

Polysportives Outdoortraining – Park: Achter-Beachball

Bei diesem spielerischen Ausdauertraining wird auch das Schlagrepertoire erweitert. Die Übung wird anstrengender, wenn die Anzahl der Spielenden reduziert wird.

Teams à sechs Spieler. Vier Felder (2×2 m) werden in Quadratformation im Abstand von drei Metern markiert. In jedem Feld steht ein Spieler mit einem Beachballschläger. Der Ball wird als «Acht» gespielt. Wer gespielt hat, läuft dem Ball ins entsprechende Feld nach. Jeder im Feld gespielte Ball ergibt einen Punkt. Wie lange benötigt die Gruppe für 150 Punkte?



Variation

Badminton; nur zu fünft spielen.

Material: Beachballschläger, Markierungen

Quelle: mobilepraxis 03/1999, Rolf Altorfer, Domenig Dannenberger, Claudia Harder, Marcel K. Meier, Rolf Weber, Pierre-André Weber



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO