

# BEACH-VOLLEYBALL **ABWEHRTECHNIKEN**



Andreas Künkler (Foto), Trainer des Nationalteams Julius Brink und Kjell Schneider: „Das Zusammenspiel von Abwehrtaktik und -technik ist beim Beach-Volleyball von entscheidender Bedeutung, um dem Gegner das Sideout abzunehmen. Die sichere Anwendung der vielfältigen Abwehrtechniken ist der Schlüssel zum erfolgreichen Gegenangriff. Julius Brink und Kjell Schneider demonstrieren hier die am häufigsten angewendeten Techniken.“

## Abwehrbagger



Die Unterarme bilden das Spielbrett. Die Knie und Hüfte werden mit der Ballberührung leicht gestreckt. Kraft- und Richtungsimpuls werden durch Absenken der Hüfte, Vorbringen einer Schulter und Abwinkeln der Arme reguliert.

## Fake Block



Das seitenliniennahe Bein steht vorn, das andere leicht versetzt dahinter. Nach dem Abrumpfen des Gegners leitet eine Hüftrotation zur Feldmitte das Umtreten des vorderen Beines nach hinten ein. Der Blockspieler macht zwei Schritte in Richtung der eigenen Grundlinie, schaut dabei aber, über eine Verwringung der Hüfte in Richtung

Netz, zum gegnerischen Angreifer. Das seitenliniennahe Bein wird explosiv herangestellt und ein stabiler Stand erreicht. Die Hände werden während der letzten Laufphase und dem Stand vor der Brust angespannt und sind zur Beach-Dig-Abwehr bereit. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt und zeigt zur Netzmitte.

## Beach Dig



Die Hände werden aus der Ausgangsstellung nach oben genommen und bilden – ähnlich wie beim Pritschen – einen Korb vor dem Gesicht. Die Arme, Handgelenke und Finger sind – wie beim Block – fixiert. Mit dem Ballkontakt wird der Körper durch Streckung der Knie aufgerichtet. Hierdurch, und über die Ellenbogenstreckung (kein Daumendruck), wird die Geschwindigkeit des Balles von vorn nach oben umgeleitet.

## Crocodile



Die Hände werden aus der Ausgangsstellung vor den Körper gebracht, die Handgelenke rotieren um 90 Grad in die gleiche Richtung. Dabei berühren sich die Handwurzeln oder liegen dicht zusammen. Die Position ähnelt dem geöffneten Maul eines Krokodils. Mit der Ballberührung wird der untere Arm nach vorn-oben geführt und leitet somit den Kraft- und Richtungsimpuls ein. Der obere Arm begleitet die Bewegung passiv.