

# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

10

## 1. Entwicklung eines didaktisch-methodischen Vermittlungsmodells 12

1.1.	Zielsetzung	14
1.2.	Konzeptionelle Vorüberlegungen	14
1.2.1.	Zeitliche Vorgaben im Schulsport	14
1.2.2.	Zeitliche Bedingungen im Vereinstraining	15
1.2.3.	Organisatorisch-methodische Überlegungen	15
1.3.	Überlegungen zur Spielstruktur des Beachvolleyballs und ihre Konsequenzen für ein Vermittlungsmodell	17
1.3.1.	Aufschlagsituation	17
1.3.2.	Annahmesituation	18
1.3.3.	Zuspiel- und Angriffssituation	18
1.3.4.	Block- und Abwehrsituation	19
1.4.	Entwicklungspsychologische Überlegungen und ihre Konsequenzen für ein Vermittlungsmodell	19
1.4.1.	Athletik und Motorik	19
1.4.2.	Kognition	20
1.4.3.	Sozialisation	20
1.4.4.	Emotion und Motivation	20
1.4.5.	Konsequenzen für die Einführung in das Spiel Beachvolleyball	21
1.5.	Das Vermittlungsmodell	23
1.6.	Beachvolleyspezifische Trainingsprinzipien	26
1.6.1.	Prinzipien für ein Anfängertraining	26
1.6.2.	Prinzipien für ein Training mit Fortgeschrittenen	27
1.6.3.	Prinzipien für ein leistungsorientiertes Training	29
1.6.4.	Prinzipien für das Off-Court-Verhalten bei Turnieren	29

## 2. Umsetzung des Vermittlungsmodells

30

2.1.	Vorbemerkungen	32
2.2.	Erster Unterrichtsblock: Die ersten Grundtechniken und ihre Anwendung im Spiel	33
2.2.1.	Erlernen des oberen Zuspiels (Pritschen)	34
2.2.2.	Festigen des Pritschens und Kennen lernen der engen Spielkonzeption	36
2.2.3.	Erlernen des Baggerns	38
2.2.4.	Festigen des Pritschens und des Baggerns, Anwendung der engen Spielkonzeption	40
2.2.5.	Erlernen des Service von unten und des Annahmebaggers	41
2.2.6.	Festigen des Service von unten und des Annahmebaggers	43
2.2.7.	Erlernen des Bump Set (Zuspiel im Baggern)	44
2.2.8.	Anwenden der erlernten Techniken und Taktiken im Turnier	46
2.3.	Zweiter Unterrichtsblock:	
	Neue Abwehr- und Angriffstechniken und ihre Anwendung im Spiel	48
2.3.1.	Rekonstruktion und Festigung der bisher erlernten Techniken Pritschen,	

	Baggern und Service von unten und ihre spielerische Anwendung . . . . .	49
2.3.2.	Erlernen des Driveschlages aus dem Stand. . . . .	50
2.3.3.	Erlernen der Abwehrtechnik Beach Dig . . . . .	52
2.3.4.	Festigen des Driveschlages im Stand und der Abwehrtechnik Beach Dig und ihre Anwendung im Spiel 2:2 . . . . .	54
2.3.5.	Erlernen der Technik Poke Shot und des Erlaufens der Bälle in der Feldabwehr . . . . .	55
2.3.6.	Erlernen der Technik der Hammerfaust . . . . .	58
2.3.7.	Erlernen der Techniken Driveschlag im Sprung und Abwehrbagger . . . . .	60
2.3.8.	Anwendung der neu erlernten Techniken im Turnier . . . . .	63
2.4.	Dritter Unterrichtsblock: Erweiterung des Technikrepertoires . . . . .	64
2.4.1.	Reaktivierung und Festigung der bisher erlernten Techniken und ihre Anwendung im Spiel . . . . .	66
2.4.2.	Erlernen der Angriffstechnik Cut Shot . . . . .	67
2.4.3.	Erlernen von Shots und Erlernen des seitlichen Baggers. . . . .	70
2.4.4.	Erhechten von Shots . . . . .	72
2.4.5.	Erlernen des Fake Blocks . . . . .	75
2.4.6.	Erlernen des Crocodile (Gator) Dig und Festigen der Shots und des Fake Block . . . . .	78
2.4.7.	Angriffsaufbau aus der Feldabwehr und nach einem Fake Block . . . . .	80
2.4.8.	Anwendung des erlernten Technikrepertoires im Turnier . . . . .	81
2.5.	Vierter Unterrichtsblock: Übergang zum leistungsorientierten Training für Fortgeschrittene . . . . .	82
2.5.1.	Erlernen des Blocks . . . . .	82
2.5.2.	Erlernen des Spike . . . . .	86
2.5.3.	Erlernen der Abwehr von Spikes mit Beach Dig nach Fake Block. . . . .	88
2.5.4.	Erlernen der neuen Hilfstechniken für die Abwehr. . . . .	89
2.5.4.1.	Einführung des Chicken Wing und des Open Hand Dig . . . . .	90
2.5.4.2.	Einführung des Tomahawk und der Poke-Abwehr . . . . .	92
2.5.5.	Erlernen von Wettkampfaufschlägen. . . . .	94
2.5.5.1.	Erlernen des Topspin Serve . . . . .	96
2.5.5.2.	Erlernen des Float Service . . . . .	98
2.5.5.3.	Topspin Jump Serve . . . . .	98
2.5.5.4.	Float Jump Service . . . . .	99
2.5.6.	Festigung des Topspin Serve und Stabilisierung der Ballannahme. . . . .	99
2.5.7.	Turnier über zwei Trainingstage . . . . .	104

## **Leistungsorientiertes Training für das Zielspiel Beachvolleyball 2:2 in der Wettkampfform**

**106**

3.1.	Aufschlag – Annahmesituation . . . . .	108
3.2.	Zuspiel – Angriffssituation . . . . .	110
3.2.1.	Variationstraining für das obere Zuspiel . . . . .	111
3.2.2.	Variationstraining für den Bump Set . . . . .	112
3.2.3.	Handlungsketten für ein Zuspieltraining . . . . .	112
3.2.4.	Training des netzentfernten Angriffs. . . . .	114
3.3.	Block – Feldabwehrsituation . . . . .	115
3.3.1.	Kommunikation . . . . .	116

3.3.2.	Zusammenspiel Block – Abwehr und Zuspiel nach Block	116
3.4.	Abwehr – Angriffssituation	118
3.4.1.	Abwehr	118
3.4.2.	Übergang von Abwehr zum Angriff	121
3.4.3.	Erarbeiten einer Breakchance	123
3.5.	Windspiel	124
3.5.1.	Aufschlag	125
3.5.2.	Annahme	125
3.5.3.	Zuspiel und Angriff	126
3.5.4.	Block und Feldabwehr	126
3.6.	Zusammenfassung	127

## 4. Anhang

128

4.1.	Glossar	130
4.2.	Literaturverzeichnis	133
4.3.	Bildnachweis	135
4.4.	Kleine Spiele	135
4.4.1.	Vorbereitende Spiele	135
4.4.2.	Spiele ohne Ball	135
4.4.3.	Kleine Spiele mit Ball	136
4.4.4.	Kleinfeldspiele – Ball über die Schnur	137
4.4.5.	Volleyballspezifische Spielformen	138