

Beachvolleyball: Salz und Pfeffer

Den Spielaufbau zu zweit fehlerfrei zu gestalten ist Ziel dieser Basisübung. Der Klassiker unter den Volleyball-Übungen eignet sich auch optimal zum Aufwärmen.

Zwei Spieler stehen sich in der Spielfeldhälfte diagonal gegenüber. Wie oft können sie den folgenden Dreier-Rhythmus wiederholen: Shot-Angriffsball von A auf B (zu Beginn ein Aufschlag), Manschette von B mit hoher Flugbahn auf A zurück, oberes Zuspiel von A auf B, Shot-Angriffsball von B auf A, etc.



XXX

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO