

**Pritschen (oberes Zuspiel)**

**+**

**Baggern (unteres Zuspiel)**

**=**

**Grundvoraussetzungen für das Beach-Volleyball-Spiel**



## 1. Pritschen

- zentrale Bedeutung als
  - Zuspieltechnik



Annahmetechnik  
er Technik

- Beidhandda
- in Notsituat

inhandaktionen!

die drei wichtigsten  
Bewegungsmerkmale

- ✓ Körper-Ball-Verhältnis: „**Hände in Dreieckhaltung vor der Stirn**“! →



- ✓ Trefffläche: „**Den Ball mit allen Fingern und mit Spannung in den Fingern spielen**“!

- ✓ Impulsgebung:  
„**Ganzkörperstreckung**“ (aus einer leicht gebeugten Körperhaltung sich aus den Beinen und Armen dem Ball entgegenstrecken)!



## Bewegungsablauf Pritschen



## Bewegungsablauf Pritschen



## Erste Lerneinheit: Den selbst angeworfenen Ball pritschen

### 1) Hochpritschen

- dabei frei im Spielfeld bewegen
- Ball selbst anwerfen, hochpritschen und auffangen

#### Handlungshinweise:

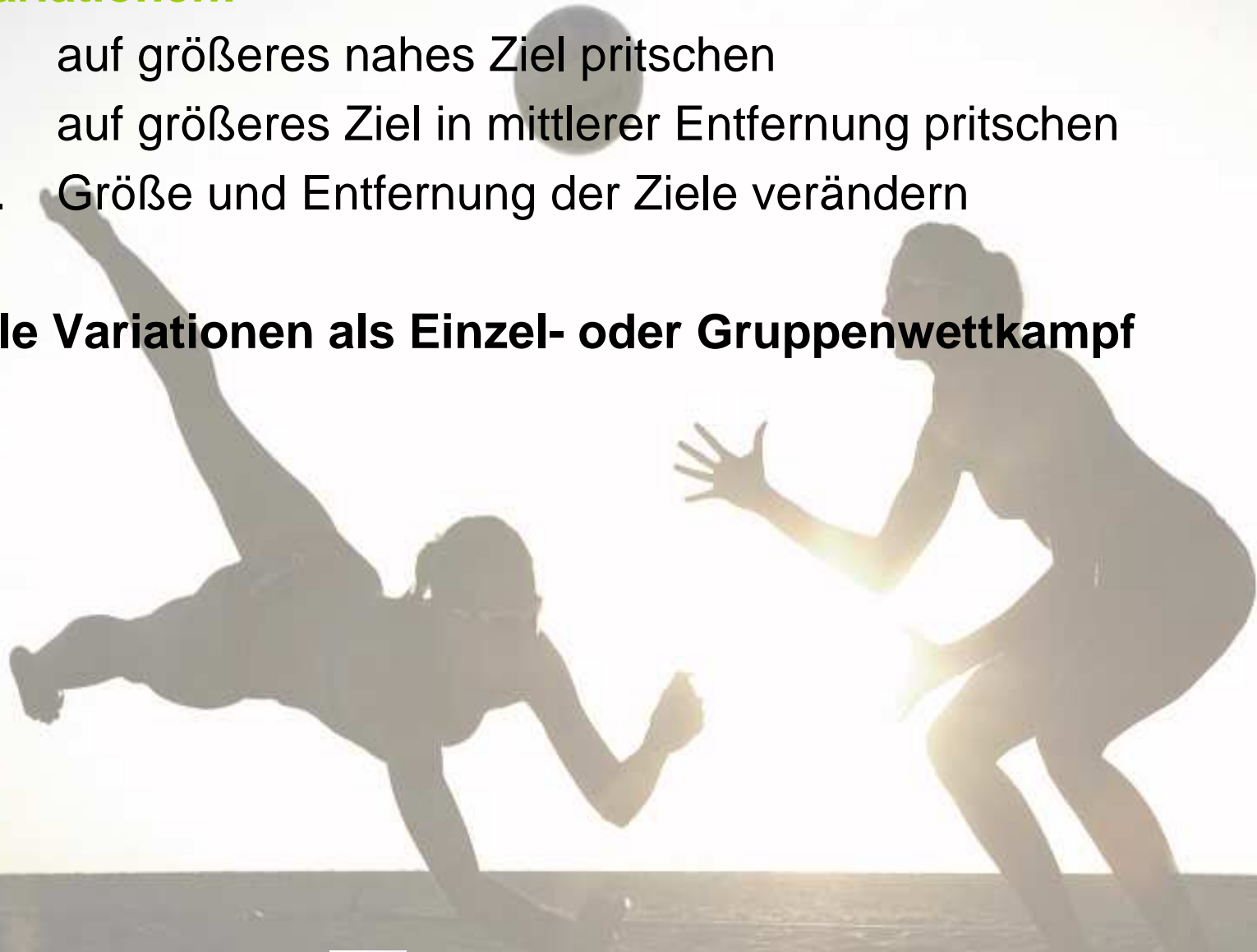
- Wirf den Ball mit beiden Händen von unten nach oben ca. 1 m hoch!
- Bringe deine Hände über Kopfhöhe!
- Stehe vor der Ballberührung in gebeugter Schrittstellung!
- Pritsche den Ball mit allen 10 Fingern!
- Deine Daumen zeigen zur Nasenspitze und deine Hände bilden ein Dreieck!
- Achte auf die Spannung in den Fingern!
- Streck dich dem Ball entgegen!



## Variationen:

- i. auf größeres nahes Ziel pritschen
- ii. auf größeres Ziel in mittlerer Entfernung pritschen
- iv. Größe und Entfernung der Ziele verändern

- **alle Variationen als Einzel- oder Gruppenwettkampf**



## 2) Spiele 1 mit 1

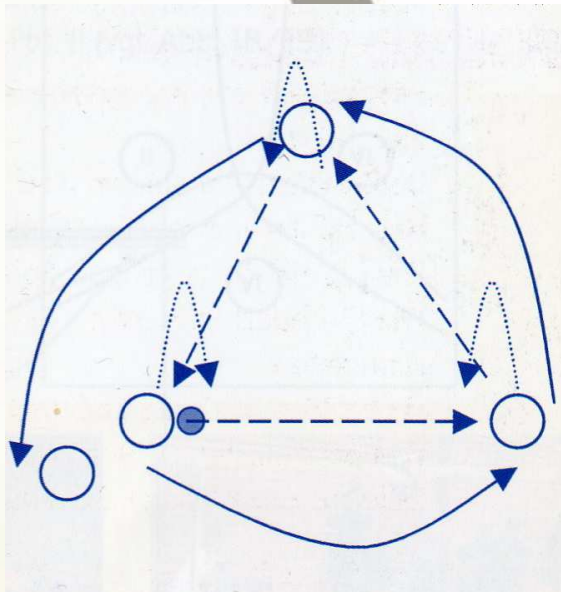
- selbst angeworfene Bälle über ein Netz zum Partner pritschen
- Partner muss fangen → selbst anwerfen → zurückpritschen





## Variation:

- i. Linienspiel (ohne und mit Netz);  
dem Zuspiel nachlaufen
- ii. Dreiecksspiel;  
dem Zuspiel nachlaufen



## Handlungshinweis:

- Dreiecksspiel: Fang den Ball,  
drehe dich in die Abspielrichtung, wirf  
den Ball an und pritsche ihn genau  
zum Partner!

### 3) Spiel 2 mit 2

- den selbst angeworfenen Ball zum Partner am Netz pritschen
- auffangen → selbst anwerfen → zupritschen
- auffangen → selbst anwerfen → über das Netz pritschen
- drei Ballberührungen auf jeder Seite sind Pflicht

#### Handlung

- Spiele
- Netz e
- Pritsch
- senkre
- Pritsch
- weiter
- Beder
- auffan
- Rufe d
- erwart

#### Variation:

- i. nach l



z, d. h. 1 – 2 m vom

ch und nahezu

m Netz und nicht

nn du den Ball nicht

n ihm am Netz

tauschen

#### 4) Spiel 1 gegen 1

- „Spiel 1 mit 1“, aber gegeneinander

##### Variation:

- i. Spielfeldgröße variieren

#### 5) Spiel 2 gegen 2

- „Spiel 2 mit 2“ gegeneinander

##### Variation:

- i. Spielfeldgröße variieren



## Zweite Lerneinheit: Den zugeworfenen Ball pritschen

### Handlungsziel:

- leicht anfliegende Bälle zielgenau weiterspielen
- Bälle erlaufen
- sich schnell zum Abspielort verschieben

### 6) Spiel 1 mit 1

- Ball im Bogen zum Partner in Kopfhöhe zuwerfen
- Ball soll zurück gepritscht werden → auffangen

### Handlungshin

- Wirf deinen Ball von unten nach oben mög
- Beobachte
- Lauf mit kleinem Schritt zum Ball!



en von unten nach  
seiner Flugkurve!  
er/hinter den

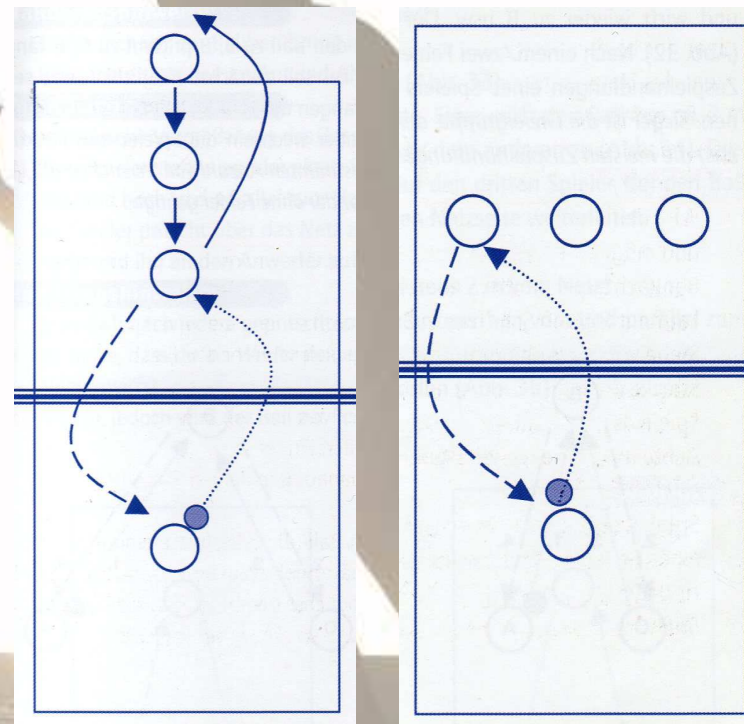
- Stehe vor der Ballberührung gut ausbalanciert!
- Strecke dich aus den Beinen dem Ball nach vorne oben entgegen!
- Spiele den Ball mit Arm- und Beineinsatz und mit allen Fingern!
- Achte auf deine Handhaltung und die Spannung in deinen Fingern!

### Variation:

- a. Spiel 1 mit 3
- b. Ball auf ein Ziel zurück pritschen
- c. Hoch und ungenauer zuwerfen
- d. Gegenseitig korrigieren

### Organisationshinweis:

- Zielentfernung vergrößern  
+
- Ziele verkleinern



## 7) Spiel 2 mit 2

- Spielstart: Ball wird über das Netz geworfen
- Annehmen im pritschen → selbst auffangen + Partner zuwerfen → Ball über das Netz zurück pritschen → Annehmen usw.
- drei Ballberührungen sind Pflicht

### Handlungsh

- Verteidigen
- Verständigen
- Pritschen
- Mitspieler

### Variation:

- a. Spieler ta



feldes!

Partner!

cht immer zum gleichen

Netzüberquerung des Balls

## Dritte Lerneinheit: Miteinander volley pritschen

### 8) Spiel 1 mit 1

- Ball über das Netz zupritschen

#### Handlungs

- Schließ vor Ball
- sichere
- Versuch die Abs
- Spiele
- Halte d
- mit alle



(Drehbewegung)  
aus einem

spielers frühzeitig  
s Balls zu erkennen!

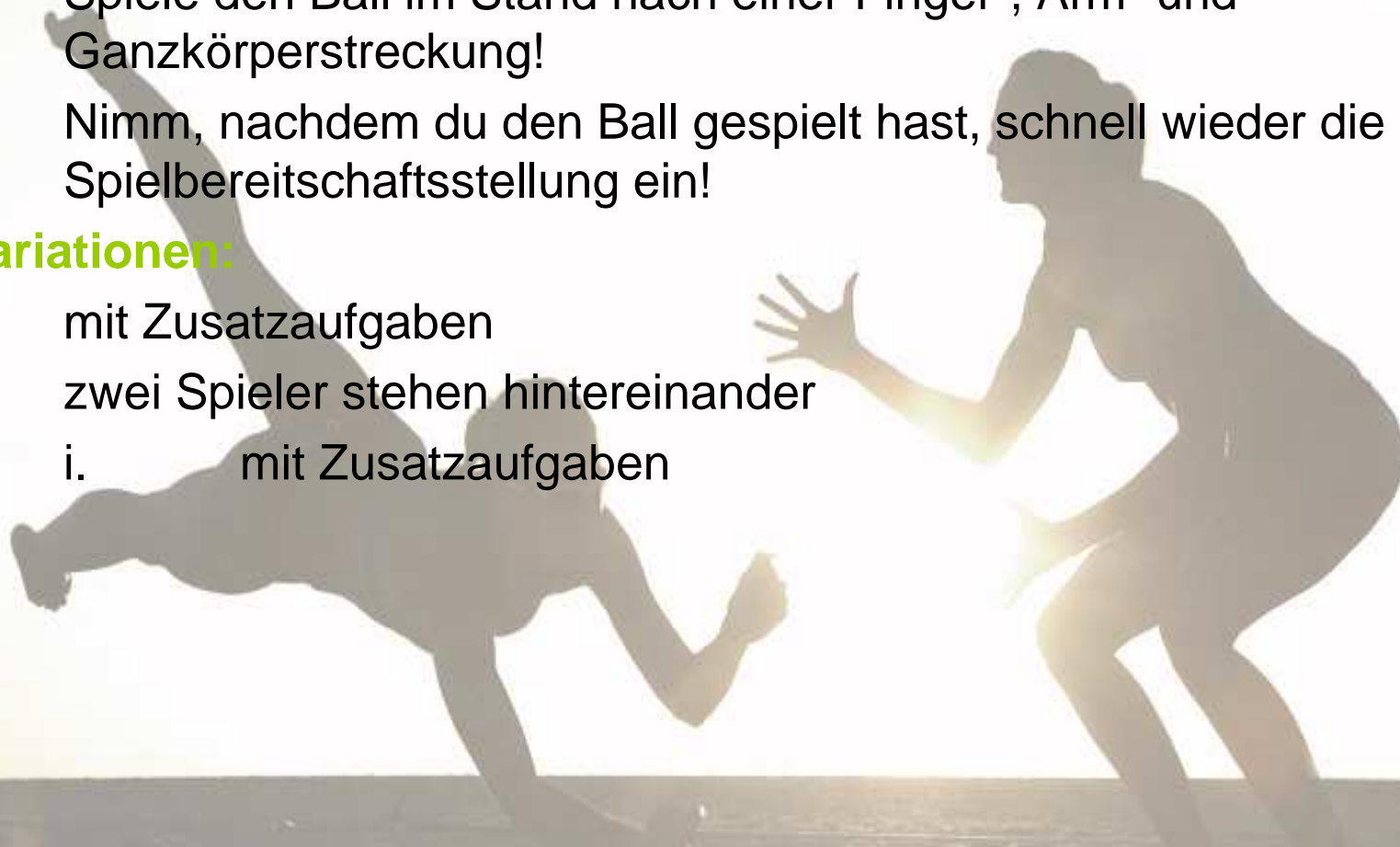
ergliedern!

und berühre den Ball

- Kontrolliere nach dem Abspiel die Finger- und Handhaltung!
- Bewege dich so schnell wie möglich unter/hinter den Ball!
- Spiele den Ball frontal und genau zu deinem Mitspieler!
- Spiele den Ball im Stand nach einer Finger-, Arm- und Ganzkörperstreckung!
- Nimm, nachdem du den Ball gespielt hast, schnell wieder die Spielbereitschaftsstellung ein!

**Variationen:**

- a. mit Zusatzaufgaben
- b. zwei Spieler stehen hintereinander
  - i. mit Zusatzaufgaben

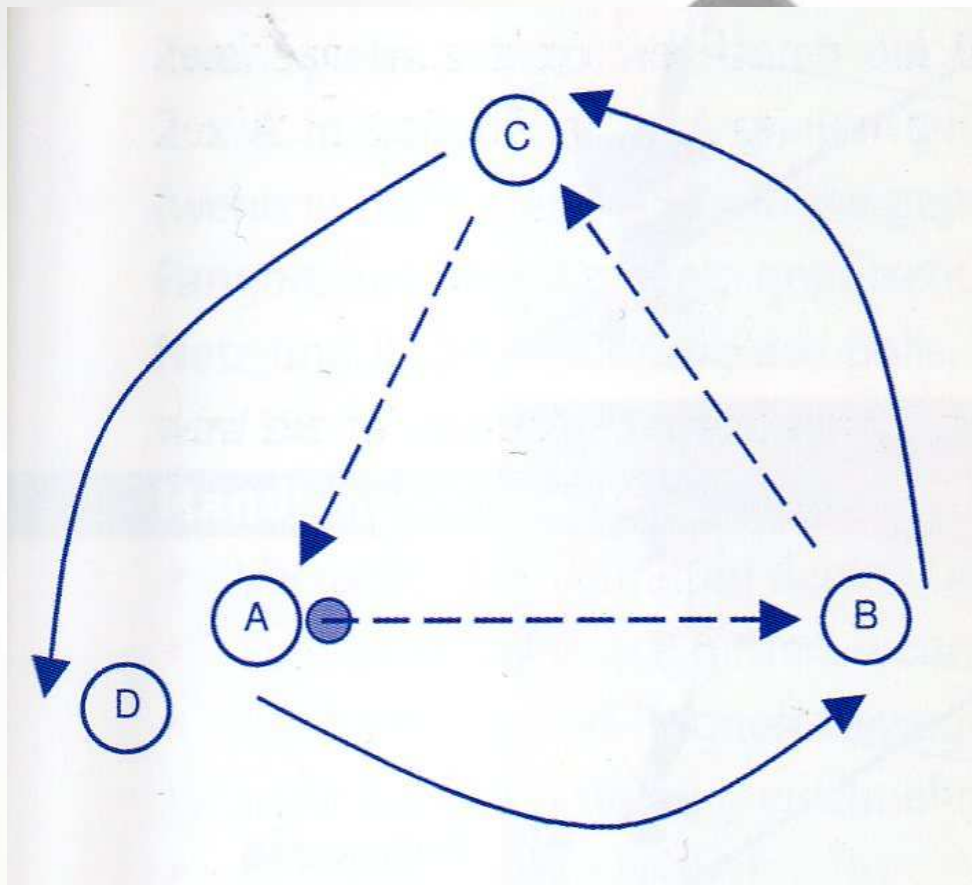




- ii. Staffelwettkampf → dem Zuspiel nachlaufen
- iii. Staffelwettkampf mit nur drei Spielern



## 9) Dreieckspiel

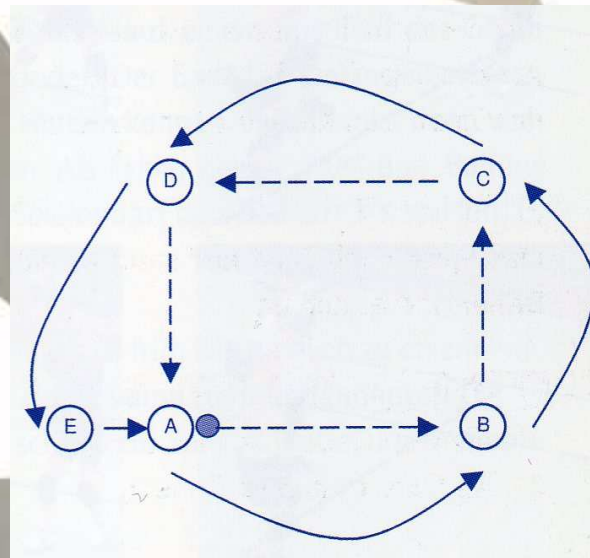


### Handlungshinweise:

- Drehe dich in Abspielrichtung, bevor du den Ball spielst (drehen → stehen → spielen)!

### Variationen:

- a. mit Zusatzaufgaben
- b. im Viereck mit vier Spielern
- c. Viereck mit fünf Spielern → dem Pass nachlaufen  
+
- d. Zusatzaufgaben
- e. Pass zu einem beliebigen Spieler spielen
- f. Dreieckspiel mit zwei / drei Bällen



## 10) Spiel 2 mit 2

- zwei bzw. drei Ballberührungen sind Pflicht

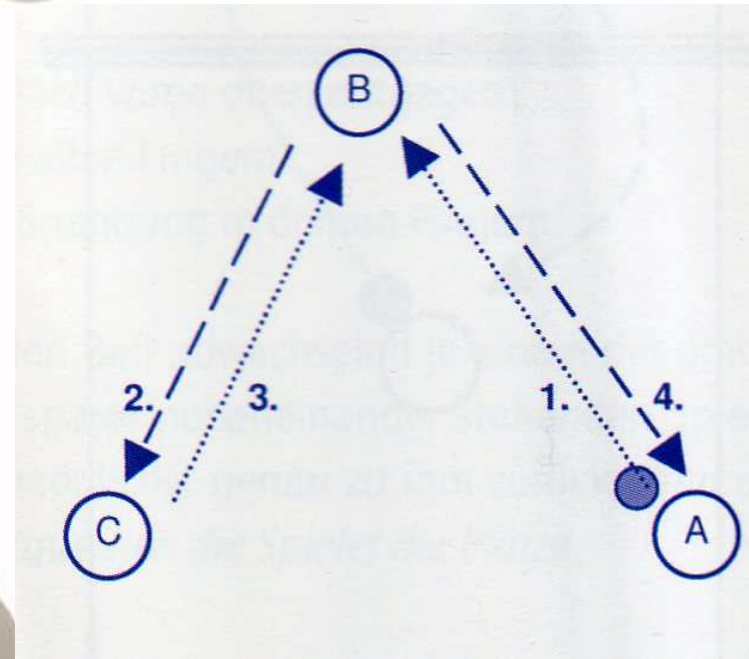
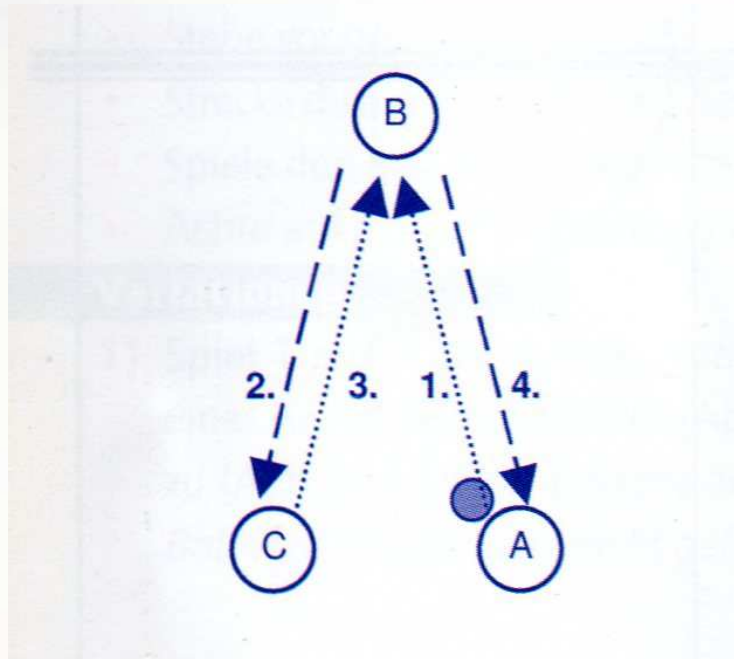
### Handlungshinweis:

- Verständige dich eindeutig und rechtzeitig (Zuruf) mit deinem Partner, wer den Ball annehmen soll, dies gilt besonders bei Bällen, die zwischen die Spieler gespielt werden.



## 11) Pritschen 2 mit 1

- A wirft zu B, B pritscht zu C, C fängt und wirft wieder zu B
- Vergrößerung des Zuspielwinkels



### Handlungshinweise:

- Drehe dich vor der Ballberührung in die Abspielrichtung!
- Beobachte stets deinen An- und Abspielpartner!

## **Vierte Lerneinheit: Gegeneinander volley pritschen**

### **12) Spiel 1 gegen 1**

- Ball darf nur gepritscht werden
- Ball wird mit oberem Zuspiel ins Spiel gebracht

#### **Hand**

- V
- fr
- Is
- S
- V



erabsichten

nell zur

## Variationen:

- mit Zusatzaufgaben
- Spielfeldgrößen variieren

## 13) Spiel 2 gegen 2

- Variationen von „Spiel 1 gegen 1“

## Handl

- Sp
- na



senkrecht)  
parallel zum Netz!

## Variationen:

- a. drei Ballberührungen sind Pflicht
- b. Positionswechsel nach Netzüberquerung
- c. Spielfeldmaße variieren


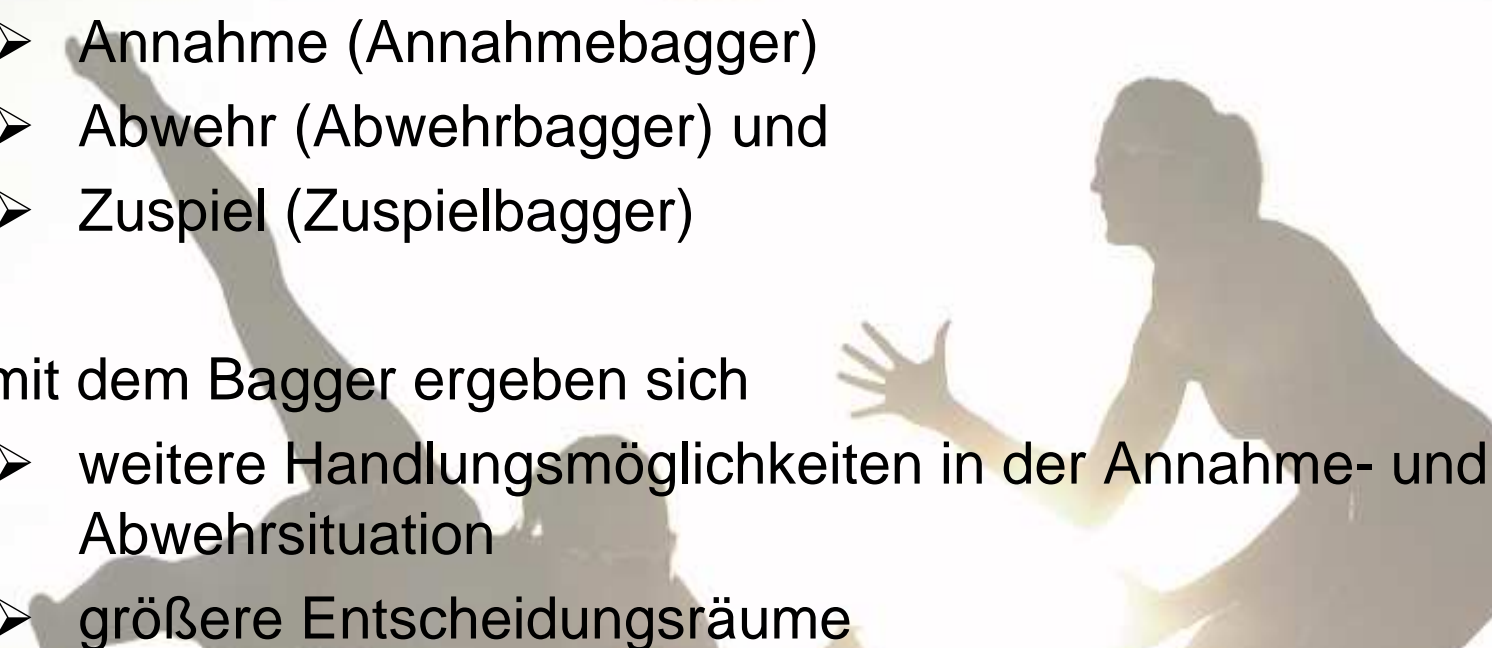
## Organisationshinweis:

- alle Spielformen im Turniermodus „Kaiserball“ durchführen





## 2. Baggern

- zentrale Bedeutung bei 
    - Annahme (Annahmehaggen)
    - Abwehr (Abwehrhaggen) und
    - Zuspiel (Zuspielhaggen)
  - mit dem Bagger ergeben sich
    - weitere Handlungsmöglichkeiten in der Annahme- und Abwehrsituation
    - größere Entscheidungsräume
- 

- verfügen die Kinder über eine einwandfreie Baggertechnik, sollen erste Bälle mit dem unteren Zuspiel angenommen werden, denn
  - Pritschen als Annahmehandlungen ist im Zielspiel **nicht** regelkonform
- Beidhandaktionen haben Vorrang vor Einhandaktionen!
- in Einhandaktionen



die drei wichtigsten Bewegungsmerkmale

- ✓ Körper-Ball-Verhältnis: „**Spieler hinter dem Ball**“
- ✓ Trefffläche: „**Ball mit den Unterarmen spielen bei gestreckten Armen und ineinander gelegten Händen**“
- ✓ Impulsgebung: „**Streckung aus den Beinen**“



## Bewegungsablauf Baggern



## Erste Lerneinheit: Den zugeworfenen Ball baggern

### 1) Spiel 1 mit 1

- Ball im hohen Bogen zum Partner werfen
- der soll mit dem Bagger zurückspielen
- Ball annehmen (hochpritschen + selber auffangen)

### Handlung

- Laufen in die gleiche Richtung wie der Ball, um ihn aus einer sicheren und guten Position zu empfangen!
- Wirf den Ball mit der Hand zum Partner, so dass er in Hüfthöhe empfangen werden kann.



- Stehe hinter dem Ball und in Abspielrichtung!
- Halte deine gestreckten Arme annähernd parallel zu den Oberschenkeln!
- Strecke dich dem Ball entgegen!
- Der Impuls kommt eher aus den Beinen als aus den Armen!
- Betone die Streckung der Arme durch Verschieben der Schultern und Überstrecken der ineinander gelegten Hände.

### Variationen:

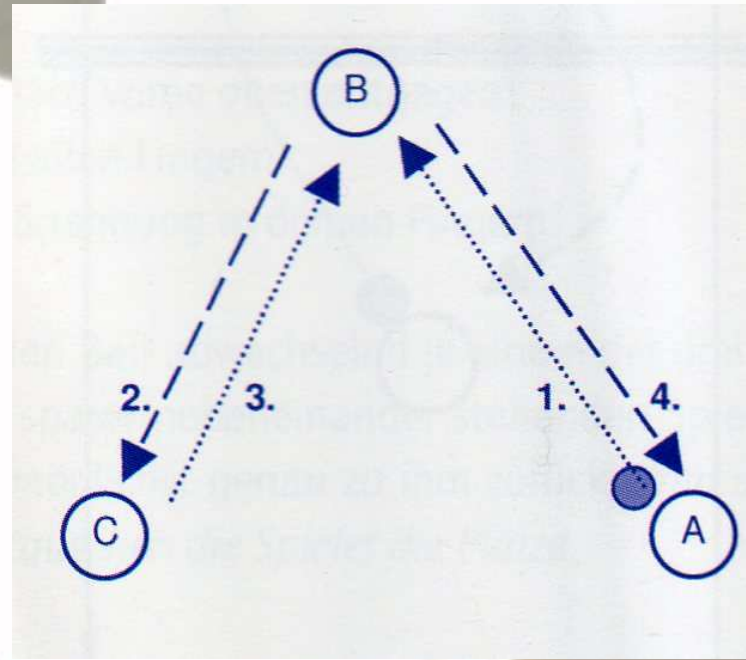
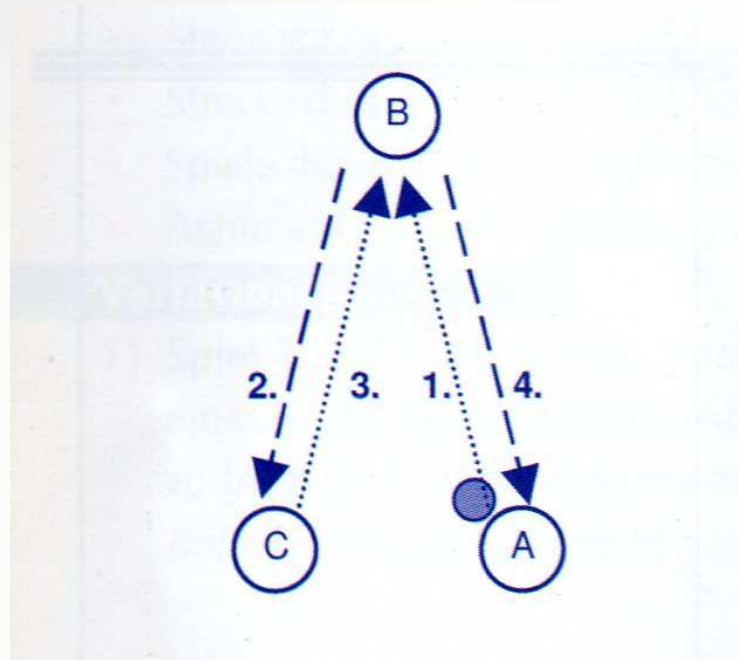
- a. Abstände zwischen den Spielern vergrößern
- b. auf Ziele baggern

### Methodischer Hinweis:

- ist die Spielform noch zu anspruchsvoll → **Hochbaggern des Balls**, anstatt ihn zum Partner zurück zu baggern

## 2) Baggern 2 mit 1

- A wirft zu B, B baggert zu C, C pritscht sich den Ball selbst hoch



### Handlungshinweise:

- Drehe dich vor der Ballberührung in Abspielrichtung!
- Beobachte stets dein Ziel!
- Spiele den Ball lieber höher als zu flach!

### 3) Spiel 2 mit 2

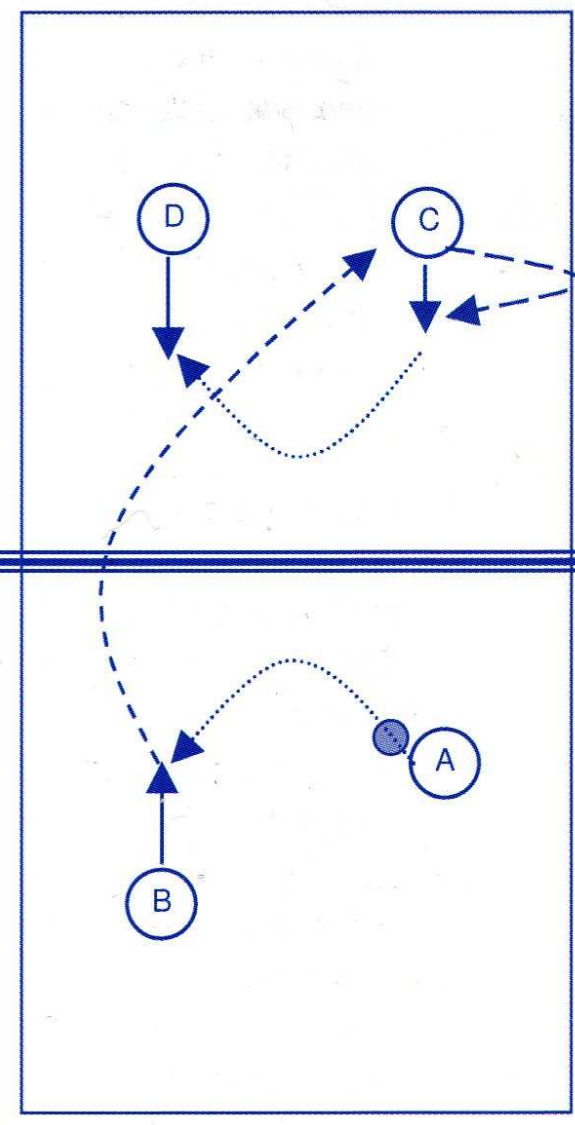
- Partner den Ball zielgenau zuwerfen
- dieser baggert zum Gegner
- im oberen Zuspiel annehmen + auffangen
- zum Partner werfen

#### Handlungshinweise:

- Baggere den Ball abwechselnd auf die Spieler der Gegenseite!

#### Variation:

- nach Netzüberquerung Positionen tauschen







## Zweite Lerneinheit: Den zugepritschten Ball baggern

- alle Spielformen aus der ersten Lerneinheit
  - anstatt zugeworfen wird der Ball zugepritscht



## Dritte Lerneinheit: Miteinander volley pritschen und baggern

- alle Spielformen der dritten Lerneinheit zum „Pritschen“ **zzgl.** Baggern

Ha



## Vierte Lerneinheit: Gegeneinander volley pritschen und baggern

- alle Spielformen der vierten Lerneinheit zum „Pritschen“ **zzgl.** Baggern

### Handlungshinweise

- Beobachte die Ballbewegung
- Wähle stets die Positionen deines Spielpartners so, dass du schneller erreichen kannst
- Variiere die Winkel der Pässe verändert
- Beobachte die Positionen der Spielern zu den Zonen
- Wer zuerst den Ball erreicht, nimmt den Ball!



erkennst, wohin er spielt!  
knapp zwei Drittel  
st den Ball vorwärts  
ng und Länge der  
n den gegnerischen  
gedeckte Zonen zu  
t, nimmt den Ball!