# Beachen 3 Keys

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

### Ballanwurf

- **Präzision:** Wie in der Halle ist es extre wichtig, den Ball immer präzise anzuwerfen, damit mit dem Körper oder dem Schlagarm keine Ausgleichsbewegungen gemacht werden müssen. Deswegen: Anwürf bis zum Erbrechen üben…
- **einarmig oder beidarmig?** Beidarmig bringt meist etwas mehr Präzision und Wiederholbarkeit. Einarmig ist koordinativ etwas schwieriger, zumal der Ball mit dem „schwachen" Arm geworfen wird. Dafür kann man den Schlagarm aber schon hochnehmen und braucht weniger Zeit zum Schlagen, muss den Ball also auch nicht so hoch anwerfen. (Meine Strategie für Anfängerinnen wäre: Erst beidarmig, um das Frustpotential gering zu halten, parallel Koordinationsübungen mit dem schwachen Arm, und dann irgendwann auf einarmig umsteigen.)
- **bei Wind nicht zu hoch:** Ball möglichst flach anwerfen, damit die Anwurfpräzision nicht durch den Wind zunichte gemacht wird.

### Flugkurve

- **Mit Tempo flach übers Netz:** Druckvolle Angaben, um den Gegner bei der Annahme nach hinten zu drängen. Dadurch werden die Wege länger und auch die Zeit bis zum Angriff. Schnelle, lange Bälle sind auch schwerer einzuschätzen. Dadurch kann man Fehler provozieren, es werden Bälle angenommen, die eigentlich „Aus" sind, oder Bälle nicht genommen, die noch „In" sind. Gelegentliche Netzroller sorgen für weiteren Ärger, so dass das Risiko von flachen Angaben sich meist lohnt.
- **Aufschlagtaktik:** Welcher Spieler hat aktuell Schwierigkeiten bei…
    1. Annahme
    2. Zuspiel
    3. Angriff
       oder ist mental unter Druck?
- **Richtung? Diagonal rechts, links oder Mitte:**
    - Aufschlag diagonal in die Feldmitte
        - Beide Gegenspieler in die Annahme binden
            - Flugkurve schwer(er) einzuschätzen
            - Entscheidung wer übernimmt kostet Zeit
            - Zeitverzug für den Spielaufbau
        - Schwieriger Winkel für den Bagger
            - Ausrichtung Spielbrett zum „Circle of Trust"

Hilfsmittel zum Zielen: Markierung auf der Netzkante als Zielhilfe nutzen, entweder auf eine „Funtec" Markierung zielen, oder zwischen zwei Markierung.

### Witterung

- **Regen/Nässe:** Bei Regen wird der Ball schwerer, es muss mehr Druck auf den Ball gegeben werden um die gewünschte Länge zu erzielen
- **Gegen den Wind:**
  - Mehr Tempo/Druck möglich, weil der Wind den Ball „ausbremst“
  - geringere Gefahr, dass der Ball ins „Aus“ geht
  - Wind drückt den Ball nach unten, lässt ihn schneller absinken, gerade bei Top-Spin Aufschlag.
- **Die Sonne, deine Verbündete:**
  - Sonne im Rücken: Gegner hat Sonne im Gesicht, kann den Ballggf. schwer einschätzen
  - Sonne von der Seite:
    - Zuspiel erschweren: so aufschlagen, dass der Gegner beim Zuspiel in die Sonne schaut
    - Angriff erschweren: so aufschlagen, dass die Angreiferin in die Sonne schaut

Video

# 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 ein besseres Zuspiel: Tipps und Tricks für erfolgreiches Beachvolleyball

Video

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

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

| **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=1688894368**

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