

Kim Kaszas

# Beach- volleyball

Technik,  
Taktik,  
Training



# Inhalt

- So fing es an** 6
- Beachvolleyball – kurz gefaßt** 8
- Grundtechniken** 11
- Aufgabe 11
  - Aufgabe bei Wind 12
  - Aufgabetaktik 13
  - Annahme 14
  - Pritschen 16
  - Blocken 22
  - Schmettern 23
  - Cobra 26
  - Knockle 27
  - Bewegungen im Sand 28
  - Schwierige Sprünge im Sand 30
- Sand** 31
- Taktik** 34
- Verständigung im Spiel 34
  - Seitenspezialisierung 36
  - Spielanalyse 37
- Training im Sand** 40
- Body Balance – Übungen zum Körpergleichgewicht 40
- Aufwärmen und Strecken** 43
- Gute Ratschläge** 45
- Ausstattung** 46
- Ball 46
  - Brillen 48
  - Spielfelder und Netzsysteme 49
  - Anlegen eines Spielfelds 50
- Wichtige Verbände** 52
- AVP 52
  - Der Internationale Volleyball Verband 52
  - Die Olympischen Spiele als versöhnendes Element 52
- Wettkämpfe** 53
- Nationale Wettkämpfe 53
  - Meisterschaften der Kontinente 57
  - World Series 57
  - World Series der Damen 57
  - Qualifikation für die Olympischen Spiele 58
  - Preisgelder bei internationalen Wettkämpfen 58
  - System der Doppel-Ausscheidung 58
  - King-of-the-Beach-Version 59
  - Beachvolleyball nach Zeit 59
- Internationale Profis** 60
- Die offiziellen Beachvolleyball-Regeln** 65
- Spielbeschreibung 65
  - Zwei Spielarten 65
- Auslegung der Regeln** 89
- Wörterklärungen** 90
- Stichwortverzeichnis** 92