

Beach-Punkt

Technik und Taktik im
Beach-Volleyball

1	VORWORT	3
2	AUFSCHLAG	4
2.1	ANGRIFFSAUFSCHLAG	4
2.2	SPRUNGAUFSCHLAG	4
2.2.1	<i>Sprungaufschlag mit 1 Schritt Anlauf.....</i>	4
2.2.2	<i>Sprungaufschlag mit 2 Schritten Anlauf.....</i>	4
2.3	FLATTERAUFSCHLAG	5
2.4	SPRUNGFLATTER	5
2.4.1	<i>Beideiniger Sprungflatter</i>	5
2.4.2	<i>Einbeiniger Sprungflatter</i>	5
2.5	TAKTISCHE AUFSCHLÄGE	6
2.6	SUNSERVE	6
2.6.1	<i>Vorhand-Sunserve</i>	6
2.6.2	<i>Rückhand-Sunserve</i>	6
2.7	AUFSCHLAGTAKTIK	6
2.7.1	<i>Individualtaktik.....</i>	6
2.7.2	<i>Teamtaktik Eigener Aufschlag.....</i>	7
3	ANNAHME.....	8
3.1	FRONTALER ANNAHMEBAGGER	8
3.2	SEITLICHER ANNAHMEBAGGER.....	8
3.3	ANNAHME SPRUNGAUFSCHLAG	9
3.4	TAKTIK ANNAHME	9
3.4.1	<i>Individualtaktik Annahme.....</i>	9
3.4.2	<i>Teamtaktik Annahme</i>	9
4	ZUSPIEL.....	10
4.1	OBERES ZUSPIEL	10
4.1.1	<i>Frontales Zuspiel.....</i>	10
4.1.2	<i>Überkopfzuspiel.....</i>	10
4.1.3	<i>Laterales oberes Zuspiel.....</i>	11
4.1.4	<i>Feldzuspiel.....</i>	11
4.2	UNTERES ZUSPIEL	11
4.2.1	<i>Frontales unteres Zuspiel.....</i>	11
4.2.2	<i>Frontales unteres Zuspiel über Kopf.....</i>	12
4.2.3	<i>Seitliches unteres Zuspiel</i>	12
4.3	ZUSPIELTAKTIK	12
4.3.1	<i>Individualtaktik.....</i>	12
4.3.2	<i>Teamtaktik K1.....</i>	13
4.3.3	<i>Teamtaktik K2.....</i>	13
5	ANGRIFF.....	14
5.1	HARTER ANGRIFF.....	14
5.1.1	<i>Anlauf und Absprung.....</i>	14
5.1.2	<i>Armzug.....</i>	15
5.2	DRIVESCHLÄGE UND SHOTS	15
5.2.1	<i>Cut</i>	15
5.2.2	<i>Poke</i>	16
5.2.3	<i>Dink</i>	16
5.2.4	<i>Cobra</i>	16
5.3	ANGRIFFSTAKTIK	16
5.3.1	<i>Individualtaktik.....</i>	16
5.3.2	<i>Mannschaftstaktik.....</i>	17
5.3.3	<i>Calltaktik</i>	17
6	BLOCK	18
6.1	AUSGANGSPOSITION.....	18

6.2 BLOCK GEGEN HARTE ANGRIFFE	18
6.2.1 <i>Standardblock.....</i>	<i>18</i>
6.2.2 <i>Wischblock.....</i>	<i>18</i>
6.2.3 <i>Spreadblock</i>	<i>18</i>
6.2.4 <i>Seitsprungblock</i>	<i>19</i>
6.2.5 <i>Seitschrittblock</i>	<i>19</i>
6.2.6 <i>Kombinierter Seitschritt-Seitsprungblock.....</i>	<i>19</i>
6.3 BLOCK GEGEN SHOTS.....	19
6.4 FAKEBLOCK	19
6.5 ZURÜCKZIEHEN VOM BLOCK.....	19
6.6 BLOCKTAKTIK	20
6.6.1 <i>Individualtaktik Block.....</i>	<i>20</i>
6.6.2 <i>Mannschaftstaktik Block-Abwehr</i>	<i>20</i>
7 ABWEHR.....	21
7.1 ABWEHRBAGGER	21
7.2 ERLAUFEN BZW. ERHECHTEN VON SHOTS.....	21
7.3 BEACH-VOLLEYBALL SPEZIFISCHE TECHNIKEN	22
7.3.1 <i>Obere Abwehr (Beachdig).....</i>	<i>22</i>
7.3.2 <i>Tomahawk.....</i>	<i>22</i>
7.3.3 <i>Chickenwing</i>	<i>22</i>
7.3.4 <i>Gator</i>	<i>22</i>
7.3.5 <i>Abwehrpoke</i>	<i>22</i>
7.4 ABWEHRTAKTIK.....	23
7.4.1 <i>Individualtaktik Abwehr</i>	<i>23</i>
8 BEACH-VOLLEYBALL BEI JEDEM WETTER.....	24
8.1 WIND	24
8.2 SONNE UND REGEN	24

1 Vorwort

Die im Folgenden gegebenen Technikknotenpunkte sind soweit sie sich nicht von Hallenvolleyball unterscheiden dem Punkt entnommen, der Rahmenorientierung für die Ausbildung junger Volleyballer in Baden-Württemberg. Sie wurde als Ergänzung zur „Nachwuchskonzeption 2000“ des DVV von den Landestrainern Michael Mallick und Sven Lichtenauer erstellt.

Die Beschreibungen der Aufschlag- und Angriffstechniken beziehen sich auf Rechtshänder, können jedoch problemlos auf Linkshänder übertragen werden.

2 Aufschlag

2.1 Angriffsaufschlag

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, rechter Fuß leicht aufgedreht
- Ball in Hüfthöhe beidhändig halten
- Ball mit beiden Händen über dem Körper anwerfen
- Weiterführen beider gestreckter Arme nach vorn oben
- Verharren des linken Armes in Kopfhöhe
- Zurückführen des Schlagarmes mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf, Hand über Stirnhöhe, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn
- Schlagbewegung dicht am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (siehe Schlagbewegung Angriff)
- Gleichzeitiges Absenken des linken Armes, korrektes Setzen des linken Fußes nach vorn (Ausgleich evtl. Anwurfschwäche)
- Ball über dem Kopf treffen (mit Schlagbewegung Gewichtsverlagerung von links auf rechts)

2.2 Sprungaufschlag

2.2.1 Sprungaufschlag mit 1 Schritt Anlauf

- Leichte Schrittstellung, linker Fuß vorn, Ball in beiden Händen oder in der linken Hand
- Mit dem Anheben des rechten Fußes wird der Ball angeworfen
- Dann Zweiyrrhythmus wie beim Angriff, jedoch wird das Beistellbein etwas weiter vor das Stemmbein gesetzt, um nach vorne oben zu springen

2.2.2 Sprungaufschlag mit 2 Schritten Anlauf

- Schrittstellung, rechter Fuß vorn, Ball in der rechten Hand
- Mit der rechten vorgestreckten Hand wird der Ball bei gleichzeitigem Setzen des linken Beines angeworfen
- Der Anwurf erfolgt zunächst durch Anheben des gestreckten Armes und nachfolgend mit zusätzlicher Beugung des Ellenbogengelenkes, am Ende der Bewegung wird durch das Abklappen des Handgelenkes ein zusätzlicher Vorwärtsspin auf den Ball übertragen
- Der linke Arm nimmt den Schwung des Wurfarmes auf, um in den 2er-Rhythmus des Angriffsschlages zu kommen (dann wie Angriff)
- Der Absprung erfolgt über das leicht vorgestellte linke Bein nach vorn oben

2.3 Flatteraufschlag

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, rechter Fuß leicht aufgedreht, Schulterachse frontal zum Netz, KSP auf dem rechten Standbein
- Ball etwa in Stirnhöhe vor dem Körper in der linken Hand halten, Ziel fixieren
- Rechten Arm zurückführen (Handfläche zeigt nach vorne), Hand oben und fest fixieren, Körperspannung aufbauen
- Ball etwas vor dem Körper, flach und ohne Rotation anwerfen
- Geraadlinige Beschleunigung der Schlaghand (Ball darf nicht rotieren) durch ausgleichendes, leichtes Nach-Vorne-Schieben des Schultergelenks
- Durch Spannung in Arm und Körper sowie durch schnellen Armzug Kraft auf den Ball übertragen
- Mit Schlagbewegung Gewichtsverlagerung auf das linke Bein
- Mittiges Treffen des Balles mit fest fixierter Hand und stehen lassen der Hand nach dem Treffen des Balles
- Stabile Körperhaltung aufrecht halten

2.4 Sprungflatter

- Ziel ist, einen höheren Abschlagpunkt zu erreichen und durch ein hineinspringen ins Feld die Reaktionszeit des Annahmespielers zu verkürzen

2.4.1 Beidbeiniger Sprungflatter

- Sichere Schrittstellung, linker Fuß vorn, ca. 1-2m entfernt von der Grundlinie, Schulterachse frontal zum Netz, KSP auf dem rechten Standbein
- Ball wird in beiden Händen etwa hüfthoch vor dem Körper gehalten
- Mit dem Stemmschritt erfolgt der rotationsfreie Anwurf nach oben
- Das Beistellbein überholt nun das Stemmbein deutlich
- Ab Absprung ist der Bewegungsablauf mit dem Flatteraufschlag identisch

2.4.2 Einbeiniger Sprungflatter

- Schrittstellung im 45°-Winkel zur Grundwinkel, linker Fuß vorn, Ball in der linken Hand
- Mit der vorgestreckten linken Hand wird der Ball bei gleichzeitigem Setzen des rechten Beines angeworfen
- Einbeiniger Absprung mit dem linken Fuß nach vorne rechts ins Feld
- Nach Absprung ist der Bewegungsablauf mit dem Flatteraufschlag identisch

2.5 Taktische Aufschläge

- Ziel dieser Aufschläge ist es, den Gegner in eine ungünstige Anlaufsituation zu bringen
- Der Ball wird im Gegensatz zum Flatteraufschlag dichter am Kopf und damit mit einem Bogen übers Netz gespielt, ansonsten ist die Ausführung identisch
- Entscheidend ist es, den kurzen Aufschlag direkt hinter das Netz zu spielen und den langen Aufschlag (Lollipop-Aufschlag) im möglichst hohen Bogen an die Grundlinie zu spielen

2.6 Sunserve

Ziel des Sunservices ist es mit einem hohen Aufschlag insbesondere Witterungsverhältnisse wie Sonne, Wind und Regen auszunutzen

2.6.1 Vorhand-Sunserve

- Leichte Schrittstellung mit Schulter senkrecht zur Grundlinie, linkes Bein vorne an der Grundlinie
- Ball hüfthoch in der linken Hand
- Mit der Ausholbewegung nach hinten unten werden die Knie gebeugt
- Nach gleichzeitigem Strecken der Beine nach oben und Durchschwingen des Schlagarmes nach oben wird der Ball mit der Innenfläche der gestreckten Hand und möglichst hoch nach oben geschlagen
- Treffpunkt des Balles ist rechts vom unteren Zentrum

2.6.2 Rückhand-Sunserve

- Leichte Schrittstellung mit Schulter senkrecht zur Grundlinie, linkes Bein vorne aber rechtes Bein an der Grundlinie
- Die Bewegung ist prinzipiell die gleiche wie bei der Vorhand Variante, nur wird der Ball hier mit der von Daumen und Zeigefinger gebildeten Fläche bei geballter Faust getroffen
- Treffpunkt des Balles ist nun links vom unteren Zentrum

2.7 Aufschlagtaktik

2.7.1 Individualtaktik

- Den Gegner konstant unter Druck setzen
- Den Gegner zur Bewegung in der Annahme zwingen
- Aufschlagtechnik und -härte variieren

- Harte Aufschläge zwischen die Gegner platzieren, um Verständigungsprobleme zu erreichen
- Keine Aufschlagfehler nach:
 - Einer kontroversen Schiedsrichterentscheidung zugunsten des eigenen Teams
 - Einer gegnerischen Auszeit
 - Mehreren eigenen Punkten in Folge
 - Einer ungenutzten Punktchance des Gegners
- nur Aufschläge einsetzen, die technisch beherrscht werden
- Sprungflatter- und Flatteraufschläge flach über das Netz schlagen, um die Reaktionszeit für den Gegner zu verringern
- je niedriger das Spielniveau, desto geringer das Aufschlagrisiko
- mit kurzen und langen Aufschlägen den Anlaufrhythmus des Gegners stören

2.7.2 Teamtaktik Eigener Aufschlag

- Bei Spezialisierung sollte der Blockspieler risikoreicher aufschlagen
- Wenn man den Gegner nicht kennt, erst einmal zwischen beide Spieler aufschlagen.
- Kennt man den Gegner, vor dem Spiel eine Taktik festlegen
- Bei der Taktikerstellung nach dem „Wenn-dann-Prinzip“ vorgehen:
 - Blockspieler übernimmt zunächst den besten harten Schlag
 - Abwehrspieler geht auf den besten Shot
- Eine Taktik nicht zu früh aufgeben, viele wirken erst nach einigen Versuchen
- Ist eine Strategie erfolgreich, muss sie durchgespielt werden.
- Dem Angreifer die Chance zum optimalen Anlauf nehmen:
 - Große Spieler kurz anspielen
 - Kleine Spieler hoch und lang anspielen
 - Spieler, die von außen nach innen anlaufen, in der Mitte anspielen
 - Spieler, die von innen nach außen anlaufen, an der Seitenlinie anspielen
- Nur Taktiken anwenden, die den eigenen Stärken entsprechen

3 Annahme

3.1 Frontaler Annahmebagger

- Grundposition:
 - Auf dem ganzen Fuß stehend mit Körperschwerpunkt im großen Zehge- lenk, Knie leicht gebeugt, Arme locker und leicht angewinkelt, in jede Richtung laufbereit
- Bewegung zum Ball:
 - Schnelle, leicht springende Beinarbeit bei gleichbleibender Hüfthöhe und ruhigem Oberkörper
 - Schrittrhythmus (2er) für mittlere Entfernungen (Aufdrehen Richtungsfuß, Stemmschritt und Eindrehen), zur Feinabstimmung kleine Korrekturschritte
- Spielstellung:
 - Optimale Position zum Ball anstreben (Körper/Wirbelsäule hinter dem Ball)
 - Sichere (Schritt-)Grätschstellung, Knie vor den Füßen, Schulter vor den Knien
 - Einnahme richtiger Winkelpositionen (ca. 90° Arme-Oberkörper, 130° O- berkörper-Oberschenkel, 130° Oberschenkel-Unterschenkel)
 - Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses)
 - Schüler relativ locker und nicht blockiert (Beweglichkeit muss gewährleistet sein)
 - Rechtshänder umfasst die leicht gekrümmte linke Hand, Daumen parallel
- Spielen des Balles:
 - Ganzkörperaktion mit geringer Bewegungsamplitude, Spiel- und Zielsteue- rung über die Schulterachse
 - Bei schweren Bällen mit ausgleichenden Körperbewegungen

3.2 Seitlicher Annahmebagger

- Bis zur Entscheidung, den Ball nicht frontal spielen zu können, wie Grundform
- Wahl der Technik so früh wie möglich (nicht unnötig laufen)
- Nach Entscheidung Setzen des Richtungsfußes und optimale Spielstellung finden (seitlich vor bzw. seitlich rück)
- Seitlich rück: Hüfte und Fuß aufdrehen, Absenken der Innenschulter und Hoch- nehmen der Außenschulter, ruhiges Spielbrett in Richtung Zielpunkt bilden
- Steuerung und Impulsgebung wie Grundform

3.3 Annahme Sprungaufschlag

- Ausgangsstellung weiter hinten im Feld bei etwas tieferer Grätschstellung, breiter als Hüfte (individuell, entsprechend Kraftvermögen und Beweglichkeit), Schritt zum Ball offen halten
- Arme leicht angewinkelt vor dem Körper etwa 90° zueinander (nicht weiter), Hände offen und senkrecht (eher Handfläche nach oben)
- Nach Korrekturschritt (evtl. Ausfallschritt) beide Arme direkt zum Ball, Absenken des Körpers, ruhiges Spielbrett zum Zielpunkt ausrichten
- Um dem Ball die Energie zu nehmen evtl. kurz vor Ballkontakt die Schultern "einrollen"
- Bei seitlichen Bällen Absenken der Innenschulter und Hochnehmen der Außenschulter
- Reicht die Zeit nicht um bei einer seitlichen Annahme einen Zweiyrrhythmus durchzuführen, erfolgt ein einzelner Schritt, bei körpernahen Bällen als Korrekturschritt mit dem ballnahen Bein, bei weiter entfernten Bällen als Überkreuzschritt mit dem ballfernen Bein

3.4 Taktik Annahme

3.4.1 Individualtaktik Annahme

- Erst nach dem Aufschlag bewegen → nicht spekulieren!
- Kleinere Spieler positionieren sich weiter hinten im Feld als größere (Vermeidung des Überspieltwerdens!)
- In der Annahme nach Möglichkeit hinter den Ball kommen (wenn zu wenig Zeit, seitlicher Annahmebagger!)
- Besser einen Ball zu viel annehmen, als auch nur einen Ball ins Feld fallen lassen
- Je kürzer das Zuspiel, desto dichter am Netz muss die Annahme sein, um den Zuwinkel nicht zu groß werden zu lassen

3.4.2 Teamtaktik Annahme

- Vorher klar und deutlich vereinbaren, wer die Mitte nimmt
- Aufschlagart und besonders gefährdeten Bereich ansagen
- „Du“ und „ich“ sind besser als „deiner“ und „meiner“
- Nach dem Aufschlag kommunizieren: „In“, „Aus“, „Kurz“, „Lang“

4 Zuspiel

Bei allen Zuspielaktionen soll ohne Hüftrotation gearbeitet werden. Es ist immer ein frontales Zuspiel anzustreben.

4.1 Oberes Zuspiel

Die Steuerung des Balles erfolgt über die Richtung der Körperstreckung.

4.1.1 Frontales Zuspiel

- Grundposition:
 - Ausgangsstellung in der Mitte des Feldes, Brust zur Seitenlinie, Beine gebeugt, laufbereit
- Bewegung zum Ball:
 - Bewegung zum Spielort schneller als der Ball, schulterbreite Schrittgrätschstellung, netznaher Fuß vorn, Brust zum Zuspielort
 - Spielstellung hinter den Ball anstreben
 - Kleine Korrekturschritte erfolgen im Zweierrythmus
- Spielstellung 1.:
 - Hochheben der Hände, Oberkörper aufrecht, Kopf mit Blick zum Ball
 - Ellbogen breit in Schulterhöhe, Hände in Stirnhöhe
 - Bildung eines Dreiecks mit den Daumen und Zeigefingern (im Moment des Ballkontaktees durchstößt die gedachte Linie zwischen Ballmitte und Stirn den Mittelpunkt des Dreiecks)
 - Korbstellung mit leichtem Einknick im Handgelenk nach innen/unten, Ellbogenstellung entsprechend der optimalen Handhaltung
- Spielstellung 2.:
 - Sichere, etwa schulterbreite (Schritt-)Grätschstellung Einbeugen der Beine entsprechend den Erfordernissen, zielgerichteter Beineinsatz in Abhängigkeit von der Höhe des Passes und vom Abstand des Ziels
 - Handhaltung (Höhe) bleibt beim Absenken des Körpers in der zuvor eingenommenen Position!
- Spielen des Balles
 - Harmonische Ganzkörperstreckung beim Spielen des Balles nach vorne oben, bei Pässen über eine größere Distanz erfolgt ein durchgehen „durch den Ball“ mit Gewichtsverlagerung auf den netzfernen Fuß
 - Durchstrecken der Arme ohne Abklappen der Hände nach vorne oder Durchdrücken der Daumen (Gefahr eines technischen Fehlers!)

4.1.2 Überkopfzuspiel

- Die Ganzkörperstreckung beim Spielen des Balles erfolgt hier nach hinten oben, ansonsten wie beim frontalen Zuspiel

4.1.3 Laterales oberes Zuspiel

- Erfolgt im Falle einer zu dichten Annahme ans Netz oder einer zu schnellen Annahme
- Spielstellung:
 - (Schritt-)Grätschstellung mit dem zielfernen Bein leicht vorne
 - Schulterachse in Richtung des Ziels gekippt
 - Kippung abhängig von der zu überwindenden Entfernung
- Spielen des Balles:
 - Ganzkörperstreckung parallel zur Schulterachse seitlich nach oben
 - Ansonsten wie frontales Zuspiel

4.1.4 Feldzuspiel

- Beim Feldzuspiel erfolgt die Bewegung vom Netz weg zum Zuspielort
- Spielstellung:
 - (Schritt-)Grätschstellung mit dem netzfernen Bein leicht vorne
- ansonsten wie beim frontalen Zuspiel

4.2 Unteres Zuspiel

Die Steuerung des Balles erfolgt über die Stellung des Spielbrettes (Unterarme) im Raum und die Kippung der Schulterachse

4.2.1 Frontales unteres Zuspiel

- Grundposition und Bewegung zum Ball wie beim frontalen oberen Zuspiel
- Spielstellung:
 - Optimale Position zum Ball anstreben (Körper/Wirbelsäule hinter dem Ball)
 - Sichere Schrittgrätschstellung, netznahe Beine vorne
 - Ausrichtung der Schulterachse senkrecht zum Zielort, bei Angriff über die Außenposition ist die Schulter senkrecht zur Antenne
 - Einnahme richtiger Winkelpositionen: ca. 90-135° Arme-Oberkörper, 90-130° Oberkörper-Oberschenkel, 90-130° Oberschenkel-Unterschenkel, alle in Abhängigkeit von der Entfernung zum Ziel
 - Arme sind vor dem Verschluss der Hände gestreckt (Vermeidung eines zusätzlichen Impulses)
 - Schuler relativ locker und nicht blockiert (Beweglichkeit muss gewährleistet sein)
- Spielen des Balles
 - Harmonische Ganzkörperstreckung beim Spielen des Balles nach vorne oben, bei Pässen über eine größere Distanz erfolgt ein durchgehen „durch den Ball“ mit Gewichtsverlagerung auf den netzfernen Fuß

- Der Spielpunkt des Balles ist abhängig vom Abstand zum Ziel nach dem Prinzip Einfallswinkel = Ausfallwinkel
- Nach dem Spielen des Ball erhält der Ball durch das Hochziehen der Schultern und Weiterbewegung der gestreckten Arme nach oben eine Vorwärtsrotation

4.2.2 Frontales unteres Zuspiel über Kopf

- Ausrichtung des Rückens senkrecht zum Zielort
- Der Spielpunkt des Balles liegt hierbei oberhalb der Waagerechten und die Ganzkörperstreckung erfolgt nach oben hinten → Begleitung des Balls bis weit über Kopfhöhe

4.2.3 Seitliches unteres Zuspiel

- Erfolgt im Falle einer zu dichten Annahme ans Netz oder einer zu schnellen Annahme
- Spielstellung:
 - Optimale Position zum Ball anstreben (Körper/Wirbelsäule hinter dem Ball)
 - Sichere Schrittgrätschstellung
 - Ausrichtung der Schulterachse parallel zur Zielrichtung, der Spielplatz auf den Unterarmen zum Zielort ausgerichtet
 - Einnahme richtiger Winkelpositionen: 90° Arme-Oberkörper, 90-130° Oberkörper-Oberschenkel, 90-130° Oberschenkel-Unterschenkel
 - Kippung der Spielfläche nach dem Prinzip „Einfallswinkel = Ausfallwinkel“, zielferne Schulter oben
- Spielen des Balles
 - Harmonische Ganzkörperstreckung beim Spielen des Balles nach oben → Begleiten des Balls
 - Nach dem Spielen des Ball erhält der Ball durch das Hochziehen der zielfernen Schulter und Weiterbewegung der gestreckten Arme nach oben eine Rotation

4.3 Zuspieltaktik

4.3.1 Individualtaktik

- Sich von der Feldmitte aus zum Zuspiel bewegen
- Vor dem Zuspiel den Partner beobachten
- Im Moment des Zuspiels ruhig stehen
- Immer das gleiche Bewegungsmuster im Zuspiel einhalten
- Wenn du genug Zeit hast, um unter den Ball zu kommen, versuche den Ball zu pritschen – unter Zeitdruck besser im Bagger zuspielen

- Das Risiko eines Pritschfehlers und das der Ungenauigkeit des Baggerns gegeneinander abwägen
- Nach dem Zuspiel eine gute Position zum Sichern und Beobachten einnehmen
- Bei gegnerischem Block zum Sichern ans Netz vorrücken
- Dem Partner durch Ruf und Sicherung helfen
- Vom Gegner direkt zurückgespielte Bälle annehmen

4.3.2 Teamtaktik K1

- Als Zuspieler von der Feldmitte aus agieren.
- Klare Taktikabsprache: Immer gleiches Zuspiel oder immer zum gleichen Ort.
- Nicht gegen die Anlaufrichtung des Angreifers zuspielen
- Bei einer guten Annahme immer dieselbe flüssige Zuspielbewegung und dieselbe Zuspieltechnik anwenden, um dem Partner das gewünschte Zuspiel zu geben.
- Bei Zuspiel aus dem Hinterfeld möglichst hoch an die Antenne spielen
- Unter Zeitnot dicht am Netz den Ball einfach gerade hochspielen

4.3.3 Teamtaktik K2

- Wenn du den Ball erreichen kannst, dann versuche ihn optimal zu spielen → gib dich nicht mit der Ballrettung zufrieden
- Sicherheit bei der Zuspieltechnik, aber Risiko beim Zuspiel selbst → immer den optimalen Pass versuchen
- Beim Baggerzuspiel den Ball mit Vorwärtsrotation spielen
- Je besser die Abwehr, desto eher kann auf das normale Sideout-Zuspiel zurückgegriffen werden
- Wenn der Angreifer in Zeitnot ist, im Bagger zuspielen
- Bei Abwehraktionen dicht am Netz darf man dem Abwehrspieler nicht in den Rücken zuspielen
- Bei Abwehraktionen an der Grundlinie nicht zu dicht ans Netz zuspielen
- Versuche, in den Anlauf des Abwehrspielers hinein zuzuspielen
- Als Blocker den Ball nach einer Blockberührungen nur gerade hoch in die Feldmitte ans Netz zuspielen

5 Angriff

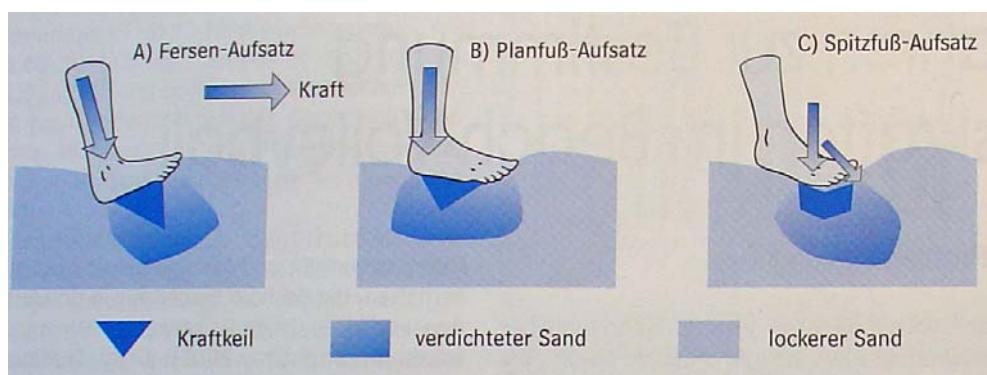
Unabhängig von der gewählten Schlagvariante sind Anlauf und Absprung mit Ausholbewegung zum Schlag so zu wählen, dass ein harter Angriffsschlag möglich ist.

5.1 Harter Angriff

5.1.1 Anlauf und Absprung

Der Anlauf, egal von welcher Position und wie lang, mündet immer im 2er-Rhythmus (Orientierungsschritt, Stemmschritt)

- Anlauf:
 - Leichte Schrittstellung, rechter Fuß beim Rechtshänder vorn, Gewicht auf dem Ballen des rechten Fußes
 - Rechtshänder beginnen den Orientierungsschritt mit dem linken Bein – gleichzeitig schwingen die Arme parallel vor
 - Die Weite des Armpendels ist abhängig von der Weite des Orientierungsschrittes, d.h. weiter Orientierungsschritt = weites Armpendel und umgekehrt (z.B. muss bei zu flachen Pässen nicht nur der Orientierungsschritt, sondern auch das Armpendel beschleunigt und verkürzt werden)
- Stemmschritt:
 - Der Stemmschritt wird mit dem rechten Bein über die Ferse oder den Spitzfuß, jedoch nicht über den Planfuß, eingeleitet



- Die Länge des Stemmschrittes ist von den koordinativen und muskulären Voraussetzungen des Angreifers abhängig
 - Step-Technik: Bei guten konzentrischen Kräften, also bei längeren Kontaktzeiten beim Absprung, erfolgt ein längerer Stemmschritt
 - Hop-Technik: Bei eher reaktiven Springern erfolgt ein kürzerer Stemmschritt
- Fast zeitgleich (daher 2er-Rhythmus) wird der linke Fuß neben oder minimal vor dem rechten Fuß aufgesetzt (Füße sind immer Richtung Pos.V gestellt) → die Zeit zwischen dem Aufsetzen des Stemmbeines und des Beispielleines wird close-time (CT) genannt.
- gleichzeitig werden die Arme parallel nach hinten oben zurückgeführt

- Der Körperschwerpunkt wird rückverlagert und abgesenkt → die Zeit vom Beisetzen des Beistellbeines bis zum tiefen Umkehrpunkt der Bewegung wird Verdichtungszeit (VT) genannt
- Mit dem zeitgleich erfolgenden Schub aus den Beinen und dem Vorschwingen der Arme wird der Absprung eingeleitet → Die Streckphase der Bewegung wird support time (ST) genannt
- Anzustreben sind:
 - Kleiner Kniewinkel ($90-100^\circ$) vorliegt, das Gesäß tief hinten unten ist
 - Eine lange Streckzeit (= Zeit zwischen dem Aufsetzen des Nachstellbeins und dem Verlassen des Sandes beider Beine $> 220\text{ms}$)
 - Eine kurze close-time (= Zeit zwischen dem Aufsetzen des Stemmbeines und des Aufsetzen des Nachstellbeines $\approx 100\text{ms}$) hat

5.1.2 Armzug

- Nach Absprung Hochschwingen beider gestreckter Arme dicht am Körper nach vorn oben (Handrücken nach oben) bis in Kopfhöhe
- Verharren des Gegenarmes etwa in Kopfhöhe (zur Stabilisierung)
- Weiterführung des Schlagarmes mit Beugung im Ellbogen hinter dem Kopf
- Hand zieht am Ohr vorbei nach hinten, Handrücken dem Kopf zugewandt, Fingerspitzen nach vorn
- Schlagbewegung dicht am Ohr vorbei, mit Beschleunigung und Streckung nach vorn oben im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk (in zeitlicher Reihenfolge, "Hand nach vorn oben werfen")
- Gleichzeitiges Absenken des Gegenarmes (Oberkörper stabil - Konzentration auf Armzug)
- Mikrosteuerung im Ellbogen- und Handgelenk
- Treffen des Balles mit der angespannten, steuernden Hand in der oberen Hälfte
- Weiche (auf beiden Füßen abfedernde) Landung

5.2 Driveschläge und Shots

- Die Bewegungsbeschreibung ist bis kurz vor der Ballberührungen identisch mit dem frontalen Schmetterschlag → Sehr wichtiges Kriterium, damit ein Shot nicht zu früh erkennbar.
- Erst in der Endphase wird der Armzuges gestoppt
- Die Ballberührungen sind bei Shots, mit Ausnahme von Poke und Cobra länger als beim harten Angriffsschlag, deshalb wird von einer Treffstrecke und nicht von einem Treffpunkt des Balles gesprochen

5.2.1 Cut

- Kurzer diagonaler Driveschlag

- Durch eine zusätzliche Drehung im Handgelenk und Unterarm nach links oder rechts während der Treffstrecke wird der Ball in die gewünschte Richtung gesteuert

5.2.2 Poke

- Die Finger der Schlaghand werden im Fingermittel- und Fingerendgelenk gebeugt
- Das Handgelenk ist in Verlängerung des Unterarms gestreckt oder leicht nach vorne unten abgeklappt, jedoch ist das Handgelenk nie überstreckt, die Handinnenfläche zeigt nach unten
- Der Ball wird mit der Fläche zwischen den Fingermittel- und Fingerendgelenken von Ring- und Mittelfinger (eventuell auch Ringfinger und kleiner Finger) gestoßen
- Der Bewegungsimpuls erfolgt aus der Streckung im Ellbogengelenk und/oder dem Abklappen des Handgelenkes nach vorne unten

5.2.3 Dink

- Als Dink wird eine Poke ähnliche Technik bezeichnet, bei der der Ball kurz abgelegt wird
- Treffpunkt ist auch hier die Fläche zwischen den Fingermittel- und Fingerendgelenken der Schlaghand
- Das Handgelenk ist in Verlängerung des Unterarms gestreckt, die Handinnenfläche steht senkrecht
- Der Ball wird mit der Spielfläche umgeleitet, dabei erfolgt der Bewegungsimpuls aus einer Drehung des Handgelenkes nach rechts oder links

5.2.4 Cobra

- Der Cobra-Shot wird dazu benutzt netznahe Bälle in maximalen Höhe noch über den Block zu spielen
- Treffpunkt sind die Fingerspitzen der gestreckten Hand des Schlagarmes
- Das Handgelenk ist in Verlängerung des Unterarms gestreckt, die Handinnenfläche zeigt nach vorne unten
- Der Bewegungsimpuls erfolgt aus der Streckung im Ellbogengelenk

5.3 Angriffstaktik

5.3.1 Individualtaktik

- Nach der Annahme sofort den Ausgangspunkt für den Angriff aufsuchen
- Sich einen Anlaufrhythmus angewöhnen und immer wie bei einem harten Angriffs-schlag anlaufen und abspringen
- Schon während des Anlaufs den Gegner beobachten

- Direkte Angriffsfehler unbedingt vermeiden
- Für jeden Schlag eine gewisse Abweichung einkalkulieren
- Schlechte Zuspiele nicht beurteilen, sondern angreifen
- Zuerst selbst schauen, erst dann auf den Ruf des Partners bauen
- Beim harten Angriff eher den Blocker und beim Shot eher den Abwehrspieler beobachten
- Ohne Block zwischen die Abwehrspieler schlagen
- Die Angriffstechnik variieren

5.3.2 Mannschaftstaktik

- Einfacher Angriffsaufbau ist weniger Abhängig von einer guten Annahme
- Erfolgreiche Angriffsgestaltung darf nicht geändert werden
- Bevorzugt hart angreifende Spieler sollten über die Außenpositionen agieren und hauptsächlich mit Shot agierende Spieler sollten mehr durch die Mitte agieren
- Variabel angreifen:
 - Veränderung des Angriffsortes
 - Veränderung der Zuspielhöhe
 - Kreuz → überaus wirksam im Damenbereich
 - Angriff über 2. Ball → insbesondere bei kurzen Aufschlägen
- Angriffstaktik nach den eigenen Stärken gestalten → bis zum nationalen Niveau
- Angriffstaktik von gegnerischen Stärken abhängig machen → internationales Niveau
- In schwieriger Situation auf den schlechteren gegnerischen Angreifer angreifen

5.3.3 Calltaktik

- Der Ruf ist eine Hilfe, ganz besonders beim Punktball
- Zunächst auf den Blocker schauen
- Der Ruf „ohne Block“ ist der wichtigste für den Angreifer
- Erst danach auf den Abwehrspieler schauen
- Nicht zu früh rufen
- Die Rufe „Rechts“ und „Links“ sind besser als „Cut“ und „Line“
- Lieber nicht als falsch rufen → Vertrauen
- Wenn gerufen wird, dann laut und aggressiv
- Richtigen Ruf bestätigen
- Zunächst auf sich selbst, dann auf den Ruf des Partners bauen

6 Block

6.1 Ausgangsposition

- Ausgangsstellung dort, wo die Schlagschulter des gegnerischen Angreifers erwartet wird
- Bereitschaftsstellung: hüftbreite Ausgangsstellung auf dem ganzen Fuß (KSP im Zehgelenk), Knie leicht gebeugt (ca. 80°-110°), Ellbogen vor dem Körper (dadurch Abstand zum Netz geregelt), Hände in Brusthöhe, Finger gespreizt, Ganzkörperspannung
- Die Korrektur der Ausgangsstellung erfolgt mit möglichst einem Seitstellschritt und eilt dem Ball voraus (Ballwendepunkt - Entscheidung treffen)

6.2 Block gegen harte Angriffe

6.2.1 Standardblock

- Durch eine schnelle Tief-Hoch-Bewegung kann eine Muskelvorspannung zur Verbesserung der Sprunghöhe erreicht werden
- Nach Absprung Arme direkt über die Netzkante schieben (Füße vor)
- Schulterachse parallel zum Netz
- Finger gespreizt, Handgelenke fest fixiert und leicht nach innen gerichtet (Einfalls-Ausfallswinkel), äußere Hand etwas höher und stabiler
- kein nach außen gerichtetes Entgegenstrecken (Spiegeln) der Arme zum Angreifer (nur senkrecht neben dem Kopf oder Bewegung nach innen - Einerblock)
- Kopf gerade mit Blick zum Ball (Lidschutzreflex verzögern), im Moment des Ballkontaktes minimaler Hand-und-Schulterkick nach innen
- Passiert der Ball den Block, muss der Spieler bereits vor der Landung mit der Hüfte zu der Seite aufdrehen, wo er die Abwehr des Partners erwartet → Orientierung zum Zuspiel
- Weiche kontrollierte Landung (Ganzkörperspannung lange aufrechterhalten)

6.2.2 Wischblock

- Hier springt der Blocker wie beim Standardblock gerade hoch und wischt dann mit einer Hand oder mit beiden Händen in eine Richtung
- Nur möglich bei ausreichender Handlungshöhe

6.2.3 Spreadblock

- Entweder werden beide Arme beim Hochgehen des Blockers bereits auseinandergeführt oder erst kurz vor dem Schlag des Angreifers

6.2.4 Seitsprungblock

- Aus der Bereitschaftsstellung erfolgt der Absprung seitlich nach oben

6.2.5 Seitschrittblock

- In der Bereitschaftsstellung erfolgt vor dem Blocksprung ein Seitstellschritt

6.2.6 Kombinierter Seitschritt-Seitsprungblock

- Um noch eine weitere Distanz seitlich zu überbrücken (z.B. gegen einen Cut-Shot) erfolgt ein Seitschritt mit einem Seitsprung zum Block in die gleiche Richtung
- Um den Angreifer zu täuschen erfolgt der Seitschritt in die eine Richtung, während der Seitsprung zum Block in die andere Richtung erfolgt

6.3 Block gegen Shots

- Der Absprung erfolgt hier später, die Arme werden nach oben zum Ball hin gestreckt
- Der Ball wird mit einer oder beiden Händen aktiv ins gegnerische Feld gedrückt

6.4 Fakeblock

Hier täuscht der Blockspieler einen Block an und löst sich möglichst unbemerkt vom Angreifer vom Netz

- Aus der tiefen Ausgangshocke heraus macht der Spieler erst im letzten Moment ein bis zwei Schritte rückwärts weg vom Netz, um einen kurz abgelegten Shot abzuwehren

6.5 Zurückziehen vom Block

- Sobald der Blockspieler erkennt, dass der gegnerische Spielaufbau nicht optimal verläuft, nimmt der Blockspieler die Ausgangsposition ein:
 - Schrittstellung mit vorderem Fuß senkrecht zum Netz und dem hinteren Fuß parallel zum Netz
 - Je näher die Ausgangsposition des Blockspielers an der Antenne ist, desto eher sollte er den Außenfuß vorne haben → das Zurückziehen entlang der Linie erfolgt dann mit dem Rücken zur Außenlinie
- Bewegungsablauf 2 Schritt-Variante (Männer und große Frauen)
 - 1. Schritt: Der hintere Fuß wird mit einem Schritt in Laufrichtung gedreht, wobei sich der Oberkörper entsprechend mitdreht, während der Blick nicht vom Ball abgewendet wird
 - 2. Schritt: Überkreuzschritt des zunächst netznahen Fußes, wobei die Schulterachse in Laufrichtung zeigt und der Blick weiter den Ball fixiert
 - Absprung: Mit dem Aufsetzen nach dem Überkreuzen erfolgt ein Sprung nach hinten in die Abwehrposition

- Bewegungsablauf 3 Schritt-Variante (Frauen)
 - 1. Schritt und 2. Schritt wie oben
 - 3. Schritt: Abbremsen der Bewegung mit dem dritten Schritt
 - Sprung in die Abwehrposition
- Abwehrposition:
 - Gewicht auf den Ballen, die Hände in Schulterhöhe vor dem Körper
 - Wird ein harter Angriffsschlag erwartet, steht der Spieler frontal zum Angreifer
 - Wird ein Shot erwartet, steht der Spieler seitlich zum Angreifer, um von dort aus Shots zu erlaufen

6.6 Blocktaktik

6.6.1 Individualtaktik Block

- Niemals komplett ohne Block spielen
- Frühe Entscheidung für das sich Zurückziehen ist wichtig
- Der sich zurückziehende Spieler muss im Moment des Angriffsschlags zum Stillstand kommen
- Ausgangsstellung für den Blocker ist die Schlagschulter des Angreifers
- Gegen harte Angriffe schnell übergreifen
- Gegen Shots möglichst auf Höhe gehen
- Bei dichtem Zuspiel immer aggressiv auf den Ball gehen
- Je weiter das Zuspiel entfernt ist, desto mehr eine Seite schließen
- Beim Drückduell richtig zufassen oder wegziehen
- Nach dem Block sofort zuspielbereit sein

6.6.2 Mannschaftstaktik Block-Abwehr

- Blockspieler nimmt Hauptschlagrichtung, Abwehrspieler die Shots
 - Blocker sollte viel in Anlaufrichtung und diagonal blocken
 - Abwehrspieler nimmt dann die freie Seite oder doppelt
- Bei Gegnern, die viele gute Shots spielen, zieht man sich häufig zurück
 - Bei Männern vorwiegend Linie
 - Bei Frauen häufig auch diagonal

7 Abwehr

Grundsätzlich soll versucht werden, den Ball mit beiden Armen bzw. beiden Händen zu spielen.

7.1 Abwehrbagger

- Bewegung zum Handlungsort, Spielstellung einnehmen
- Spielstellung:
 - Grundorientierung: mittige Stellung aus den beiden Linien Abwehrspieler-Angreifer und Abwehrspieler-Feldmitte
 - Grätschstellung etwas breiter als Hüfte (individuell, entsprechend Kraftvermögen und Beweglichkeit), Füße leicht auswärts gedreht
 - Absenken des Körpers im Moment der Ausholbewegung des Angreifers (Unterschenkel-Oberschenkel ca. 100°)
 - Trotz Kontakt des gesamten Fußes mit dem Boden KSP auf dem Ballen (Ballendruck)
 - Schulter vor den Knien, Knie vor den Füßen
 - Arme leicht angewinkelt vor dem Körper etwa 90° zueinander
 - Daumen zeigen nach oben, Handgelenk überstreckt
- In der Aktion beide Arme direkt zum Ball (nicht erst die Arme zusammen und dann zum Ball), notfalls mit einer Hand (offene Handfläche) oder noch nicht geschlossenen Händen den Ball spielen
- Passive Armbewegung, Umleiten des Balles zum Zielpunkt, eventuell kurz vor Ballkontakt die Schultern "einrollen"
- Bei seitlichen Bällen Abkippen der ballfernen Schulter
- Bei Bällen kurz vor dem Körper schnelles Absenken des Oberkörpers, mit direktem Zug der Arme zum Ball wird der Körper durch gleitendes Fallen über Knie, Handgelenke und Unterarme abgefangen und gleichzeitig stabilisiert

7.2 Erlaufen bzw. Erhechten von Shots

- Aus der Grundstellung heraus wird das Richtungsbein aufgedreht
- Der Überkreuzschritt mit dem ballfernen Bein leitet die Laufbewegung ein
- Spielen des Balles möglichst im sicheren Stand mit Körperschwerpunkt in Richtung der folgenden Orientierung zum Angriff
- Erhechten eines Shots:
 - Der Spieler macht im Idealfall 2 Schritte und im Maximalfall 3 Schritte inklusive des Überkreuzschrittes in direkter Richtung zum Ball
 - Im Lauf weiteres Absenken des Körperschwerpunktes
 - Mit abgesenktem Oberkörper einbeiniger Abdruck nach vorn
 - Im Flug Ball beidhändig oder mit zielferner Hand ins Feld spielen (offene Hand oder Faust), keine einseitigen Aktionen zulassen

- Sofortiges Aufstehen und Orientierung zum Angriff

7.3 Beach-Volleyball spezifische Techniken

Beim Beach-Volleyball ist zu berücksichtigen, dass nur hart geschlagene Bälle in der Abwehr geführt oder mit den Fingern doppelt berührt werden dürfen.

7.3.1 Obere Abwehr (Beachdig)

Dient zur Abwehr hart geschlagener mit den Händen

- Die Hände werden wie beim Pritschen geöffnet in die Flugbahn des Balls geführt
- Treffflächen sind die schalenförmig gehaltenen Handflächen
- Während die Finger den Ball beim Kontakt elastisch abfangen, bleiben die Handgelenke fixiert
- Durch eine aktive Streckung der Arme nach oben und in Zielrichtung wird der Ball zum Zielort gespielt

7.3.2 Tomahawk

Dient zur Abwehr körpernaher nicht hart geschlagener Bälle oberhalb Schulterhöhe

- Die Hände sind mit geschlossen aneinander gelegt, die Fingergelenke beider Hände überlappen sich, die Daumen zeigen nach oben
- Der Ball wird mit der von den Handkanten gebildeten ovalen Fläche gespielt
- Impulsgebung erfolgt aus dem leichten Strecken der Arme

7.3.3 Chickenwing

Dient zur Abwehr körpernaher hart geschlagener Bälle in Brusthöhe

- Spielfläche sind Ober- und Unterarm des gleichen stark gebeugten Armes, eventuell unterstützt durch Brust und Schulter der gleichen Körperhälfte
- Impulsgebung aus dem Anheben der Schultern

7.3.4 Gator

Dient zur Abwehr körpernaher hart geschlagener Bälle oberhalb Hüfthöhe

- Spielfläche sind die Innenflächen beider Hände, die gemeinsam einen Korb bilden
- Impulsgebung ist aus den Armen nach oben

7.3.5 Abwehrspoke

Dient zur Abwehr körperferner Bälle oberhalb Brusthöhe, die nur mit einer Hand erreicht werden können

- Spielfläche ist die gleiche wie beim Angriffspoke

- Das Handgelenk ist gebeugt oder gestreckt, aber niemals überstreckt
- Je nach Stellung zum Ball erfolgt die Impulsübertragung aus dem Handgelenk und/oder Ellbogen bzw. Schulter

7.4 Abwehrtaktik

7.4.1 Individualtaktik Abwehr

- Nicht spekulieren, sondern antizipieren
- Die Ausgangsposition in Abhängigkeit von der eigenen Taktik wählen
- Wer oben gut abwehrt, fängt weiter vorne an
- Gegen Angreifer, die viele Shots spielen, versteckt man sich hinterm Block oder setzt Täuschungsmanöver ein
- Nicht immer die gleichen Täuschungsmanöver anwenden
- Gegen Angreifer, die oft hart angreifen, entweder in der Mitte anfangen oder sich früh zeigen
- Einfache Bälle in der Abwehr nie pritschen, da man dabei technische Fehler riskiert
- Nicht darüber nachdenken, wie der Ball am besten zu erreichen ist, sondern einfach zum Ball gehen
- Wenn möglich, mit beiden Armen abwehren
- Harte Angriffsschläge einfach hoch in die Mitte abwehren

8 Beach-Volleyball bei jedem Wetter

8.1 Wind

- Annahme und Zuspiel müssen nun flacher gehalten werden
- Die Gegenwindseite ist die bessere Seite
- Bei Gegenwind hart in die Mitte aufschlagen
- Bei Seitenwind diagonal in den Wind aufschlagen
- Bei Rückenwind nicht so hart, aber präzise aufschlagen
- Den Annahmeriegel entsprechend verschieben:
- bei Gegenwind nach hinten- mit dem Wind nach vorne
- bei Seitenwind der Gegenwindangreifer nach hinten und zur Mitte, der Mitwindangreifer nach vorne und nach außen
- Je stärker der Wind, desto sicherer muss man aufschlagen
- Bei Seitenwind durch Überkopfzuspiel den Angriff gegen den Wind erzwingen
- Bei Rückenwind muss der Blocker häufiger zurückziehen, bei Gegenwind dagegen eher am Netz bleiben
- Bei Seitenwind sollte der Blocker die Mitwindseite abdecken, der Abwehrspieler eher die Gegenwindseite abdecken

8.2 Sonne und Regen

- Sich mindestens 30 Minuten vor dem Spiel eincremen
- Immer Sonnenbrille und Kopfschutz tragen (auch bei Regen)
- Mit der Sonne im Rücken so aufschlagen, dass der Schatten in Richtung Gegner zeigt
- Nicht auf den Spieler aufschlagen, der die Sonne im Rücken hat
- Angriffsstort so wählen, dass einem die Sonne im Rücken steht
- Bei Regen und bei Sonne im Zenit flacher zuspielen
- Bei starkem Regen auf Baggerzuspiel umstellen
- Bei extremer Hitze:
 - auf den spezialisierten Blockspieler aufschlagen
 - auf den häufiger hart angreifenden Spieler aufschlagen
 - in der Auszeit zusätzlich Nacken und Beinmuskulatur kühlen
- Bei sehr niedrigen Temperaturen
 - Beachsocken und T-Shirt tragen
 - In der Auszeit vor Auskühlung schützen
- Bei extremer Schweißbildung Hände und Arme mit Sand trocknen