

VON DER HALLE IN DEN SAND

Die Hallensaison 06/07 ist für die meisten bereits beendet, die Knieschoner gewaschen und die Leibchen eingemottet. Nun gilt es die vergangene Saison zu analysieren und Folgerungen für die Zukunft zu ziehen. Bis ihr aber die neu gesteckten Ziele und Pläne für die nächste Hallensaison umsetzen könnt, kommt glücklicherweise zuerst der Sommer. Und schon bald ist es wieder soweit, dass die Beachsaison eröffnet werden kann. Wir sind überzeugt und unsere eigene Erfahrung hat es auch gezeigt, dass das Volleyballspielen auf Sand sehr viele Vorteile für eine ganzheitliche Athletenausbildung mit sich bringt, sowohl in der Spielentwicklung als auch im physischen, psychischen und sozialen Bereich. Obwohl das Beachvolleyballspiel eine Variante des Hallenvolleyballspiels im Freien ist und die gleichen Spielelemente aufweist, sind die Spielstruktur und die Bedingungen jedoch nicht identisch. Die Umstellung vom harten Hallenboden auf den weichen sandigen Untergrund ist nicht ganz einfach und braucht etwas Zeit. Mit dieser Praxisbeilage möchten wir gezielt auf den Übergang vom

Hallenvolleyball (HV) zum Beachvolleyball (BV) eingehen und die verschiedenen Aspekte, die für eine erfolgreiche Umstellung nötig sind, aufzeigen. Ein weiterer heikler Punkt bei der Ausübung beider Saisons ist die Planung. Wollen die Spielenden sowohl in der Halle als auch auf dem Sand eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison spielen, müssen gewisse Trainingsprinzipien eingehalten werden. Wir machen euch in dieser Praxisbeilage einen Vorschlag einer Saisonplanung, die der angesprochenen doppelten Belastung Rechnung trägt. Die Übungssammlung ist nach den Trainingsphasen gegliedert und richtet sich an Spielerinnen und Spieler der Regionalturniere.

Impressum
Redaktionsleitung
Redaktion und
Übungssammlung
Layout und Fotos
Email

Philipp Schütz
Nicole Schnyder-Benoît und
Stefan Kobel
Philipp Reinmann
training@volleyball.ch



Schwierigkeiten und Chancen

Schwierigkeiten	Chancen
Sehr wenig geleitete Trainingsmöglichkeiten Als Hallenteam mit dem Trainer auf den Sand	Technische Gesten werden gefestigt und die Präzision der Spielhandlungen nimmt zu
Beachvolleyballfeld und Material organisieren Feld frühzeitig reservieren	Spezialisten werden in den vernachlässigten Elementen gefördert
Unterschiedliche Ziele der Teammitglieder in den Beachtrainings Individuelle Ziele (Turniere, aktive Erholung, ...) und die Prioritäten der Athleten besprechen und definieren	Man lernt neue Spieltaktiken und Spielsysteme auf den Gegner anzupassen, sehr breites Turnierangebot auf allen Stufen
Zu kurze Übergangsphasen können zu Verletzungen führen Der Umstellung von Halle auf Sand genügend Zeit einräumen	Wenig Spieler, kein Coach, keine Auswechslungen Man lernt im Spiel Verantwortung zu übernehmen
Berührungängste vor dem Beachvolleyball Organisationsformen der Hallentrainings übernehmen, Literatur, Besuch von Beachkursen (www.volleyball.ch , www.jugendundsport.ch)	Der Sand unterstützt den Aufbau der stabilisierenden Muskulatur der Beine und des Rumpfes, schont die Gelenke



Umstellung Halle-Sand

1. Regelunterschiede

Beachvolleyball	Hallenvolleyball
Auf 2 Gewinnsätze zu 21 Punkten (3. Satz auf 15 Punkte) Alle 7 Punkte Seitenwechsel 1 Team-Timeout pro Satz Kein Coaching	auf 3 Gewinnsätze zu 25 Punkten Seitenwechsel erst nach Satzende 2 Team-Timeouts pro Satz Coaching erlaubt Auswechslungen möglich
Angriff keine Finten mit offener Hand erlaubt 10 Finger-Angriff nur in Schulterhüftachse erlaubt	Finten mit offener Hand erlaubt Alle Varianten erlaubt
Block Blockberührung zählt als 1. Ballkontakt	Blockberührung zählt nicht als 1. Ballkontakt
Annahme Nur mit Manchettentechnik (oben und unten)	keine Einschränkung
Verteidigung Der erste Ballkontakt darf nicht mit 10 Finger-Technik gespielt werden. Ausgenommen sind harte Smash-Angriffe, die mit 10 Finger-Technik (open Hand) abgewehrt werden dürfen	Keine Einschränkungen (aber keine gehaltenen oder gehobenen Bälle)

2. Technikunterschiede

Die Kernpunkte der angewandten Volleyball-Techniken unterscheiden sich nicht. Diese Tatsache macht die beiden Spiele so kostbar für einander. Die Synergien müssen einfach klug genutzt werden. Die Unterschiede im Regelwerk zwingen uns, situationsbezogen unterschiedliche Techniken anzuwenden. Im Beachvolleyball dürfen Drive-Schläge (Shots) beispielsweise nicht mit 10 Finger-Technik

über dem Kopf abgewehrt werden. Hier müssen Beachvolleyball spezifische Abwehrtechniken mit geschlossenen Händen verwendet werden (obere Manchette, Tomahawk oder Poke)
Die mit offenen Händen mit den Fingern gespielten Hallen-Finten sind im Beachvolleyball verboten und werden durch Trick-Bälle (Pokeshots) ersetzt, die mit den Fingerknöcheln gespielt werden.

3. Unterschiede im Spielaufbau

Die erschwerten Bedingungen im Freien versuchen wir beim BV durch einen möglichst einfachen Spielaufbau zu kompensieren. Das heisst, möglichst kurze Ballflugkurven und einfache, gerade Laufwege zu realisieren. Die Annahme wird von beiden Spielern in ihrer eigenen Hälfte gerade nach vorne gespielt. Die Zuspiele sind in der Regel 1m über dem Netz und haben 1m Abstand zwischen dem

Zuspieler und dem Angreifer. Anders als in der Halle, wo versucht wird, das Spiel über die gesamte Netzlänge aufzubauen, bleibt der Spielaufbau im BV eng und in der Feldhälfte der ersten Ballberührung. Komplizierte, verwirrende Angriffsvarianten machen nicht viel Sinn, weil so oder so immer höchstens eine 1:1 Situation am Netz entsteht. (Angriff gegen 1er-Block!)

4. Unterschiede der physischen Belastung

	Sand	Halle
Spielfelduntergrund	Weiche, bewegliche Sandunterlage	Harter Hallenboden
	Erhöhte Ansprüche an die stabilisierende Muskulatur von Rumpf, Beinen und Füssen	Höhere Kraftspitzen und schnellere Bewegungsimpulse auf Muskulatur und statischen Bewegungsapparat (Knochen, Sehnen und Bänder)
Wettkampfmodus	Turniermodus (2 bis 5 Spiele pro Tag, bis zu 8 Spielen pro Turnierwochenende)	Meisterschaftsmodus (1 Spiel am Tag, nur selten zwei Spiele an aufeinander folgenden Tagen)
	Intensive Intervallbelastung, starke Beanspruchung des Kraft-Ausdauerbereichs	Intensive Intervallbelastung
Spielzeitdauer	Kürzere Spielzeit (35 bis 70 min). Die Pausen zwischen den Spielen können bis auf 45 min zusammenschrumpfen.	Längere Spielzeit (60 bis 150 min)
	Gute Grundlagenausdauer ist zentral	Grundlagenausdauer ist weniger entscheidend
Schlussfolgerung	Wer sein Training von der Halle in den Sand verlagert, muss seinem Körper Angewöhnungszeit geben. Die sensomotorischen Reize auf die Muskulatur unterscheiden sich stark.	

5. Unterschiede der mentalen Belastung

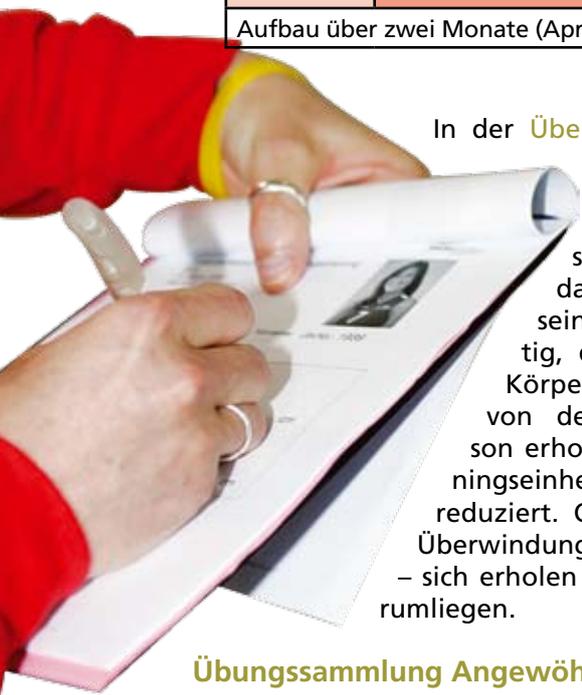
	Sand	Halle
Verantwortung	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolg hängt von 2 Spielern ab • Auswechslungen nicht möglich • Jeder Spieler ist an jedem Spielzug mit mindestens einem Ballkontakt beteiligt • Gegner kann mit Servicetaktik beeinflussen, welche Aufgaben zu übernehmen sind • Eigene Schwächen zu verstecken ist praktisch unmöglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfolg hängt von ca. 10 Spielern ab • Auswechslungen möglich • Die Spielenden haben nicht zwingend bei jedem Spielzug einen Ballkontakt • Servicetaktik des Gegners ist nicht entscheidend für die Aufgabenverteilung
Flexibilität	<ul style="list-style-type: none"> • Umwelteinflüsse ändern immer wieder (Wind, Regen, Sonne, Hitze, Kälte) • Schnell wechselnde Gegner 	<ul style="list-style-type: none"> • Konstante Umwelteinflüsse • langfristiges Einstellen auf den nächsten Gegner möglich
Entwicklung	<ul style="list-style-type: none"> • Grosse Chance für die individuelle Spielerentwicklung • Entwicklung eines selbstbewussten, kämpferischen Wettkampf-Ichs • Umgang mit Druck und Erwartungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Ansprüche an Teamwork und Respekt innerhalb des Teams

Saisonplanung

Um erfolgreich Volleyball zu spielen und Verletzungen und Motivationsschwierigkeiten vorzubeugen, braucht es auch im Beachvolleyball eine gezielte Planung. In der Schweiz ist es üblich, dass dieselben Athleten und Athletinnen in der Halle und dann auch im Sand spielen und Turniere bestreiten und sich kaum mal eine Pause gönnen. Oft kommt aber

nicht nur die Regeneration zu kurz, sondern auch für die gezielte Technikschiulung und Verfeinerung der technischen und taktischen Elemente bleibt im Training kaum Zeit. Wichtig ist, dass in der Trainingsplanung je nach Phase gewisse Schwerpunkte gesetzt werden. Wir schlagen euch folgenden Übergang und Aufbau für die Beachsaison vor.

Übergangsphase (ÜP)	Angewöhnungsphase (AP)	Vorbereitungsphase (VP)	Wettkampfphase (WP)	ÜP
Mind. 2 Wochen	4-6 Trainingseinheiten	Mind. 6-10 Trainingseinheiten (bis zum Saisonstart)	Klar definierte Höhepunkte der Beachsaison 07	Mind. 2 Wochen
Aufbau über zwei Monate (April - Mai)			Juni - August	September



In der **Übergangsphase ÜP** sollte sich der Athlet und die Athletin aktiv erholen, sich also polysportiv betätigen und das Volleyballspiel mal sein lassen. Es ist wichtig, dass sich sowohl der Körper wie auch der Kopf von der langen Hallensaison erholen können. Die Trainingseinheiten werden deutlich reduziert. Oft braucht es etwas Überwindung, weniger zu tun – sich erholen heißt aber nicht faul rumliegen.

Die Phase der **Angewöhnung AP** ist geprägt von vielen Verschiebungen im Sand und unzähligen Spielformen. In diesen ersten Sandtrainings gilt es vor allem das Gleichgewicht und das Timing auf dem Sand sowie die Orientierung auf dem kleineren Feld und im Freien möglichst schnell zu erlangen. Weiter sollten die Spielerinnen möglichst viele Ballberührungen erfahren, wie beispielsweise in Formen alleine oder zu zweit mit Ball. Durch das wiederholte erschwerte Fortbewegen im Sand werden zugleich die Grundlagen der Athletik trainiert. In verschiedenen Spielformen mit angepassten Regeln wird ein weiterer Schwerpunkt dieser Phase, die Ballkontrolle, trainiert.

Übungssammlung Angewöhnung

Übung 1: Fangisformen – «wer den Ball hat...»

Organisation: pro Fänger 3 Spieler und ein Ball, alle immer in Bewegung

Varianten

- Der Fänger hält den Ball und versucht, einen Spieler mit dem Ball zu berühren. Wenn es ihm gelingt, wird der Berührte zum Fänger. Alle haben 5 Punkte, wird man Fänger, gibt's einen Punkt minus. Wer hat am Schluss am meisten Punkte?
- Spieler hat einen Ball, der Fänger versucht diejenigen ohne Ball zu berühren. Die Spieler dürfen einander den «Rettungsball» zuspielen. Fängt ein gejagter Spieler den Ball, darf ihn der Fänger nicht mehr berühren

Übung 2: Schnappball

Organisation: zwei Teams à 4 Spieler pro Feldhälfte mit einem Ball. Der Spieler, der den Ball hat, darf sich nicht fortbewegen, solange er nicht abgespielt hat.

Varianten

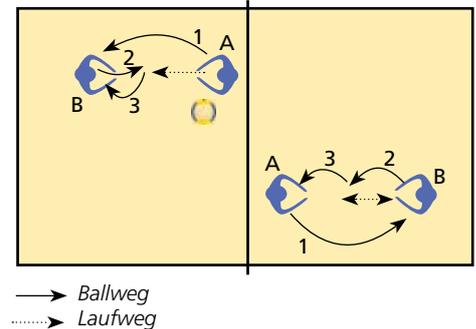
- Wer in Ballbesitz ist und fehlerfreie Zuspiele realisieren kann, macht Punkte. 6 Punkte in Serie ergeben 1 «Big point». Das Gegnersteam erhält den Ball. Fällt der Ball zu Boden, kann das Team weiterspielen, welches den Ball zuerst ergattert
- Um einen Punkt zu machen, muss ein Zuspiel rw durch die Grätsche zu einem Mitspieler erfolgen, der den Ball fehlerfrei auffangen kann. Normale Pässe sind erlaubt, geben aber keine Punkte

Übung 3: Einspielformen mit Ball

Zu zweit einen Ball

Varianten

- Paarweise senkrecht zum Netz. A spielt lang zu B und läuft mit dem Ball mit. B spielt kurz zu A, A zu B, worauf sich A wieder an die Ausgangsposition bewegt. B spielt lang und verschiebt sich mit dem Ball
- A ist fix am Netz und spielt lang auf B. B spielt den Ball zuerst für sich selber hoch und spielt mit einer zweiten Berührung den Ball mit dem oberen Zuspiel zu A zurück. Nach 8-10x Rollen wechseln (spielt A einen Autopass, muss B einen Angriffsball verteidigen)

**Übungssammlung Orientierung**

In der Halle gibt es viele Referenzpunkte, an denen man sich unbewusst orientiert. Draußen fallen diese Punkte weg und müssen durch andere ersetzt werden. Die Fähigkeit des peripheren Sehens ist

für die Orientierung unerlässlich, wie auch für die Beobachtung des Gegners. Gelingt es mir, auch die Gegner (peripher) zu sehen, kann ich diese Information beim Angriff erfolgreich nutzen.

Übung 1: Nummernball

Pro 3 Spieler einen Ball, 3-6 Spieler pro Feldhälfte, alle kreuz und quer in Bewegung (nicht im Kreis!), die Spieler sind durchnummeriert und der Ball (die Bälle) werden von 1 zu 2 zu 3 weitergegeben

Varianten

- Spieler 1 ruft den Namen von Spieler 2 und wirft ihm den Ball zu, der fängt ihn und ruft den Namen von Spieler 3
- der zugeworfene Ball wird mit einer Manchette sich selber aufgestellt und gefangen
- der zugeworfene Ball wird 3x gespielt: Manchette, oberes Zuspiel (zum Orientieren), Zuspiel zum nächsten Spieler. Bei diesen 3 Berührungen möglichst stabil stehen. Die dritte Berührung könnte auch ein Angriff sein

Übung 2: Schau mir in die Augen

Paarweise senkrecht zum Netz mit einem Ball aufstellen.

Varianten

- Jeder Spieler macht 3 Berührungen, wobei die dritte ein Zuspiel (später Smash) zum Partner ist. Wenn der Ball nach der 2. Berührung von A den obersten Punkt seiner Flugbahn erreicht hat, zeigt B mit einer Hand eine Zahl an. A versucht sie zu erkennen und sie vor der 3. Ballberührung B laut zu sagen
- A ist auf einer Netzseite, B auf der anderen. 3 Ballberührungen, wobei die 3. Berührung ein Standsmash auf den Partner ist. Dieser verschiebt sich auf der anderen Netzseite bis kurz vor dem Angriff. Es ist einfacher, wenn sich der Partner zuerst nur in den Dimensionen kurz-lang verschiebt und erst später im ganzen Feld. Diese Übung kann mit mehreren Paaren gleichzeitig ausgeführt werden, was die Wahrnehmung und Orientierung noch anspruchsvoller macht

Übungssammlung Ballkontrolle (miteinander)

Übungen, bei denen ein Spieler mehrere Ballberührungen selber realisieren muss oder bei denen übers Netz miteinander, also präzise aufeinander gespielt wird, eignen sich besonders, um die Ballkontrolle, die Präzision und die Konzentration zu trainieren. Bei den Spielformen miteinander geht es darum, den Ball im Spiel zu halten, entweder für

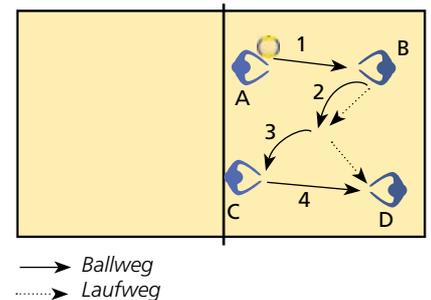
eine bestimmte Zeit oder für eine bestimmte Anzahl an fehlerfreien Wiederholungen. Vor allem in der Angewöhnungsphase finden diese Formen Anwendung. Später werden sie abgelöst durch volleyballspezifischere Formen des Gegeneinanders und durch spielnahe Situationen.

Übung 1: Sich selber den Ball spielen

Die Übung findet in einer Feldhälfte statt. Je ein Spieler auf Position 2 und 4, zwei weitere Spieler im Feld und die restlichen hinter der Grundlinie bereit zum Einwechseln.

Varianten

- A auf Position 2 greift Linie auf B an, B nimmt in die Mitte des Feldes ab und läuft unter den Ball. Mit dem oberen Zuspiel spielt B den Ball C zu, der (den Ball fängt und) wiederum Linie angreift (B oder D). Nach dem Zuspiel schliessen die Spieler auf der anderen Feldposition hinten an. A und C bleiben solange am Netz (mindestens 1m davon entfernt!), bis sie je 5 Angriffe ohne Fehler realisiert haben. Wer einen Fehler begeht, kriegt einen Punkt minus. Es starten alle bei 5 Punkten

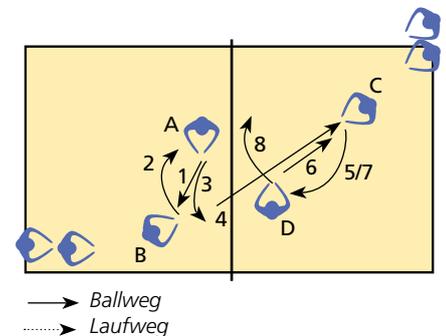


Übung 2: Dia-Dia

Auf beiden Seiten jemand auf Position 3, der zuspielt. Die restlichen Spielenden auf Position 2 in Kolonne. Dieselben Varianten sollten auch auf der Position 4 trainiert werden.

Varianten

- Der Zuspieler A schlägt einen einfachen Drive auf B auf Pos 2, B verteidigt auf A zurück, A passt zu B, B greift kontrolliert und präzise diagonal übers Netz auf C an, C verteidigt auf D, D schlägt einen Drive auf C, bevor D den Ball zuspielt. Nach dem Angriff geht der Spieler auf die Zuspielposition, der Zuspieler stellt sich hinten in die Kolonne auf der Angriffsposition. Ziel ist es, dass der Ball 10x nacheinander das Netz fehlerfrei überquert. 2 Fehler nacheinander, müssen neu 11 Netzüberquerungen realisiert werden
- Wenn der Zuspieler am Block springt, wird ein Lob über den Block gespielt. Wenn der Block nicht springt, wird kontrolliert auf B geschlagen

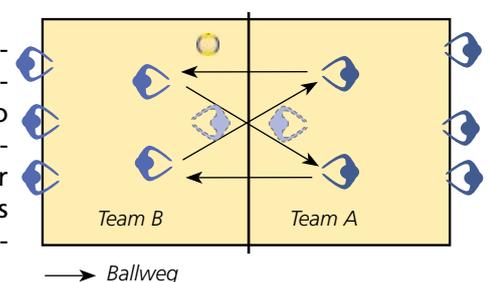


Übung 3: Zick-zack

2 Teams im Feld, die restlichen Teams befinden sich hinter der Grundlinie bereit zum Einwechseln.

Varianten

- Ein Zuspieler ist zusätzlich auf Position 3. Es wird auf 3 Berührungen aufgebaut und Team A greift immer longline, Team B immer diagonal an. Wenn Team A 2x longline angegriffen hat (also 1x Position 2 und 1x Position 4) wird das ganze Team ausgewechselt. Kommt Team A das nächste Mal rein, stellen sich die Spieler mit einer Rotation zur vorherigen Position auf. Ziel ist es, dass jedes Team 3x erfolgreich im Feld war, dann werden die Angriffsaufgaben getauscht
- Nur zu zweit (also ohne Zuspieler auf Position 3)



Übungssammlung Spielformen gegeneinander

In diesen Spielen geht es immer darum, zu gewinnen. Diese Wettkampfsituation erfordert zusätzlich mentale Stärke. Die Situationen sind nicht wie beim Miteinander standardisiert, sondern variabel und die Entscheidungen müssen situationsabhängig getroffen werden. Dies erfordert von den Spielern

Antizipationsfähigkeit und hohe physische und psychische Bereitschaft. Je nach Spielniveau und Platzverhältnisse können 1:1 Formen auf dem ganzen, halben oder Querfeld gespielt werden. Dasselbe gilt für 2:2 Formen.

Übung 1: Manchettenspiel

Je ein Spieler pro Feldhälfte (ganze oder halbe Feldhälfte) spielen gegeneinander. Es darf nur mit einer beidhändigen Manchette gespielt werden. Einfacher Service von unten (im Feld stehend oder von hinter der Grundlinie). Gezählt wird im RPS bis auf 5 Punkte. Will man mit einer grossen Gruppe trainieren, empfiehlt sich, nach jedem Ballwechsel (alle Teams auf einer Seite spielen miteinander) oder nach jedem Punkt (immer dieselben Teams spielen gegeneinander) ein Team auszuwechseln.

Varianten

- Die Spieler haben nur eine Ballberührung mit Manchette zugute
- Die Spieler müssen den Ball zweimal selber mit Manchette berühren. Optimal wäre mit der ersten Berührung sich in Netznähe zu spielen, um mit der zweiten eine optimale Angriffsposition zu haben
- Die Spieler haben eine oder zwei Ballberührungen zu gute. Sie sollen je nach Situation entscheiden, was erfolgsversprechender ist

Die Vorbereitungsphase

Das gezielte Training der Grundtechniken sowie der Spielaufbau und die Abstimmungen im Team sind Inhalte der Vorbereitungsphase. Diese Trainingsschwerpunkte machen erst Sinn, wenn der Athlet und die Athletin sich einigermaßen ökonomisch und effizient auf dem Sand bewegen können. Je näher die Wettkampfphase rückt, desto mehr sollte der Umfang des Trainings zugunsten der Intensität

abnehmen. Zudem sollten wettkampfnahen Spielformen ins Training aufgenommen werden, bei denen der Umgang mit psychischem Druck ebenfalls trainiert wird. Wenn möglich sollten vor dem ersten Turnier Trainingsspiele durchgeführt werden, um letzte Abstimmungsschwierigkeiten zu lösen und den Spielrhythmus zu finden.

Übungssammlung Vorbereitungsphase

Die Drills für den Komplex 1 und 2 ermöglichen hohe Wiederholungszahlen und viele Ballkontakte. Sie finden in dieser Phase hauptsächlich ohne Einfluss von gegnerischen Aktionen statt. Bei der Aus-

führung wird auf maximale technische Qualität geachtet. Für die Kontrolle der Angriffsqualität eignen sich Zielfelder, die getroffen werden müssen. Diese Ziele können in den Sand gezeichnet werden.

Übung 1: K1 – Annahme

Ziel: Verschiebung vw, rw, sw, Annahmetechnik verbessern.

Der Spieler startet bei Ballberührung des Trainers von drei verschiedenen Positionen im Feld und nimmt den Ball an. Der Annahmespieler wird anschliessend Fänger und der Fänger geht in die Warteposition.

Varianten

- Trainer variiert zwischen Float- und Spin-Service und zwischen Aufschlagsort und Aufschlagsdistanz
- Service ab Bock oder Kasten
- Ausgangslage sitzend, liegend oder 180 Grad gedreht
- Linke und rechte Feldhälfte

Übung 2: K1 – Annahme (4 Corner Drill)

Ziel: Verschiebung vw, rw, sw, Orientierung im Feld, Annahmetechnik verbessern.

Der Trainer schlägt von unten nacheinander in die 4 Ecken des Feldes auf, und der Spieler nimmt zum Fänger hin an. Der Annahmespieler wird anschliessend Fänger und der Fänger geht in die Warteposition. Ab 6 Personen wird eine 2. Übungsanlage auf der gegenüberliegenden Seite eingebaut

Varianten

- Der Trainer variiert zwischen Float- und Spin-Service
- Service ab Bock oder Kasten
- Andere Reihenfolge der Ecken
- Der Spieler durchläuft vor der Annahme einen Hütchenparcour hinter dem Feld

Übung 3: K1–Zuspiel

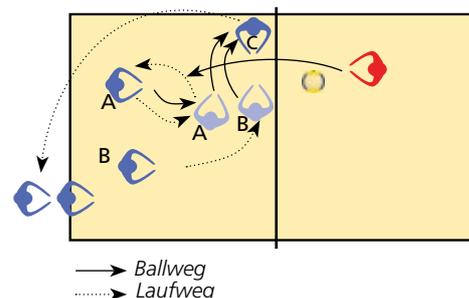
Ziel: Laufweg des Zuspielers kennen, optimal ausrichten, Zuspieltechnik verbessern.
Der Spieler läuft auf das akustische Zeichen des Trainers (Schlag auf den Ball) Richtung Netz und spielt den Ball mit Pass zum Fänger. Übung von links und von rechts ausführen.

Varianten

- Annahmeort
- Ballflugkurve (flach oder hoch)
- Rotierende Bälle
- 10-Finger-Technik / Manchette
- Den Trainer durch Annahmespieler ersetzen und die vom Fänger geworfenen oder gespielten Bälle annehmen lassen

Übung 4: K1–Annahme/Zuspiel

Ziel: Ballkontrolle verbessern, Laufweg des Zuspielers kennen, optimal ausrichten, Zuspieltechnik verbessern.
Trainer serviert. Spieler A nimmt an und spielt die eigene Annahme mit Pass zu C. Die 2. Annahme spielt A direkt zu B und B passt zu C. A wechselt zu C. B wechselt zu A und C geht in die Reserve. Es folgen wieder 2 Aufschläge vom Trainer.

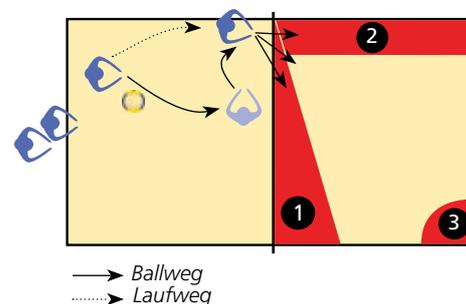


Varianten

- Annahme auf der rechten Feldhälfte
- Der Trainer variiert zwischen Float- und Spin-Service

Übung 5: K1–Angriff nach angeworfenem Ball

Ziel: Anlauftiming finden, Angriffstechnik verbessern.
A wirft den Ball zu B an. B passt und A greift platziert in alle Richtungen an. Zu nah gestellte Bälle werden gerne als Poke Shot platziert.

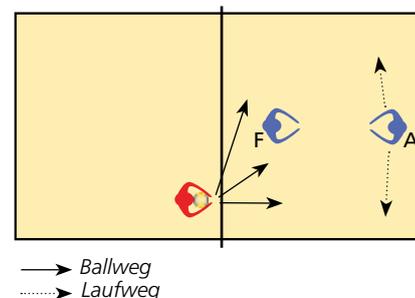


Varianten

- Shots in die Zonen 1/2/3
- Harte Smashes longline oder diagonal
- Blockbrett oder Blockspieler einbauen
- Annahme auf Service vom Trainer

Übung 6: K2–Defense auf harte Angriffe

Ziel: Ballkontrolle verbessern.
Der Trainer greift angemessene Bälle vom Bock in die Angriffsrichtung line oder diagonal. Spieler A startet aus der Grundposition und verschiebt sich optimal orientiert (Blick nach vorne) in die Angriffsrichtung. A verteidigt den Angriff in stabiler Position mit oberer- oder unterer Verteidigungstechnik. F fängt die Verteidigung und gibt den Ball zum Trainer zurück. Der Spieler führt 3 bis 5 Wiederholungen aus, dann Spielerwechsel.



Varianten

- Der Trainer spielt angemessene Cuts. Der Spieler verteidigt den Ball ein- oder zweiarstig (letzter Schritt möglichst flach und tief ausführen)
- Führe dieselbe Übung mit Line Shots aus

Übung 7: K2–Angriff nach Defense

Ziel: Ballkontrolle verbessern, Anlauftiming finden, Angriffstechnik verbessern.

Der Trainer sagt an*, wie er den Ball vom Bock ins Spiel bringen wird. Spieler B verteidigt den Ball aus Grundposition der Defense. Währenddessen macht A eine Blocksprung und passt anschliessend den verteidigten Ball zu B. B greift frei an.

Varianten

- Angriff gegen Blockspieler oder Blockbrett
- Angriffsrichtung und Ort vorgeben

*** Ansagevarianten**

Diagonal harter Angriff, long line harter Angriff
Line Shot, Cut Shot

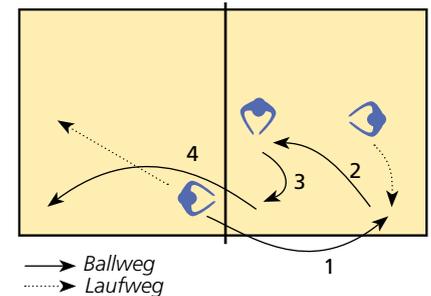
Übung 8: K2–Angriff nach Line Shot-Verteidigung

Ziel: Ballkontrolle verbessern, Anlauftiming finden, Angriffstechnik verbessern.

Spieler A greift einen Line Shot an. D verteidigt den Shot zu C. C passt zu D und dieser greift den Ball wiederum mit einem Line Shot zu A an... Endlos bis zum Fehler.

Variante

- Angriff nach Cut-Verteidigung

**Übung 9: K2–Block**

Ziel: Blockvarianten lernen

Der Trainer schlägt den Ball vom Bock in den Block von Spieler A. Der Spieler führt 3 bis 5 Wiederholungen aus, dann Spielerwechsel.

Varianten

- Trainer oder Helfer schlägt selbst angeworfene Bälle
- Der Trainer spielt den Ball vom Bock kurz über den Block. Spieler A dreht sich nach dem Blocksprung um und spielt den Ball hoch. Spieler B passt diesen Ball zu A und der greift an
- Angriffe gegen Blockbrett
- Shots in definierte Zonen (siehe Übung 5) oder Smash

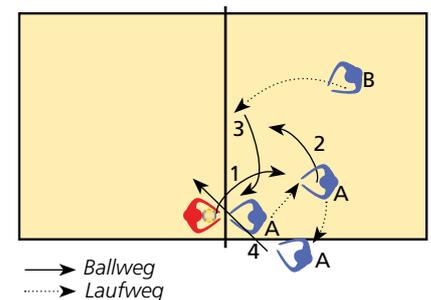
Übung 10: K2–Angriff des Blockspielers nach Block lösen

Ziel: Ballkontrolle verbessern, Anlaufweg und Anlauftiming finden, Angriffstechnik verbessern.

Der Trainer greift den Ball vom Bock in die Feldhälfte des Blockspielers an. Spieler A (Blockspieler) löst sich vom Block und verteidigt den Ball. Spieler B passt diesen Ball zu A und der greift an.

Varianten

- Angriffe gegen Blockbrett
- Shots in die Zone 1/2/3 (siehe Übung 5)
- Harte Smashes line oder diagonal

**Die Wettkampfphase**

Die Wettkampfphase sollte vorgängig geplant, die Höhepunkte also bekannt sein. Wollt ihr euch für die Schweizermeisterschaften, die meistens am Ende der Saison stattfinden, qualifizieren, müsst ihr während der Saison Punkte sammeln. Es macht jedoch wenig Sinn, beim ersten Turnier der Saison bereits in Höchstform zu sein und dann mitten in der Saison einen Leistungseinbruch zu verzeich-

nen. Deshalb empfehlen wir einen geplanten und angepassten Aufbau. Die Trainings in dieser Phase sind eher von kurzer aber intensiver Belastung, viele Side-out Formen und Spielsequenzen. Korrekturen beziehen sich hauptsächlich auf taktische Mängel, die technischen Fertigkeiten werden nicht mehr verändert.

Übungssammlung Wettkampfphase

Übung 11: Teamabstimmungen | Teamtaktik

Freies Spiel ohne Springen.

Variante

- Nur Blockspieler darf springen
- Wenn mehr als 4 Spieler trainieren, nach Verlustpunkt Team wechseln oder nur einen Spieler

Übung 12: Mit Vorgabe beim ersten Angriff

Der Trainer gibt den ersten Angriff vor:

Varianten

- 1. Ball Cut
- 1. Ball Cut oder hart diagonal
- 1. Ball lang diagonal oder long line
 - 1. Ball hart line dann frei
- Der Blockspieler positioniert sich am Netz ohne zu springen
- Spiel auf 15 oder 21 Punkte



Athletik

Durch die zwei Wettkampfperioden innerhalb von 12 Monaten verkürzt sich die Vorbereitungszeit auf die Beach- bzw. Hallensaison (doppelperiodisierte Jahresplanung). Aus diesem Grund muss man der gezielten Entwicklung der technischen und athletischen Fähigkeiten besondere Aufmerksamkeit schenken und sauber planen.

Parallel zu der hier beschriebenen Entwicklung der technischen Fähigkeiten sollte auch die ath-

Übung 13: Side-Out-Gratisball von unten

Gespielt wird 2:2. Team A serviert 2x hintereinander frei auf Team B. Gelingen Team B beide Side-outs, gibt es vom Team A einen 3. Service von unten. Dieser muss von Team B mit nur 2 Ballberührungen angegriffen werden.

Gezählt wird wie folgt:

Variante 1

- 0+1 Side-out = 0 Punkte
- 2 Side-outs = 1 Punkt
- 3 Side-outs = 2 Punkte
- Spiel auf 11 Punkte

Variante 2

- 1 Side-out = Aufschlagwechsel
- 2 Side-outs = 1 Chance auf den dritten Ball
- 3 Side-outs = 1 Punkt

Solange dem Team die ersten zwei Side-outs gelingen, bleibt es im Annahmerecht, auch wenn es mit dem dritten Ball nicht punkten kann. Gespielt wird auf 5 Punkte.

Übung 14: King of the Court

Spielart mit mindestens 3 Mannschaften, Service immer von der linken Feldseite aus, punkten kann nur die rechte Mannschaft. Die Mannschaft, die den Fehler macht, scheidet aus, die linke Mannschaft wechselt auf das rechte Feld und die 3. Mannschaft beginnt im linken Feld.

Variante

- Wechseln nach 1, 2 oder 3 Side-out-Fehlern

letischen Fähigkeiten aufgebaut werden. Beides muss unter einen Hut gebracht werden, ohne dass ein Element zu kurz kommt, weil nur noch gespielt und nicht mehr trainiert wird.

Die Entwicklung der Athletik auf die Saisonhöhepunkte einer Beachsaison hin wird Inhalt der Praxisbeilage Beach-Extra 2|08 sein.

Die Umsetzung in der Halle

Die erwähnte Problematik des Übergangs wird Ende Sommer erneut diskutiert, dann aber in der anderen Richtung als jetzt. Die auftauchenden Probleme sind ähnlich, jedoch nicht identisch. Auch nach Abschluss der Beachvolleyball-Saison sollte der Athlet oder die Athletin mindestens zwei Wochen pausieren und sich von den Belastungen körperlich und mental erholen. Anders als beim Wechsel im Frühjahr jedoch, schätzen wir beispielsweise die

Verletzungsgefahr beim Wechsel vom weichen auf den harten Untergrund als viel grösser ein. Wie ihr die erzielten Fortschritte auf dem Sand sicher und erfolgreich in der Halle umsetzen könnt, berichten wir euch zu gegebenem Zeitpunkt. Jetzt erst mal raus in den Sand...