Beachen 3 Keys

3 Keys für die Annahme: Schneller Erfolg für einen perfekten Sideout

Immer Untere Annahme

- Tief im Feld stehen
- Lange Bälle seitlich nehmen

Martins These: Kaum jemand beherrscht die obere Annahme im Beach so gut, dass präzise Pässe möglich sind, deswegen immer das Spielbrett benutzen, um die Bälle nach vorne Mitte zu schieben. Deswegen starten wir etwas weiter hinten. Lange Bälle sind auf länger unterwegs, so dass wir uns gut aus der Flugkurve des Balles heraus bewegen und den Ball seitlich, am Besten auf Schulterhöhe annehmen können.

Spannung

- Bälle kontrollieren
- seitliches Wegspringen verhindern

Um die Bälle zu kontrollieren, brauchen wir Spannung in den Armen, um das Spielbrett zu stabilisieren. Selbst wenn wir den Ball nicht 100%ig korrekt treffen, verhindert dies, dass ein Arm dem Druck nachgibt und der Ball seitlich verspringt

Ausrichtung

- Spielbrett macht die Arbeit
- Winkel nutzen

Selbst bei nicht optimaler Position kann man nicht der Ausrichtung des Spielbretts noch gute Annahmen in den „Circle of Trust“ schieben

Video

3 Keys für die Abwehr: Bessere Feldverteidigung, erfolgreicher Bälle kratzen

Antizipation

Den generischen Angreifer beobachten, um eine Idee zu haben, wie der Ball auf unsere Feldseite zurückkommt.

- **Anlaufrichtung:** Häufig wird in Anlaufrichtung geschlagen, dies ist also schon mal ein erster Hinweis.

- **Armbewegung:** Die Armbewegung gibt weitere Hinweise
  - Wird eine große Ausholbewegung gemacht, erfolgt ein harter Schlag
  - Hand sehr weit oben, vielleicht auch schon eine Faust, kommt ein Poke/Snake
  - Wird der Ellbogen abgesenkt, kommt ein Shot
- Immer auf den Angreifer schauen, nicht auf den Ball

Bereitschaftshaltung

Eine offene Bereitschaftshaltung, um schnell und flexibel reagieren zu können.

- **Körper offen zum Angreifer:** Arme nicht schon dicht und zum Bagger geschlossen, sondern eine Haltung, die eine schnelle und flexible Reaktion erlaubt. Also die Arme seitlich am Körper, um sowohl oberere, untere, und auch einarmige Abwehr zu ermöglichen
- **Arme höher, je näher zum Netz:** Kurze Bälle haben eher geringeres Tempo, müssen aber steiler abgewehrt werden, um auf unserer Hälfte zu bleiben

Kampfgeist

Hechten nach jedem Ball, um dem Gegner zu zeigen, dass man bereit ist alles zu geben.

- **Unerreichbare Bälle erreichen:** Motiviert auch die Partnerin zu härterer Arbeit
- **Gegner mental unter Druck setzen:** Werden auch schwere Bälle geholt und möglicherweise in Punkte verwandelt, steigert das das Frustpotential beim Gegner. Nichts ärgert eine Angreiferin mehr, als wenn die Abwehrspielerin viele Bälle bekommt. Als Reaktion werden riskantere Bälle geschlagen, die dann auch gerne mal ins Aus gehen.

Video

3 Keys für deinen Aufschlag: Tipps um den Gegner direkt in Bedrängnis zu bringen

Video

3 Keys für ein besseres Zuspiel: Tipps und Tricks für erfolgreiches Beachvolleyball

Video

3 Keys für den Block: Hoch am Netz und flink im Sand

Video

Tags
Beach, Keypoints

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=09beach:aabeach5keys&rev=1688887342

Last update: **2025/04/17 05:40**