

# Beachvolleyball: Am Marterpfahl

Eine Übung zum Training des Services. Die Spieler verbessern mit diesem kleinen Spiel ihre Genauigkeit beim Service und lernen die Kraft richtig zu dosieren.

Übung zu zweit durchführen. Die Spielerin mit Ball versucht mit einem Aufschlag von unten übers Netz ihre Partnerin zu treffen. Diese steht reglos – mit den Armen hinter dem Rücken verschränkt – mitten im gegnerischen Feld. Sie weicht dem heranfliegenden Ball nur aus, um Treffer ins Gesicht zu vermeiden. Wer schafft aus fünf Aufschlägen die meisten Treffer?



## Variation

Mit Zusatzlinien oder anderen Markierungen sind im Feld Zonen eingeteilt, die mit dem Service getroffen werden müssen.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**