

Beachvolleyball – Aufwärmen: Nummernball

In folgender Übung werden die Grundtechniken Pass und Manschette eingebaut, gleichzeitig die Orientierung zum Partner und Kommunikation als Teamaufgabe trainiert.

Gruppen bilden von 8 bis 10 Schülerinnen, diese belegen eine Feldhälfte, nummerieren durch von 1 bis x. 2 bis 3 Bälle sind im Spiel.

Alle laufen durcheinander und geben den Ball der Reihe nach weiter mittels Werfen und Fangen. Der Ball darf nicht in den Sand fallen, die Lehrperson kann «Strafen» geben. Sie kann auch die Reihenfolge rückwärts verlangen.



Ablauf

- Der Ball wird weitergespielt mit 10-Finger-Pass, dann gefangen. Die Schulterachse beim Pass zeigt immer in Richtung der Zielperson. Da sich diese auch ständig in Bewegung befindet, muss sich der Schüler immer wieder neu orientieren und gut schauen. Der Ball darf erst gespielt werden, wenn Augenkontakt zur Zielperson besteht.
- Der Ball wird mit 10-Finger-Pass angenommen, es wird ein oder mehrere Zwischenpässe gespielt, Zielperson suchen, Blickkontakt etablieren, weiterspielen mit Pass.
- Der Ball wird mit Manschette angenommen, Zwischenpässe, orientieren zur Zielperson, zuspielen.
- Der Ball wird mit Manschette angenommen, nur ein Zwischenpass, schauen, orientieren zur Zielperson, zuspielen (Achtung, schwierig!).

Quelle: Annalea Hartmann, J+S-Expertin Volleyball



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO