

Trainingseinheiten Beachvolleyball

Sportforum Mals
18. – 24.07.2015



Gerti Fink

+39 340 3346460

gerti.fink@hotmail.com

Unteres Zuspiel - Bagger

Die Baggertechnik wird im Beachvolleyball für verschiedenste Spielsituationen verwendet. Annahme, Zuspiel, Verteidigung. Im Beachvolleyball ist es wichtig, dass beide Mitspieler nahe beieinander spielen, um lange Wege zu vermeiden und zu verhindern, dass die Flugbahn des Balles zu viel vom Wind beeinflusst wird. Die ideale Annahme oder Verteidigung ist stets in der eigenen Feldhälfte fast frontal zum Netz, ca. 1m vom Netz entfernt.

Darauf folgt das Zuspiel: Um ein ideales Zuspiel zu gewährleisten, muss die Flugbahn des Zuspiels kurz, hoch und fast auf die Netzkante gespielt werden. Wichtig dabei ist es die Schultern in ca. 45 Grad zum Netz zu halten – im oberen (Prischen) und unteren (Baggern) Zuspiel.

Handflächen ineinanderlegen und Daumen nebeneinander! auf die darunterliegenden Finger drücken. Arme ausstrecken und vom Bauch weghalten. Schultern locker. Beine etwas mehr als schultern breit.

Bei Ballberührung den Ball kontrolliert mit dem Körper in die gewünschte Richtung steuern – die Beine geben dem Ball Bewegung, die Arme bewegen sich fast nicht (in etwa wie ein Brett von welchem der Ball abprallt). Die Arme werden weit vom Bauch entfernt gehalten – vor allem in der Annahme. In der Verteidigung auf einen hart geschlagenen Ball können die Arme zusammen mit dem Ball Richtung Körper begleitet werden um Kraft und Geschwindigkeit aus dem geschlagenen Ball zu nehmen.



Unteres Zuspiel – Baggern Übung 1

Jeder Spieler hat einen Ball. Hände zum Bagger formen, Ball darauflegen und den Ball kontrollierend gehen oder laufen (Ball bleibt auf Unterarm liegen und muss kontrolliert werden). Erklärung für Schüler: Brett formen auf welchem wir den Ball kontrollieren, Ball wird oberhalb der Armbanduhr getroffen – auf dem Fleisch – nicht auf den Händen. Auf verschiedene Kommandos Kniebeugen, Drehungen, Hinsetzen usw. Ball werfen und wieder mit Baggern stoppen. Dasselbe mit Baggern wiederholen.

Unteres Zuspiel – Baggern Übung 2

Zu zweit, ein Ball. Spieler unter Netz wirft einen präzisen Ball auf die rechte Seite seines Mitspielers, dieser spielt ihn mit der Innenfläche des rechten Unterarms zurück. 10x Dann 10x auf die linke Seite, mit linker Seite zurückspielen.

Vorübung für den seitlichen Bagger:

Zu zweit, ein Ball. Spieler unter Netz wirft einen präzisen Ball auf die rechte Seite seines Mitspielers, dieser spielt ihn mit der Innenfläche des linken Unterarms zurück. 10x Dann 10x auf die rechte Seite werfen, mit linkem Arm zurückspielen.

Wiederholung derselben Würfe diesmal Antwort mit beidhändigem Bagger. Zuerst wird stets die äußere Schulter gehoben, es folgt die innere Schulter, der Körper wird vom Ball weggenommen.

Unteres Zuspiel – Baggern Übung 3

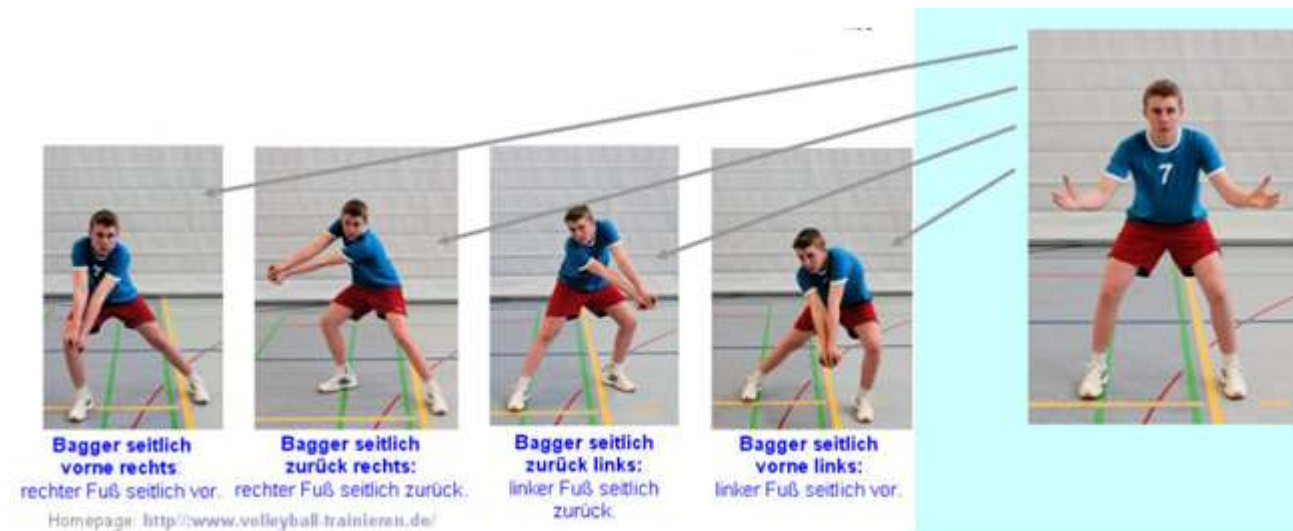
Zu zweit, ein Ball. Gegenseitiges direktes präzises Zuspiel mit Bagger auf Partner.

Zu zweit, ein Ball. Ein kurzer Bagger über Kopf, danach präzises Zuspiel mit Bagger auf Partner.

Zu zweit, ein Ball. Ein kurzer Bagger über Kopf, ein hoher Bagger über Kopf, Drehung um sich selbst um 360 Grad, danach präzises Zuspiel mit Bagger auf Partner.

Verteidigung

Startposition wie im Bild ganz links, Gewicht nach vorne, Beine etwa schulterbreit, Arme neutral für oberes oder unteres Zuspiel, von dieser Position kann der Spieler sich in alle Richtungen bewegen. Erklärung für Schüler: Wie eine Feder! Energie sammeln um in alle Richtungen starten zu können.



Verteidigung Übung 1

Zu zweit, einer greift an, der andere fängt den Ball – startend aus der oben gezeigten Startposition.
Zu zweit, einer greift an, der andere verteidigt den Ball – startend aus der oben gezeigten Startposition.

Verteidigung Übung 2

Übung 123

Zu zweit: Spieler A greift auf Spieler B an, Spieler B verteidigt über Kopf, pritscht über Kopf und greift dann auf Spieler A an, dieser verteidigt über Kopf, pritscht über Kopf und greift dann auf Spieler B an.

Verteidigung Übung 3

Übung ABC

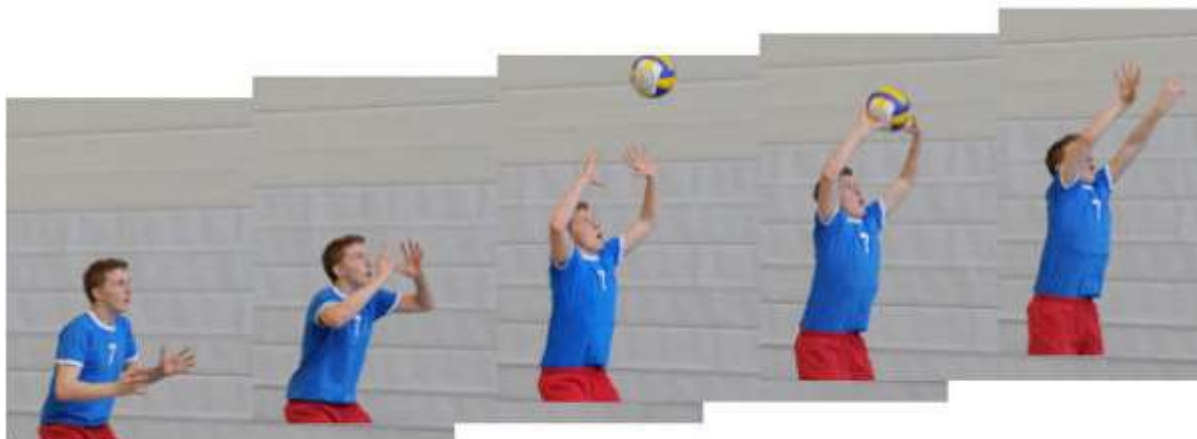
Zu zweit: Spieler A greift auf Spieler B an, Spieler B verteidigt auf Spieler A, Spieler A spielt in Baggern oder Pritschen auf, Spieler B greift auf Spieler A an, Spieler A verteidigt auf Spieler B, Spieler B spielt in Baggern oder Pritschen auf, usw. ...

Oberes Zuspiel - Pritschen

Im Beachvolleyball ist es wichtig, dass beide Mitspieler nahe beieinander spielen, um lange Wege zu vermeiden und zu verhindern, dass die Flugbahn des Balles zu viel vom Wind beeinflusst wird. Um ein ideales Zuspiel zu gewährleisten, muss die Flugbahn des Zuspiels kurz, hoch und fast auf die Netzkante gespielt werden. Wichtig dabei ist es die Schultern in ca. 45 Grad zum Netz zu halten – im oberen (Pritschen) und unteren (Baggern) Zuspiel.

Oberes Zuspiel - Pritschen

Daumen und Zeigefinger der beiden Hände bilden ein Dreieck – nicht geschlossen. Ball muss beide Handflächen berühren, Pulse gebogen und flexibel.
Der ganze Körper arbeitet mit – Hände folgen nach dem Verlassen des Balles der Richtung desselben – Bewegung fließend fertig machen.



Oberes Zuspiel – Pritschen Übung 1

Zu zweit, einer sitzend, Partner wirft Ball von oben in Hände des sitzenden Mitspielers, dieser pritscht zurück.

Auch übers Netz möglich.

Beide pritschen stehend.

Einer pritscht stehend einer sitzend.

Oberes Zuspiel – Pritschen Übung 2

Zu zweit stehend. Spieler A spielt einen kurzen Ball pritschend über Kopf und dann einen präzisen Ball an den Mitspieler, welcher dasselbe wiederholt.

Oberes Zuspiel – Pritschen Übung 3

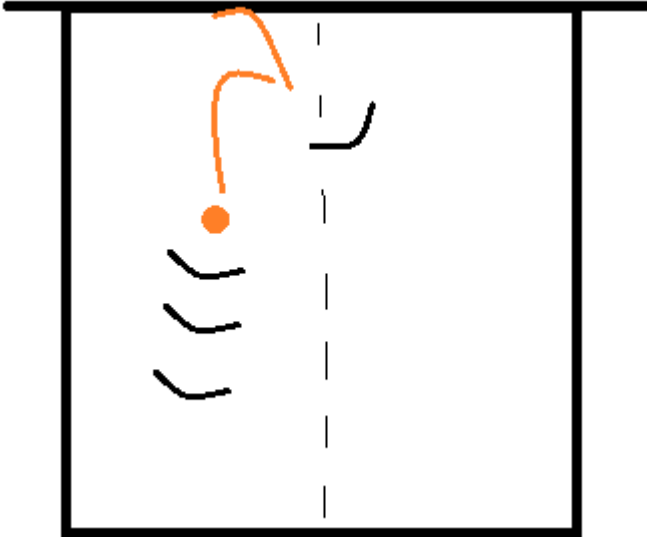
Zu zweit stehend. Spieler A spielt einen kurzen Ball pritschend, Spieler B spielt präzise zurück, Spieler A spielt einen langen Ball, Spieler B spielt präzise zurück.

Oder mit Variante, dass sich beide Spieler bewegen, beide spielen einen kurzen und einen langen Ball abwechselnd und bewegen sich zusammen.

Unteres und oberes Zuspiel

1 Spieler übt das Zuspiel, die anderen Mitspieler stellen sich in einer Reihe auf mit je einem Ball in der Hand. Der erste Spieler in der Reihe wirft den Ball vor sich, der Zuspieler spielt den Ball auf das Netz – Schultern im 45 Grad Winkel. Der erste Spieler macht den Anlauf und fängt den Ball auf dem höchsten Punkt oder schlägt ihn in das andere Feld.

Nun wird dasselbe mit dem zweiten Spieler wiederholt, danach der dritte usw. ...

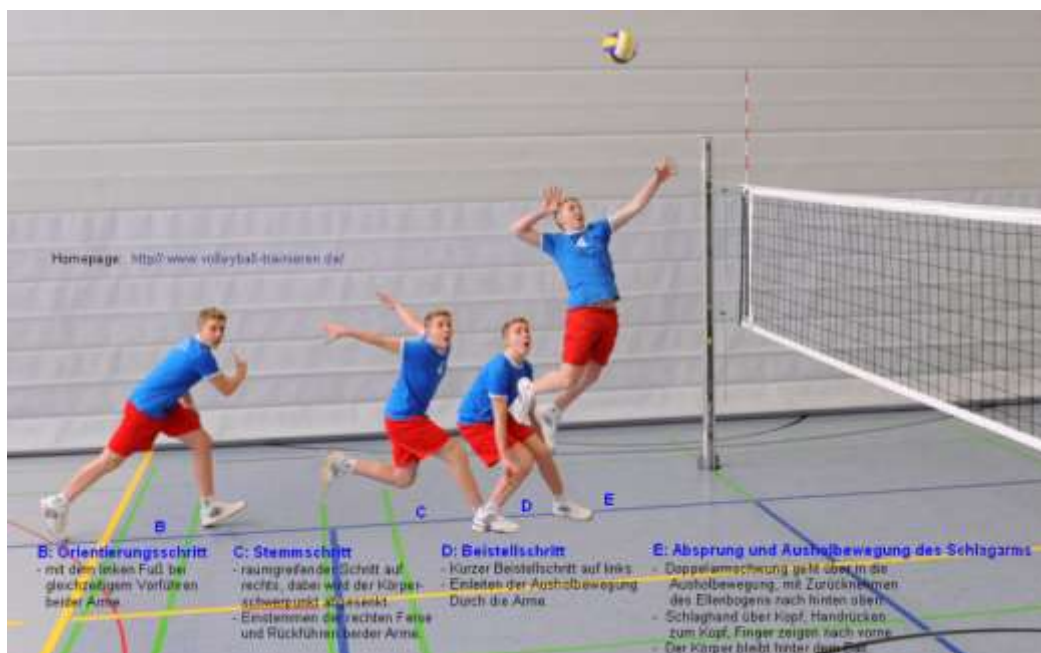


Angriff

Anlauf

Erklärung für Rechtshänder – Linkshänder umgekehrt!

1. Schritt links (Vorbereitungsschritt, Winkel und Richtung des Anlaufs bestimmend, Arme locker nach vorne)
2. Schritt rechts (langer Schritt, Schwung holend, Arme stark nach hinten)
3. Schritt links (kurzer Schritt, neben rechten Fuß in Schulterbreite, Arme nach vorne – linker Arm zeigt hoch auf Ball, rechte Schulter öffnen – Angriffsbewegung ausführen)



Anlauf Übung 1

kniend auf rechtem Knie, linkes Knie oben, Anlauf mit rechts – langer Schritt, links kurzer Schritt und vertikaler Sprung nach oben

Anlauf Übung 2

Gesamten Anlauf probieren

1. Schritt links (Vorbereitungsschritt, Winkel und Richtung des Anlaufs bestimmend, Arme locker nach vorne)
2. Schritt rechts (langer Schritt, Schwung holend, Arme stark nach hinten)
3. Schritt links (kurzer Schritt, neben rechten Fuß in Schulterbreite, Arme nach vorne – linker Arm zeigt hoch auf Ball, rechte Schulter öffnen – Angriffsbewegung ausführen)

Anlauf Übung 3

Persönlichen Abstand zum Netz messen: Anlauf mit Rücken startend zum Netz machen, Abstand für Bewegung des Armes beim Angriff dazugeben.

Anlauf Übung 4

Anlauf zu zweit probieren, gegenseitige Kontrolle

Ballkontrolle

1 Ball pro Spieler, verschiedene Würfe über Kopf, zuerst mit offenen dann mit geschlossenen Augen:

- linke Hand auf rechte Hand, rechte auf linke, Ellbogen ausgestreckt
- beidhändig Ball vorne werfen, hinter dem Rücken fangen und umgekehrt

Arm- und Handbewegung Angriff

Erklärung für Rechtshänder – Linkshänder umgekehrt!

Ball beidhändig werfen, beide Arme nach oben, linker Arm zeigt auf Ball, rechter Arm holt zur Schlagbewegung aus, Schulter komplett aufmachen, Ellbogen neben rechtem Ohr nach hinten ziehen, Schulter, Ellbogen und Hand in flüssiger Bewegung nach vorne/oben, Ball oben treffen, Erklärung für Schüler: Ball ist eine Uhr, mit Zeigefinger auf 12 Uhr treffen um gerade anzugreifen, auf 10 Uhr Ball geht nach rechts, auf 14 Uhr treffen Ball geht nach links. In der Handfläche ist ein Spiegel – nach Schlagbewegung sich selbst im Spiegel betrachten – rechter Arm geht fließend in die linke Hosentasche.



Arm- und Handbewegung Angriff Übung 1

Zu zweit, Arm- und Handbewegung wie oben beschrieben ausführen, Angriff auf Trainingspartner, dieser fängt den Ball, greift selbst auf seinen Trainingspartner an Dasselbe über das Netz.

Arm- und Handbewegung Angriff Übung 2

Dasselbe über das Netz. Ball lang spielen, hoch über das Netz, Konzentration auf Hand und Puls (Spiegel in der Handfläche).

Angriff Übungen

- Angriff mit Wurf des Trainers
- Angriff mit eigenem Wurf (beidhändig)
- Angriff mit Zuspiel
- Angriff auf verschiedene Ziele

Service - Angabe

Float - Angabe

Erklärung für Rechtshänder – Linkshänder umgekehrt!

Gewicht auf dem rechten Fuß, linker Fuß vorne, Ball in der linken Hand, Ellbogen gestreckt! (wichtig – so wird immer der gleiche Abstand eingehalten) und vor der rechten Schulter. Ellbogen bis Fingerspitzen rechts hart. Rechte Hand geöffnet – Finger nach Wunsch geschlossen oder offen.

Rechten Arm heben- Schulter leicht offen – Ball mit linkem Arm werfen, rechte Schulter, rechter Ellbogen und rechte Hand kommen in flüssiger, schneller Bewegung nach vorne, rechte Hand trifft den Ball. Wurf nieder – hoch genug um ihn mit ausgestrecktem rechten Arm zu treffen.

Mit Sprung: rechts links Anlauf, bei Absprung Ball nieder werfen – wie bei stehender Angabe.

Float - Angabe Übung 1

Jeder Spieler hat einen Ball. Auf rechtem Fuß kniend, Ball in der linken Hand, Ellbogen gestreckt, Ball nach Wurf fallen lassen – muss vor dem rechten Knie auf Höhe des linken Knies fallen.

Dasselbe stehend wiederholen. Ball stets fallen lassen und Wurf kontrollieren.

Float - Angabe Übung 2

Jeder Spieler mit einem Ball ca. 2 Meter vor dem Netz. Angabe stehend aus kurzer Distanz ins Netz. Hand und Wurf kontrollieren.

Float - Angabe Übung 3

Angabe zu zweit übers Netz, Konzentration auf Wurf und Präzision.

Spin - Angabe

Erklärung für Rechtshänder – Linkshänder umgekehrt!

Ball in der rechten Hand (oder in beiden Händen), Arm ausgestreckt, Arm nach unten gehen lassen und mit flüssiger Bewegung Ball nach oben begleiten, Bewegung des Balls kommt aus der Bewegung des Armes, nicht aus der Bewegung der Hand.

Rechte Schulter wie beim Angriff auf, Ball oben treffen und Hand um den Ball rotieren lassen (Spiegel in Handfläche).

Wurf Anlauf rechts links Sprung

oder

Anlauf links Wurf rechts links Sprung

Spin - Angabe Übung 1

Angabe zu zweit übers Netz, Konzentration auf Wurf und Präzision. Hand um den Ball, dem Ball Drehung geben (Spiegel in der Handfläche).

Zuerst ohne Sprung, dann mit Sprung.

Float – und Spin Angabe Übung

Pro Feld 2 Annahmespieler, die anderen aufgeteilt in der Angabe. Jeweils ein Spieler gibt, ein anderer gibt ihm die Bälle. Die Angabespieler machen eine Float – oder Spin Angabe, stehend oder mit Sprung, die Annahmespieler im anderen Feld versuchen das Service anzunehmen, zuzuspielen und dann den Ball – einen Angriff simulierend - zu fangen.

Float – und Spin Angabe Übung

Wettrennen um Präzision in der Angabe, welche Mannschaft trifft am meisten der gelb eingezeichneten Punkte im gegnerischen Feld.

