

Beach-Volleyball

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2011 waren in den Vereinen des Deutschen Volleyball-Verbandes (DVV) ca. 43.000 Jungen und 94.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert. Wieviele Kinder und Jugendliche (auch) Beach-Volleyball spielen, kann nicht differenziert werden.
Historie	Die Geburtsstunde des Beach-Volleyballs war 1920 am Strand von Santa Monica in Kalifornien. Es wurde damals wie heute barfuß im Sand gespielt. Die erste Beach-Volleyball WM fand 1976 statt. Seit 1996 (Atlanta) ist Beach-Volleyball olympisch.
Kurzcharakteristik	Die Teams spielen mit je 2 Spielern, die nicht ausgewechselt werden dürfen, auf einem jeweils 8m x 8m großen Feld. Nach max. 3 Ballkontakten muss der Ball im Feld des Gegners platziert werden. Eine Begegnung wird auf 2 Gewinnsätze bis 21 Punkte gespielt (evtl. 3. Satz bis 15 Punkte). Sehr beliebt ist Beach-Volleyball als Freizeitsport. Das Spiel wird häufig auf künstlich angelegten Feldern neben Turnhallen, auf Liegewiesen, an Uferstränden oder in Hallen (ganzjährig) gespielt. Im Gegensatz zum Hallenvolleyball darf der Aufschlag nicht geblockt werden und der Block zählt als Ballberührung.

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Schnellkraft
konditionell (sekundär)	Kraft, Maximalkraft
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Antizipationsfähigkeit, räumliche Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, kinästhetische Differenzierungsfähigkeit
Psychisch	Konzentrationsfähigkeit
Besonderheiten	Wechsel von hochintensiven Belastungen während der Ballwechsel (8 sec.) und einer etwa 20 sec. andauernden Erholungsphase, mittlere Spieldauer 40 min. Durch Sand, Sonne und Wind oft ungenaueres, wenig kalkulierbares Zuspiel, deshalb für Wirbelsäule und Schultern oft extreme Positionen

Kontraindikationen

absolut	Spondylolyse bzw. -listhesis
relativ	habituelle Schulterluxation, Hüftdysplasie, Beindeformitäten
sportarttypische Verletzungen	Fingerverletzungen durch Blocken, Schulterluxation bei Feldabwehr Zehenverletzungen durch Hyperplantarflexion beim barfuss landen im Sand Distorsionen Oberes Sprunggelenk, aber weniger als beim Hallenvolleyball. Insektenstiche, Schnittverletzungen an den Füßen

sportarttypische Überlastungsfolgen	Hohe Belastungen aus Sprungarbeit, Angriffsschlägen und schnellen Antritten aus gehockter Position führen zu häufigen Überlastungsbeschwerden vor allem Knie, Schultern und Lendenwirbelsäule Schulterbeschwerden: muskuläre Dysbalancen, Tendinitiden, Bursitiden und Mikroinstabilitäten LWS: 1/5 aller Überlastungsbeschwerden wegen axialen Stauchungsbelastungen Knie: durch häufige Sprünge und schnelle Antritte vermehrte Belastung des Oberschenkelstreckapparates - Tendinitis der Patellasehne
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	Rumpfmuskulatur trainieren, Schultern gut trainieren Gute allgemeine Fitness, gute Technik Inspektion des Sandes auf Fremdkörper und Glasscherben
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	Sonnenschutz und Flüssigkeitszufuhr

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine
Trainingshäufigkeit	Beach-Volleyballer sind i.d.R. erfahrene Hallenvolleyballer. In der Saison werden daher i.d.R. 1-2 Einheiten/Woche zusätzlich zum Hallentraining im Sand trainiert. Hier steht dann besonders das taktische Verhalten unter den spezifischen Bedingungen im Vordergrund.
Komplementärsportart	Schwimmen, Laufen, Radfahren
Anmerkungen	www.volleyball-verband.de