Volleyball- und Beachvolleyballtrainings unter Einhaltung des COVID-19-Schutzkonzepts

Stand: 22. April 2021
Version: 3
Autoren: Sebastian Beck, Marco Fölmli, Harry Gloor, Florian Karl, Johannes Nowotny, Silvan Zindel
Kontakt: ausbildung@volleyball.ch

Inhaltsverzeichnis

1. Ausgangslage 4
2. Empfehlungen für die Planung und Durchführung von Trainings 5
3. Ballkontrolle 6
   - 3.1 Wandpass 6
   - 3.2 Wandmanchette 6
   - 3.3 Partner-Wandpass 7
   - 3.4 1 mit 1 7
4. Kleinfeldspiele 8
   - 4.1 1:1 mit Sperrzone 8
   - 4.2 Manchettenspiel 1:1 8
   - 4.3 Bounce-Game 1:1 9
   - 4.4 Bagherone 1:1 9
   - 4.5 Smash Ball 1:1 9
   - 4.6 Manchettenball 1:1 10
5. Annahme 11
   - 5.1 Seitliche Annahme mit Wand 11
   - 5.2 Service-Annahme mit Wand 11
   - 5.3 Annahmemaschine 11
   - 5.4 Annahme auf Druckwurf 12
   - 5.5 Annahme global 12
   - 5.6 Rapid-Fire-Annahme 13
6. Service 14
   - 6.1 Reifenservices 14
   - 6.2 Mattenservices 14
   - 6.3 Service vs. Annahme 15
   - 6.4 Service-Annahme unter Druck 15
   - 6.5 Service Differenzierung 16
7. Zuspiel 17
   - 7.1 Bounce-Zuspiel 17
   - 7.2 Pass mit Einlaufen von Position 1 17
   - 7.3 Feldzuspiel von Position 5 18
8. Angriff 19
   - 8.1 Autosmash 19
   - 8.2 Angriff auf Anwurf 19
   - 8.3 Angriff aus Annahme 20

8.4 Angriff aus Verteidigung 21
9. Block 22
9.1 Block gegen Angriff 22
9.2 Zuspiel lesen 22
10. Fokus Beachvolleyball 23
10.1 Annahme mit unterschiedlichen Servicepositionen 23
10.2 Handlungskette Annahme-Angriff 23
10.3 Zuspiel auf Anwurf 24
10.4 Zuspiel auf Annahme 25
10.5 Shots miteinander 25
10.6 Shots mit Entscheidungsaufgabe 26
10.7 Handlungskette Annahme+Angriff «Aussen» 26
10.8 Service gegen Annahme 27
10.9 Zuspiel nach Block / Drop 27

1. Ausgangslage

Die aktuelle Lage rund um die COVID-19-Pandemie und die damit verbundenen Schutzmassnahmen führen für die meisten Volleyballteams zu einer komplexen Situation im Trainingsbetrieb. Das Ziel dieses Dokumentes ist, Trainerinnen und Trainer bei der Umsetzung von Trainings unter Einhaltung des Schutzkonzepts zu unterstützen. Insbesondere der vorgegebene Abstand von 1.5 Metern zwischen zwei Personen dürfte für alle Trainer*innen bei der Trainingsplanung eine grosse Herausforderung darstellen. Trotzdem kann die aktuelle Situation auch eine Chance sein, neue Trainingsmethoden auszuprobieren. Dabei soll der Spass am Volleyball im Vordergrund stehen, ergänzt durch eine möglichst gezielte Ausbildung der Spielerinnen und Spieler. Dazu beinhaltet dieses Dokument einerseits klare Empfehlungen für die Vorbereitung und Durchführungen von Trainings unter Einhaltung des Schutzkonzepts und andererseits konkrete Übungsbeispiele. Die meisten Übungsbeispiele sind sowohl für Beachvolleyball als auch für Volleyball umsetzbar und funktionieren auf verschiedenen Niveaus vom Breitensport bis zum beginnenden Leistungssport. Die Übungsbeispiele sollen nicht nur als Baukasten für das Zusammenstellen eines Trainings dienen, sondern auch Ideen für die Entwicklung eigener, auf das Team angepasster Übungs- und Organisationsformen geben. Motivierendes und spassiges Training ist auch in der aktuellen Situation möglich und dieses Dokument soll möglichst viele Vereine dazu motivieren, ihren Spielerinnen und Spielern auch jetzt die Ausübung der schönsten Sportart der Welt zu ermöglichen.

Weitere Übungen sind im Online-Trainingsplaner auf https://volleyplaner.lernetz.site/ verfügbar. Technische Anleitungen gibt es in den Guidelines unter www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/.

Diese Trainingshilfe bezieht sich auf folgende nationale Vorgaben (Stand 19.04.2021) im Volleyball-Breitensport (1. Liga und tiefer) für Erwachsene mit Jahrgang 2000 und älter:

Volleyball und Beachvolleyball wurden als Kontaktsportart eingestuft und dürfen somit aktuell nur mit Einschränkung praktiziert werden. Erlaubt sind im Breitensport für Personen mit Jahrgang 2000 und älter nur spezifische Trainingsaktivitäten in Gruppen bis zu 15 Personen unter folgenden Bedingungen:

- in Innenräumen: mit jederzeit garantiertem 1.5m Abstand **und** Schutzmaske
- im Freien: mit jederzeit garantiertem 1.5m Abstand oder mit Schutzmaske. Allerdings wird vom BASPO und von Swiss Olympic das Einhalten des Abstandes aufgrund der aktuellen epidemiologischen Lage jederzeit ausdrücklich empfohlen (auch mit Schutzmaske).

Die aktuellsten Vorgaben und Schutzkonzepte sind unter www.volleyball.ch/verband/coronavirus zu finden.

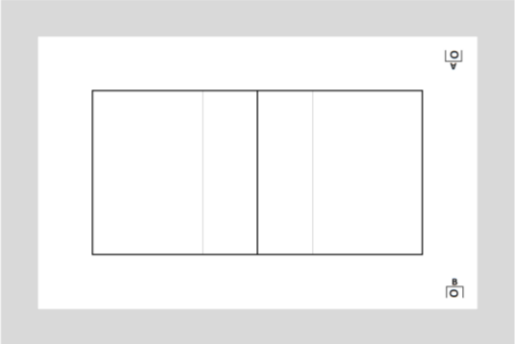
2. Empfehlungen für die Planung und Durchführung von Trainings

- Die meisten Spielerinnen und Spieler haben seit mehreren Wochen keine volleyballspezifischen Trainings mehr absolviert. Starte mit einer niedrigen Belastung und steigere diese dann langsam. Verzichte zum Beispiel in den ersten Trainings auf maximale Sprünge und harte Services und Angriffe. Eine hohe Trainingsintensität (mental und kardiovaskulär) ist jedoch trotzdem möglich und wichtig.
- Die Trainings werden zwangsläufig anders aussehen als gewohnt. Baue Spielformen und Challenges ein, um die Motivation hoch zu halten. Einfache Ballkontrollübungen kannst du als Wettkampf organisieren: «Wer schafft am meisten?». Organisiere kleine Preise für die Gewinner*innen oder führe ein Punktesystem über einen Monat. Wer hat nach vier Wochen am meisten Challenges gewonnen?
- Nutze in der Halle das Längsnetz. Wenn du mit dem Längsnetz arbeitest, können trotz Einhalten des Abstandes mehr Spieler*innen am Netz arbeiten als mit dem kurzen Netz. Praktisch in jeder Halle gibt es die Möglichkeit ein Badmintonnetz über die Hallenlänge zu spannen. Ansonsten kann auch ein Seil oder ein Gummiband verwendet werden.
- Prüfe allenfalls, ob du in einer Doppelhalle auf zwei Felder trainieren kannst oder teile dein Team in zwei Hälften auf die zu unterschiedlichen Zeiten trainieren. Kläre ab, ob die Hallenzeit vor oder nach eurem Training nicht genutzt wird und ihr sie übernehmen könntet.
- Erstelle einen Plan für alle Trainings über zwei Monate. Welche Inhalte willst du in welchem Training einbauen? Überlege dir für dich und das Team wichtige Inhalte und teile sie sinnvoll auf die Trainings auf. Arbeite wenn möglich über mehrere Trainings am gleichen Thema. Überlege dir zuerst, was du trainieren willst du wähle dann die passende Übung.
- Sei mutig und entwickle eigene Übungen. Sollte mal eine Übung oder Organisationsform nicht funktionieren wird das Team Verständnis haben. Achte jedoch in jedem Fall darauf, dass das Schutzkonzept inklusive Abstandsregel ohne Ausnahmen eingehalten wird.
- Spielformen 2:2, 3:3 oder 4:4 sind nicht wie gewohnt möglich, können jedoch mit Zusatzregeln zur Abstandhaltung auch eingebaut werden. Spielformen 1:1 (mit einer «Sperrzone» von einem Meter auf jeder Seite des Netzes) sind erlaubt und sinnvoll.
- Teile die Trainingsgruppen auf – zwei Spieler*innen trainieren im Feld, die anderen zwei machen Einzelübungen ausserhalb des Feldes. So kannst du Wartezeiten minimieren und trotzdem die Distanzen einhalten.
- Verlegt das Einleitung bei schönem Wetter nach draussen. Achtet jedoch auch dort darauf, die Gruppen beizubehalten und die Abstandsregeln zu befolgen.
- Wenn ihr Zugang zu Beachvolleyballfeldern habt nutzt diese. Plant Trainingsteile oder ganze Trainings auf dem Beachvolleyballfeld.
- Teamzusammenhalt ist wichtiger als je zuvor. Zwar sind Abklatschen und Umarmen nicht erlaubt, ein «Teamruf» vor und nach dem Training funktioniert jedoch auch, wenn die Spieler*innen mit dem notwendigen Abstand über die ganze Halle verteilt sind.

3. Ballkontrolle

3.1 Wandpass

Thema: Ballkontrolle
Akzent: Rhythmisierung
Gruppengrösse: 1
Phase: Einleitung



Alleine mit Ball. Ca. 2m von der Wand entfernt. Zwei Berührungen: Selbst-Manchette, Sprungpass gegen die Wand, dann wieder Manchette (endlos). Darauf achten, dass der Sprungpass kurz nach dem höchsten Punkt des Sprunges gespielt wird und nicht während der «Steigphase».

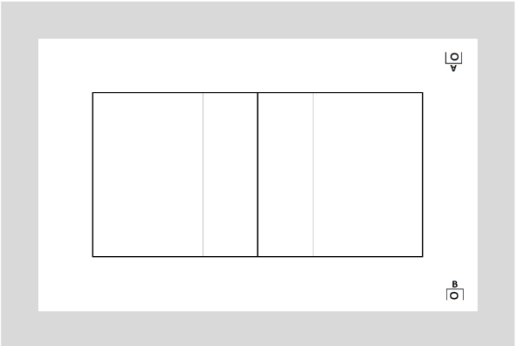
Variation: In der Hallenecke mit 90°-Winkel spielen und abwechslungsweise gegen die Rückwand und die Seitenwand passen.

Erschweren: Von der Wand kommenden Ball seitlich annehmen und links-rechts alternieren.

Vereinfachen: Drei Berührungen durch Einfügen eines Selbstpasses oder Fangen zwischen Selbstmanchette und Sprungpass, Vergrössern der Distanz zur Wand

3.2 Wandmanchette

Thema: Ballkontrolle
Akzent: Rhythmisierung
Gruppengrösse: 1
Phase: Einleitung



Alleine mit Ball. ca. 2m von der Wand entfernt.
1) seitliche Manchette links, gegen die Wand.
2) seitliche Selbstmanchette links.
3) Selbstpass.
4) seitliche Manchette rechts, gegen die Wand.
5) seitliche Selbstmanchette rechts.
6). Selbstpass. Dann wieder ab 1.
(Seitliche Manchette = Ausrichtung des Köpers gegen die Wand, Ball seitlich des Körpers spielen. Aussenschulter höher als Innenschulter, damit das Spielbrett gegen die Wand angewinkelt ist.)

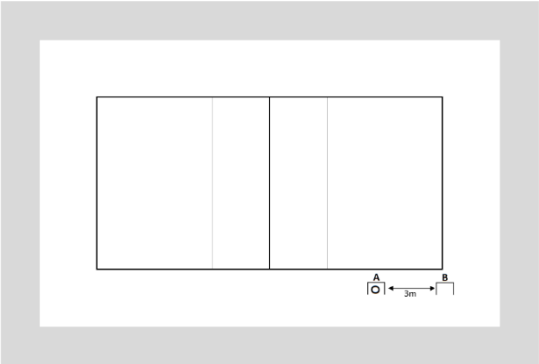
Variation: Reihenfolge kann beliebig angepasst werden. Grundlage ist, den Ball seitlich an die Wand zu spielen und dann wieder seitlich annehmen.

Erschweren: a) Selbstpass weglassen.
b) Seitliche Manchette gegen Wand, links mit seitlicher Selbstmanchette rechts annehmen.
c) Selbstmanchette weglassen, direkt rechts-links abwechselnd gegen die Wand spielen.

Vereinfachen: a) Statt Selbstpass den Ball fangen.
b) 10x links, dann 10x rechts.
c) Vergrössern der Distanz zur Wand.

3.3 Partner-Wandpass

Thema:	Ballkontrolle	Gruppengrösse:	1
Akzent:	Seitliche Manchette, z.B. Spielbrett	Phase:	Einleitung



Zu zweit mit einem Ball. Ca. 2.5m von der Wand entfernt und 3m auseinander (Zonen markieren). A spielt Pass gegen die Wand und dann eine Manchette parallel zur Wand zu B. B spielt Pass an die Wand und Manchette zurück zu A (endlos).

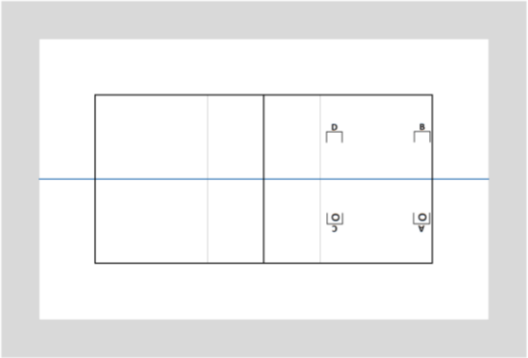
Variation: Gesten tauschen: Manchette gegen die Wand und Pass zu Partner*in

Erschweren: a) Sprungpass gegen die Wand statt Pass gegen die Wand. b) Distanz vergrössern. c) Zwei Bälle gleichzeitig.

Vereinfachen: Selbstpass oder Selbstmanchette nach Wandpass.

3.4 1 mit 1

Thema:	Ballkontrolle	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	z.B. Armzug Angriff, Orientierung	Phase:	Einleitung



Zu zweit mit einem Ball. A wirft sich den Ball an und greift ihn aus dem Stand über das Netz an zu B. B verteidigt den Ball, fängt ihn und greift ihn aus dem Stand über das Netz an zu A (endlos).

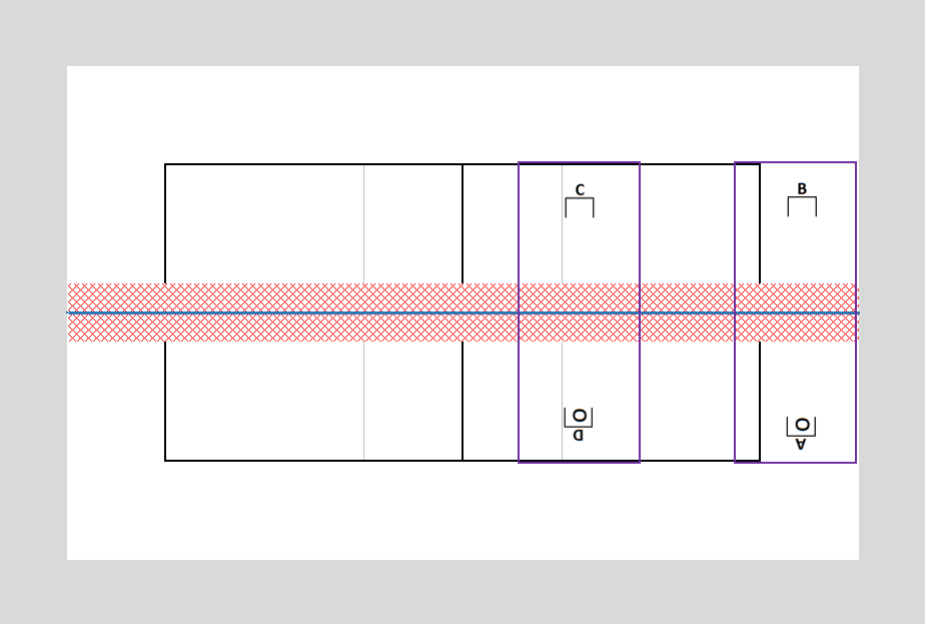
Variation: Tiefere Netzhöhe, dass aus dem Stand mit hohem Treffpunkt gegen unten angegriffen wird.

Erschweren: a) Angriff aus dem Sprung. b) Selbstpass statt fangen

Vereinfachen: Fangen statt Verteidigung.

4. Kleinfeldspiele

Organisation Übungen 4.1 bis 4.6:



4.1 1:1 mit Sperrzone

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

A und B stehen sich auf je einer Netzseite gegenüber. Das Feld ist beschränkt (zum Beispiel Badmintonfeldhälfte, Hinterzone). Auf jeder Netzseite wird mittels einer vorhandenen Linie oder eines Klebebandes eine Sperrzone von mindestens einem Meter abgeklebt, die nicht betreten werden darf. Spiel auf 15 Punkte. Der Ball darf gemäss Volleyballregeln gespielt werden, 1,2 oder 3 aufeinanderfolgende Kontakte der gleichen Person sind erlaubt.

Variation: a) Anzahl Berührungen reduzieren. b) Statt Volleyballgesten werfen-fangen. c) Service nur von unten oder geworfen d) mit oder ohne Sprung spielen

Erschweren: Feld vergrössern

Vereinfachen: Zweite Berührung darf gefangen werden.

4.2 Manchettenspiel 1:1

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

A und B stehen sich auf je einer Netzseite gegenüber. Das Feld ist beschränkt (zum Beispiel Badmintonfeld). Auf jeder Netzseite wird mittels einer vorhandenen Linie oder eines Klebebandes eine Sperrzone von mindestens einem Meter abgeklebt, die nicht betreten werden darf. Spiel auf 15 Punkte. Der Ball darf nur mit Manchette gespielt werden. Eine oder zwei Berührungen sind erlaubt.

Erschweren: Nur eine Berührung ist erlaubt

Vereinfachen: Drei Berührungen sind erlaubt.

4.3 Bounce-Game 1:1

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

A und B stehen sich auf je einer Netzseite gegenüber. Das Feld ist beschränkt (zum Beispiel Badmintonfeld). Darauf achten, dass zwischen hinterer Feldbegrenzung und Wand mindestens 3m Platz sind. Auf jeder Netzseite wird mittels einer vorhandenen Linie oder eines Klebebandes eine Sperrzone von mindestens einem Meter abgeklebt, die nicht betreten werden darf. Spiel auf 15 Punkte. Zwei Ballkontakte pro Person. Vor dem ersten Ballkontakt muss der Ball einmal auf den Boden fallen (innerhalb des Feldes). Kann eine Person den Ball nicht ins gegnerische Feld spielen oder berührt der Ball zweimal in Folge den Boden, zählt dies als Punkt.

Variation: a) Anzahl Berührungen verändern. b) Der Ball muss vor jeder Berührung auf den Boden. c) im Sand spielen

Erschweren: Netz tiefer stellen. Feld verkleinern. Art der Ballberührung einschränken

Vereinfachen: Netz höher stellen. Feld vergrössern.

4.4 Bagherone 1:1

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

A und B stehen sich auf je einer Netzseite gegenüber. Das Feld ist beschränkt (zum Beispiel Badmintonfeld). Auf jeder Netzseite wird mittels einer vorhandenen Linie oder eines Klebebandes eine Sperrzone von mindestens einem Meter abgeklebt, die nicht betreten werden darf. Spiel auf 15 Punkte. Ein Ballkontakt pro Person. Nur Manchette erlaubt oder Angriff aus dem Stand. Bei einem Angriff darf die andere Person zwei Kontakte verwenden.

Variation: Angriff im Sprung erlaubt

Erschweren: Nur einarmige Aktionen erlaubt.

Vereinfachen: Pass darf gespielt werden.

4.5 Smash Ball 1:1

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

A und B stehen sich auf je einer Netzseite gegenüber. Das Feld ist beschränkt (zum Beispiel Badmintonfeld). Auf jeder Netzseite wird mittels einer vorhandenen Linie oder eines Klebebandes eine Sperrzone von mindestens einem Meter abgeklebt, die nicht betreten werden darf. Spiel auf 15 Punkte. Zwei Ballkontakte pro Person (Manchette oder Fangen und Angriff im Stand), der Ball darf vor dem ersten Ballkontakt einmal auf den Boden aufkommen und auch die Wand berühren. Es gibt einen Extrapunkt wenn der Ball volley verteidigt wird.

Variation: Drei Kontakte und Angriff im Sprung erlauben

Erschweren: Angriff nur im Sprung erlaubt, für Angriff Ball nicht anwerfen sondern auf den Boden prellen.

Vereinfachen: 1.Ball darf gefangen werden, es darf immer bis zur Meterlinie aufgerückt und dann von dort angegriffen werden.

4.6 Manchettenball 1:1

Thema:	Kleinfeldspiele	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Spielfähigkeit	Phase:	Einleitung/Hauptteil

Zwischen den Feldhälften stehen zwei Bänke übereinander (Netzersatz), Matten auf jeder Seite der Bänke markieren die Sperrzone (ca. 1 Meter pro Seite). Das Feld ist ca. 6m breit und 4.5m lang. Spiel auf 15 Punkte. Ein Ballkontakt pro Person. Nur Manchette erlaubt, der Service erfolgt von unten oder der Ball wird von unten eingeworfen

Variation: Zwei Berührungen und Finten erlauben

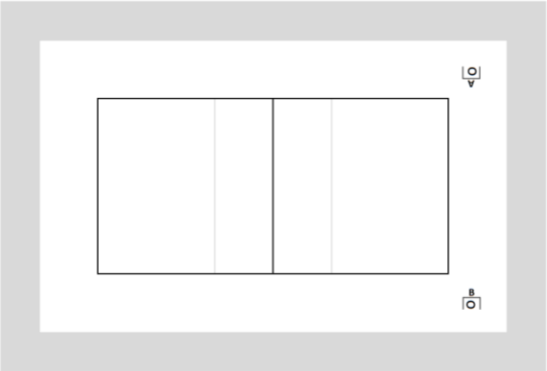
Erschweren: Nur einarmige Aktionen erlauben.

Vereinfachen: Der Ball darf einmal den Boden berühren.

5. Annahme

5.1 Seitliche Annahme mit Wand

Thema: Annahme
Akzent: Spielbrett seitliche Annahme
Gruppengrösse: 1
Phase: Einleitung



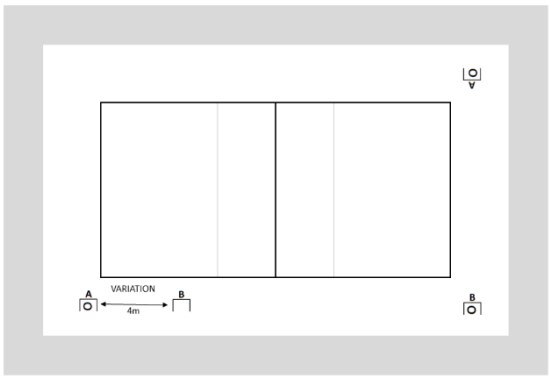
Alleine mit Ball. Ca. 1.5m von der Wand entfernt.
1) schneller seitlicher (Schleuder-)Wurf links (beidhändig), gegen die Wand.
2) Annahme mittels seitlicher Manchette links, gegen die Wand.
3) frontal fangen. 15x links, dann 15x rechts.

Erschweren: Wurfgeschwindigkeit erhöhen oder Distanz zur Wand reduzieren.

Vereinfachen: Wurfgeschwindigkeit reduzieren oder Distanz zur Wand vergrössern.

5.2 Service-Annahme mit Wand

Thema: Annahme
Akzent: Spielbrett, Ball einschätzen
Gruppengrösse: 1
Phase: Einleitung



Alleine mit Ball. Ca. 1.5m von der Wand entfernt. 1) Floatserve gegen die Wand. 2) Annahme gegen die Wand. 3) fangen.

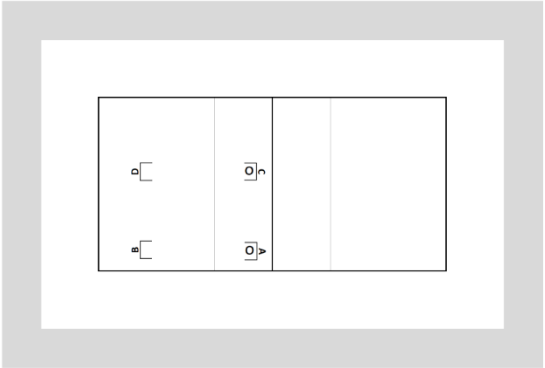
Variation: Zu zweit mit 4m Distanz. 1) Service A gegen Wand. 2) Annahme A via Wand zu B. 3) Service B gegen die Wand. 4) Annahme B via Wand zu A. Weiter mit 1).

Erschweren: Servicegeschwindigkeit erhöhen oder Distanz zur Wand reduzieren.

Vereinfachen: Servicegeschwindigkeit reduzieren oder Distanz zur Wand vergrössern.

5.3 Annahmemaschine

Thema: Annahme
Akzent: Spielbrett, Impulsgebung
Gruppengrösse: 2
Phase: Einleitung/Hauptteil



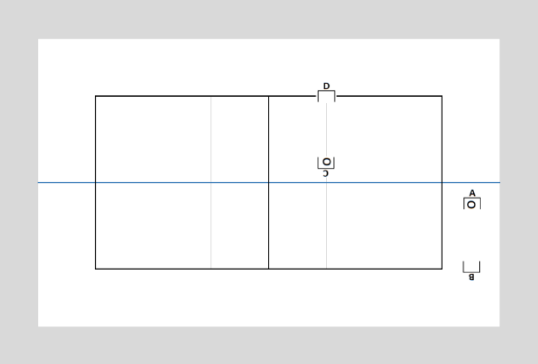
Zu zweit mit drei Bällen auf der gleichen Seite des Netzes. 3m Distanz. A steht am Netz und wirft die Bälle nacheinander von unten mit einer hohen Flugkurve zu B. B spielt die Bälle mittels Manchette zurück zu A. Akzent auf Spielbrett und Impulsgebung. Ziel ist, dass A jeweils nur einen Ball in der Hand hat und immer alle Bälle im Einsatz sind.

Erschweren: a) Streuung vergrössern, Bälle in einen Zielbereich mit Radius von ca. 1.5m werfen. b) Anzahl Bälle vergrössern.

Vereinfachen: a) zwei Bälle verwenden. b) Bälle höher zuwerfen. c) Distanz vergrössern.

5.4 Annahme auf Druckwurf

Thema: Annahme
Akzent: Spielbrett, Schulterwinkel
Gruppengrösse: 2 (Längsnetz)
Phase: Einleitung/Hauptteil



Zu zweit mit einem Ball auf der gleichen Seite des Netzes. 3m Distanz. A steht am Netz und spielt den Ball mittels schnellem Druckwurf (vor der Brust) zu B. B spielt den Ball mittels Manchette zurück zu A. Akzent auf Spielbrett, Schulterkippung und Impulsgebung.

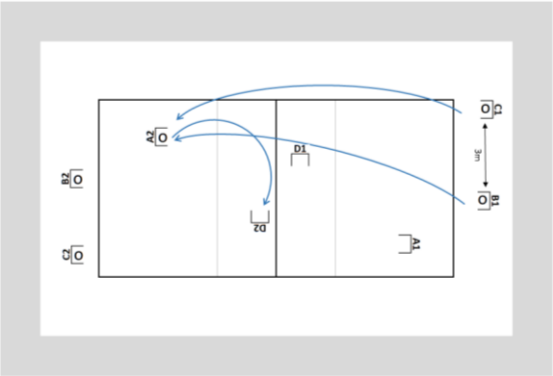
Variation: Überkopfwurf (Flugbahn gegen unten) statt Druckwurf.

Erschweren: Wurfgeschwindigkeit erhöhen, Wurf «aggressiv» auf Schultern und Brust von B.

Vereinfachen: a) Wurfgeschwindigkeit reduzieren.
b) Wurf auf Hüfthöhe von B, ca. 30cm neben Körper.
c) Seite vor dem Wurf definieren (links oder rechts).

5.5 Annahme global

Thema: Annahme
Akzent: kann definiert werden. Z.B. Spielbrett, Schulterwinkel
Gruppengrösse: 2x4 (kurzes Netz)
Phase: Hauptteil



A1 nimmt auf Position 5 an. B1 serviert von Position 6 und C1 von Position 1 (Abstand beachten). D1 fängt auf Position 2/3 und gibt die Bälle zurück an B1 und C1. Das Gleiche auf der anderen Netzseite. B2 und C2 servieren auf A1. B1 und C1 servieren auf A2. Mit 10 Bällen pro Seite arbeiten. Hoher Service-Rhythmus sicherstellen. Nach 30 Annahmen wechseln A und D mit B und C. Wechsel nur auf der eigenen Netzseite.

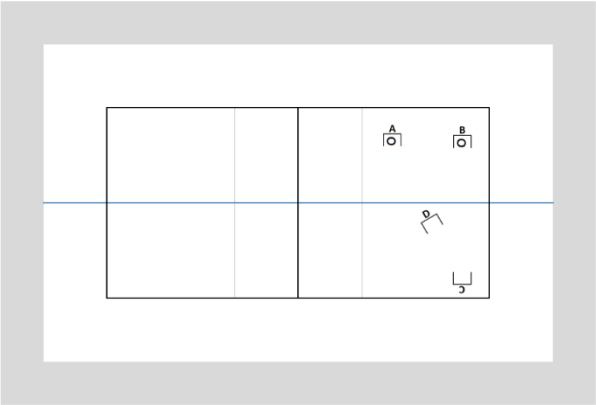
Variation: a) Annahme auf Position 6, Services von Position 1 und 5.
b) Annahme auf Position 1, Services von Position 5 und 6.

Erschweren: Servicegeschwindigkeit erhöhen.

Vereinfachen: Servicedistanz verkleinern, nur auf einer Seite arbeiten.

5.6 Rapid-Fire-Annahme

Thema:	Annahme	Gruppengrösse:	4 (Längsnetz)
Akzent:	kann definiert werden. Z.B. Spielbrett, Schulterwinkel	Phase:	Hauptteil



A und B stehen 3-4m auseinander und ca. 4-5m vom Netz entfernt. C steht auf der anderen Netzseite ca. 5m vom Netz entfernt gegenüber von A. A und B servieren alternierend auf C. C nimmt an, D fängt die Bälle und wirft sie an A und B zurück. Mindestens drei Bälle einsetzen um einen hohen Rhythmus zu ermöglichen. Die Pause zwischen den Services von A und B sollte minimal sein. Nach dem Service von B kann jeweils eine kurze Pause eingelegt werden. Die Services sollten präzise auf B gespielt werden. Nach insgesamt 30 Services wird gewechselt. A und B werden zu C und D und umgekehrt. Nach vier Rotationen die gleiche Übungsorganisation aber C steht gegenüber von B.

Variation: A und B stehen je auf einer Langbank oder auf einem Kasten.

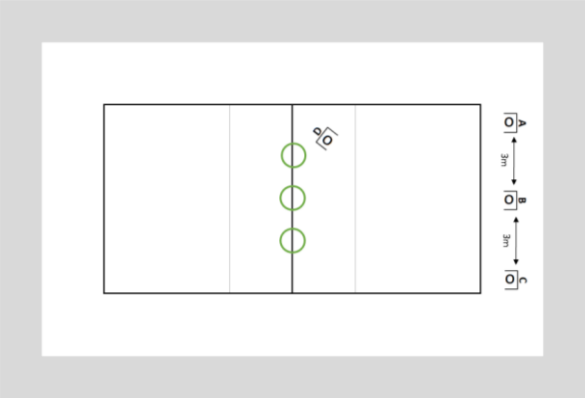
Erschweren: Servicegeschwindigkeit erhöhen. Flach über das Netz servieren.

Vereinfachen: Service durch Werfen ersetzen.

6. Service

6.1 Reifenservices

Thema: Service
Akzent: Flach über das Netz servieren
Gruppengrösse: 2x4 (kurzes Netz)
Phase: Hauptteil



A, B und C hinter der Grundlinie, jeweils 3m Distanz. Am Netz drei Reifen mit Seilen so befestigen, dass sie oben zu 2/3 über das Netz herausragen. D am Netz auf Position 2. A, B und C servieren nacheinander. Nach dem Service ins Feld verschieben und einen von D aus dem Stand angegriffenen Ball für sich selbst verteidigen und zurück zu D passen.
Ziel ist ein Service durch den Reifen. Wenn ein Reifen geschafft ist, gibt dies einen Punkt und es wird von der gleichen Position durch den nächsten Reifen serviert. Wenn jemand alle drei Reifen geschafft hat (oder spätestens nach 2-3 Minuten), wird die Aufschlagposition rotiert und D ersetzt. Punkte auswerten und belohnen. Auf der anderen Netzseite findet gleichzeitig die identische Übung statt.

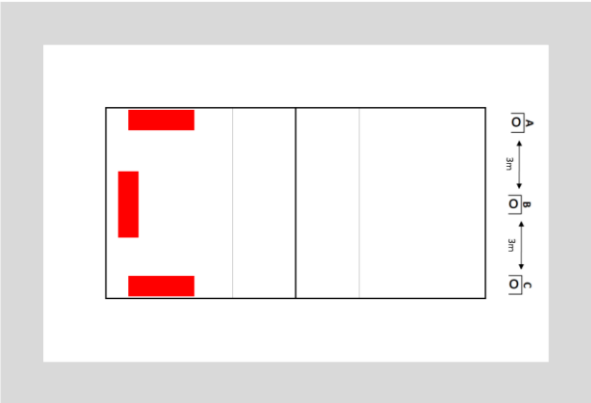
Variation: Statt Reifen ein Elastikband zwischen den Antennen befestigen.

Erschweren: Zählweise anpassen. Erst wenn zwei Service am Stück durch den Reifen gehen gibt es einen Punkt.

Vereinfachen: Service nicht von der Grundlinie, sondern von 6m. Bei dieser Variante auf Bälle, die von der anderen Seite kommen aufpassen

6.2 Mattenservices

Thema: Service
Akzent: Zielgenau servieren
Gruppengrösse: 2x3 (kurzes Netz)
Phase: Hauptteil



A, B und C hinter der Grundlinie, jeweils 3m Distanz. auf der anderen Netzseite liegen drei dünne Joga-Matten (2 je an der Seitenlinie und eine in der Mitte nahe der Grundlinie). Ziel ist alle Matten mit einem Service zu treffen. Wer schafft es am schnellsten alle drei getroffen zu haben? Wenn von beiden Seiten gearbeitet beim Sprungservices nicht auf Matten landen.

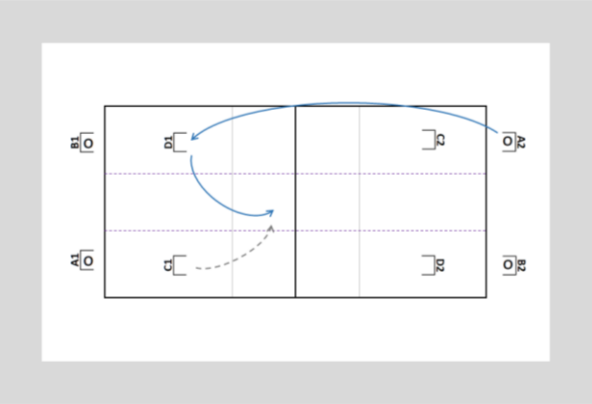
Variation: Es müssen alle drei Matten mit aufeinanderfolgenden Services getroffen werden (jeder Service ein Treffer). Wie viele solche 3er Packs (nacheinander) schaffe ich in 5 Minuten?

Erschweren: Kleinere Ziele, Service muss zwischen Netz und einem Gummiband serviert werden

Vereinfachen: a) Service nicht von der Grundlinie sondern von 6m. Bei dieser Variante auf Bälle die von der anderen Seite kommen aufpassen.
b) grössere Ziele

6.3 Service vs. Annahme

Thema: Service
Akzent: Service unter Druck
Gruppengrösse: 2x4 (kurzes Netz)
Phase: Hauptteil



A, B hinter der Grundlinie. C, D in Annahmeposition. A, B, C und D bilden jeweils zusammen eine Gruppe (gleiche Aufstellung auf Gegenseite).
A1 serviert auf D2 (Feld 3m breit, ganze Länge) → Annahme gut (C fängt in definierter Zone) = Punkt für Annahmegruppe sonst Punkt für Servicegruppe. Nun serviert A2 auf D1, dann B1 auf C2 und B2 auf C1 etc.

Wenn D annimmt, fängt C den Ball und umgekehrt. Dito A+B.

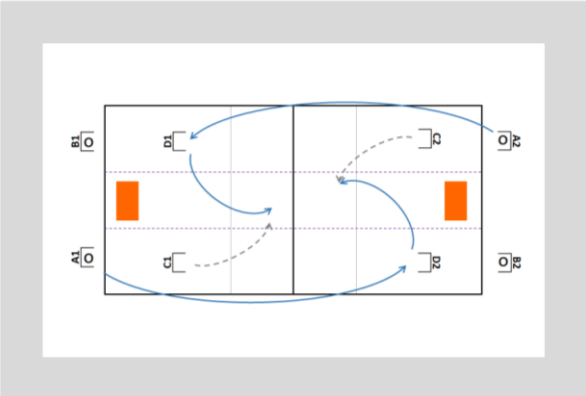
Variation: a) Service von A1 wahlweise auf D2 oder C2.
b) Zählweise startet bei 5 Punkten. Eine Gruppe zählt Minus für erfolgreiche Aktionen, die andere Gruppe plus. Bei 0 gewinnt «Minusgruppe», bei 10 «Plusgruppe».
c) Service diagonal

Erschweren: a) Kleinere Annahmezonen.
b) Service muss zwischen Netz und einem Gummiband serviert werden

Vereinfachen: Aus dem Feld servieren (auf Position 6).

6.4 Service-Annahme unter Druck

Thema: Service
Akzent: Wettkampf
Gruppengrösse: 2x4 (kurzes Netz)
Phase: Hauptteil



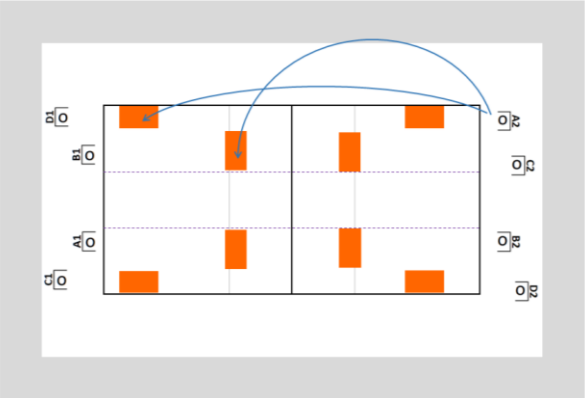
A2 serviert auf D1. Wenn 1. Service erfolgreich (C1 kann Ball nicht fangen) kann A2 nochmals servieren (Richtung Matte, ohne Annahme). Erfüllt A2 beide Aufgaben (erfolgreicher Service gegen Annahme und Mattentreffer) = 1 Punkt → Service wechselt. Wenn 1. Service nicht erfolgreich (C1 kann Ball nach Annahme von D1 fangen) = kein Punkt, kein 2. Service → Service wechselt (A1 Service auf D2).

Variation: a) Service diagonal

Erschweren: a) Servicespieler*in muss zweimal erfolgreich sein für Mattenchance.
b) Wettkampf: welches Team schafft zuerst 5 Punkte?

6.5 Service Differenzierung

Thema:	Servicepräzision vs. Servicetempo	Gruppengrösse:	2x4 (kurzes Netz)
Akzent:	Verschiedene Flugkurven differenzieren	Phase:	Hauptteil

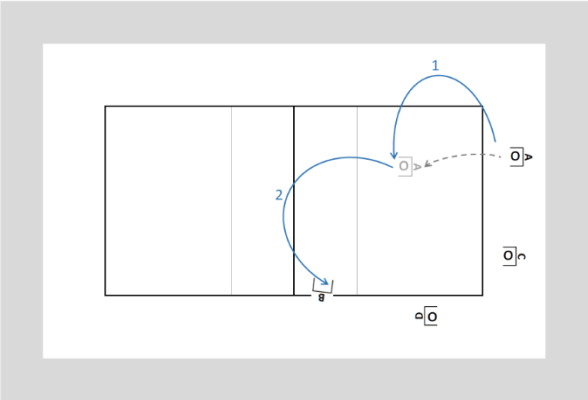


A2 serviert auf die Matte kurz, dann Matte lang, B1 fängt Bälle. D1 serviert auf die Matte kurz, dann Matte lang, C2 fängt Bälle. Dann Service D2 und A1, C1 und B2 fangen Bälle anschliessend umgekehrt.

7. Zuspiel

7.1 Bounce-Zuspiel

Thema: Zuspiel aus dem Feld ans Netz
Akzent: Z.B. Ausrichtung in netzferner Zuspielposition
Gruppengrösse: 4 (kurzes Netz)
Phase: Einleitung/Hauptteil



1) A steht hinter der Grundlinie des Feldes und prellt den Ball ins Feld auf den Boden, läuft danach unter den Ball und spielt ihn korrekt ausgerichtet hoch ans Netz auf Position 4.
2) B fängt den Ball auf Position 4. A ersetzt dann B und B läuft mit dem Ball in eine freie Position hinter der Grundlinie. C ist nun dran, danach D. (Warteposition ist an der Seite neben dem Feld, wenn die Positionen 1 und 5 hinter der Grundlinie besetzt sind). Auf der anderen Netzseite dito (gegengleich). Ball so prellen, dass er hinter der Dreimeterlinie zugespielt werden kann.

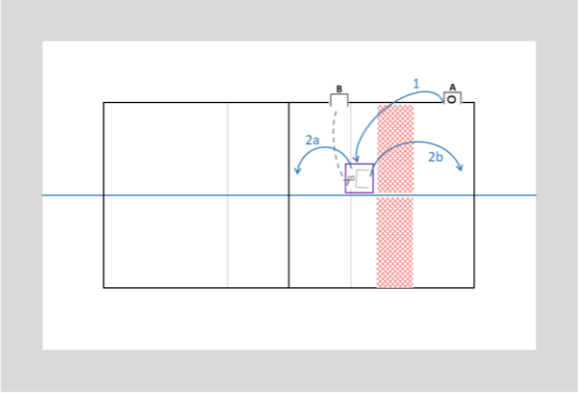
Variation: Pass Richtung Position 2.

Erschweren: Immer auf Position 4 ausgerichtet stehen und über die Schulter auf Position 2 spielen.

Vereinfachen: Start auf 5m im Feld

7.2 Pass mit Einlaufen von Position 1

Thema: Zuspiel nach Einlaufen
Akzent: Z.B. Annäherung zum Ball
Gruppengrösse: 2 (Längsnetz)
Phase: Einleitung/Hauptteil



1) A wirft den Ball in die Zielzone (1m vom Netz entfernt, in rechter Feldhälfte, evt. mit Klebeband markieren).
2) B läuft von «Position 1» in Richtung Zielzone und spielt den Ball im Pass entweder vorwärts oder rückwärts.
3) Wenn der Pass in der rechten Feldhälfte endet, fängt B selbst, sonst A.

Wieder bei 1) starten.
Nach je 6 zugespielten Bällen Rolle und Position tauschen.
Auf der anderen Netzseite dito durch C und D.

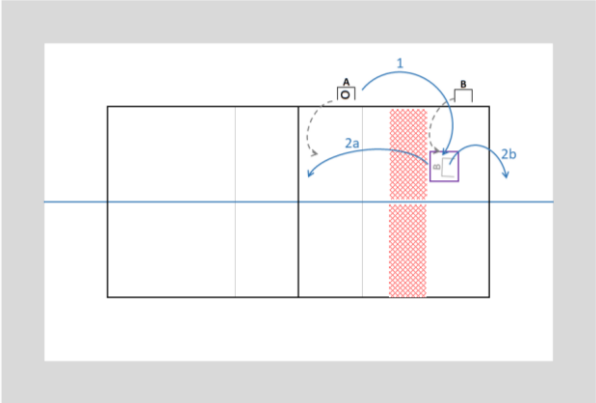
Variation: Als Wettkampf: statt fangen in offene Schwedenkästen spielen. Welche Seite schafft mehr Punkte?

Erschweren: a) Wurfzielzone und somit Streuung Anwurf vergrössern.
b) Auf Ansage verschiedene Tempi spielen.
c) mehr Optionen dazunehmen («Schuss», «Kurz»,..). d) A+B mit C+D: Nach dem Zuspiel statt fangen den Ball über das Netz zur anderen Gruppe spielen, dann Annahme und weiter bei 2). Fehler oder Abbruch, wenn der Ball in die Sperrzone gespielt wird

Vereinfachen: a) Wurfzielzone verkleinern und genauer/langsamer anwerfen.
b) Im Pass weniger Optionen spielen.

7.3 Feldzuspiel von Position 5

Thema:	Feldzuspiel von Position 5	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	Z.B. Annäherung zum Ball	Phase:	Einleitung/Hauptteil



1) A wirft den Ball in die Zielzone (2m vom Netz entfernt, in linker Feldhälfte, evt. mit Klebeband markieren).
2) B läuft von «Position 5» in Richtung Zielzone und spielt den Ball mit Pass oder Manchette entweder auf Position 4 oder auf Position 2.
3) Wenn der Pass in der linken Feldhälfte endet, fängt B selbst, sonst A. Wieder bei 1) starten.
Nach je 6 zugespielten Bällen Rolle und Position tauschen. Auf der anderen Netzseite dito durch C und D.

Variation: Als Wettkampf: statt fangen in offene Schwedenkästen spielen. Welche Seite schafft mehr Punkte?

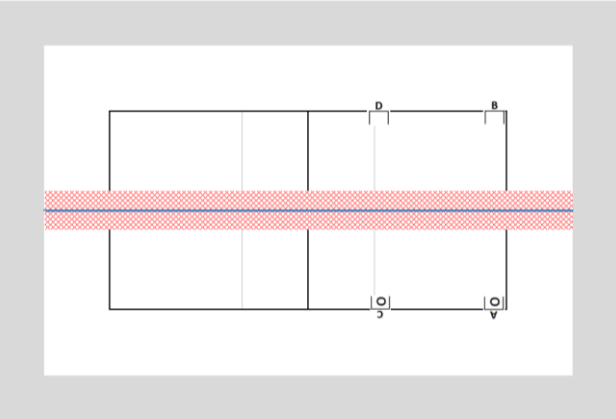
Erschweren: a) Wurfzielzone und somit Streuung Anwurf vergrössern. b) Auf Ansage auf Position 2 oder 4 spielen b) mehr Optionen dazunehmen («Pipe»).
c) A+B mit C+D: Nach dem Zuspiel statt fangen den Ball über das Netz zur anderen Gruppe spielen, dann Annahme und weiter bei 2). Fehler oder Abbruch, wenn der Ball in die Sperrzone gespielt wird

Vereinfachen: a) Wurfzielzone verkleinern und genauer/langsamer anwerfen.
b) Im Zuspiel weniger Optionen spielen (zum Beispiel nur vorwärts auf Position 2).

8. Angriff

8.1 Autosmash

Thema:	Angriff	Gruppengrösse:	2 (Längsnetz)
Akzent:	kann definiert werden (hoher Ballkontakt, Flugbahn lesen, ...)	Phase:	Einleitung/Hauptteil



1) A greift Rückraum im Sprung an (bei Verwendung von Längsnetz entsprechende Linie kleben, auf dem Beachvolleyballfeld die Linie in den Sand zeichnen), in dem er sich den Ball selber anwirft (nach vorne).
2) B verteidigt den Angriff, fängt den Ball und greift zurück auf A an.

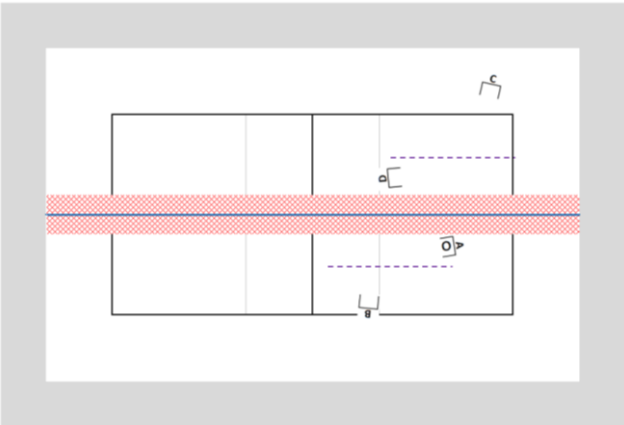
Variation: Angriffsrichtung ändern (line und diagonal)

Erschweren: Punkte vergeben, wenn ein harter Angriff so präzis ist, dass er verteidigt und dann gefangen werden kann.

Vereinfachen: Angriff aus dem Stand.

8.2 Angriff auf Anwurf

Thema:	Angriff	Gruppengrösse:	4 (Längsnetz)
Akzent:	kann definiert werden (hoher Ballkontakt, Flugbahn lesen, ...)	Phase:	Hauptteil



1) A steht am Netz und wirft B einen Ball zu.
2) B greift Rückraum an (bei Verwendung von Längsnetz entsprechende Linie kleben, auf dem Beachvolleyballfeld die Linie in den Sand zeichnen).
3) C verteidigt den Angriff.
4) D fängt den verteidigten Ball.
5) D wirft den Ball für C an.
6) C greift an.
7) B verteidigt.
8) A fängt.
Weiter bei 1). Nach 10 Angriffen von B und C werden A und D zu Angreifer*innen.

Variation: Angriff aus Sprung oder Stand (Abhängig von gewähltem Akzent)

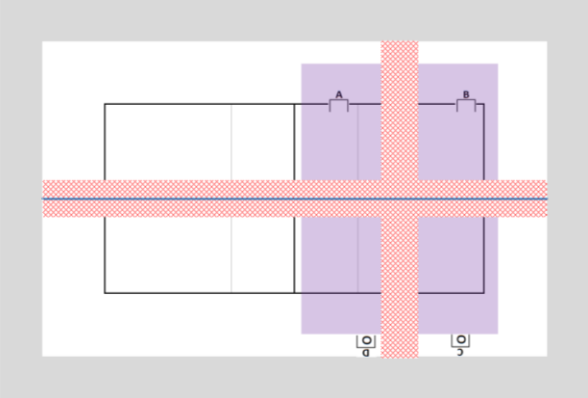
Erschweren: Direkt zuspielen statt fangen (Distanz einhalten).

Vereinfachen: B und C fangen den Ball statt Verteidigung. A und D spielen Pass statt fangen.

8.3 Angriff aus Annahme

Thema:	Angriff aus Annahme	Gruppengrösse:	4 (Längsnetz)
Akzent:	Handlungskette Annahme+Angriff (Z.B. Verschiebung)	Phase:	Hauptteil

A und B auf der Annahmeseite, B und C auf der Serviceseite. Das Kleinfeld ist längs geteilt (Sperrzone von 2 Meter). Der angenommene Ball muss über die Sperrzone in die andere Feldhälfte gespielt werden (aber auf der eigenen Netzseite bleiben). Die Sperrzone in der Halle mit Klebeband (oder Linien) und im Sand mit dem Fuss einzeichnen.



1) C serviert auf A und verschiebt sich danach in eine der beiden Feldhälften auf seiner Netzseite .
2) A nimmt über die Sperrzone zu B an und verschiebt sich danach in die Angriffsausgangsposition
3) B spielt zu, A greift an
4) C verteidigt und fängt seinen verteidigten Ball
5) D serviert auf A etc.

Bälle, die in der Sperrzone landen, werden fallen gelassen und wiederholt. Nach sechs Annahmen werden A und B zu Servicespieler*innen und C und D zu Annahmespieler*innen. Wenn alle in ihren Feldern angenommen haben, wechseln die Spieler*innen innerhalb einer Netzseite die Felder.

Variation: Annahmeposition und Servicezielzone variieren (kurz, lang,..). Wenn auf dem kurzen Netz trainiert wird, arbeiten zwei Personen einer Trainingskleingruppe während einer Runde individuell hinter dem Feld und werden in den Wechselrhythmus mit einbezogen.

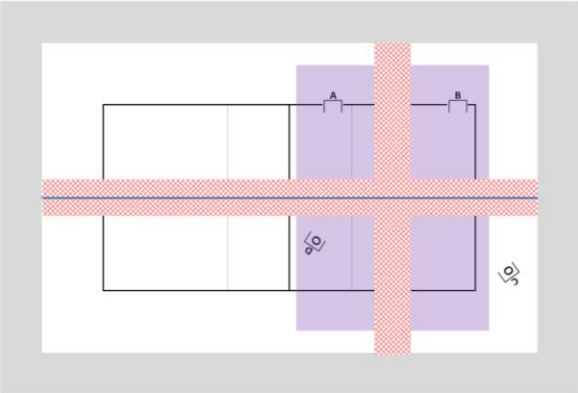
Erschweren: Schnelles Tempo aus der Annahme spielen, Angriff in die Hälfte, in der C steht (Warrior) oder Cut in die Hälfte, in der C nicht steht (Eagle Eye).

Vereinfachen: a) 2. Ballkontakt fangen und werfen.
b) Netzhöhe reduzieren und aus dem Stand angreifen.

8.4 Angriff aus Verteidigung

Thema:	Angriff aus Verteidigung	Gruppengrösse:	4 (Längsnetz)
Akzent:	Handlungskette Verteidigung+Angriff (Z.B. Verschiebung)	Phase:	Hauptteil

A und B auf der Verteidiungsseite, B und C auf der Angriffseite. Das Kleinfeld ist längs geteilt (Sperrzone von 2 Meter). Der verteidigte Ball muss über die Sperrzone in die andere Feldhälfte gespielt werden (aber auf der eigenen Netzseite bleiben). Die Sperrzone in der Halle mit Klebeband (oder Linien) und im Sand mit dem Fuss einzeichnen.



1) C greift auf A an (je nach Niveau Sprung oder Stand) und verschiebt sich danach in eine der beiden Feldhälften auf seiner Netzseite (Feldhälfte 1 oder 4).
2) A verteidigt über die Sperrzone zu B an und verschiebt sich danach in die Angriffsausgangsposition
3) B spielt zu, A greift an
4) C verteidigt und fängt seinen verteidigten Ball
5) D greift auf A an. etc.

Bälle, die in der Sperrzone landen, werden fallen gelassen und wiederholt.
Nach sechs Verteidigungen werden A und B zu Initialangriffsspieler*innen und C und D zu Verteidigungsspieler*innen. Wenn alle in ihren Feldern verteidigt haben, wechseln die Spieler*innen innerhalb einer Netzseite die Felder.

Variation: Initialangriff line oder diagonal. Wenn auf dem kurzen Netz trainiert wird, arbeiten zwei Personen einer Trainingskleingruppe während einer Runde individuell hinter dem Feld und werden in den Wechselrhythmus mit einbezogen.

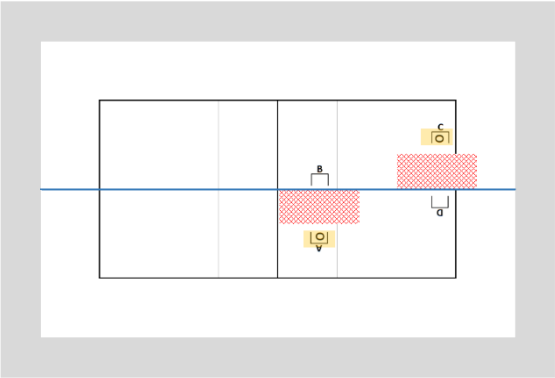
Erschweren: a) Initialangriff härter spielen, aus Sprung und evt. auf Wurf von D.
b) Angriff in die Hälfte, in der C steht (Warrior) oder Cut in die Hälfte, in der C nicht steht (Eagle Eye).

Vereinfachen: a) 2. Ballkontakt fangen und werfen.
b) Netzhöhe reduzieren und aus dem Stand angreifen.

9. Block

9.1 Block gegen Angriff

Thema: Block
Akzent: kann definiert werden (z.B. Handposition)
Gruppengrösse: 2 (Längsnetz)
Phase: Hauptteil



A steht mit 4-5 Bällen auf einem Kasten mit 2.5m Distanz zum Netz. B steht auf der anderen Netzseite am Netz. A greift einen Ball an, B blockt diesen im Sprung. Wenn die 4-5 Bälle weg sind: Bälle sammeln, Rollen tauschen. Vorsicht auf herumrollende Bälle: Angreifer kontrolliert vor dem Angriff die Umgebung.

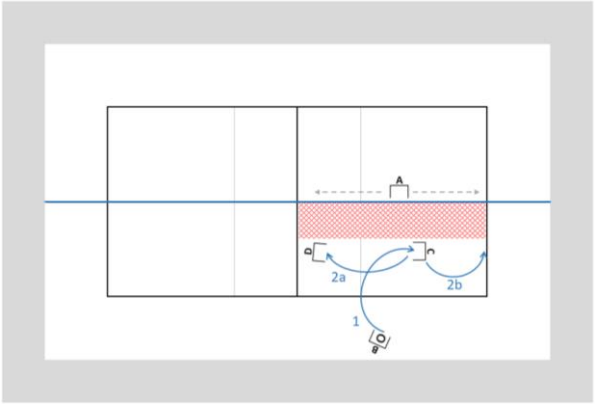
Variation: Fremdanwurf und Angriff aus dem Sprung. In diesem Fall in Vierergruppe arbeiten. C wirft A die Bälle zu und D sammelt die Bälle hinter B.

Erschweren: Streubreite variieren, B muss sich vor dem Blocksprung entsprechend verschieben. Dabei darauf achten, dass A klar anzeigt wohin der Angriff geht und den Ball hoch anwirft.

Vereinfachen: Statt Angriff wirft A den Ball B zu, B blockt ihn im Sprung. Netzhöhe reduzieren für kleinere Spieler*innen.

9.2 Zuspiel lesen

Thema: Block
Akzent: Zuspiel lesen und entsprechende Verschiebung initiieren
Gruppengrösse: 4 (Längsnetz)
Phase: Einleitung/Hauptteil



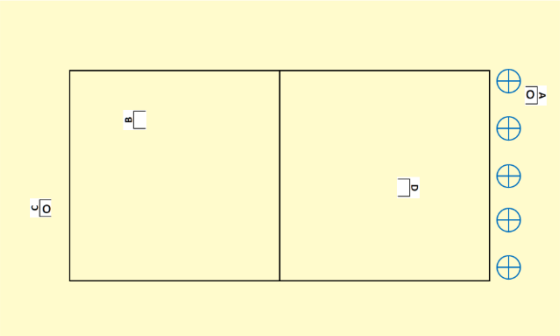
B wirft den Ball zu C (C steht 2m weg vom Netz). C passt ihn entweder vorwärts oder rückwärts. Wenn vorwärts: D fängt (2m weg vom Netz). Wenn rückwärts: C fängt selbst. A steht auf der anderen Netzseite am Netz und liest das Zuspiel, löst danach die Verschiebung mit maximaler Geschwindigkeit in die entsprechende Richtung aus. Danach abbremsen und wieder auf Ausgangsposition. Nach fünf Bällen ohne Pause wechselt A mit D. Wenn A und D je drei Runden absolviert haben werden A und D zu B und C.

10. Fokus Beachvolleyball

Die Übungen im Komplex 1 (Sideout) bauen aufeinander auf. Zuerst sollen die analytischen Übungen trainiert werden, danach die einzelnen Elemente in den globaleren Übungsformen kombiniert werden. Detaillierte Informationen zu der korrekten Ausführung der einzelnen Technikelemente können in den Swiss Volley Guidelines „Beachvolleyball“ unter www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer nachgelesen werden.

10.1 Annahme mit unterschiedlichen Servicepositionen

Thema:	Annahme im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	1-4
Akzent:	kann definiert werden (Spielbrett, Schulterwinkel,..)	Phase:	Hauptteil



A serviert, B nimmt an. Jeweils 6 Services von jeder der fünf Ausgangspositionen (blau). Im Anschluss Wechsel A und B. Gleiche Organisation auf der anderen Netzhälfte. Bei vier Personen entweder doppelte Übungsanordnung oder C fängt die Bälle «im Haus» und D serviert 3m neben A (Distanzregel beachten).

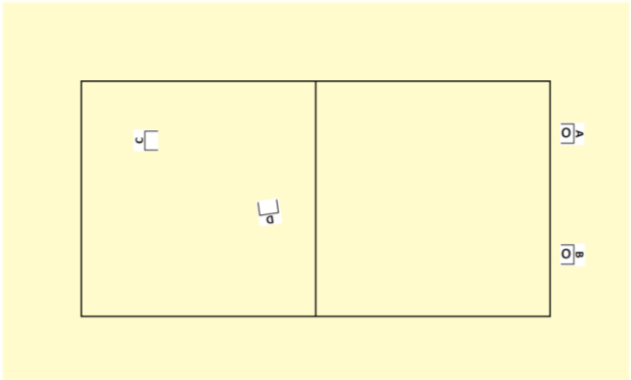
Variation: Die Art (Float, Spin, langsam, schnell) und die Zielzone (kurz, lang, auf die Linie, gegen die Mitte,..) des Services variieren und entweder vorher ansagen oder B muss lesen.

Erschweren: Streuung vergrössern, Service-Niveau anpassen. Zielzone Annahme definieren.

Vereinfachen: Wenn Servicequalität mangelhaft → aus dem Feld servieren lassen.

10.2 Handlungskette Annahme-Angriff

Thema:	Annahme im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	1-4
Akzent:	Übergang von Annahme in Angriff	Phase:	Hauptteil



1) Service von A auf C.
2) Annahme C, D fängt und gibt Ball zurück zu Service.
3) Service von B auf C.
4) Annahme C, D fängt und gibt Ball zurück zu Service.
5) C verschiebt in Anlaufposition und läuft an. C und D wechseln, wieder Start bei 1).

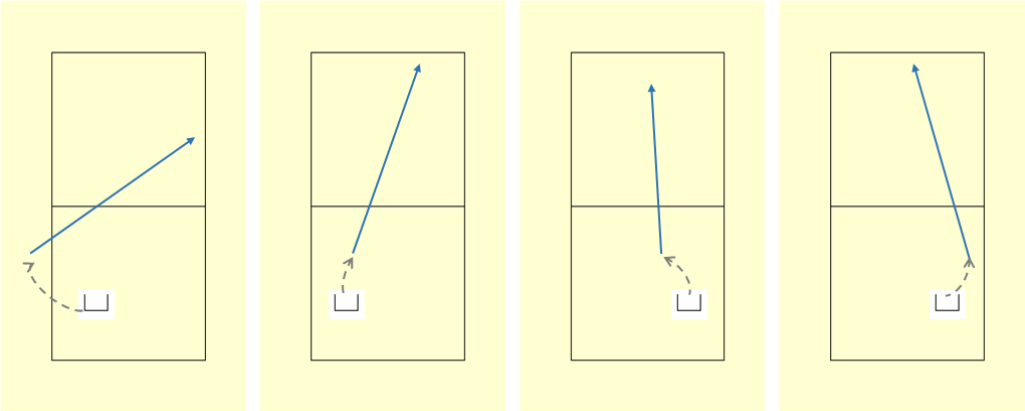
Nach total 20 Services Wechsel, A,B werden zu C,D.

Variation: Art (Float, Spin, langsam, schnell) und Zielzone (kurz, lang, auf die Linie, gegen die Mitte,..) des Services variieren und entweder vorher ansagen oder C/D lesen lassen. A und B nach Service ins Feld laufen lassen um bei D den Ball zu holen (Handlungskette Service-Verteidigung / Service-Block)

Erschweren: Streuung Service vergrössern (insbesondere zweiter Ball), Service-Niveau anpassen.

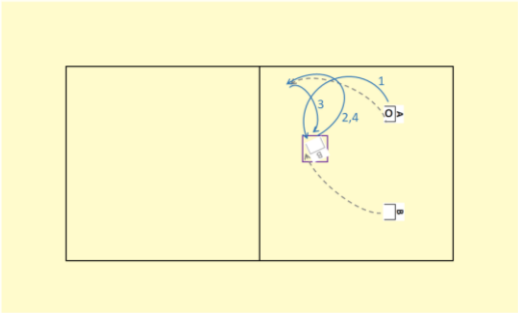
Vereinfachen: Wenn Servicequalität mangelhaft → aus dem Feld servieren lassen

Exkurs Taktik Anlaufrichtung:



10.3 Zuspiel auf Anwurf

Thema:	Zuspiel im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	1-4
Akzent:	kann definiert werden (Positionierung, Armstreckung,..)	Phase:	Einleitung/ Hauptteil



A steht auf der Annahmeposition und wirft B eine simulierte Annahme «ins Haus». B läuft von der Annahmeposition ein und spielt den Ball zu. A verschiebt sich auf die Angriffsposition, fängt das Zuspiel und wirft einen zweiten Ball zu B. B spielt den zweiten Ball zurück zu A. Beide wieder auf Ausgangsposition und wieder von Anfang starten. 5x, dann wechseln A und B. Bei Verschiebungen auf Einhaltung Distanzregeln achten.

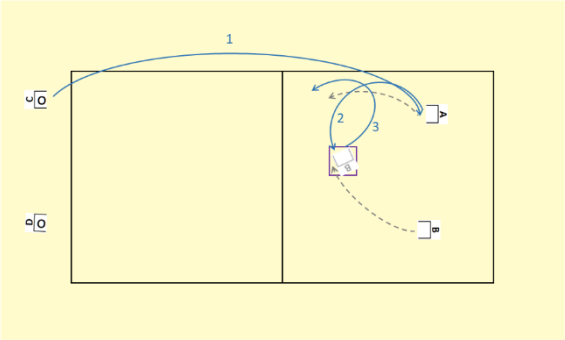
Variation: a) Startposition von A und B variieren.
b) Feldseite wechseln.
c) Netzseite wechseln (Wind).

Erschweren: a) Flugkurve des Wurfs anpassen (flach, extrem hoch, Rotation, ungenau).
b) Vorbelastung für B einbauen (Blocksprung, Angriff,…)

Vereinfachen: Einlaufweg von B verkürzen

10.4 Zuspiel auf Annahme

Thema:	Zuspiel im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	3
Akzent:	kann definiert werden (Positionierung, Armstreckung,..)	Phase:	Einleitung/ Hauptteil



1) C spielt einen leichten Service/Gratisball zu A.
2) A nimmt den Ball «ins Haus» an.
3) B läuft von der Annahmeposition ein und spielt den Ball zu.
4) A verschiebt sich auf die Angriffsposition, fängt das Zuspiel oder spielt einen einfachen Ball zu C.
5x, dann wechseln A wird B, B wird C und C wird A. Bei Verschiebungen auf Einhaltung Distanzregeln achten. Gratisbälle auf B sollen in die äusseren 2m des Feldes gespielt werden, um die notwendige Distanz zu A sicherzustellen. Bei einer Gruppengrösse von 4 Personen C doppelt besetzen (einmal links und einmal rechts) und alternieren.

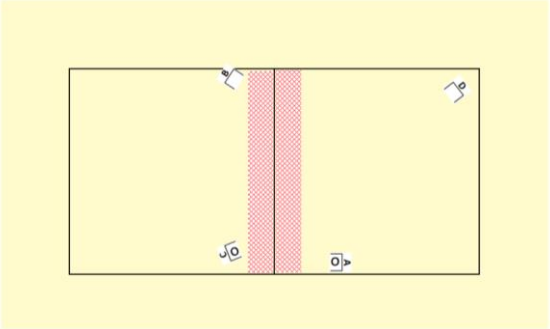
Variation: a) Startposition von A und B variieren.
b) Feldseite wechseln.
c) Netzseite wechseln (Wind)

Erschweren: a) Flugkurve des Gratisballs anpassen (flach, hoch, Rotation, Streuung).
b) Vorbelastung für B einbauen (Blocksprung, Angriff,…)

Vereinfachen: a) Einlaufweg von B verkürzen.
b) statt Gratisball einen geworfenen, einfachen Ball auf A spielen.

10.5 Shots miteinander

Thema:	Shots im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	2-4
Akzent:	kann definiert werden (Schulter, Kontakthöhe,..)	Phase:	Einleitung



1) A wirft sich den Ball selbst an und spielt einen Cut auf B.
2) B verteidigt den Ball für sich, fängt den Ball und spielt einen Cut zurück zu A.
Wenn mit vier Personen gearbeitet wird, Sperrzone von je einem Meter am Netz einzeichnen. Nach je 10 Angriffen die Position wechseln (Pos.4 oder Pos. 2). Alternativ die gleiche Organisation mit Line-Shot, kurzem Line-Ableger und Rainbow-Shot einsetzen. B steht dabei in der entsprechenden Zielzone und verschiebt nach dem Fangen zurück zum Angriffsort.

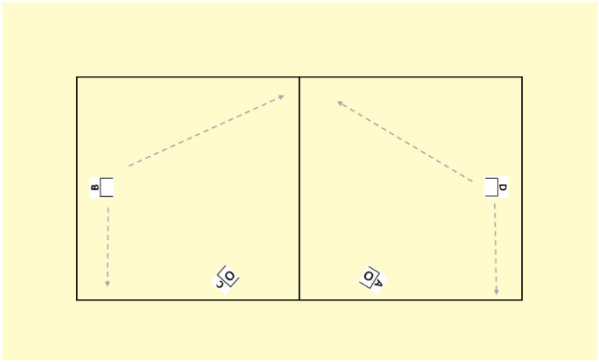
Variation: Shots aus dem Stand oder aus dem Sprung spielen.

Erschweren: a) Selbstsanwürfe absichtlich variieren und Streuung einbauen.
b) Shots direkt aus eigener Verteidigung oder nach Selbstzuspiel spielen statt nach Wurf.
c) Wahrnehmungsaufgaben einbauen: A muss zwischen Wurf und Shot erkennen, welche Zahl B zeigt oder welchen Arm B ausstreckt.

Vereinfachen: Beim Spielen des Shots Körper auf Ziel ausrichten

10.6 Shots mit Entscheidungsaufgabe

Thema:	Shots im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	2-4
Akzent:	Wenn-Dann-Entscheid	Phase:	Einleitung



A wirft sich den Ball auf Position 4 selbst an und spielt aus dem Stand einen Angriff. Wenn der angeworfene Ball im höchsten Punkt ist entscheidet B, sich entweder Richtung Cut oder Line-Shot zu verschieben. A liest die Verschiebung und spielt den Ball dorthin wo B nicht ist. Danach holt A (oder B) den Ball und C und D machen das Gleiche von Position 2. Nach 6 Angriffen von A wechseln A und B sowie C und D. Danach Feldseite und Netzseite wechseln.

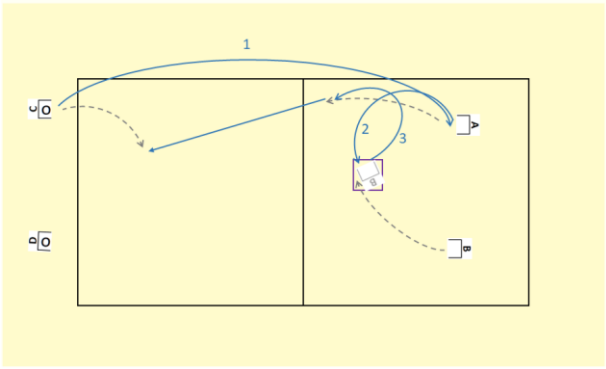
Variation: a) Erlaubte Angriffsvarianten variieren (kurz, lang, dia, line).
b) im Sprung angreifen.
c) Wettkampfform: Punkte für erfolgreiche Aktionen vergeben

Erschweren: a) Je später die Verschiebung von B, desto schwieriger die Wahrnehmung für A.
b) Selbstanwurf variieren und bewusst Streuung einbauen

Vereinfachen: Je früher die Verschiebung von B, desto einfacher die Wahrnehmung für A.

10.7 Handlungskette Annahme+Angriff «Aussen»

Thema:	Angriff nach Annahme im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	2-4
Akzent:	kann definiert werden (Verschiebung, Anlaufort,..)	Phase:	Hauptteil



1) C spielt einen lockeren Service auf A.
2) A nimmt den Ball an, B spielt zu und A greift an.
3) C verschiebt ins Feld und verteidigt den Angriff von A und fängt den Ball danach.
Dann dasselbe mit Service von D auf A. Nach 6 Angriffen von A tauschen A und B die Rollen. Danach werden C und D zu A und B. Achtung: Distanzregeln einhalten, Service klar in die Feldhälfte von A spielen. Zu kurze Zuspiele nicht angreifen, Ball fallen lassen und Neustart.

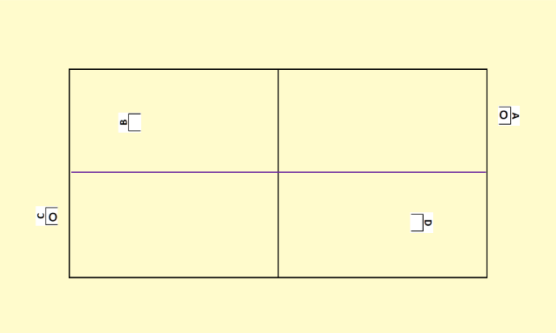
Variation: a) beide Feldseiten und beide Netzseiten trainieren. Erlaubte Angriffsbälle variieren.

Erschweren: a) Wahrnehmung von A (Bewegung von C lesen) akzentuieren.
b) Servicezielzone variieren (kurz, lang). Achtung: Distanz zwischen A und B sicherstellen

Vereinfachen: Statt Service Ball werfen.

10.8 Service gegen Annahme

Thema:	Service im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	2-4
Akzent:	Umgang mit Druck, Service flach übers Netz,…	Phase:	Hauptteil



A serviert auf B. B nimmt in der Hälfte des Feldes an. Wettkampf: Wie viele Services braucht A um drei Winner zu schaffen? Oder: Schafft A zuerst drei Winner oder schafft B zuerst 8 sehr gute Annahmen (Zone definieren)?

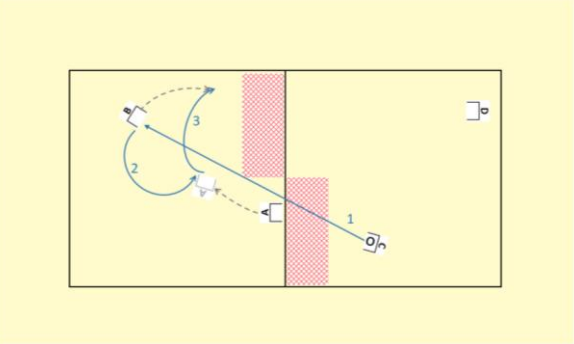
Variation: a) Diagonale Services statt Line-Services. b) Feldseite und Netzseite wechseln

Erschweren: a) Zählweise anpassen: Servicefehler «bestrafen» (Servicefehler = erzielte Winner werden gelöscht). b) Annahmezone seitlich verkleinern

Vereinfachen: a) Annahmezone seitlich vergrössern.
b) Zählweise anpassen: die ersten zwei Servicefehler pro Serie bleiben ohne Konsequenz

10.9 Zuspiel nach Block / Drop

Thema:	Handlungskette Block+Zuspiel im Beachvolleyball	Gruppengrösse:	3-4
Akzent:	Z.B. Rasches Drehen nach Blocklandung	Phase:	Hauptteil



1) C greift ca. 2-3m vom Netz entfernt einen selbstangeworfenen Ball aus dem Stand oder aus dem Sprung auf B an.
2) A blockt den Angriff.
3) B verteidigt.
4) A spielt den Ball auf B zu.
5) B läuft an und fängt den Ball / spielt einen Shot auf C. Darauf achten, die Distanzregeln zu befolgen, sonst Ball fallen lassen und Neustart. Nach 5 Bällen wechseln. Bei vier Personen greift B auf D an, danach Verteidigung zu C. Ball fangen und wieder bei 1) anfangen.

Variation: a) Angriffswinkel variieren, diagonal blocken, line angreifen und verteidigen. Die Verteidigung kommt für A von rechts.
b) Statt zu blocken löst sich A vom Netz («drop»), verteidigt und greift den von B zugespielten Ball an.
c) wie b) mit zusätzlicher wenn-dann-Entscheidung. Wenn C aus Stand angreift, dann dropped A. Wenn C aus Sprung angreift blockt A. Achtung: Um die Distanzregeln einzuhalten müssen die Angriffe sehr klar sein, vor allem, wenn A droppt (Konfliktsituationen zwischen A und B vermeiden).

Erschweren: a) Angriffstempo variieren, Angriffe schwieriger gestalten, damit Verteidigung von B weniger kontrolliert werden kann und somit Zuspiel für A schwieriger wird.
b) Übung spiegeln und ohne fangen durchspielen (D blockt den Angriff von B und spielt danach die Verteidigung von C zu)

Vereinfachen: a) Statt Angriff Wurf von C.
b) statt Verteidigung von B Wurf von B mit Zusatzball (Angriffsball von C wird dann nicht verteidigt)