

# Beach Volley meets school



Vom Lehrausschuss  
des DVJ empfohlen

**Broschüre der  
Deutschen Volleyballjugend (DVJ)  
für Sportlehrer/innen zur Vermittlung des  
Beachvolleyballspiels in der Schule**

## Inhalt

1. Beachvolleyball in die Schule!	S. 3
2. Spielend beachen...	S. 4
3. Handhabung dieser Broschüre	S. 5
4. Vermittlungsmodell	S. 7
3. Organisationshilfen	S. 15

Diese Broschüre ist auf der Grundlage einer Diplomarbeit von Jens Ole Wilberg entstanden. Mitgearbeitet haben überdies:

Athansios Papageorgiou (DSHS Köln)

Stefan Hömberg (DVV-Lehrwart)

Thorsten Koch (DVJ-Sportwart)

Karen Zentgraf (Uni Tübingen)

H. Stuckert (Uni Mainz)

Harald Maurer (Sportlehrer)

Leif Andersson (DVV-Jugendbeachbeauftragter)

2. Auflage: März 2001

Layout & Grafiken: S. Hömberg

Fotos: Titel: S. 8, 9, 10, 11, 14: S. Hömberg;

S. 4, 12, 13: DVJ

Weiterführende Literatur:

Koch, T./ Böhm, S./ HVV (Hrsg.): Volley meets school. Frankfurt 1998

Hömberg, S./ Papageorgiou, A.: Handbuch für Beachvolleyball, Aachen 1997

Wilberg, J. O.: Erarbeitung eines Beachvolleyball-Vermittlungskonzeptes für Kinder und Jugendliche.

Diplomarbeit, DSHS Köln, Köln 1999

## 1. Beachvolleyball in die Schule!

Eigentlich ist Beachvolleyball nichts anderes als Volleyball auf Sand. Klar, ein bisschen „trendiger“, bunter, beliebter und für Schüler und Lehrer umso interessanter.

Seit den Olympischen Spielen 1996 rangiert Beachvolleyball in der Beliebtheitsskala der Kids auf dem 3. Platz. Nicht zuletzt deshalb ist Beachvolleyball aus dem heutigen Sportunterricht nicht wegzudenken. Beachvolleyball lässt sich problemlos in den Rahmenplan eingliedern, da es die im Hallenvolleyball erworbenen Grundtechniken (Voraussetzung!) lediglich auf Sand anzuwenden gilt. Beachvolleyball nimmt deshalb bei der Unterrichtsplanung keinen weiteren Raum ein, weil es das Hallenvolleyballspiel ergänzt und begleitet. Letztlich wird Beachvolleyball in den Kreis der Sportarten bei „Jugend trainiert für Olympia“ aufgenommen. Dies erfordert die Bereicherung des Hallenvolleyballspiels um die Schulsportart Beachvolleyball. Beachvolleyball wirkt sich auf den Hallenvolleyball motivierend aus. Beachvolleyball hat als „Lifetime“ - Sportart einen hohen Stellenwert für den Sportunterricht, was sich in der grossen Akzeptanz der Sportart in Freizeit und Urlaub zeigt..

*Diese Broschüre richtet sich an Sportlehrer, deshalb setzen wir praktisch-methodische Kompetenzen im Bereich der Vermittlung der Grundtechniken im Volleyball, die sich auf Sand nicht besonders unterscheiden, voraus.*

**Beachvolleyball = Hallenvolleyball auf Sand!**

## 2. Spielend beachen...

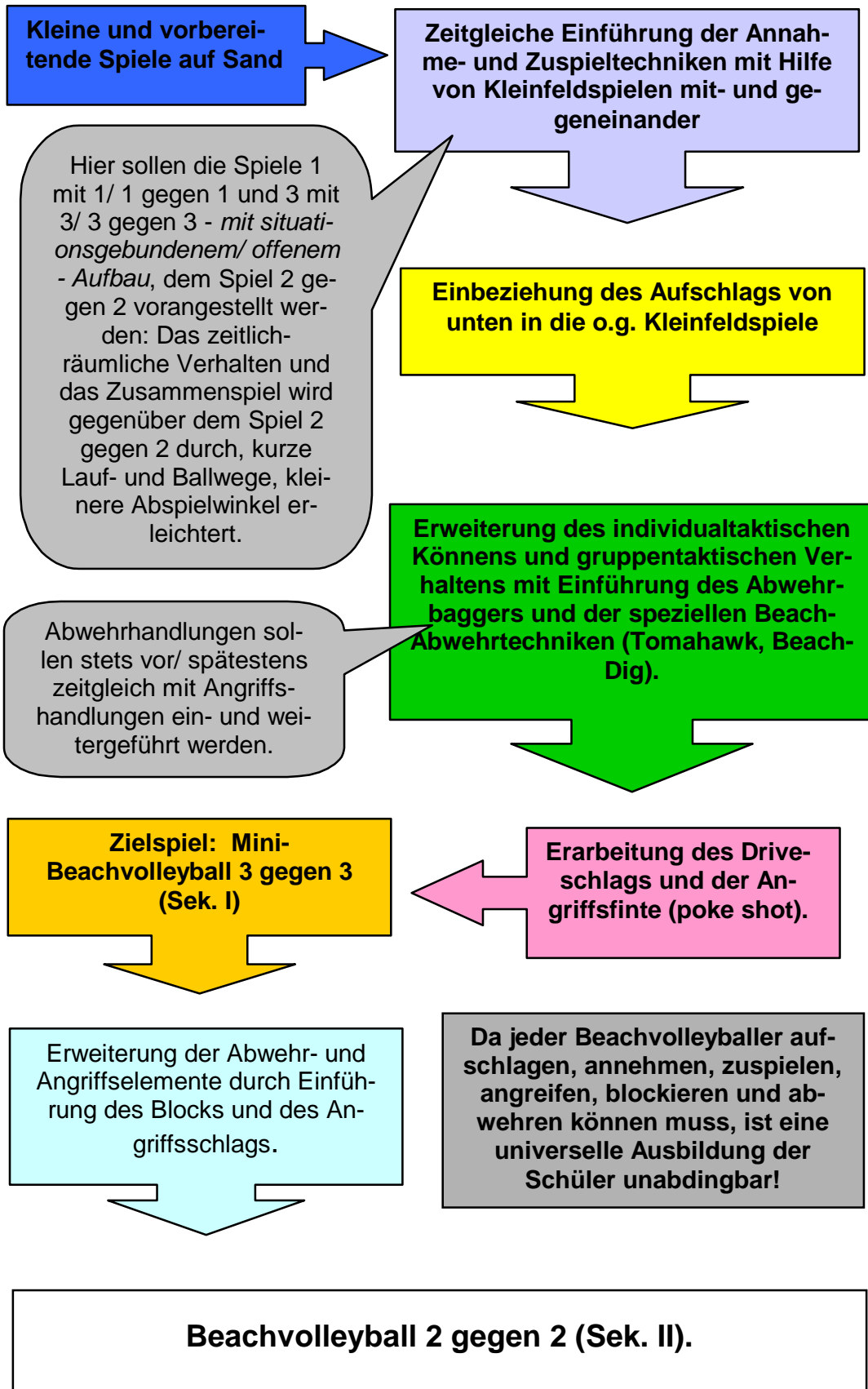
Gemäss dem Motto „Learning by playing“ sollte Beachvolleyball spielerisch, spielnah und mit vielen Ballberührungen vermittelt werden. Dieser Broschüre liegt deshalb das *Spielgemässe Konzept* zugrunde, innerhalb dessen die Schüler Techniken spielend erlernen, diese schnell im Spiel anwenden und damit den Spielerfolg und die Spielfähigkeit steigern. Um von Beginn an Erfolgserlebnisse herbeizuführen, viele Ballberührungen zu provozieren und Lernfortschritte zu beschleunigen, werden Kleinfeldspiele mit reduzierter Spieleranzahl durchgeführt. Diese werden aus methodisch-didaktischen Gründen zunächst miteinander gespielt, bevor sie dann im Wettbewerb gegeneinander durchgeführt werden. Für die Vermittlung des Ball-, Raum-, Partner- und Gegnerverhaltens sowie der Techniken wird folgendes Konzept (s. S. 5) empfohlen:

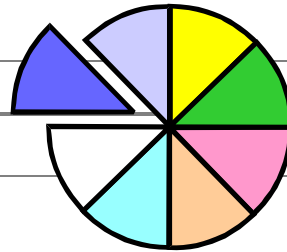


### 3. Handhabung dieser Broschüre

Die nachfolgend erläuterten bzw. und in den nachfolgenden Skizzen dargestellten Stufen des Konzeptes bauen aufeinander auf und sind für den Beachvolleyball-Anfänger gedacht. Es ist selbstverständlich, dass der Lehrer den Einstieg in dieses Konzept dem Fertigungs- und Fähigkeitsstand entsprechend wählt.







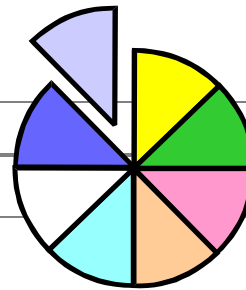
#### 4. Vermittlungsmodell

##### **Kleine und vorbereitende Spiele mit Werfen und Fangen**

Die nachfolgend beschriebenen Spiele dienen neben dem Kennenlernen neuer Umweltbedingungen auch der Schulung von Raum-, Gegner-, Partner- und Zielverhalten.

#### **Organisations- und Spielformen**

- Sandspiele; Ball- und Wurfspiele, z.B. Parteiball
- Bankball (1 gegen 1 über ein flaches Hindernis - Bank, kleiner Kasten - mit beidhändigem Werfen von unten);
- Ball ins andere Land (Im Beachfeld werfen 2 Gruppen innerhalb einer bestimmten Zeitspanne so viele Bälle wie möglich ins gegnerische Feld).
- Ball über die Schnur
- Kaiserspiel (es wird auf mehreren Feldern nebeneinander gespielt, Gewinner rücken ein Feld nach rechts bis hin zum Kaiserfeld und Verlierer nach links).
- King of the court (3 oder mehr Mannschaften spielen auf einem Feld, der Gewinner eines Spiels/ Ballwechsels bleibt auf dem Feld, der Verlierer wird ausgetauscht).
- Volleyball-Rondo (auf dem halben Feld, wie der Tischtennis-Rundlauf).
- 1 mit 1, 1 gegen 1 (mit Zusatzaufgaben; Feldgröße z.B. 2m x 2m, 4m x 4m).
- 3 mit 3, 3 gegen 3 (mit Zusatzaufgaben; Feldgröße z.B. 3m x 3m, 4,5m x 4,5m; *alle nehmen an, s. S. 4*).
- Grundspiel Mini-Beachvolleyball 3 gegen 3 auf Feldgröße 6m x 6m).



## Einführung der Annahme- und Zuspieltechniken

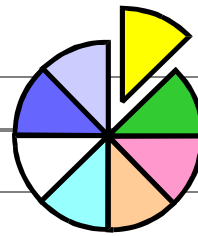
Dieser Vermittlungsschritt soll den Anfänger befähigen, den Ball volley in der Luft halten zu können. Die u.a. Schritte sollen nacheinander, d.h., jeder Schritt zunächst nur im oberen Zuspiel, dann im unteren Zuspiel und zuletzt mit beiden Techniken durchgeführt werden.

### Organisations- und Spielformen

- Spiel- und Wettkampfformen 1 mit 1 (s. vorbereitende Spiele).
- Spielformen mit Richtungspritschen.
- Spiel- und Wettkampfformen 3 mit 3 (um längere Ballwechsel zu ermöglichen, darf der Ball zur Annahme gefangen werden; *mit offenem Angriffsaufbau*).
- Spiel- und Wettkampfformen 3 mit 3 ohne Auffangen des Balles.
- 1 gegen 1 (zunächst auf 2m x 2m, dann 3m x 3m).

Mini-Beachvolleyball auf den Spielfeldern 4,5m x 4,5m; 4,5m x 6m; 6m x 6m (ohne Aufschlag, der Ball wird eingepritscht).





## Ein-/ Weiterführung des Aufschlags von unten/ Skyballs

Die Aufschlagetechniken müssen stets in Verbindung mit den Annahmetechniken erlernt werden. Hierbei ist der Zielgenauigkeit des Aufschlags Aufmerksamkeit zu widmen.

### Organisations- und Spielformen

- Einführung des Aufschlags von unten:
  - zunächst aus kurzer Entfernung auf grössere Ziele.
  - Entfernung allmählich vergrössern, Ziele beibehalten,
  - Ziele langsam verkleinern.
- Einführung des Skyballs:
  - Zunächst halbhoch und den Ball selbst annehmen.
  - Die Entfernung von Aufschlag zum Annahmeort durch ein höheres Aufschlagen langsam vergrössern, bis zum Schlagen des Balles über das Netz.
- Der Aufschlag wird in die schon durchgeführten Spielreihen übernommen; einzige Änderung: Feldlänge 6m.

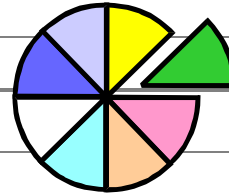


#### Bewegungsbeschreibung des Skyballs:

- Stabile Schrittstellung seitlich zum Netz,
- tiefes Absenken des KSP,



- Pendelarmschwung mit langem Arm, explosive Ganzkörperstreckungstreckung,
- Trefffläche: Handteller; Treffpunkt: unten/ seitlich,



## Ein- und Weiterführung der Abwehrtechniken

Beidhändig ausgeführten Abwehrtechniken ist Vorrang zu geben, bei der Einführung soll der Abwehrbagger vor dem Beach Dig und dem Tomahawk erarbeitet werden. Aus motivationalen Gründen ist es sinnvoll, Falltechniken mit einzubeziehen.

### Organisations- und Spielformen

- Die Abwehrtechniken werden erarbeitet:
- Mit leicht zugeworfenen Bällen,
- später hart zugeworfene/ zugeschlagene Bälle.
- Die Abwehr zunächst immer im Bereich des Abwehrspielers,
- später soll der Ball zielgenau zum Partner abgewehrt werden.
- Einbindung der Techniken in die bekannten Spielformen.

Bewegungsbeschreibung des Tomahawks und des Beach Digs

#### **Trefffläche:**

Tomahawk übereinandergelegte Handteller.

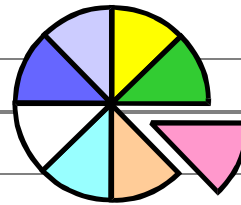
Beach Dig schalenförmig, unter Spannung gespreizte Finger.

#### **Impulsgebung:**

Tomahawk: Armstreckung nach vorne/ oben, Handflächen nach hinten gekippt.

Beach Dig: passives „Auffangen“ des Balles mit sofortigem aktivem Abspiel nach oben.





## Ein- und Weiterführung des Sprungabspiels, Driveschlags, und der Angriffsfinte (Poke shot)

Die Angriffstechniken müssen immer in Verbindung mit den Abwehrtechniken geschult werden.

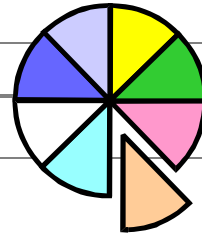
### Organisations- und Spielformen

- Vorbereitende Übungen zum Timing mit Werfen und Fangen des Balles im Sprung.
- Einführung des zielgenauen ein- und beidhändigen Sprungabspiels.
- Einführung des Driveschlags.
- Einführung der Beach-Angriffsfinte (Poke shot).
- Weiterführung in den bekannten Spielformen auf den Spielfeldern 4,5 x 7,5m und 6m x 7,5m bei den Spielen 3 mit/gegen 3.

Bewegungsbeschreibung des Poke shot:

Unterschied zur Technik des Driveschlags: Der Ball wird als Stoss- oder Schlagbewegung mit der Fläche zwischen den Fingermittel und -endgelenken gespielt.





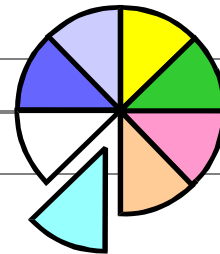
## Zielspiel: Mini-Beachvolleyball 3 gegen 3 (Sek. I)

Das Mini-Beachvolleyballspiel kann in der Sekundarstufe I mit folgenden, vom Sportspiel abweichenden Regeln gespielt werden:

### Durchführungshilfen und Regeln

- Feldgrößen: 6m x 12m; 7,5m x 15m
- Sind die Ballwechsel sehr kurz, ist es sinnvoll, das Netz zu erhöhen, sind die Abwehrtechniken gut erarbeitet, kann das Netz gesenkt werden
- Es wird erlaubt:
  1. Die Annahme des Balles - wie in der Halle - im oberen Zuspiel.
  2. Das laterale Abspiel des Balles über das.
  3. Die Angriffsfinte mit der offenen Hand.
  4. Die Netzberührung des Balles beim Aufschlag.





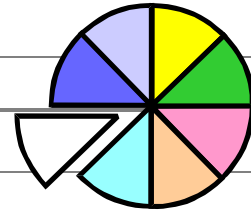
## Ein- und Weiterführung des Blocks und des Angriffsschlags

Der Angriffsschlag als harter Schmetterschlag und der untrennbar damit verbundene Block als effektivste Abwehrhandlung eignen sich für die Einführung in der Sekundarstufe II, um den Übergang zum Beachvolleyballspiel 2 gegen 2 zu gestalten. Die Bewegung des Angriffsschlags ist zum einen - insbesondere hinsichtlich des Timings - sehr komplex, zum anderen sehr motivierend. Daher kann bei der Einführung eine Übungsreihe hilfreich sein (s.u.).

### Organisations- und Spielformen

- Übungsreihe zur Einführung des Angriffsschlags:
- Genaue, aus kurzer Entfernung zugeworfene Bälle schmettern,
- aus kurzer Entfernung zugespielte Bälle schmettern,
- das gleiche gegen Block (ggf. das Netz absenken),
- die Anwendung innerhalb der Spielformen 1 mit 3 (1 Aufschläger, 1 Blockspieler), 3 gegen 3,
- Spiel 2 mit 2 nach vereinfachten Regeln (s. S. 11); eine Mannschaft agiert zunächst nur aufschlagend/ abwehrend, die andere als annehmende und angreifende Mannschaft,
- Spiel 2 gegen 2 nach vereinfachten Regeln.





## Beachvolleyball 2 gegen 2 (Sek. II)

### Regeln

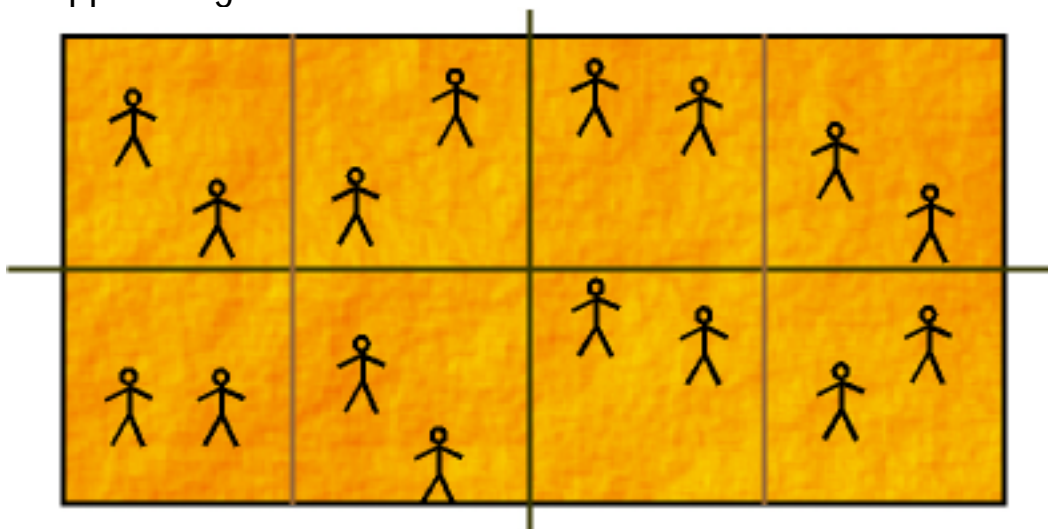
- Der Aufschlag darf nicht im oberen Zuspiel angenommen werden.
- Beim Beachvolleyball muss der zugepritschte Ball als Angriff senkrecht zur Schulterachse gespielt werden.
- Die Blockberührung zählt als erste Ballberührung.
- Sieger ist, wer in einem Satz zuerst 15 Punkte mit 2 Punkten Vorsprung erzielt.
- Es kann nur die aufschlagende Mannschaft punkten.
- Nach 5 gespielten Punkten werden die Seiten gewechselt.
- Ein Angriffsschlag darf nicht als Lob mit der offenen Hand gespielt werden.



### 3 Organisationshilfen

Auch wenn eine Schule kein eigenes Beachvolleyballfeld besitzt, muss eine Unterrichtsreihe „Beachvolleyball“ nicht scheitern. So kann man Anlagen auch in Freibädern, Universitäten, Vereinen oder benachbarten Schulen nutzen, ggf. auch auf Rasen spielen. Mehrere kleine Felder können geschaffen werden, indem man Linien mit dem Fuss in den Sand zieht oder Baustellenband benutzt (bspw. vier Felder á 4,5m x 4,5m oder sechs Felder á 3m x 4,5m, die mit je 2 oder 3 Spielern bespielt werden können; s. Skizze). Ein quergespanntes Band, das mittels zweier Hochsprungständer befestigt wird, ermöglicht mehrere Kleinfelder.

Im Rahmen verschiedener Turnierformen (z.B. King of the court), spielt immer eine gewisse Anzahl von Schülern, der Rest ausserhalb des Spielfeldes üben (z.B. Technikverbesserung). Nach einer festgelegten Zeit wechseln die Gruppen, so dass jeder Schüler nicht zu lange warten muss. Wenn letztendlich nicht genügend Felder zur Verfügung stehen, kann der Beachvolleyballunterricht auch mit dem Unterrichten einer anderen Sportart (z.B. Leichtathletik) kombiniert werden, indem die Klasse in 2 Gruppen aufgeteilt wird.



Beispiel: Aufteilung eines Beachvolleyballfeldes in 4 Spielfelder der Grösse 4,5x4,5m.