

# Beachvolleyball: Netzstafette

**Diese spielerische Übung trainiert die Ausdauer und die Schnelligkeit der Spieler im Sand. Zwei Teams messen sich beim Sprinten und Ballwerfen.**

Die Spielerinnen stehen in Kolonnen hinter der Grundlinie. Die vorderste Spielerin läuft mit dem Ball unter dem Netz durch, wirft ihn über das Netz zurück und fängt ihn. Dann rennt sie zurück und rollt den Ball von hinten durch die gegrätschten Beine der Kolleginnen.

Jede Spielerin rennt dreimal. Welche Gruppe ist am schnellsten?



Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**