Trainer A-Lizenz und ehemalige Beachwart der deutschen Volleyball-Jugend als leitender Landestrainer mit dem Schwerpunkt Beachvolleyball beim Schleswig-Holsteinischen Volleyball-Verband tätig.



**Dr. Jimmy Czimek** (geb. 1974) ist Diplomsportlehrer sowie Diplomtrainer und absolvierte das 1. und 2. Staatsexamen in Sport und Geographie.

Der frühere Co-Trainer der deutschen Frauenvolleyballnationalmannschaft und Cheftrainer in der 1. Volleyball-Bundesliga promovierte an der DSHS Köln in den Fächern Psychologie und Trainingslehre. Nach mehreren Jahren als Lehrer an einer Grund- und Gesamtschule sowie an einem Gymnasium ist er im Jahr 2010 als Oberstudienrat in Hochschulstellung an die Deutsche Sporthochschule Köln gewechselt. Dort ist er als Volleyball- und Beachvolleyballdozent im Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten tätig.

Seit 2012 leitet er die A-Trainer-Ausbildung des DVV und ist dort seit 2014 Hauptreferent für den volleyballspezifischen Teil, seit 2013 ist er als Koordinator und Hauptreferent für das Sportspiel Volleyball an der Trainerakademie Köln tätig. Zudem trainiert er seit vielen Jahren die Damenbundesligamannschaft DSHS SnowTrex Köln.



**Jörg Ahmann** (geb. 1966) ist Diplom-Ingenieur der Nachrichtentechnik sowie Diplomtrainer.

Über 10 Jahre lang war er als Volleyballprofi in der Bundesliga und als Beach-Volleyballprofi auf der Worldtour aktiv. Zu den größten Erfolgen zählen national der Deutsche Pokalsieg mit dem VC Hamburg in der Halle und der 5-malige Gewinn der Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften. International ist neben der Silber- und Bronzemedaille bei den Europameisterschaften, die Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney der größte Erfolg der Sportlerkarriere.

Bereits in seiner Aktivenzeit war er als Bundesligatrainer aktiv. Seit 2006 ist er nun Bundestrainer Beach-Volleyball beim Deutschen Volleyball Verband und konnte dort mit seinen Teams eine Vielzahl von Medaillen gewinnen. Als größte Erfolge sind hier die Goldmedaille bei der Universiade 2011, der Weltmeistertitel im Nachwuchs bei der U23 2013 und der Vizeweltmeistertitel bei den Frauen 2013 zu nennen. Dabei ist er als Mitglied des Lehrausschusses für die Beach-Volleyball Ausbildung zuständig.

Seit 2015 ist er zudem Lehrwart im Volleyball Verband Württemberg und dort für die komplette Trainerausbildung im Hallen- und Beach-Volleyball Bereich zuständig.

## Impressum

**Herausgeber:** Deutsche Volleyball-Jugend (dvj), 4. komplett überarbeitete Neuauflage, Mai 2016  
**Autoren:** Fabian Tobias, Dr. Jimmy Czimek, Jörg Ahmann  
**Autoren alte Auflage:** Athanasios Papageorgiou, Lennard Krapp, Jens-Ole Wilberg, Torsten Koch, Rüdiger Naffin  
**Fotos:** Martin Miseré, [www.m-misere.de](http://www.m-misere.de)  
**Layout und Design:** Claudia Wifling, [www.claudia-wifling.de](http://www.claudia-wifling.de)

Zu beziehen ist die Broschüre über die Geschäftsstelle der deutschen Volleyball-Jugend  
Otto-Fleck-Schneise 8 • 60528 Frankfurt/Main • Telefon: 069 – 69500121  
Mail: [geschaeftsstelle@dvj.de](mailto:geschaeftsstelle@dvj.de) • Web: [www.dvj.de](http://www.dvj.de)

### Weiterführende Literatur:

der ahmann. Beach-Volleyball-Übungen für Gewinner. Neuer Sportverlag 2005.  
der ahmann. Beach-Volleyball-Taktik für Gewinner. Neuer Sportverlag 2004.  
Papageorgiou/Czimek. Volleyball spielerisch lernen. Meyer & Meyer Verlag 2007.

**Alle Mikasa Volleybälle finden Sie immer aktuell auf**  
**[www.volleyballdirekt.de](http://www.volleyballdirekt.de)**

**SONDERKONDITIONEN**  
**für Schulen und Vereine**

**Mikasa MVA 200**

**Mikasa MVA 330**

**Mikasa MVA School SV-3**

**volleyBALL direkt.de**

**volleyballdirekt.de**  
[www.volleyballdirekt.de](http://www.volleyballdirekt.de)

Tel.: 02841 - 88 999 17  
E-Mail: [info@volleyballdirekt.de](mailto:info@volleyballdirekt.de)