**Beachvolleyball LehrerInnenfortbildung **

**Aufwärmen: „Ringerlvariationen“ Paarweise am Feld (Maximal 8 SpielerInnen pro ½ Feld)**

* Feldgröße 4x5m (enges Spielkonzept)
* 2 SpielerInnen im Feld
* der/diejenige die den Ball auf die andere Seite spielt/wirft, läuft auf die andere Seite des Netzes

Varianten:

* Zwei Ballberührungen
* zuerst mit Fangen (1 Ball)
* Mit Bodenmarkierung für Zuspielort
* Fangen und 2 Bälle (Tennisball/Handball etc.): ein Ball beleibt auf der eigenen Seite
* Es wird immer auf den/die SpielerIn mit Ball gespielt
* Beim Seitenwechsel Laufschule

Übung zum Pritschen:

* Paarweise gegenüber des Netzes;
* Ball wird über der Stirn gefangen und durch Bein-, Körper-, Armstreckung zum Partner geworfen/gespielt
* Ball muss immer die Stirn berühren
* Daumen Richtung Augen

Spielform - 1 gegen 1: Kaiserballturnier mit Pritschen/Fangen über der Stirn; es darf 1, 2 oder 3 mal gespielt werden; Felder 3x 1,3m



Übung zum Bagger: Aufstellung paarweise gegenüber des Netzes

* Ein Spieler in Bagger Position
* Partner wirft den Ball mit beiden Armen unter dem Netz durch
* Ball soll unter dem Netz zurück gebaggert werden (Schultern! Ruhige Arme!)
* Gleiche Übung: Ball soll über das Netz zurück gebaggert werden (Beinstreckung! Ruhige Arme!)
* Einer baggert unter dem Netz, der andere über das Netz

Spielform - 1 gegen 1: Kaiserballturnier mit Pritschen/Fangen über der Stirn und baggern; es darf 1, 2 oder 3 mal gespielt werden, wobei mindestens 1x gebaggert werden muss; Felder 3x 1,3m

Übungen Poke & obere Verteidigung: Aufstellung paarweise gegenüber des Netzes

* Einer wirft Ball über das Netz, der Partner versucht so oben zu verteidigen, dass der Ball hoch über das Netz zurück geht;
* Einer wirft Ball über das Netz, der Partner versucht so oben zu verteidigen, dass der Ball hoch über das Netz zurück geht;
* Beide Poken und Verteidigen mit Beachdig/Tomahawk

Spielform - 1 gegen 1: Kaiserballturnier mit Pritschen/Fangen über der Stirn, baggern und oberer Verteidigung/Poke; es darf 1, 2 oder 3 mal gespielt werden, wobei mindestens 1x oben verteidigt/gepokt werden muss; Felder 3x 1,3m



Service Varianten erklären und paarweise mit Annahme über das Netz üben

Vorher Übungen zum Werfen (Ball gegen das Netz werfen)



Rotationsservice im Stehen: Aufwurf durch Schlagarm oder beide Arme; Hoher Aufwurf (bereits mit Rotation); Ausholen wie bei Angriffsbewegung;

Flatterservice: Aufwurf durch nicht Schlagarm; niedriger, rotationsloser Aufwurf; Arm bereits oben; kurze Bewegung; Abstoppen; Ball soll keine Rotation bekommen;

Beide Varianten im Sprung;

Spielform Service von oben & Angriff (Smashvolley & King/Queen oft he Court)

Spielfeld: ½ Beachvolleyball Feld (enges Spielkonzept)

Es wird immer von einer Seite serviert; Die andere Seite ist die King/Queen Seite, auf dieser können Punkte erzielt werden; Macht man auf der Serviceseite einen Punkt, wechselt man auf die andere Seite; Erst wenn man dort einen Punkte erzielt hat, wird er gezählt.

Maximal 8 Teams pro ½ Feld; Auch ungerade möglich (Immer andere Partner)

**Varianten Smashvolley**: es muss immer 3x im eigenen Feld gespielt werden!

* & 2. Ball werden gefangen;
* Nur der 1. Ball wird gefangen
* Nur der 2. Ball wird gefangen;

