



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG

HW

FAKULTÄT FÜR
HUMANWISSENSCHAFTEN

BEACHVOLLEYBALL

PRAXIS UND THEORIE

Sommersemester 2017

Helge Rupprich

helge.rupprich@ovgu.de



BRHLIS PRESENTS

SPORTBODEN SAND

- eigener Sportboden
- Sportartenentwicklung
 - Beachvolleyball
 - Beachsoccer
 - Beachhandball
 - Beachminton
- Bewegungsabläufe
 - energetische Betrachtung
 - biomechanische Lösungen



SPORTBODEN SAND

- Materialeigenschaft:
- Korngröße: fein-grob 0,1 - 0,2 mm
- Kornverteilung: homogen - inhomogen
- Kornform: rund - eckig
- organische Bestandteile: nicht erwünscht
 - Kalk, Lehm, etc.
- Kornfarbe
 - Herkunft Sand/Bruch



Legende

- a = vollständig ungerundet, scharfkantig (angular),
- b = schlecht gerundet, kanten-gerundet (subangular),
- c = mittelmäßig gerundet (angerrundet),
- d = gut gerundet (gerundet),
- e = vollkommen rund

Abb. 5. Kornrundungsgrad (vgl. Richter, 1992, S. 120).



Abb. 6. Rundes Korn
(vgl. AKW, 2003).



Abb. 7. Gebrochenes Korn
(vgl. AKW, 2003).



SPORTBODEN SAND VORTEILE



- Barfußsportarten führen zu einer Kräftigung der häufig vernachlässigten Fußmuskulatur
- koordinative Fähigkeiten werden durch den ständig wechselnden Untergrund gefördert
- Bewegung auf dem Sportboden Sand ist überproportional anstrengend und verbessert insbesondere die Kraftausdauer der unteren Extremitäten
- Verstärkter Muskelaufbau und ein weicher, dämpfender Untergrund führen zu einer geringen Zahl von Sportverletzungen
- Stürze und Landungen werden auf Sand besser abgefedert und minimieren die Gelenkbelastungen
- Die Belastungsspitzen der Gelenke sind durch eine erhöhte Kontaktzeit deutlich verringert
- Die Gelenke der unteren Extremitäten (Sprung,- Knie-, Hüftgelenke) werden im Vergleich zum Hallensport weniger belastet

SPORTBODEN SAND VORTEILE



- Der ständig wechselnde Untergrund stärkt die Muskulatur der unteren Extremitäten und des Rumpfes, Fehlhaltungen können somit kompensiert werden
- Eine hohe Herz-Kreislauf-Belastung kann zu einer Erhöhung der anaerob-aeroben Schwelle führen
- Die Sonneneinstrahlung beim Beachsport im Outdoorbereich sorgt durch zusätzliche Wärme für eine bessere Gelenkschmiere (Viskosität) und führt zu einer erhöhten Produktion des lebensnotwendigen Vitamin D
- Verletzte Spieler können z.T. durch die therapeutische Wirkung des Sportbodens Sand ihre Sportart weiter betreiben
- Mehr Spaß führt zu einer hohen Motivation und somit zu einer erhöhten Trainingskontinuität und Trainingseffektivität

SPORTBODEN SAND NACHTEILE

- Glasscherben
- Steine
- Stöcke
- Unrat
- Unterkühlung
- Sonnenbrand
- Hitzeschlag
- Dehydrieren



SPORTBODEN SAND TRAININGSWIRKUNG



- Geschwindigkeit & Dynamik sind wesentlich langsamer als auf festem Boden
- Höchstmaß an
 - Startkraft
 - Explosivkraft
 - Maximalkraft
- hohe intermuskuläre Koordination
- propriozeptives Training
- Koordinationsfähigkeit

SPORTBODEN SAND

SPIELSTRUKTUR



- Reproduzierbarkeit verschiedener Grundelemente
- normierte Handlungskette
- Spielfeldaufbau
- Ziel
- Punktgewinn

SPORTBODEN SAND

SPIELSTRUKTUR

Tab. 1: Steckbrief Beachvolleyball (Künkler, 2009, S.17)

Kriterium	Ausprägung beim Beachvolleyball
Spielfeld	Größe: 16 m x 8 m insgesamt, 8 m x 8 m pro Team Mindestens 5 m Auslaufzone um alle Linien Mindestsandtiefe: 40 cm
Netz	Breite 8,50 m, Höhe 1 m Einfassung von 5 cm bis 8 cm oben und unten Netzhöhen: Damen 2,24 m, Herren 2,43 m, Mixed 2,35 m
Ball	Modell: <u>Mikasa</u> VLS 300, Farben: Gelb-Blau-Weiß Umfang: 66-68 cm, Gewicht 260 g bis 280 g Luftdruck: 171 <u>hPa</u> bis 221 <u>hPa</u>
Spieler	2 pro Team, keine Auswechselspieler.
<u>Ballflug</u>	Der Ball muss das Netz innerhalb der beiden Netzantennen (vertikale Verlängerung der Seitenlinien) überqueren. Er darf das Netz berühren.
Ballberührung	Jedes Team darf den Ball maximal dreimal berühren, anschließend muss dieser das Netz überqueren.

SPORTBODEN SAND

SPIELSTRUKTUR

Ballhandling	Der Ball darf mit allen Körperteilen gespielt werden. Heben und Führen des Balls sind verboten. Jeder Spieler darf den Ball nur einmal in Folge spielen (Ausnahme: nach einer Blockaktion).
Aufschlagrecht	Jeder Ballwechsel führt zu einem Punktgewinn, beide Teams können, unabhängig vom Aufschlagrecht Punkten. Der Gewinner des letzten Ballwechsels erhält das Aufschlagrecht für den nächsten Ballwechsel.
Zählweise	Gewinn eines Satzes bei 21 Punkten, mindestens 2 Punkte Vorsprung. Zum Spielgewinn sind zwei Satzerfolge notwendig. Der 3. Satz wird bis 15 Punkte gespielt.
Wechsel	Während der ersten beiden Gewinnsätze werden nach jeweils 7 gespielten Punkten die Seiten gewechselt. Im dritten Satz nach jeweils 5 Punkten.
Pausen	Nach 21 Punkten erfolgt in den ersten beiden Sätzen ein „Technical Timeout“ von 30 s Dauer. Jedes Team kann zusätzlich pro Satz eine Auszeit von 30 s Dauer beantragen.
Rotation	Der aktuelle Aufschläger eines Teams bleibt nach einem gewonnenen Spielzug weiter an der Angabe. Erst wenn das Aufschlagrecht vom Gegner an das eigene Team zurückwechselt, ist der Partner an der Reihe. Die Spielposition nach dem eigenen Aufschlag, oder bei Service des Gegners ist frei wählbar.

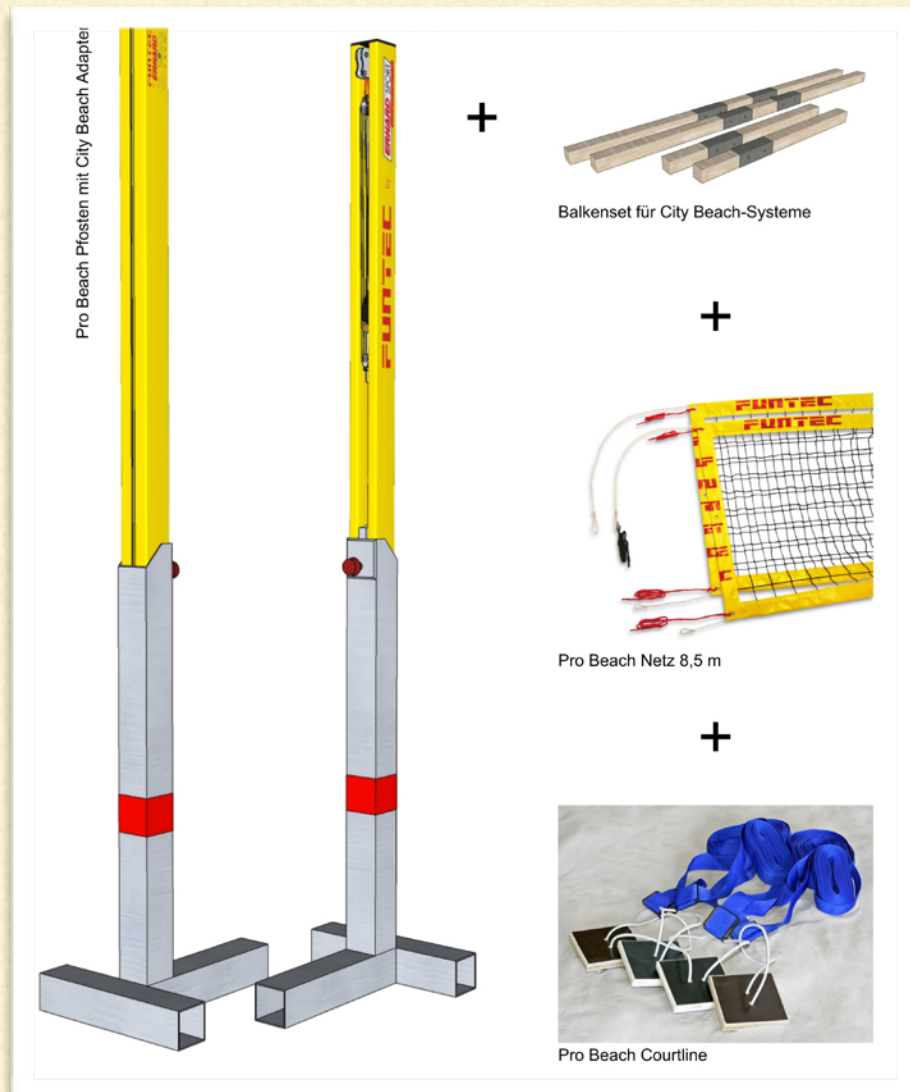
SPORTBODEN SAND

REGLEMENT LEICHT GEMACHT

- Annahme
 - Oberes Zuspiel - Körperachse
 - Ball in-out
 - Netzberührung
 - Sichtblock
 - Ball-Berührungen pro Team
 - Punkte und Seitenwechsel
 - Rangliste
-



SPORTBODEN SAND FELDAUFBAU



Nächstes Seminar:

11.04.2017 11:00 Uhr Theorie 2

