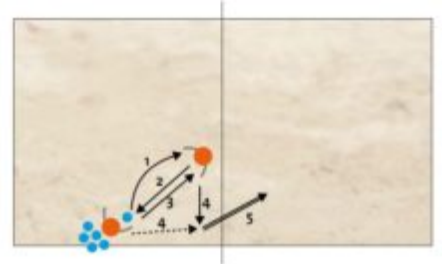


Beachvolleyball: Partnerspiel

Dies ist eine Angriffs-Übung um harte Schläge und die Spiel-Sicherheit zu trainieren. Nach Abnahme mit Manschette wird übers Netz angegriffen. Ein Blockspieler kann die Übung erschweren.

Der Angreifer wirft seinem Partner am Netz einen hohen Ball zu. Dieser schlägt einen Shot auf den Angreifer, der den Ball mit einer Manschette wieder zurück zum Partner spielt. Pass mit oberem Zuspiel und Smash des Angreifers. Sechs Wiederholungen, dann Rollentausch. Pro Fehler (Netz, Out) muss eine Runde ums Feld gelaufen werden. Zum Schluss Bälle einsammeln.



Variation

schwieriger

Ein Blockspieler steht zusätzlich am Netz bereit und versucht, den Angreifer zu blocken. Sein Partner sammelt die Bälle ein.

Quelle: mobilepraxis 20/2006 Max Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO