

Der nächste Sommer kommt bestimmt!

Was ist beim Beachvolleyball anders als beim Hallenvolleyball

- 1. Spielfeld:** Das Spielfeld misst 8×16 Meter.
- 2. Team:** Ein Team besteht aus zwei Spielern.
- 3. Zählweise:** Ein Spiel geht über zwei Sätze auf 21 Punkte mit mindestens zwei Punkten Differenz. Bei Satzgleichstand erfolgt ein dritter Satz auf 15 Punkte.
- 4. Berührungen:** Es sind maximal drei Berührungen erlaubt, wobei der Block als eine Berührung zählt.
- 5. Angriff:** Der Schlag muss sauber ausgeführt werden. Finten und Heber/Lobs mit offener Hand, wobei die Fingern den Ball führen, sind nicht erlaubt. Gepritschte Bälle (Zehn-Finger-Pass) müssen in der Körperachse (vorwärts oder über Kopf) ins gegnerische Feld gespielt werden.
- 6. Mittellinie:** Es gibt keine Mittellinie. Zudem gilt es nicht als Fehler, wenn ein Spieler ins gegnerische Feld gelangt. Das gegnerische Spiel darf jedoch nicht behindert werden.
- 7. Seitenwechsel:** Die Seiten werden alle sieben Punkte gewechselt.



FOTOS: ZVG

Taktik

Annahme

Es ist wichtig, dass die Annahmen nicht zu nahe ans Netz gespielt werden, um den eigenen Spielaufbau nicht zu gefährden. Der Bereich, in welchem angenommen wird, ist von den Teams intern geregelt. Häufig wird von der Annahmeposition aus ganz gerade Richtung Netz hin gespielt, bis 1–2 Meter Entfernung vom Netz.

Zuspiel/Pass

Es hat sich gezeigt, dass es im Beachvolleyball nicht sinnvoll ist, viele verschiedene Passvarianten zu spielen. So beschränkt sich das Passspiel auf einen Standardpass, der situationsabhängig angepasst wird. Es werden keine kurzen oder aufsteigenden Bälle gespielt.

Der Standardpass ist ein halbhocher Pass (0,4–0,8 Sekunden, 2–2,5 m hoch) aus mittlerer Distanz (ca. 2 m) zum Zuspieler. Dies sind die optimalen Zuspiele im Beachvolleyball, weil

- die Windeinwirkung auf den Ball so gering wie möglich gehalten wird und
- die zeitliche/räumliche Abstimmung zwischen Zuspieler und Angreifer stets gleich bleibend gestaltet werden kann.

Angriff

Das individual-taktische Handeln des Angreifers ist im Beachvolleyball auf den ersten Blick einfacher als im Hallenvolleyball. Der Angreifer muss nur gegen einen Blockspieler und einen Verteidigungsspieler agieren. Dem Angriffsspieler stehen jedoch

nicht die gleichen Techniken zur Verfügung wie in der Halle.

Die Spielregeln unterscheiden sich wie folgt vom Hallenvolleyball: Das Spielen von Angriffsfinten ist nicht erlaubt. Es muss immer eine Schlagbewegung (Shot) ausgeführt werden oder der Ball muss mit der geschlossenen Hand gespielt werden (Poke Shot).

Mit diesen einschränkenden Regeln ergeben sich drei Angriffsschläge:

- der harte Schmettertschlag (Smash),
- der Shot (mit offener Hand, nicht hart geschlagener Angriff),
- der Poke Shot (mit geschlossener Hand gespielter Angriff).

Block

Der Blockspieler hat verschiedene Möglichkeiten, wie er sich bei der Blockaktion verhalten kann. Er stellt:

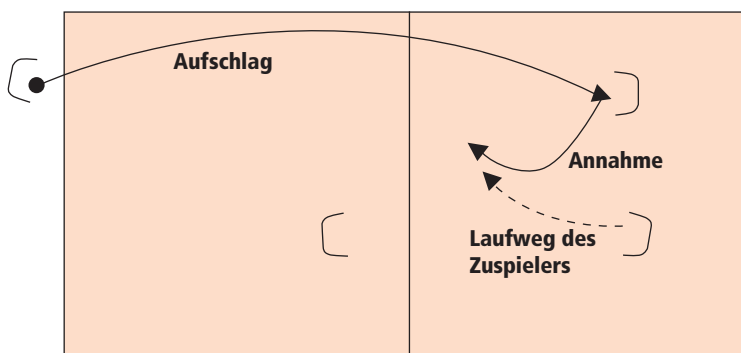
- einen Linienblock,
- einen Diagonalblock,
- einen direkten Block auf den hart geschlagenen Ball,
- einen direkten Block auf den Shot oder
- keinen Block.

Bei den direkten Blockvarianten versucht man, nicht Zonen, sondern direkt den Ball zu blockie-

ren. Die beiden Varianten unterscheiden sich im Timing. Der direkte Block auf den Shot wird später gestellt als derjenige auf den hart geschlagenen Ball.

Durch die verschiedenen Blockarten entstehen natürlich etliche taktische Möglichkeiten, wie zum Beispiel die Blocktäuschungen. Der Blockspieler kann lange auf der Blockposition bleiben und sich erst im letzten Moment vom Netz lösen, wenn er sieht, dass kein hart geschlagener Schmetterball mehr zu erwarten ist. Oder umgekehrt kann er sich früh etwas vom Netz lösen, und erst im letzten Moment, wenn der Angreifer schon nicht mehr mit einem Block rechnet, einen direkten Block stellen. Daneben gibt es noch weitere Blocktäuschungen dieser Art, die taktisch genutzt werden.

Der Feldverteidigungsspieler orientiert sich immer an dem, was der Blockspieler macht. Dies bedingt eine gute Kommunikation zwischen den beiden Spielern. Um diese Verständigung zu gewährleisten, haben sich verschiedene Handzeichen international durchgesetzt. Diese Zeichen werden vom Blockspieler vor dem Block angezeigt, damit sich der Verteidigungsspieler darauf einstellen kann.



Laufweg des Zuspielers

Handzeichen

Zeichen	Blockspieler	Partner
	Linienschmetterern decken – kein Schmetterern auf die Linie.	Diagonaler Start, Annahme eines diagonalen Schmetterballs und eines weichen Schmetterballs auf die Linie.
	Linienschmetterern decken, wenn die rechte Seite des Gegners mit der Aufgabe angespielt wird, diagonalen Schmetterball decken, wenn die Aufgabe auf die linke Seite des Gegners geht.	Abfangen des diagonalen Balls, wenn der rechte Gegenspieler mit der Aufgabe angespielt wird – und umgekehrt.
	Siehe oben, jedoch umgekehrt.	Siehe oben, jedoch umgekehrt.

Zeichen	Blockspieler	Partner
	Alle diagonalen Schmetterbälle decken.	Ausgangspunkt an der Linie, aber auch die hohen Schmetterbälle in der Mitte werden gedeckt.
	Direkt am Ball blocken – d. h. Primärschlag.	Freie Beweglichkeit, auf viele Bälle vorbereitet.
	Den Gegenspieler auf der rechten Seite direkt blocken, kein Blocken des linken Gegenspielers.	Bereit zur Verteidigung, wenn der linke Spieler die Aufgabe annimmt, und freie Beweglichkeit, wenn der rechte Spieler mit der Aufgabe angespielt wird.

Handzeichen (aus Kaszas 1997, S. 35)

Praktische Übungen

Jede Übung enthält je eine Möglichkeit zur Erschwerung und Erleichterung nach den Parametern. Mit den Parametern «Gegeneinander» und «Miteinander» können alle Übungen in Spielformen umgewandelt werden.

Die Übungen sind immer auf die gleiche Art und Weise gegliedert:

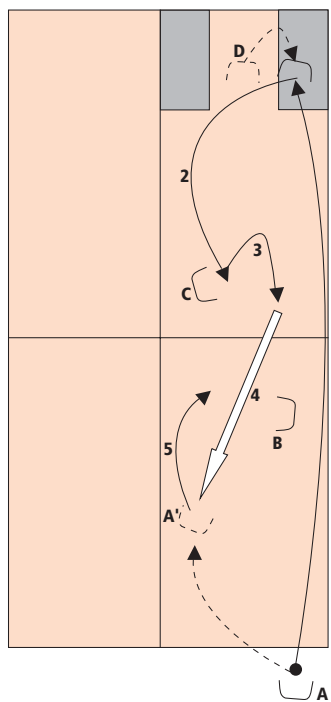
1. Handlungssituation
2. Feldgrösse
3. Übungsziel
4. Ablauf der Übung
5. Erleichtern und Erschweren durch Parameter

Zeichenerklärungen:

- Ballweg
- Erster Ballweg der neuen Situation
- Angriffsbälle, hart geschlagener Angriff oder Shot
- Laufweg des Spielers
- Spieler mit Orientierungsangabe

Training mit zwei Teams

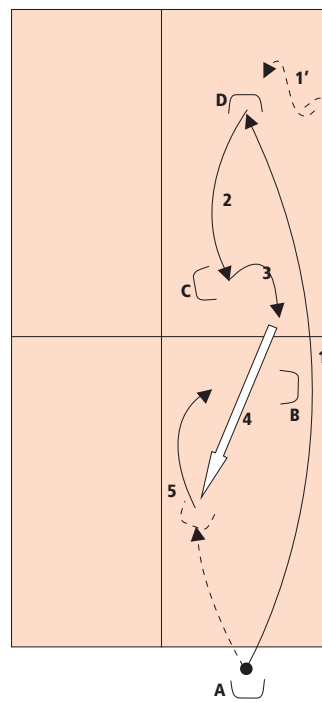
1. Servicesituation



2. Halbes Spielfeld
3. Der Servicespieler kann acht von zehn Bällen in die markierten Zonen spielen.
4. Spieler A serviert in die markierte Zone (1). Er muss keine bestimmte Reihenfolge einhalten. D spielt die Annahme in die vordere Feldhälfte (2). C spielt D den Ball zu und dieser greift sofort an (3, 4). A hat sich im Feld positioniert und versucht nun, den Ball zu Spieler B zu verteidigen (5). B fängt den Ball und gibt ihn A zurück, damit er wieder servieren kann. Nach zehn Services wechseln die Spieler die Aufgaben.
5. Erleichtern mit Parameter «Feldgrösse». Die Zielzone vergrössern.

Erschweren mit Parameter «Feldgrösse und Netz».

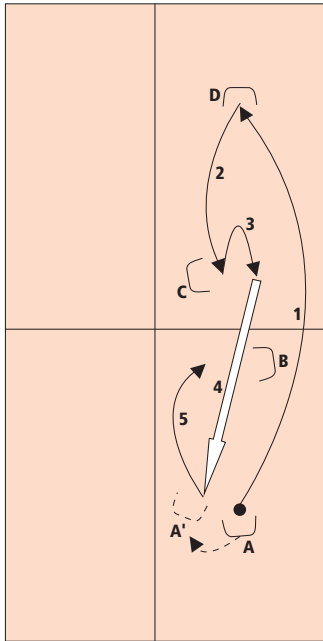
1. Annahmesituation



2. Halbes Spielfeld
3. Der Annahmespieler nimmt den Aufschlag im Gleichgewicht an.
4. A spielt den Ball mit einem einfach anzunehmenden Service ins Feld (1). D startet von der Seitenlinie, wenn A den Ball spielt (1'). Er spielt den Ball in die Richtung von C (2). C spielt D den Ball zu und dieser greift sofort an (3, 4). A hat sich im Feld positioniert und versucht nun, den Ball zum Spieler B zu verteidigen. B fängt den Ball und führt anschliessend den nächsten Service aus (5).
5. Erleichtern mit Parameter «Zeit». Der Annahmespieler darf die Ausgangsposition selber wählen.

Erschweren mit Parameter «Miteinander».

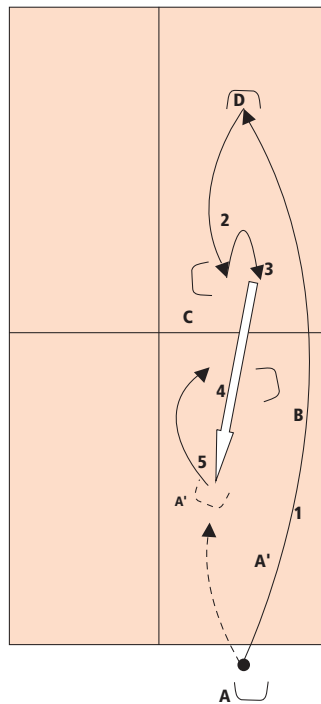
1. Zuspielsituation



2. Halbe Feldgrösse
3. Der Zuspieler kann acht von zehn Bällen präzise zuspielen. Davon werden fünf mit dem oberen und fünf mit dem unteren Zuspiel gespielt.
4. A spielt einen einfachen Ball über das Netz, zum Beispiel mit einem Service von unten (1). D nimmt den Ball zielgenau an (2). C spielt D den Ball zum Angreifen zu, mit oberem oder unterem Zuspiel (3). D greift auf den Verteidiger A' an, welcher in Richtung B verteidigt (4, 5). B hält den Ball und wechselt die Aufgabe mit A.
5. **Erleichtern** mit Parameter «Art der Ballberührung». Der Zuspieler darf selber wählen, ob er das untere oder das obere Zuspiel anwenden möchte.

Erschweren mit Parameter «Zeit und Distanz». Der Zuspieler startet von der Seitenlinie oder von der Mittellinie, wenn D die Annahme spielt.

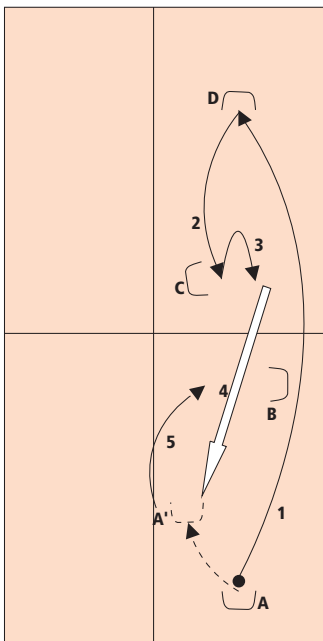
1. Angriffssituation



2. Halbes Spielfeld
3. Der Angreifer kann seinen Anlauf rhythmisch gestalten.
4. A serviert auf D (1). D nimmt zu C an (2). C spielt D den Ball zu (3). D greift auf A an (4). A verteidigt den Ball in Richtung B. B versucht, den Ball direkt zu fangen (5). Nach zehn erfolgreichen Angriffen wechseln die Spieler ihre Aufgaben.
5. **Erleichtern** mit Parameter «Zeit». Anstatt eines Services erfolgt eine kurze und einfache Ball-eingabe.

Erschweren mit Parameter «Miteinander»
Es soll so lange ohne Unterbruch gespielt werden, bis der Ball fünfmal das Netz überquert hat. Bei einem Fehler muss wieder bei null Netzüberquerungen begonnen werden.

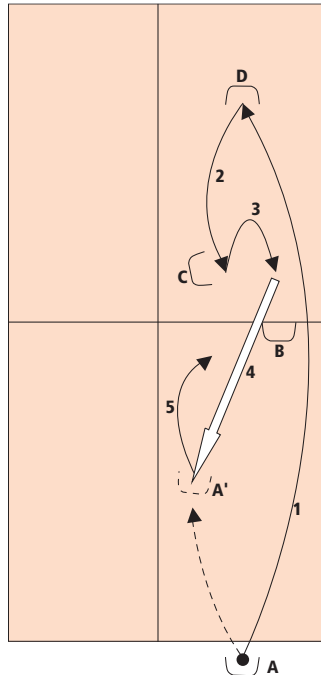
1. Verteidigungssituation ohne Block



2. Halbes Spielfeld
3. Der Verteidiger kennt die wichtigsten Wahrnehmungspunkte, welche benötigt werden, um das Spiel zu lesen.
4. Der Ball wird mit einem einfachen Service aus dem Feld ins Spiel gebracht (1). Danach erfolgt die Annahme und das Zuspiel (2, 3). Der Angreifer versucht, auf den Verteidiger zu spielen (4). Dieser verteidigt den Ball und B versucht, ihn direkt zu fangen (5). Die Spieler wechseln nach zehn erfolgreich verteidigten Bällen ihre Aufgaben.
5. **Erleichtern** mit Parameter «Art der Ballberührung und Zeit»
Der Angreifer spielt nur noch Shots. Der Verteidiger erhält dadurch mehr Zeit, um sich besser zu positionieren.

Erschweren mit Parameter «Bälle»
Mit der Verwendung verschiedener Bälle wird die zielgenaue Verteidigung erschwert.

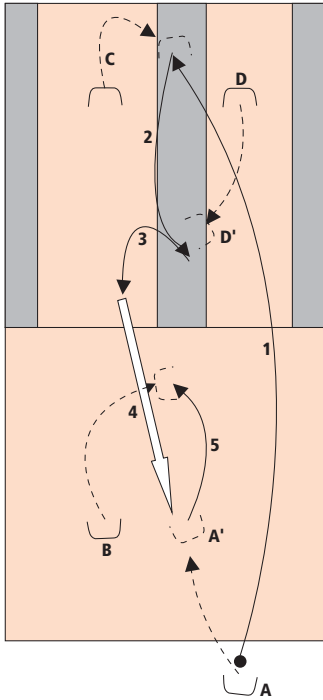
1. Verteidigungssituation mit Block



2. Halbes Spielfeld
3. Der Blockspieler weiss, wie er seinem Partner anzeigen kann, welche Zone er blockieren will.
4. A serviert auf D (1). Danach erfolgt die Annahme und das Zuspiel (2, 3). Der Angriff wird in die blockfreie Zone gespielt (4). Der Verteidiger stellt sich in die vom Blockierenden noch nicht abgedeckte Zone und verteidigt den Ball so, dass B ihn fangen kann (5).
5. **Erleichtern** mit Parameter «Netz». Die Netzhöhe wird nach unten verschoben. Das Blockieren wird einfacher.

Erschweren mit Parametern «Gegeneinander» und «Anzahl Ballberührungen».
Gespielt wird auf zehn Punkte. Der Ball wird zu Ende gespielt, das heisst, man spielt so lange, bis eine Mannschaft einen Fehler macht oder der Ball direkt zu Boden gebracht wird. A und B dürfen schon den zweiten Ball angreifen.

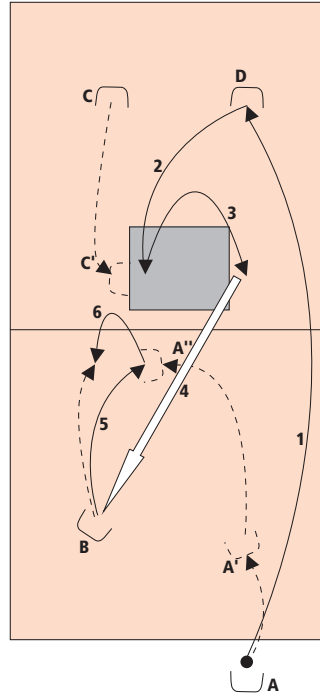
1. Servicesituation



2. Normale Feldgrösse
3. Der Servicespieler kennt die Zonen, in welche er servieren muss, um die annehmenden Spieler in Schwierigkeiten zu bringen.
4. A versucht, in eine dieser Zonen zu servieren (1). C nimmt den Ball an (2). D geht nach vorne und spielt C den Ball zu (3). C greift an (4). A und B versuchen, den Ball zu verteidigen. A gelingt es, den Ball zu verteidigen (5). B muss den Ball direkt fangen. Gelingt dies fünfmal, wechseln die Teams ihre Aufgaben.
5. Erleichtern mit Parameter «Feldgrösse». Die markierten Zonen werden vergrössert.

Erschweren mit Parameter «Art der Ballberührung». Es sind nur noch Sprungaufschläge erlaubt.

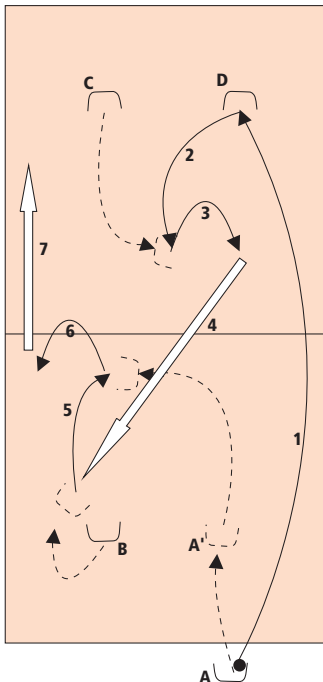
1. Annahmesituation



2. Normale Feldgrösse
3. Die annehmenden Spieler können sieben von zehn Bällen in die markierte Zone spielen.
4. Service von A (1). Annahme von D in die markierte Zone (2). Zuspiel von C mit anschließendem Angriff von D (3, 4). B verteidigt den Ball, A spielt B den Ball zu (5, 6). B versucht, den Ball am höchstmöglichen Punkt zu fangen.
5. Erleichtern mit Parameter «Netz und Zeit». Das Netz wird etwas höher gehängt. Dadurch müssen die Aufschläge höher gespielt werden und der Annahmespieler bekommt mehr Vorbereitungszeit.

Erschweren mit Parameter «Anzahl Ballberührungen». Die Annahme muss so platziert gespielt werden, dass der Partner immer den zweiten Ball angreifen kann.

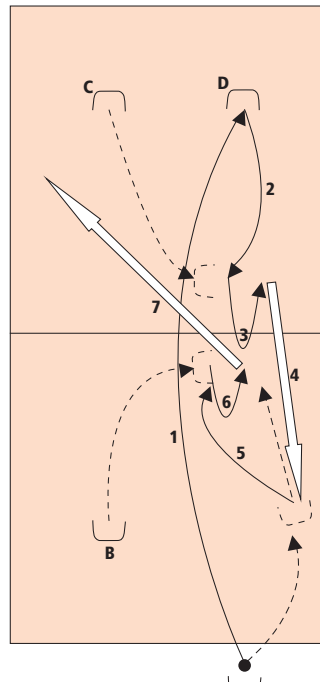
1. Zuspielsituation



2. Normale Feldgrösse
3. Der Zuspieler kennt die notwendigen Wahrnehmungspunkte, um die Flugbahn der Annahme, beziehungsweise der Verteidigung richtig einzuschätzen.
4. A serviert auf D (1). Darauf folgen die Annahme, das Zuspiel und der Angriff (2-4). B verteidigt den Angriff (5). Spieler A spielt B den Ball so zu, dass dieser angreifen kann (6, 7). Die Mannschaft C/D versucht den Angriff zu verteidigen. Falls dies gelingt, versucht sie einen Gegenangriff. Der Ball wird zu Ende gespielt.
5. Erleichtern mit Parameter «Feldgrösse und Distanz». Das Feld wird seitlich verkleinert (5,33x8 m, 2/3-Feld). Dadurch werden die Laufwege verkürzt und somit wird das Zuspiel vereinfacht.

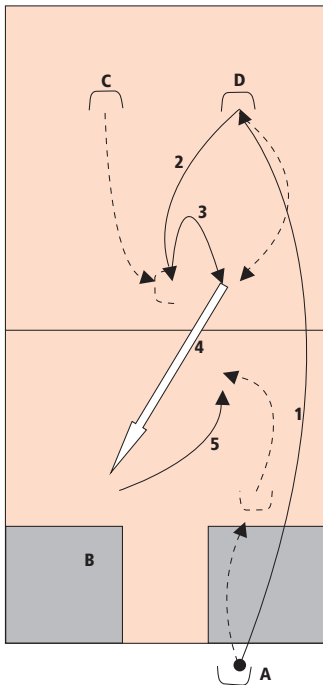
Erschweren mit Parameter «Bälle». Verschiedene Bälle fördern ein differenziertes Zuspiel.

1. Angriffssituation



2. Normale Spielfeldgrösse
3. Die Spieler können neun von zehn Shots kontrolliert spielen.
4. A spielt den Ball mit einem einfachen Service auf D (1). Danach erfolgt die Annahme und das Zuspiel (2, 3). Die Spieler A und B dürfen nur Diagonalshots spielen, C und D nur Linienshots. Also spielt D nun einen Linienshot (4). A verteidigt den gespielten Shot (5). B spielt A den Ball zu, welcher nun einen Diagonalshot spielt (6, 7). Es wird so lange gespielt, bis ein Fehler geschieht.
5. Erleichtern mit Parameter «Feldgrösse und Distanz». Das Feld wird verkleinert (5,33x8 m). Zudem wird versucht, die Distanz zwischen dem Zuspielort und dem Angriffsort zu verringern.

1. Verteidigungssituation ohne Block

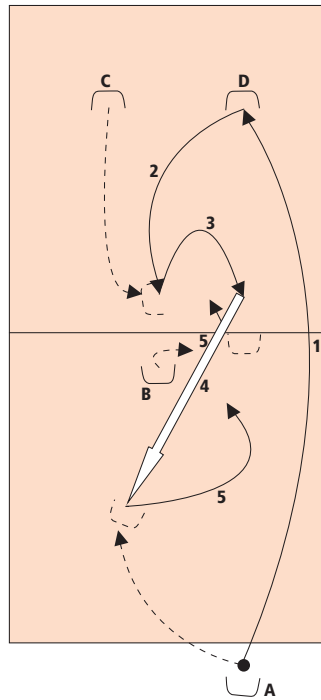


2. Normale Spielfeldgrösse
3. Der Spieler kann sieben von zehn auf ihn gespielte Bälle verteidigen, das heisst zum Zusprieler spielen.
4. A serviert auf D (1). Darauf folgt die Annahme, das Zusprieler und der Angriff, wobei in ein markiertes Feld gespielt werden muss (2–4). Die Spieler A und B müssen ihre markierten Felder verteidigen. B verteidigt den Ball (5). A versucht, den Ball direkt zu fangen.
5. Erleichtern mit Parameter «Netz».

Die Netzhöhe wird nach oben verschoben. Der Angriff wird leichter zu verteidigen sein.

Erschweren mit Parameter «Miteinander».
Auf beiden Spielhälften werden die Zonen markiert. Der Ball soll 20-mal über das Netz gespielt werden, ohne Unterbruch. Geschieht ein Fehler, wird wieder von vorne begonnen.

1. Verteidigungssituation mit Block



2. Normale Feldgrösse
3. Der Blockierende weiss, wann er blockieren soll und wann nicht. Der Spieler lernt die Netzsituationen richtig einzuschätzen.
4. Der Ball wird von A mit einem einfachen Service ins Spiel gebracht (1). Darauf folgt die Annahme, das Zusprieler und der Angriff (2–4). B blockiert, wenn das Zusprieler nahe am Netz ist (5). Wenn das Zusprieler weit vom Netz entfernt ist, löst sich der Blockierende von seiner Aufgabe am Netz und übernimmt einen Teil der Feldverteidigung. A versucht, die blockfreie Seite abzudecken. Wird auf ihn geschlagen, so verteidigt er den Ball in die Richtung seines Blockspielers (5). Dieser versucht, den Ball direkt zu fangen.
5. Erleichtern mit Parameter «Art der Ballberührung».

Der Zusprieler darf nur das untere Zusprieler anwenden. Somit wird der Angriff erschwert und das Blockieren erleichtert.

Erschweren mit Parameter «Distanz».
Der Zusprieler versucht, die Distanz zwischen sich und dem Angreifer zu variieren. Der Blockspieler muss auf neue und ungewohnte Bewegungen achten.

Sideout-Drills

Sehr häufig wird gegen ein anderes Team gespielt. Da im normalen Spiel die für den Lerneffekt wichtige hohe Wiederholungszahl nicht erreicht wird, versuchen die Spieler, diese durch verschiedene Sideout-Drills zu erlangen. Sideout-Drills sind im Prinzip Spielformen, in welchen die Regeln situativ verändert werden. Hier drei mögliche Sideout-Drills:

- «King of the Court». Man kann nur auf einer Seite (A) Punkte erzielen. Der Service erfolgt von der anderen Seite (B). Sobald das Team auf der Seite A einen Fehler spielt, darf das servierende Team auf diese Seite. Das Spiel geht auf 15 Punkte.
 - Jeder Spieler serviert 20 Bälle ohne Unterbruch. Welches Team erreicht mehr von den 40 möglichen Punkten?
 - Es werden 30 Bälle nacheinander auf den gleichen Spieler serviert. Wer ist der beste Sideout-Spieler, Abnahmespieler
- In den Sideout-Drills soll, wenn möglich, immer um etwas gespielt werden. Sobald es im Spiel

um etwas geht, kommen Emotionen zum Vorschein. Wer von uns verliert schon gerne.

*Adi Probst,
Nationaltrainer Beachvolleyball
Frauen/Urs Bachmann*

Literaturhinweise:

Hömberg Stefan/Papageorgiou Athanasios (1997): Handbuch für Beachvolleyball. Technik, Taktik, Training. (2., überarbeitete Neuauflage) Aachen: Meyer & Meyer.
Kaszas Kim (1997): Beachvolleyball, Technik, Taktik, Training. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.
Bucher Walter (Hrsg.) (1998): 1005 Spiel- und Übungsformen im Volleyball und Beachvolleyball. (8., neu bearbeitete Auflage) Schorndorf: Karl Hofmann.

