

Beachvolleyball: Vier Viertel

In dieser Übung trainieren die Schülerinnen das Zuspiel. Im Uhrzeigersinn passen sie sich zu und gehen jeweils dem Ball nach. Die Übung kann auch als kleiner Wettkampf ausgetragen werden.

Die Feldhälften werden in vier Viertel unterteilt. Im Startviertel stehen zwei Spielerinnen bereit, in den anderen drei Vierteln jeweils eine Spielerin. Vom Startviertel wird der Ball mit einem oberen Zuspiel im Uhrzeigersinn der nächsten Spielerin gepasst. Diese nimmt ihn an, in dem sie sich einmal selber hoch spielt, und passt zur Spielerin im nächsten Viertel, etc. Dem Zuspiel immer nachlaufen.



Variationen

schwieriger

- Die Passtechnik vorgeben: Nur oberes Zuspiel, nur Manschette, etc.
- Als Gruppenwettkampf gegeneinander ausführen.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO