

Beachvolleyball – Aufwärmen: Vier Viertel

In dieser Übung steht das Passspiel im Vordergrund: Die Spielenden müssen den Ball annehmen, sich orientieren und wieder passen.

Die Feldhälften werden in vier Viertel unterteilt. Im Startviertel stehen zwei Spieler bereit, in den anderen drei Vierteln jeweils ein Spieler.

Vom Startviertel wird der Ball mit einem oberen Zuspiel im Uhrzeigersinn dem nächsten Spieler gepasst. Dieser nimmt ihn an, in dem er sich einmal selber hoch spielt und passt zum Spieler im nächsten Viertel etc.

Dem Zuspiel immer nachlaufen.



Variationen

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO